

Tolérance à la détresse

Les stratégies de survie durant les crises



TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DOCUMENT 1

Les stratégies de survie aux crises

Compétences pour tolérer les événements douloureux et les émotions quand vous ne pouvez pas améliorer la situation sur le moment

LE SAGE ACCEPTE

Activités
Contributions
Comparaisons
Émotions
s'échapPer
cogniTions
sEnsations

CHANGER VOTRE TEMPÉRATURE CORPORELLE

Relaxation
Eau glacée
Exercices physiques intenses

APAISEMENT DES CINQ SENS

Ouïe
Toucher
Goût
Vue
Odorats

AMÉLIORATION DU MOMENT PRÉSENT

Imagerie mentale
Manifestation
Prière
Relaxation
cOncentration sur une chose à la fois
Vacances
Encouragement

LES « POUR » ET LES « CONTRE »

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DOCUMENT 1 (SUITE)

Les stratégies de survie aux crises

SE DISTRAIRE

Une bonne façon de se rappeler ces exercices est la phrase :

Le Sage «ACCEPTÉ»

Activités :

Faire une activité présente plusieurs avantages dans la gestion des émotions douloureuses, elle permet de remplir la mémoire à court terme avec d'autres pensées, images et sensations physiques qui entrent en concurrence avec l'émotion envahissante du départ.

Exemples : faire des exercices ou pratiquer un passe-temps; faire le ménage; assister à un spectacle; appeler ou rendre visite à une amie; jouer sur l'ordinateur; aller se promener; travailler; faire du sport; sortir pour aller manger; prendre une tasse de café décaféiné ou de thé; faire du jardinage; aller à la pêche; etc.

Contribution :

Offrir gratuitement quelque chose à quelqu'un permet de se centrer sur l'autre, sur l'action bienveillante que l'on fait, et de se distraire de l'émotion en cours.

Exemples : venir en aide à quelqu'un; faire du bénévolat; donner quelque chose à quelqu'un; faire quelque chose de gentil pour quelqu'un; faire une surprise; etc.

Comparaison :

Lorsque l'on ressent une émotion douloureuse, il est difficile de la mettre dans son contexte et de voir qu'elle a un début et une fin. Utilisez la comparaison à votre avantage.

Exemples : Comparez ce que vous vivez aujourd'hui à d'autres situations du passé (aussi difficiles voire, peut-être, pires encore) dont vous êtes parvenu à vous sortir. Comparez-vous à ceux qui réagissent de la même façon que vous, comme vous ou moins bien que vous. Comparez-vous à ceux qui ont moins de chance que vous. Regardez des séries télévisées, lisez des choses terribles qui concernent la souffrance des autres.

Émotions contraires :

L'objectif est de concurrencer l'envahissement émotionnel par l'apparition d'émotions différentes ou contraires.

Exemples : lisez des livres émouvants ou des vieilles lettres; allez voir des films d'émotions; écoutez de la musique qui vous fait vibrer. Assurez-vous que chaque événement suscite des émotions différentes. Suggestions : films d'horreur, blagues, comédies, chants religieux, chants militaires ; etc.

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DOCUMENT 1 (SUITE)

Les stratégies de survie aux crises

SE DISTRAIRE

Une bonne façon de se rappeler ces exercices est la phrase :

Le Sage «ACCEPTÉ»

S'échaPper :

Il s'agit de s'éloigner mentalement ou physiquement de la situation qui déclenche notre émotion.

Exemples : Mettre la situation de côté en l'ignorant pour un certain temps; quitter la situation mentalement; dresser un mur imaginaire entre soi et la situation, mettre sa souffrance sur une tablette. La ranger dans un carton et la mettre de côté pour un certain temps.

CogniTions :

Remplir sa mémoire à court terme avec d'autres pensées, des pensées neutres, qui n'entretiennent pas l'émotion douloureuse.

Exemples : comptez jusqu'à 10 et recommencez encore et encore; comptez les couleurs d'une peinture ou d'un arbre, d'un paysage, ou de n'importe quoi; chantez une chanson à répétition; faites de casse-têtes; regardez la télévision; lisez; répétez vos tables de multiplications etc.

SEnsations :

Un des moyens de détourner notre attention de l'émotion est de produire des sensations physiques intenses qui viennent déplacer notre attention.

Exemples : tenir de la glace entre vos mains; serrez très fort une balle de caoutchouc; tenez-vous debout sous une douche chaude ou froide ou les deux en alternance; écoutez de la musique très fort; plongez votre visage dans l'eau glacée pendant 30 secondes; engagez-vous dans des activités sexuelles sécuritaires.

