Stratégies d'adaptation pour favoriser la motivation envers les occupations et le rétablissement

Table des matières

Communication affirmative et occupations quotidiennes – La formule pour s'affirmer……..2
Stratégies d'adaptation pour favoriser le bien-être – Liens entre pensées, sentiments et occupations…….….5
Établir des objectifs SMART…….9
Établir des objectifs – Ce qui est important pour moi…….12
Un mode de vie sain – Routine saine……...14
Estime de soi – Occupations qui favorisent l'estime de soi……..17
Estime de soi – Construire des affirmations pour s'occuper de façon positive…….20
Gestion du stress – Reconnaître les symptômes de stress……..22
Gestion du stress – Quatre catégories de stratégies d'adaptation……..24
Gestion du stress – Stratégies de tolérance à la détresse……27

Outil de communication DESC

La communication affirmative peut être très utile pour gérer une situation délicate ou inconfortable. Voici les quatre étapes de la communication affirmative décrites par Bower et Bower (2004) dans leur ouvrage intitulé *Asserting Yourself – Updated Edition: A Practical Guide for Positive Change* (Décrire les faits, Exprimer ses sentiments, Signaler ses désirs/besoins et Conclure avec les conséquences). Il est important que votre message soit court, honnête et respectueux, sans attaquer l'autre personne, tout en montrant que vous souhaitez une issue positive pour vous deux.

D : Décrivez la situation problématique avec précision, à partir de faits seulement.

E : Exprimez vos sentiments. Commencez par « je me sens... » et nommez un sentiment (p. ex. : fâchée, triste, contrariée ou mal à l'aise). Évitez de dire : « je trouve que tu... », car l'autre personne pourrait se tenir sur la défensive.

S : Signalez vos désirs ou besoins. Indiquez ce que vous voulez voir changer – ici encore, le plus précisément possible. Il est utile de commencer par : « j'ai besoin », « j'aimerais » ou « je veux », pour mentionner ensuite le comportement désiré.

C : Concluez avec les conséquences. Précisez les résultats positifs qui s'ensuivraient si votre besoin était comblé ou les répercussions négatives que le problème ou le comportement entraînerait si la situation perdurait. Pour décrire efficacement une conséquence négative, expliquez comment vous allez combler vos propres besoins si votre demande est ignorée.

Exemple d'une situation : Votre sœur a pris l'habitude de vous demander de vous occuper de son fils à la dernière minute parce qu'elle n'arrive pas à trouver une gardienne. Cela vous épuise et vous empêche de faire les activités que vous planifiez.

Décrivez la situation. Vous dites : « Je dois souvent changer mes plans rapidement quand tu me demandes de garder ton fils parce que tu n'as trouvé personne d'autre. »

Exprimez vos sentiments. Vous dites : « C'est frustrant, car je ne peux pas faire mes tâches et mes courses, mais si je dis non, je me sens coupable. »

Signalez vos désirs ou besoins. Vous dites : « Je voudrais que tu cherches d'autres solutions de gardiennage et que tu dresses une liste de gardiennes dans ton quartier. Si tu as besoin de moi, il faudrait que tu me préviennes une semaine d'avance pour que j'organise mon horaire. »

Concluez avec les conséquences. Renforcement positif : « Notre relation sera plus harmonieuse et quand je passerai du temps avec ton fils, je serai plus détendue et nous aurons plus de plaisir. » Conséquence négative possible : « Si tu continues à m'appeler à la dernière minute, je vais devoir commencer à dire non et tes sorties tomberont à l'eau. »

From *Asserting yourself-Updated edition: A practical guide for positive change* (pp.87-100) by Sharon Anthony Bower and Gordon H. Bower, copyright 2004. Reprinted by permission of Da Capo Press, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.

Différents styles de communication

Exemples de réponses affirmatives
Situation : Pendant une soirée entre amis, votre partenaire de vie fait une remarque sur votre tenue devant tout le monde. Vous l'amenez à l'écart et lui dites :
« Quand tu critiques mon apparence devant les autres, c'est gênant et blessant pour moi. Si tu as quelque chose à dire, fais-le à la maison, avant qu'on sorte. Comme ça, si je suis d'accord avec ton avis, j'aurai la chance de faire un changement. »

Situation : Vous aviez prévu un voyage avec un ami, mais il vous appelle pour dire que ses plans ont changé. Vous aviez consacré beaucoup de temps et de recherches à ce projet et il ne restait que quelques détails à régler. Vous dites :
« J'ai pratiquement terminé de tout organiser et maintenant, tu m'annonces que tu ne peux pas venir. Je suis vraiment surpris et abasourdi. J'ai besoin de temps pour digérer tout ça, j'aimerais te rappeler plus tard pour en discuter. J'aurai les idées plus claires à ce moment. »

Exemples de réponses non affirmatives
Situation : Une amie d'un groupe que vous fréquentez vous a demandé de faire du porte-à-porte pour un organisme caritatif. Vous avez déjà d'autres engagements bénévoles. Vous craignez d'être surchargé et que vos autres activités en souffrent. Vous dites :
« Eh bien, je pourrais peut-être trouver du temps. Je fais du bénévolat pour d'autres organismes, mais c'est difficile de dire non à une cause aussi importante. »

Situation : La famille qui habite l'appartement au-dessus du vôtre fait une soirée karaoké. Ils sont bruyants et il est passé 23 heures. Vous dites :
« C'est assez, le bruit! Vous êtes ridicules et vous criez tellement que j'en ai mal à la tête. »

Situation : Vous ne comprenez pas toute la matière enseignée dans l'un de vos cours. Vous dites au professeur :
« Je suis peut-être stupide, mais je n'arrive vraiment pas à comprendre ce que vous vouliez dire dans la dernière partie de votre exposé aujourd'hui. »

Situation : Votre sœur vous assure qu'elle connaît un raccourci vers le parc où vous vous rendez à vélo pour un concert extérieur. Vous n'êtes pas convaincu et vous dites :
« Si tu crois que c'est le bon chemin, allons-y. J'espère qu'on ne se perdra pas comme la dernière fois – on avait raté le début. »

Modèle de la méthode DESC

Les quatre étapes de la communication affirmative décrites par Bower et Bower (2004) dans leur ouvrage intitulé *Asserting Yourself – Updated Edition: A Practical Guide for Positive Change* peuvent être très utiles pour se sortir de situations délicates ou inconfortables. Voici les étapes à suivre : Décrire les faits, Exprimer ses sentiments, Signaler ses désirs/besoins et Conclure avec les conséquences. Il est important que votre message soit court et honnête, sans attaquer l'autre personne, tout en montrant que vous souhaitez une issue positive pour vous deux.