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DOCUMENT 1 (SUITE)

Les stratégies de survie aux crises

CHANGER VOTRE TEMPÉRATURE CORPORELLE

Une bonne façon de se rappeler de ces habiletés est de mémoriser les lettres ou la phrase suivante : **REE**

«Relaxer dans l'eau glacée après exercices intenses»

R: Relaxation: la relaxation abaisse progressivement la température du corps au fur et à mesure que la détente s'installe.

- Contracter puis relâcher vos muscles un par un (méthode *Jacobson, musculaire progressive*)
- Se suggérer que ses membres sont de plus en plus lourds (méthode suggestive, passive, Schultz, training autogène)
- Imagerie dirigée
- Écoute de musique de détente
- Scan corporel
- Autres _____

E: Eau glacée: tenir de la glace, douche ou piscine froide...

Plonger son visage, 30 sec, eau < 48°F est particulièrement efficace pour le contrôle de la colère!

E: Exercices intenses: l'exercice physique permet de libérer des endorphines, les hormones du bien-être.

- danser, courir, boxer, nager, corde à danser, vélo, aérobic, activités sexuelles solitaires, etc.

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DOCUMENT 1 (SUITE)

Les stratégies de survie aux crises

APAISEMENT DE SOI

Une façon de se souvenir de ces techniques est de penser
« **Calmer chacun de vos cinq sens** »

Avec l'Ouïe :

Écoutez de la belle musique ou de la musique relaxante, ou de la musique stimulante et excitante. Centrez votre attention sur les bruits de la nature (vagues, oiseaux, chute d'eau, bruit de feuilles au vent). Chantez vos chansons favorites. Murmurez un air relaxant. Apprenez à jouer d'un instrument. Téléphonnez pour entendre une voix humaine. Prenez conscience de tous les sons qui arrivent à vos oreilles, laissez les entrer par une oreille et sortir par l'autre.

Avec le Toucher :

Prenez un bain moussant ; mettez des draps propres sur votre lit. Caressez votre chien ou votre chat. Faites-vous un massage ; faites un bain de pieds. Mettez de la crème sur tout votre corps. Mettez une compresse froide sur votre front. Assoyez-vous dans une chaise très confortable. Enfilez un vêtement que vous trouvez très confortable. Lavez vos cheveux en vous massant longuement la tête. Prenez quelqu'un dans vos bras. Faites l'expérience de tout ce que vous touchez ; notez attentivement tout ce que vous touchez et qui vous procure de la détente.

Avec le Goût :

Faites un bon repas ; buvez quelque chose de relaxant comme une tisane ou un chocolat chaud ; offrez-vous un dessert. Mettez de la crème fouettée dans votre café (déca !). Choisissez différents parfums de crème glacée. Sucez un bonbon à la menthe ou mâchez de la gomme. Prenez le temps de goûter vraiment la nourriture que vous mangez, prenez conscience de ce que vous mangez.

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DOCUMENT 1 (SUITE)

Les stratégies de survie aux crises

APAISEMENT DE SOI

Une façon de se souvenir de ces techniques est de penser
« **Calmer chacun de vos cinq sens** »

Avec la Vue :

Achetez une fleur magnifique, aménagez un espace dans une chambre; allumez une bougie et regarder la flamme qui vacille. Préparez une jolie place à table avec vos plus beaux couverts. Allez visiter un magnifique musée. Allez vous asseoir dans le hall d'un vieil hôtel splendide. Regardez la nature autour de vous. Regardez le ciel étoilé, un coucher ou lever de soleil. Marchez dans un beau quartier. Faites vos ongles pour qu'ils aient l'air jolis. Regardez une belle photo dans un livre. Soyez conscient du paysage qui défile devant vos yeux, sans vous attardez sur aucun élément.

Avec l'Odorat :

Portez un parfum que vous aimez ou essayez-le dans un magasin; vaporisez des senteurs dans la pièce; allumez une bougie parfumée. Mettez de l'huile de citron sur les meubles. Mettez un pot pourri dans votre chambre. Faites cuire de la cannelle. Sentez les roses que vous avez acheté pour vous apaisez avec la vue (!). Marchez dans la forêt et respirez consciemment les odeurs fraîches de la nature.

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DOCUMENT 1 (SUITE)

Les stratégies de survie aux crises

AMÉLIORER L'INSTANT PRÉSENT

Une bonne façon de se rappeler ces exercices est le mot
« **Improve** »

Avec l'Imagerie mentale :

Servez-vous de votre imaginaire pour créer des images qui coupent court au moment présent et qui vous amènent dans une situation agréable.

Exemples : imaginez des scènes très relaxantes. Pensez à la chambre secrète de votre for intérieur, à la manière dont elle est décorée. Allez dans cette pièce chaque fois que vous vous sentez très menacé. Fermez la porte et éloignez toute chose qui pourrait vous faire du mal. Pensez que tout va bien. Pensez que vous réagissez bien. Imaginez-vous un monde plein de rêves où tout est beau et relaxant et laissez-vous aller à cette rêverie. Imaginez les sensations douloureuses qui coulent hors de votre corps comme l'eau d'un tuyau.