D : Décrivez la situation problématique avec précision, à partir de faits seulement.

E : Exprimez vos sentiments : « Je me sens... » et nommez un sentiment (p. ex. : fâchée, triste, contrariée ou mal à l'aise).

S : Signalez vos désirs ou besoins : « J'ai besoin », « j'aimerais » ou « je veux », pour mentionner ensuite le comportement désiré.

C : Concluez avec les conséquences : Nommez les résultats positifs qui s'ensuivraient si votre besoin était comblé ou les répercussions négatives que le problème ou le comportement entraînerait si la situation perdurait. Commencez par dire : « De cette façon... » ou « si cela continue, je vais... ».

Renforcement positif :

Conséquence négative possible :

From *Asserting yourself-Updated edition: A practical guide for positive change* (pp.87-100) by Sharon Anthony Bower and Gordon H. Bower, copyright 2004. Reprinted by permission of Da Capo Press, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.

Le « détective des sentiments »

Il y a une relation entre les événements factuels, vos pensées, vos émotions et vos comportements (Beck, 1979). L'explication ci-dessous illustre le rôle que jouent les différents facteurs modifiables (les sentiments, les pensées et les occupations). Nous pouvons tempérer nos émotions en modifiant nos pensées et nos occupations. Des pensées négatives déformées (distorsions) peuvent engendrer des expériences émotionnelles plus intenses et nous rendre incapables de réaliser nos occupations et tâches quotidiennes habituelles.

Le processus commence par une situation factuelle, que nous ne pouvons pas changer. Vient ensuite notre interprétation personnelle de la situation, qui peut être positive, négative ou neutre, suivie du résultat émotionnel de cette interprétation. C'est alors que nous devons choisir notre occupation. Cependant, pour bien gérer ce processus, il est essentiel de commencer par prendre conscience de nos sentiments. C'est indispensable pour détecter ce qui se passe et déterminer comment réagir.
Examinons les étapes à partir de cet exemple de situation : **Le jour de votre pique-nique familial, il pleut.**

1. *Quels sont mes sentiments?*

Les sentiments sont comme un thermomètre. Quand les sentiments deviennent intenses, la température monte. Cela nous indique qu'il y a un danger ou que quelque chose ne va pas. C'est ici que commence le travail de détective. **En voyant la pluie tomber, je me sens frustrée, en colère et morose.** Explorons les pensées qui se cachent derrière ces sentiments.

2. *Quelles sont mes pensées?*

Les pensées provoquées par une situation peuvent être positives, négatives ou neutres. En décrivant les pensées associées à nos sentiments, nous trouvons des indices sur la source de ces sentiments. Les pensées négatives et intenses engendrent des émotions pénibles. **La journée est ruinée, plus personne ne voudra venir. J'ai préparé toute cette nourriture pour rien. J'aurais dû mieux surveiller la météo et choisir une autre journée pour ce pique-nique.** Nous avons pourtant de l'influence sur nos pensées.

3. *Est-ce que ce sont des distorsions de la pensée?*

Les distorsions de la pensée (ou distorsions cognitives) sont embêtantes, car elles créent une version déformée des faits ou de la réalité. En reconnaissant la présence d'une distorsion de la pensée, nous pouvons trouver le coupable qui nous fait vivre ces émotions.
Songez aux mots « **ruinée** », « **plus personne** » et « **j'aurais dû** » dans les pensées négatives ci-dessus. Ces mots sont des exemples de distorsions de la pensée.

4. *Occupation choisie*

Vos occupations dépendent **entièrement** de vous, car vous pouvez choisir ce que vous faites. Vos actions peuvent donc être constructives (ce qui réduit le niveau de stress) ou destructrices (ce qui augmente le niveau de stress). En choisissant comme occupation de recadrer vos pensées pour qu'elles deviennent neutres ou positives, vous pourrez mieux gérer vos émotions.
Action destructrice : **Je vais rester au lit. Je n'irai pas au pique-nique familial.**
Occupation constructive : **Je vais appeler mes proches et leur suggérer des activités intérieures, comme aller à la piscine intérieure ou jouer aux quilles. J'apporterai mes sandwiches et mes desserts pour les offrir en collation après l'activité.**

En vous consacrant à une occupation constructive, vous optez pour une stratégie d'adaptation qui vous permet de gérer vos émotions.

Reference: Beck, A. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison, CT: Penguin

12 types de distorsions de la pensée (ou distorsions cognitives)

Les pensées négatives déformées alimentent souvent des sentiments intenses et pénibles. Voici différents types de distorsions de la pensée.

Pensée polarisée : Voir les choses poussées à l'extrême – tout ou rien, ou encore noir ou blanc. Par exemple, si vous faites une erreur dans un projet, vous dites : « je suis nul » ou « mon travail ne vaut rien ». Une telle attitude perfectionniste engendre un sentiment d'incompétence, car vous n'arrivez pas à combler vos attentes irréalistes envers vous-même. Les choses sont rarement bonnes ou mauvaises à 100 %. Prenez garde aux mots comme « jamais », « toujours », « absolument », « complètement » ou « inutile »! Vos sautes d'humeur peuvent ressembler à des montagnes russes qui passent de « j'adore ma vie » à « je déteste ma vie ».

Surgénéralisation : Considérer qu'un incident isolé est représentatif d'une tendance où s'enchaînent des événements négatifs. Par exemple, si vous n'obtenez pas un emploi, vous croyez que vous ne trouverez jamais de travail.

Pensée sélective (filtrage) : S'attarder à un seul détail négatif, puis considérer que la situation entière est insatisfaisante. Par exemple, dans une soirée, une personne commente que votre rôti est trop cuit. Vous en déduisez que tous vos invités n'ont pas aimé le souper et que la fête a été un désastre. Ces ruminations vous empêchent de profiter du reste de la soirée.

Minimisation : Ignorer ou négliger les expériences positives et les commentaires positifs, ce qui empêche de savourer les événements positifs qui se produisent. Par exemple, si quelqu'un vous dit que vous avez bien travaillé dans le cadre d'un projet, vous répondez que ce n'était rien, ou vous vous dites qu'elle dit ça seulement pour être gentille. Vous ne retenez donc que les expériences négatives de votre quotidien, puisque les positives ne comptent pas à vos yeux.

Lecture des pensées : Présumer qu'une personne a une opinion négative de soi, sans remettre en question cette théorie pour confirmer si c'est vrai. Par exemple, vous demandez à voir votre infirmière, mais celle-ci n'est pas libre immédiatement. Vous ne le savez pas, mais elle attend un appel de la pharmacie. Vous présumez qu'elle ne vous aime pas et qu'elle est fâchée parce que vous demandez trop d'attention.

Conclusions hâtives : Faire une prédiction négative de l'avenir, sans s'appuyer sur des faits. Par exemple, vous êtes invité à faire partie d'un club de lecture, mais vous croyez qu'on se moquera de vous et qu'on ne vous invitera plus si vous exprimez vos opinions. À cause de cela, vous déclinez l'invitation et restez chez vous, à vous sentir seul et misérable.

Dramatisation : Exagérer les implications des événements. Par exemple, votre enfant dort mal pendant deux nuits consécutives et vous en concluez que vous ne connaîtrez plus jamais une bonne nuit de sommeil.

Raisonnement émotionnel : Interpréter les sentiments négatifs comme des faits. Par exemple : « Je me sens tellement coupable, j'ai dû mal agir », ou « j'ai peur et je me sens dépassé à l'idée d'aller à ma première réunion des Alcooliques Anonymes, c'est sûrement trop difficile pour que je puisse y aller ». Cette distorsion fait en sorte que les sentiments guident vos actions ou, plus souvent, votre inaction.

Culpabilisation : Avoir des pensées qui font ressentir de la honte pour pousser à l'action. Par exemple : « Je n'aurais pas dû attendre si longtemps avant de consulter le médecin pour le mal de dos de ma fille. » Sur le plan émotionnel, il en résulte souvent de la culpabilité, de la frustration ou de la colère.

Étiquetage : Surgénéraliser en accolant une étiquette à une personne (soi-même ou quelqu'un d'autre) en généralisant à partir d'un comportement ou d'une erreur en particulier. Par exemple, si votre fils laisse ses vêtements sur le sol au lieu de les placer dans le panier à lessive, vous le traitez de paresseux. L'étiquetage est souvent associé au blâme ou à l'hostilité.

Personnalisation : Se considérer comme responsable d'un événement négatif, sans raison valable. Par exemple, si votre ami se fait voler son vélo dans le stationnement de votre immeuble, vous dites : « C'est ma faute, j'habite dans un quartier pourri. » Vous devenez alourdi par le sentiment d'être responsable du comportement d'autrui ou d'événements malheureux.

Blâme : Considérer que les autres sont responsables d'un événement négatif, même si une part de la responsabilité nous revient. Par exemple, vous recevez une contravention et vous vous plaignez au policier en disant que vous alliez à la même vitesse que tout le monde. L'habitude de jeter le blâme sur autrui entraîne la victimisation de soi et un sentiment d'impuissance chronique.

Adapted from *The depression workbook: A guide for living with depression and manic depression* (2nd ed., pp. 215-229), by Copeland, M.E. (2001). Oakland, CA: New Harbinger Publications. Adapted with permission.

Feuille d'exercice « Le détective des sentiments » – Mises en situation fournies

Situation (les faits seulement) : Vous faites une erreur au travail parce que vous avez de la difficulté à vous concentrer. Votre superviseur vous demande s'il y a quelque chose qui ne va pas.

Émotions : Gêne, anxiété, honte

Pensées qui alimentent les sentiments : Tout le monde me regarde – je le sais. Et ils me jugent. Je suis tellement incompétent. Aussi bien démissionner.

Distorsion : _____

Choix d'occupation :
a) Rédigez une pensée mieux équilibrée. _____
b) Choisissez une occupation plus constructive. _____

Situation (les faits seulement) : Vous êtes hospitalisé à nouveau à la suite d'une crise à votre domicile.

Émotions : Désespoir, culpabilité, honte

Pensées qui alimentent les sentiments : Me revoilà à l'hôpital. J'aurais dû être capable de régler cela moi-même. Tout est de ma faute. Jamais je n'irai mieux.

Distorsion : _____

Choix d'occupation :
a) Rédigez une pensée mieux équilibrée. _____
b) Choisissez une occupation plus constructive. _____

Situation (les faits seulement) :

Émotions :

Pensées qui alimentent les sentiments :

Distorsion :

Choix d'occupation :
a) Rédigez une pensée mieux équilibrée.
b) Choisissez une occupation plus constructive.

Situation (les faits seulement) :

Émotions :

Pensées qui alimentent les sentiments :

Distorsion :

Choix d'occupation :
a) Rédigez une pensée mieux équilibrée.
b) Choisissez une occupation plus constructive.

Objectifs SMART
En vous fixant des objectifs et en les réalisant, vous pouvez améliorer votre estime personnelle et participer activement à votre processus de guérison. L'acronyme « SMART » créé par Doran (1981) décrit les caractéristiques que doit présenter l'énoncé de votre objectif pour augmenter vos chances de réussite.

S : Spécifique – Utilisez des verbes d'action pour décrire ce que vous ferez exactement. Divisez votre objectif en plusieurs cibles plus petites (étapes). Quelle est l'action? Exemple : « Je vais marcher dehors. »
Mon action :

M : Mesurable – Utilisez des chiffres pour savoir quand l'objectif sera atteint. Combien de pages lirez-vous? À quelle fréquence ferez-vous des exercices de détente? Quelle mesure utiliserez-vous? Exemple : « 15 minutes, ou un tour du quartier. »
Ma mesure :

A : Acceptable – Cet objectif est-il acceptable pour vous? Voulez-vous vraiment atteindre cet objectif? Pourquoi est-ce important pour moi? Exemple : « J'aurai plus d'énergie. »
Ma raison :

R : Réaliste – Est-ce réellement possible, compte tenu du temps, de l'argent, de l'espace, des ressources et de l'énergie dont vous disposez? Ces éléments dépendent-ils vraiment de vous? Quelles sont mes ressources pour y arriver? Exemple : « J'ai du temps le midi et j'ai des chaussures. »
Mes ressources :

T : Temporel – Quand commencerez-vous? Quand aurez-vous terminé? Combien de temps consacrerez-vous à cet objectif? Quand vais-je commencer et quand aurai-je atteint cet objectif? Exemple : « Je commencerai aujourd'hui après avoir dîné et je le ferai chaque jour, pendant cinq jours. »
Dates de début et de fin :

Cette semaine, je vais :

Adapted from "There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives" by G.T. Doran, 1981, *Management Review,* 70(11), 35-36. Copyright 1981 by American Management Association International. Adapted with permission.