Avec le Maintien du sens :

Trouvez ou créez une raison, un sens ou une utilité à la douleur.

Exemple : Rappelez-vous des valeurs spirituelles, écoutez-en ou lisez-en. Concentrez-vous sur les aspects positifs que vous pouvez découvrir dans une situation douloureuse. Remémorez-les sans arrêt... Mettez de l'eau dans votre vin. Pour s'exercer, il est possible de revisiter des douleurs passées, en réfléchissant, à distance, aux apprentissages qu'elles vous ont permis de faire.

Avec la Prière :

Ouvrez votre cœur à un être suprême, une sagesse supérieure, à Dieu, à votre conscience éclairée. Demandez de l'aide pour trouver le courage et la force de traverser la crise. Remettez-vous en à Dieu ou à un être supérieur.

Avec la Relaxation :

Essayez de relaxer vos muscles en tendant et détendant chaque grand groupe de muscles, en commençant par vos mains et vos bras, en partant du haut de votre tête vers le bas, écoutez de la musique douce, allez à fond dans les exercices; prenez un bain chaud, buvez du lait chaud, massez votre cou, votre crâne, vos mollets et vos pieds. Respirez à fond (respiration abdominale profonde). Faites un demi sourire, changez l'expression de votre visage.

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DOCUMENT 1 (SUITE)

Les stratégies de survie aux crises

AMÉLIORER L'INSTANT PRÉSENT

Une bonne façon de se rappeler ces exercices est le mot
« Improve »

Avec la **c**Oncentration sur une seule chose à la fois :

Portez toute votre attention sur ce que vous êtes en train de faire à l'instant précis. Restez dans l'instant précis où vous vous trouvez, mettez votre esprit au présent; portez toute votre attention sur les sensations physiques qui accompagnent des tâches non mentales (par exemple : marcher, faire la vaisselle, nettoyer, réparer) Soyez conscient de la façon dont bouge votre corps durant chaque tâche. Faites des exercices de prise de conscience.

Avec les **V**acances :

Offrez-vous de courtes vacances; allez au lit et tirez les couvertures sur votre tête pendant 20 minutes. Prenez une chambre d'hôtel au bord de la mer ou dans les bois pour une nuit ou deux. Demandez à votre colocataire de vous apporter une tasse de café au lit ou de vous préparer à manger (offrez lui de lui rendre la pareille à l'occasion). Achetez-vous un journal à potins au supermarché, allez vous coucher et lisez-le tout en mangeant des chocolats. Faites vous des toasts, étendez-vous sur le sofa et mangez-les. Posez une couverture sur l'herbe et assoyez-vous dessus tout l'après-midi. Débranchez le téléphone pendant une journée ou laissez le répondeur enclencher pour filtrer vos appels. Prenez une pause d'une heure après avoir fait un travail difficile.

Avec des **E**ncouragements :

Une des choses qui nous conduisent souvent à transformer notre douleur en souffrance est le jugement dévalorisant que nous portons sur nous même quant à nos compétences de gestion de la situation. Pour contrecarrer ce processus, apprenez à vous parler comme vous aimeriez que l'on vous parle dans ces circonstances ou comme vous parleriez à un ami dans ce genre de moments.

Exemples : encouragez-vous, répétez plusieurs fois : « je peux le supporter, ça ne va pas durer éternellement, je vais me sortir de ça, je fais de mon mieux ».

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE : DOCUMENT 1 (SUITE)

Les stratégies de survie aux crises

PENSER AUX « POUR » ET AUX « CONTRE »

Faites une liste des «pour» et des «contre» des moyens de tolérer la détresse.
Faites une autre liste des «pour» et des «contre» **de ne pas** tolérer la détresse, c'est-à-dire y faire face en se faisant du mal, en abusant d'alcool ou de drogue, ou en faisant autre chose impulsivement.

Pensez aux effets positifs de la tolérance à la détresse. Rappelez-vous des moments où la douleur s'en est allée. Fixez-vous des objectifs à long terme, centrez-vous sur la lumière au bout du tunnel. Imaginez votre satisfaction si vous atteignez vos buts, si vous n'agissez pas de façon impulsive.

Pensez aux conséquences négatives du fait de ne pas supporter votre détresse actuelle. Rappelez-vous ce qui est arrivé dans le passé pour avoir agi impulsivement afin de fuir ce moment.

Geste impulsif que je suis tenté de faire: _____

Tolérer la détresse	
POUR	CONTRE
Ne pas tolérer la détresse	
POUR	CONTRE