Exemples d'objectifs SMART

« Je vais me préparer pour mon voyage » est peut-être acceptable et réaliste, mais ce n'est pas assez précis. De plus, il n'y a pas de durée ni de date de fin. Voici des suggestions :

> « Je vais me préparer pour mon voyage en achetant des articles de toilette et des vêtements (précisez lesquels) jeudi après-midi, en appelant John pour lui demander de surveiller ma maison en mon absence et en achetant mon billet d'autocar vendredi. »

« Je m'occuperai de mes besoins spirituels » est un énoncé qui n'est ni spécifique, ni mesurable, ni temporel. Voici des suggestions :

> « Chaque matin, avant que ma famille se réveille, je prendrai 15 minutes pour lire mon livre des Écritures ou méditer, et j'ai l'intention d'aller marcher dans la nature dimanche. Je serai fatiguée après cette promenade, alors je vais prévoir un souper simple ce soir-là : du spaghetti. »

« Je vais m'assurer que ma femme et ma mère s'entendent bien à notre souper de famille » n'est certainement pas un objectif réaliste, car cela ne dépend pas de vous! Essayez plutôt :

> « Je vais exprimer à ma femme à quel point cela me bouleverse quand elle et ma mère ont des prises de bec et je vais lui demander d'éviter de parler des sujets qui provoquent ma mère. Je lui en parlerai ce soir, après le souper. »

« Je vais me motiver pour atteindre mes buts. » Est-ce réaliste? Pouvez-vous établir un objectif qui vous donnera assurément un certain sentiment? Probablement pas, mais en décrivant de façon plus précise les actions que vous allez entreprendre pour favoriser ce sentiment, vous serez sur la bonne voie. Voici des suggestions :

> « Je vais commencer la journée en choisissant une tâche, comme nettoyer le lavabo de la salle de bain (décrivez la tâche aussi précisément que possible), que je dois faire chaque matin parce que c'est le moment de la journée où j'ai le plus l'énergie et une meilleure humeur (choisissez le meilleur moment). Je demanderai à ma voisine de venir nager avec moi (faire une activité en compagnie de quelqu'un) et je m'arrangerai pour être de retour chez moi à midi pour ne pas m'absenter trop longtemps (estimez le temps nécessaire et déterminez l'heure de fin). Nous pourrions aussi faire un arrêt à la boutique de couture, seulement pour admirer les beaux tissus (ajoutez une récompense à vous offrir après l'activité). »

Adapted from "There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives" by G.T. Doran, 1981, *Management Review,* 70(11), 35-36. Copyright 1981 by American Management Association International. Adapted with permission.

Cernez le problème dans chacun des objectifs suivants

Rappelez-vous que SMART signifie spécifique, mesurable, acceptable, réaliste et temporel (Doran, 1981). Aucun des énoncés ci-dessous ne respecte le format d'un objectif SMART. Un énoncé peut être réaliste sans être spécifique, ou mesurable sans être temporel. Lisez chaque phrase ci-dessous et déterminez quelle caractéristique SMART est manquante. Ensuite, barrez la lettre correspondante du mot SMART.

Je vais apprendre à mieux exprimer mes sentiments.	SMART
Je vais essayer d'être moins anxieuse cette semaine.	SMART
Je vais faire comprendre ce que je vis à ma famille.	SMART
Je vais faire plus d'activité physique.	SMART
Je vais surmonter ma dépression. Je vais apprendre à faire confiance aux gens.	SMART
Je vais bien dormir la nuit.	SMART
Je vais perdre du poids.	SMART
Je vais faire plus d'exercice.	SMART
Je vais être l'épouse / le fils / la sœur que ma famille veut que je sois.	SMART
Je vais aider ma famille à comprendre ma dépression.	SMART
Je vais nettoyer ma maison de fond en comble.	SMART
Je vais coudre l'ourlet de mon pantalon.	SMART
Je vais terminer ma déclaration de revenus.	SMART

Maintenant, choisissez l'un des énoncés ci-dessus et déterminez ce qui doit être modifié ou ajouté pour le transformer en un objectif SMART. Reformulez l'objectif SMART.

Adapted from "There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives" by G.T. Doran, 1981, *Management Review,* 70(11), 35-36. Copyright 1981 by American Management Association International. Adapted with permission.

Définir mes priorités

Quelles activités sont difficiles pour vous en ce moment? En cernant précisément ces problèmes, vous parviendrez mieux à choisir un objectif pertinent. Sous chaque catégorie, cochez les cases correspondant à des activités qui vous causent des problèmes à l'heure actuelle, peu importe la raison.

Prendre soin de moi (activités d'autosoins)

- ❑ Prendre des repas réguliers
- ❑ Avoir de bonnes habitudes de sommeil
- ❑ Avoir une bonne hygiène (douche, brossage de dents, coiffure)
- ❑ Porter des vêtements propres
- ❑ Me défendre quand il le faut
- ❑ Entretenir des relations bénéfiques
- ❑ Gérer mes médicaments
- ❑ Me déplacer dans ma collectivité
- ❑ Utiliser des techniques de relaxation
- ❑ Composer avec le stress
- ❑ Faire de l'exercice physique régulièrement

Faire ce que j'ai à faire (activités productives)

- ❑ Trouver du travail rémunéré ou bénévole
- ❑ Conserver un travail rémunéré ou bénévole
- ❑ Poursuivre mes études
- ❑ Gérer mon argent
- ❑ Faire ma lessive
- ❑ Garder mon milieu de vie propre et rangé
- ❑ Dépenser sagement
- ❑ Planifier et préparer des repas nutritifs
- ❑ Prendre soin des personnes ou animaux dont j'ai la responsabilité
- ❑ Me concentrer sur mes tâches
- ❑ Me fixer des objectifs et prendre des décisions

Profiter de la vie (activités récréatives)

- ❑ Exprimer ma créativité
- ❑ Avoir des passe-temps actifs
- ❑ Avoir des passe-temps calmes ou solitaires
- ❑ Participer à des activités sociales

Définir le problème

Parmi les problèmes que vous avez sélectionnés, choisissez-en un qui vous cause de la détresse, ou encore celui qui a les plus grandes répercussions sur votre santé aujourd'hui, ET pour lequel vous aimeriez vous fixer un objectif de changement.

Problème:

Maintenant, définissez-le le plus précisément possible. Inspirez-vous des cinq questions typiques : « qui? », « quoi? », « où? », « quand? » et « pourquoi? ».

Par exemple, si vous avez choisi « Avoir une bonne hygiène », vous pourriez définir ce problème comme suit :

« C'est difficile de m'organiser pour prendre une douche avant midi. »
« Je n'ai pas assez d'énergie pour prendre ma douche le matin. »
« Je suis si déprimé que parfois, il me semble inutile de prendre une douche. »

Maintenant, définissez votre problème le plus précisément possible.

Est-ce que cela vaut la peine de résoudre ou atténuer ce problème? (Cochez une réponse.)

Pas vraiment Un peu Certainement Beaucoup Plus que tout

À quel point allez-vous vous investir dans la résolution de ce problème? (Cochez une réponse.)

- ❑ Je le ferai seulement si c'est facile.
- ❑ Je peux tolérer un peu d'anxiété.
- ❑ Je vais essayer jusqu'à ce que je rencontre un obstacle.
- ❑ Je peux tolérer un peu d'inconfort.
- ❑ Je vais y travailler chaque jour, quoi qu'il arrive.

À quoi ressemblera votre comportement quand vous aurez réglé ce problème? (Exemple : « Je vais prendre ma douche chaque matin, après le déjeuner. »)

Cette semaine, je vais :

Liste d'entretien quotidien (Partie I)

Vous avez l'occasion d'adopter des habitudes saines à entretenir au quotidien. Vous pouvez choisir des habitudes qui vous aideront à vous rétablir graduellement et à rester en bonne santé.

Ci-dessous, voici des suggestions d'éléments à mettre sur une « liste d'entretien quotidien » : des choses que vous devez faire chaque jour pour assurer votre bien-être et d'autres que vous pourriez faire pour atteindre un état de santé optimal. Cochez les choses que vous voulez voir sur votre « liste d'entretien quotidien ».

- ❑ Préparer/prendre régulièrement des repas nutritifs
- ❑ Avoir de bonnes habitudes de sommeil pour un repos adéquat
- ❑ Faire de l'exercice, d'une façon ou d'une autre
- ❑ Faire une activité récréative (sociale, calme, créative ou active)
- ❑ Faire des exercices de relaxation
- ❑ Communiquer avec un ami fiable
- ❑ Prendre mes médicaments et me présenter à mes rendez-vous
- ❑ Limiter ma consommation d'alcool et de caféine
- ❑ Faire des corvées ou des tâches productives
- ❑ Faire ma toilette
- ❑ Prendre soin de mon milieu de vie
- ❑ Écrire dans mon journal
- ❑ Passer du temps avec des personnes/groupes qui me soutiennent
- ❑ _____

(Adapted from Copeland, 2001)

Reference:

Copeland, M.E. (2001). Developing and using a wellness recovery action plan. *The depression workbook: A guide for living with depression and manic depression* (2nd ed., pp.124-125). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Liste d’entretien quotidien (Partie II)

Maintenant, demandez-vous exactement quelle forme prendront ces activités dans votre vie. Inscrivez les activités que vous avez choisies, en précisant vos intentions. Personnalisez-les en fonction de votre situation. Par exemple :

Prendre régulièrement des repas nutritifs : Je vais manger trois repas nutritifs chaque jour, en commençant par le déjeuner, et essayer de manger à la même heure chaque jour. Je consommerai des aliments de tous les groupes alimentaires.

Avoir de bonnes habitudes de sommeil pour un repos adéquat

Faire de l’exercice

Faire une activité récréative (sociale, calme, créative ou active)

Faire des exercices de relaxation

Communiquer avec un ami fiable

Liste d’entretien quotidien (Partie II)

Prendre mes médicaments et me présenter à mes rendez-vous

Faire des tâches productives

Faire ma toilette

Prendre soin de mon milieu de vie

Écrire dans mon journal

Passer du temps avec des personnes/groupes qui me soutiennent

Un mode de vie sain – Une routine saine

Adapted from “There’s a S.M.A.R.T. way to write management’s goals and objectives” by G.T. Doran, 1981, *Management Review,* 70(11), 35-36. Copyright 1981 by American Management Association International. Adapted with permission.

Horaire des activités essentielles

7 h

8 h

9 h

10 h

11 h

12 h

13 h

14 h

15 h

16 h

17 h

18 h

19 h

20 h

21 h

22 h

Clés de l’estime de soi

Voici une liste de choses à faire pour améliorer son estime de soi :

Activités d’autosoins

- Prendre bien soin de moi (alimentation, sommeil, toilette, tenue vestimentaire et exercice)
- Faire des exercices de méditation et de relaxation
- Quand je me couche le soir, me remémorer ce que j’ai accompli dans la journée
- Surveiller les signes précurseurs de stress et y réagir adéquatement
- M’exercer régulièrement à avoir un dialogue intérieur affirmatif
- Déterminer pourquoi je me sens bien ou mal et réagir en conséquence
- Développer un réseau de soutien solide
- Écouter les gens qui me valorisent
- Éviter les gens qui me dénigrent
- Avoir recours au counseling
- Accepter de prendre davantage de risques et reconnaître les efforts que je fais même si j’échoue

Activités productives

- Me fixer des objectifs
- M’occuper de ma famille et de mes animaux domestiques
- Accomplir un travail qui me procure de la fierté
- Tenir ma maison en ordre
- Faire du bénévolat
- Découvrir de nouvelles stratégies
- Suivre des cours ou poursuivre mes études
- Participer à des activités communautaires
- Garder des souvenirs de mes réalisations dans un endroit spécial

Activités récréatives

- Être un bon ami
- Écouter de la bonne musique
- Jardiner
- M’adonner à des passe-temps ou à des activités artistiques
- Tenir un journal
- Me joindre à des clubs qui correspondent à mes intérêts
- Participer à des activités spirituelles/religieuses
- Conserver les cartes de souhaits, les photos de famille ou de voyages et les messages positifs à un endroit où je peux les voir souvent

Obstacles à l’estime de soi

Voici une liste de choses qui nuisent à l’estime de soi :

- Procrastiner
- Être passif
- Fréquenter des gens qui ont une attitude négative
- Fréquenter des gens qui nous critiquent, nous rabaissent ou sont violents avec nous
- Être pessimiste
- Utiliser des expressions comme « je devrais »
- S’isoler
- Ne pas dormir suffisamment
- Avoir de mauvaises habitudes alimentaires
- Se dire que l’on est nul ou inutile
- Négliger sa toilette
- Ne pas faire assez d’exercice
- Minimiser ses qualités et ses réalisations
- Éviter le stress à tout prix
- S’inquiéter de choses hors de son contrôle
- Avoir la gueule de bois
- Se laisser manipuler
- Céder aux tentations autodestructrices
- S’inquiéter de ce que les autres pensent

Feuille de travail sur l’estime de soi

Clés	Obstacles
Voici certaines activités que je peux faire pour améliorer mon estime personnelle.	J’éviterai les activités ou habitudes suivantes, qui ont un effet néfaste sur ma perception de moi-même.

Voici les stratégies que j’emploierai pour garder ma motivation :
1.

2.

3.

(Inspired by Korb, Azok, & Leutenberg, 1989)
Reference:
Korb, K., Azok, S., & Leutenberg, E. (1989). Self-esteem. Life management skills I: Reproducible activity handouts created for facilitators (p. 37). Beachwood, OH: Wellness Reproductions and Publishing Inc.

Bingo de l’affirmation

B	I	N	G	O
Un de mes talents :	Je suis un bon ami quand :	Les gens me trouvent intéressant quand :	Quelque chose que je fais très bien :	Une de mes forces :
Une couleur qui me va bien :	Les gens me respectent parce que :	Je suis doué pour :	Je connais bien ce sujet :	J’aime complimenter les gens sur :
Je remonte le moral des autres en :	Le souvenir de cet événement me rend heureux :	GRATUIT Je mérite de prendre le temps de guérir.	Je suis reconnaissant d’être capable de :	L’une de mes devises est :
Mes amis m’aiment parce que :	Une chose que j’aime beaucoup faire :	Une personne qui me fait sentir bien dans ma peau :	Un compliment que je reçois souvent :	J’ai un grand sens de :
On me félicite souvent pour :	Un mécanisme d’adaptation constructif que j’utilise :	Un de mes atouts qui commence par « R » :	Une chose dans laquelle j’excelle :	Je suis fier de moi quand :

(Inspired by Korb, Azok, & Leutenberg, 1996)

Reference:

Korb, K., Azok, S., & Leutenberg, E. (1996). Positive affirmations are self esteem boosters. *Life management skills IV: Reproducible activity handouts created for facilitators* (p. 36). Beachwood, OH: Wellness Reproductions and Publishing Inc.

Construire des affirmations

Quand vous construisez vos affirmations, gardez ces consignes en tête :

- Utilisez des verbes au présent (EXEMPLE : Je suis forte. J'ai des amis attentionnés.)
- Utilisez des mots positifs (EXEMPLE : heureux, gentil, aimer, musical)
- Utilisez la première personne (EXEMPLE : je, moi, [mon nom])
- Utilisez des énoncés courts et simples.
- Formez une image forte et satisfaisante de vous-même.

Mes affirmations :

1.

2.

3.

Stratégies à mettre en pratique

J'utiliserai la ou les stratégies suivantes pour m'exercer à utiliser mes affirmations :

- Inscrire l'affirmation dans un journal chaque jour, plusieurs fois.
- Énoncer l'affirmation à haute voix plusieurs fois par jour.
- Utiliser l'affirmation comme un mantra quand je médite.
- Divulguer l'affirmation à une personne de confiance.
- Réciter l'affirmation comme une prière de gratitude chaque jour.
- Afficher l'affirmation sur des feuillets adhésifs ou des cartes de poche pour la voir souvent.
- Autre _____

(Inspired by Copeland, 2001)

Reference:

Copeland, M.E. (2001). New ways of thinking. *The depression workbook: A guide for living with depression and manic depression* (2nd ed., pp.245-246). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Symptômes de stress

Voici une liste de symptômes inspirée des travaux de Tubesing et Tubesing (1983). Les symptômes suivants sont souvent rapportés par les gens pendant une expérience stressante. Les réactions physiques sont gouvernées par le système nerveux autonome et font partie de la réaction de lutte ou de fuite. Toutefois, si nous ne réagissons pas au facteur de stress ou qu'il s'agit d'un facteur de stress chronique, d'autres types de symptômes peuvent alors apparaître. Cochez les symptômes que vous avez déjà ressentis. S'il en manque, ajoutez-les.

SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Maux de tête
- Tension musculaire
- Fatigue Insomnie
- Changement de poids
- Rhumes plus fréquents
- Courbatures
- Troubles digestifs ou nausée
- Battements de cœur forts
- Grincements de dents nocturnes
- Éruptions cutanées
- Agitation
- Taper du pied
- Douleur chronique plus forte

SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

- Plus de temps devant l'ordinateur
- Plus de temps devant la télévision
- Manger plus/moins
- Dépenses excessives
- Conduite dangereuse ou imprudente
- Se ronger les ongles
- Tendance à avoir plus d'accidents
- Rire nerveux
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues
- Comportements répétitifs (ex. : vérifications)
- Comportements autodestructeurs

SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS

- Anxiété
- Se mettre en colère facilement
- Idées noires ou tristes
- Cauchemars
- Crises de pleurs Irritabilité
- Avoir l'impression que personne ne se soucie de soi
- Dépression
- Inquiétude
- Se décourager facilement
- Difficulté à ressentir de la joie
- Léthargie

SYMPTÔMES COGNITIFS

- Oublis fréquents
- Difficulté à prendre des décisions
- Faible productivité
- Confusion
- Idées qui se bousculent
- Baisse de créativité
- Ennui
- Blancs de mémoire (en « perdre des bouts »)
- Dialogue intérieur négatif
- Augmentation des distorsions cognitives Idées suicidaires
- Augmentation des symptômes de psychose
- Manque de concentration
- Ruminer le souvenir d'un événement/problème

SYMPTÔMES SPIRITUELS

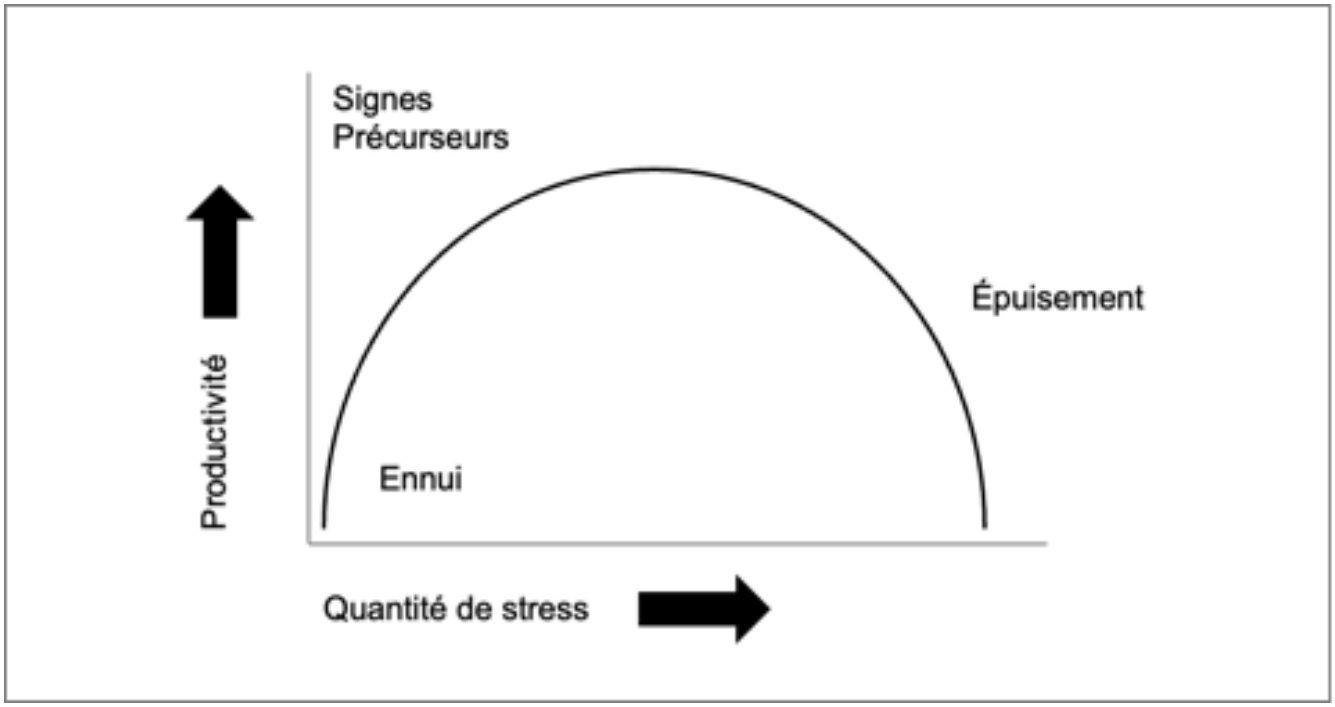
- Vide intérieur Perte de raison d'être
- Doute
- Être dur envers soi-même ou les autres
- Sentiment de persécution
- Recherche de solutions magiques
- Perte du sentiment d'avoir un but
- Cynisme
- Apathie
- Besoin de prouver sa valeur

SYMPTÔMES RELATIONNELS

- Isolement Intolérance
- Rancœur
- Solitude Invectiver
- Se cacher
- Se taire
- Augmentation ou baisse de la libido
- Avoir moins de relations intimes
- Méfiance/paranoïa
- Importuner
- Profiter d'autrui
- Diminution des contacts avec les amis

Reference: Tubesing, N. & Tubesing, D. (Eds.) (1983). Stress exhaustion symptoms. *Structured exercises in stress management* (Vol. 1, P.20). Duluth, MN: Whole Person Associates.

Courbe de l'épuisement dû au stress



Voici maintenant la partie importante : Revenez sur les symptômes que vous venez de cocher et demandez-vous lesquels (deux ou trois) seraient les premiers signes de stress. Ensuite, dessinez une étoile à côté de deux de vos symptômes qui sont des signes d'épuisement dû au stress. Indiquez ensuite à quel moment vous devez changer d'occupation ou demander de l'aide professionnelle.

Trois signes précurseurs	Trois signes d'épuisement dû au stress

Reference:
Nixon, P. (1976). The human function curve with special reference to cardiovascular disorders: Part 1. The Practitioner, 217, 765-770.

Stratégies d'adaptation au stress que j'utilise

Jamais (J) Rarement (R) Parfois (P) Régulièrement / au besoin (AB)

	J	R	P	AB
1. Prendre soin de ma santé et de mon bien-être				
Prendre régulièrement des repas nutritifs				
Maintenir de bonnes habitudes de sommeil				
Faire de l'exercice régulièrement				
Prendre mes médicaments selon l'ordonnance				
Limiter ma consommation d'alcool				
Rester en contact avec les gens qui me soutiennent				
Me présenter aux rendez-vous avec mes médecins et conseillers				
Concilier autosoins, productivité et loisirs				
Prendre conscience de ce qui est le plus important pour moi				
Établir les priorités dans ma vie				
Combler mes besoins spirituels				
2. Changer la situation				
Savoir quels changements sont à ma portée et les prendre en main				
Me fixer des objectifs de changement				
Utiliser la communication affirmative				
Connaître mes limites et savoir dire « non »				
Bien gérer mon temps				
3. Modifier la réaction de mon corps au stress				
Connaître les signes précurseurs de stress				
Pratiquer la respiration profonde				
Faire de la visualisation				
Méditer en faisant un « scan corporel »				
Utiliser la technique de Benson				
Me distraire avec une activité physique				
Gâter mes cinq sens				
Parler de ce que je ressens à un ami				
Méditer/prier				
Aller marcher				
Me mettre en retrait quand j'en ai besoin				

	J	R	P	AB
4. Changer mon attitude Être reconnaissant de ce que j'ai Réévaluer la situation – est-ce vraiment une menace grave? Choisir mes batailles – laisser tomber parfois Reconnaître mes bons coups M'encourager avec un dialogue intérieur positif Utiliser des affirmations Tenir compte du point de vue des autres				

Prenez conscience de votre mode d'adaptation actuel. Observez la colonne des « 1 ». Ce sont les stratégies que vous utilisez le moins. Soulignez celles que vous voudriez utiliser plus souvent. Observez la colonne des « 4 ». En excluant les stratégies pour la santé et le bien-être, que vous vous efforcez d'appliquer régulièrement, la plupart de celles de la colonne des « 4 » correspondent peut-être à des habitudes. Mettez en évidence celles que vous avez tendance à trop utiliser.

Gestion du stress – Quatre catégories de stratégies d'adaptation pour rester motivé à faire vos occupations quotidiennes

Reference:
Tubesing, N. & Tubesing, D. (Eds.) (1983). Coping skills assessment. *Structured exercises in stress management* (Vol. 1, pp. 63-67). Duluth, MN: Whole Person Associates.

Ma prescription contre le stress

1. Pour prendre soin de ma santé et de mon bien-être

2. Pour changer la situation

3. Pour modifier la réaction de mon corps au stress

4. Pour changer mon attitude

Reference:
Tubesing, N. & Tubesing, D. (Eds.) (1983). Coping skills assessment. *Structured exercises in stress management* (Vol. 1, pp. 63-67). Duluth, MN: Whole Person Associates.

Tolérance à la détresse

Comme nous le savons tous, il peut arriver des choses terribles dans la vie et parfois, tout ce qu'on peut faire est de laisser le temps passer. C'est dans de tels moments que les stratégies de tolérance à la détresse peuvent nous aider à supporter le chagrin sans prendre de décisions drastiques que nous pourrions regretter plus tard.

Imaginez par exemple que vous attendez que le téléphone sonne pour avoir des nouvelles d'un proche en difficulté, que vos médicaments antidouleur fassent effet, ou que la peine s'adoucisse après une déception ou un rejet. Vous n'avez pas d'autre choix que de supporter cette souffrance jusqu'à ce qu'elle s'atténue, que vos idées s'éclaircissent et que se produisent des événements qui ne dépendent pas de vous.

Dans son ouvrage intitulé *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*, Linehan (1993b) décrit les quatre grandes catégories d'activités qui favorisent la tolérance à la détresse, présentées ci-dessous.

1. Activités distrayantes et constructives pour se perdre dans ses pensées, comme faire du sport, ranger la maison, jardiner, faire de l'exercice, marcher, cuisiner, pratiquer un passe-temps, bricoler, faire un casse-tête ou une activité comme le Sudoku et les mots croisés, contribuer au bien-être d'autrui par le bénévolat, appeler un ami dans le besoin ou un aider un voisin (se préoccuper des autres empêche de penser à soi-même). En général, plus l'activité est physique, plus la distraction est efficace.

2. Activités apaisantes qui font du bien aux cinq sens, comme regarder nos photos favorites, lire des magazines, admirer des tableaux, observer la flamme d'une chandelle ou une scène de la nature, sentir le parfum d'un bouquet de fleurs, de pâtisseries qui cuisent, de la lotion pour le corps ou de chandelles parfumées, se réconforter en s'enveloppant dans une couverture douillette, caresser un animal, se faire masser ou appliquer de la lotion pour les mains, savourer un plat réconfortant, une tasse de thé ou de café, une menthe rafraîchissante ou de la gomme à mâcher, ou encore écouter sa musique préférée, un livre audio ou les sons subtils de la nature.

3. Activités d'apaisement qui modifient notre perception du facteur de stress, comme utiliser ses affirmations, énumérer les choses pour lesquelles on est reconnaissant, prier ou méditer, faire un exercice de relaxation, trouver un sens à notre souffrance (une leçon à en tirer) ou prendre un congé mental en visualisant quelque chose de merveilleux.

4. Peser le pour et le contre pour se rappeler que même s'il est difficile de tolérer la détresse, les stratégies pertinentes sont utiles pour la traverser de façon constructive, par exemple en comparant les avantages d'avoir une réaction impulsive et les avantages d'utiliser une stratégie de tolérance à la détresse. Habituellement, la tolérance à la détresse équivaut à « une souffrance à court terme pour des bienfaits à long terme », tandis que les gestes impulsifs (comme claquer les portes et partir en trombe) offrent « des bienfaits à court terme et une souffrance à long terme ».

Les gestes impulsifs peuvent vous soulager sur le coup, mais une fois le moment passé, vous garderez un sentiment de culpabilité et un goût amer (parfois même une gueule de bois), tandis qu'en appliquant l'une des stratégies ci-dessus pour laisser passer le sentiment désagréable, le temps peut vous paraître plus long mais vous en ressortirez avec plus de résilience pour surmonter le stress. En pesant le pour et le contre, vous faites appel à votre pensée rationnelle et vous laissez de côté votre pensée émotive, plus fragile et imprévisible.

Comme vous pouvez le constater, vous avez un grand choix de solutions pour mieux tolérer la détresse. Lesquelles vous attirent? Prenez un moment pour mettre en évidence certaines suggestions que vous pourriez utiliser dans les catégories ci-dessus.

Adapted from *Skills training manual for treating borderline personality disorder* (pp. 96-104, 165-169) by M. Linehan, 1993, New York, NY. Guilford Press. Adapted with permission.

Mon plan d'urgence

Que puis-je faire pour survivre à une situation terrible ou à des émotions bouleversantes, quand je ne peux pas améliorer le contexte immédiatement, sans me tourner vers des comportements qui aggraveront les choses?

Activités à faire pour me distraire :

Activités à faire pour me calmer les esprits :

Techniques de relaxation et affirmations à utiliser (pour rendre ce moment moins pénible :

Avantages et inconvénients de la stratégie d'adaptation :

Si j'ai besoin de parler à quelqu'un, je peux appeler :

(Adapted from Linehan, 1993b, with permission of Guilford Press)

References:
Linehan, M. (1993b). Distress tolerance skills. *Skills training manual for treating borderline personality disorder (pp. 96-104).* New York, NY. Guilford Press. Adapted with permission of Guilford Press.
Linehan, M. (1993b). Crisis survival strategies. *Skills training manual for treating borderline personality disorder (pp. 165-169).* New York, NY. Guilford Press. Adapted with permission of Guilford Press.