

Table des matières pour le cahier du participant (partie 2)

Introduction

- Directives pour l'entraînement aux compétences (document général 3) p 3
- Postulats de l'entraînement aux compétences (document général 4) p. 4
- Théorie biosociale (document général 5) p. 5-6

Pleine conscience – Compétences p. 9

- Définition de la pleine conscience (document PC 1a) p. 10-11
- Survol : Compétences centrales de pleine conscience (document PC 2) p. 12
- Esprit éclairé/sage (document PC 3) p. 13-15
- Habiletés du QUOI (document PC 4) p. 16-23
- Habiletés du COMMENT (document PC 5) p. 24-27

Pleine conscience – Tâches à domicile p. 29

- Pratique de l'esprit éclairé (Fiche 1) p. 31
- Liste d'observation, de description et de participation (Fiche 2) p. 33
- Liste du non-jugement, conscience d'une chose à la fois et de l'efficacité (Fiche 3) p.35

Tolérance à la détresse – Compétences p. 37

- Objectifs de la tolérance à la détresse (Document 1) p. 38
- Survol : Compétences de survie en cas de crise (Document 2) p. 39
- Quand utiliser les compétences de survie en cas de crise (Document 3) p. 40
- La compétence STOP (Document 4) p. 41
- Avantages et inconvénients (Document 5) p. 42
- Les compétences TIP (Document 6) p. 43-47
- Se distraire : ACCEPTS (Document 7) p. 48
- Apaisement de soi : 5 sens (Document 8) p. 49-50
- Améliorer le moment : IMPROVE (Document 9) p. 51
- Survol : Gérer les émotions vraiment difficiles (Document 21) p. 54
- Pleine conscience des émotions actuelle (Document 22) p. 55
- Gérer les émotions vraiment difficile (Document 23) p. 56
- Quand ce que vous faites ne fonctionne pas (Document 24) p. 57-58
- Survol : Compétences d'acceptation de la réalité (Document 10) p. 59
- Acceptation radicale (Document 11) p. 60-62
- Réorienter l'esprit (Document 12) p. 63
- La bonne volonté (Document 13) p. 64
- Demi-sourire et mains volontaires (Document 14) p. 65-67
- Pleine conscience des pensées actuelles (Document 15) p. 68-70

Tolérance à la détresse – Tâches à domicile p. 71

- Compétences de survie en cas de crise (Fiche 13) p. 73
- Acceptation radicale (Fiche 20) p. 75
- Réorienter l'esprit et la bonne volonté (Fiche 21) p. 77
- Compétences d'acceptation de la réalité (Fiche 22) p. 79
- Pleine conscience des pensées actuelles (Fiche 23) p. 81

Efficacité interpersonnelle – Compétences p. 83

- Objectifs de l'efficacité interpersonnelle (Document 1) p. 84
- Facteurs interférant avec l'efficacité interpersonnelle (Document 2) p. 85-86
- Survol : Atteindre les objectifs de manière compétente (Document 3) p. 87
- Clarifier les buts dans les situations interpersonnelles (Document 4) p. 88
- Obtenir ce que vous voulez : DEAR MAN (Document 5) p. 89-91
- Maintenir la relation : GIVE (Document 6) p. 92-93
- Maintenir le respect de soi : FAST (Document 7) p. 94
- Avec quelle intensité demander ou refuser (Document 8) p. 95-97
- Quand ce que vous faites ne fonctionne pas (Document 9) p. 98-99
- Survol : Emprunter la voie du milieu (Document 14) p. 100
- Dialectique (Document 15 et 16) p. 101-105
- La validation (Document 17 et 18) p. 106-108
- Se remettre de l'invalidation (Document 19 et 20) 109-112
- Stratégies diminuer ou arrêter des comportements indésirables (Document 21) p. 113

Efficacité interpersonnelle – Tâches à domicile p. 115

- Suivi de l'utilisation des compétences sur l'efficacité interpersonnelle (Fiche 24) p. 117
- Valider les autres (Fiche 25) p. 119
- Auto-validation et respect de soi (Fiche 26) p. 121
- Changer le comportement avec le renforcement (Fiche 27) p. 123
- Changer le comportement avec l'extinction ou la punition (Fiche 28) p. 125



DIRECTIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

1. **Les participants abandonnant l'entraînement aux compétences n'en sont pas exclus.**
 - a. La seule façon de quitter l'entraînement aux compétences est de manquer 4 séances programmées consécutives.

2. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences se soutiennent les uns les autres et :**
 - a. Maintiennent confidentiels les noms des autres participants ainsi que les informations obtenues durant les séances.
 - b. Viennent à l'heure au groupe et restent jusqu'à la fin.
 - c. Font tout leur possible pour pratiquer les compétences entre les séances.
 - d. Se valident les uns les autres, évitent de se juger les uns les autres, et considèrent le meilleur de chacun.
 - e. Donnent un retour utile et non-critique lorsqu'on les sollicite.
 - f. S'engagent à accepter l'aide de toute personne sollicitée ou appelée.

3. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences:**
 - a. Préviennent les animateurs de leur retard ou absence.

4. **Les participants n'incitent pas les autres à s'engager dans des comportements problématiques et :**
 - a. Ne viennent pas aux séances sous l'influence d'alcool ou d'une drogue.
 - b. S'ils ont consommé de la drogue ou de l'alcool auparavant, viennent aux séances en se montrant non-intoxiqué et sobre.
 - c. Ne discutent pas, pendant ou en dehors de la séance, des comportements problématiques actuels ou passés qui pourraient avoir un effet contagieux sur les autres.

5. **Les participants n'entretiennent pas des relations confidentielles entre eux en dehors des séances de groupe et :**
 - a. N'initient pas une relation sexuelle ou intime qui ne pourrait être abordée au groupe.
 - b. Ne sont pas partenaires dans des comportements risqués, criminels ou des consommations de toxiques.

Autres directives pour ce groupe / notes :



POSTULATS DE L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

**Un postulat est une conviction qui ne peut être prouvée
mais que nous acceptons néanmoins de respecter.**

1. Les gens font du mieux qu'ils peuvent.

À tout moment donné, les gens font du mieux qu'ils peuvent.

2. Les gens veulent s'améliorer.

Les gens ont une caractéristique commune, celle de vouloir améliorer leurs vies et être heureux.

3. Les gens doivent faire mieux, faire plus d'efforts et être davantage motivés à changer.*

Le fait que les gens fassent de leur mieux et qu'ils veuillent faire mieux ne signifie pas que cela soit suffisant pour résoudre le problème.

4. Même si les gens n'ont pas forcément causé tous leurs problèmes, ils doivent les résoudre quoi qu'il en soit.**

Les gens doivent changer leurs propres réponses comportementales et modifier leur environnement pour que leur vie puisse changer.

5. De nouveaux comportements doivent être appris dans tous les contextes pertinents.

Les nouvelles compétences comportementales doivent être pratiquées dans les situations où elles sont nécessaires, pas uniquement dans le contexte initial où elles sont apprises.

6. Tous les comportements (actions, pensées, émotions) ont une cause.

Il existe toujours une cause ou un ensemble de causes pour nos actions, nos pensées et nos émotions, même si nous ne savons pas quelles sont ces causes.

7. Déterminer et modifier les causes d'un comportement est plus efficace que juger et blâmer.

Il est plus facile de juger et blâmer, mais si nous voulons créer un changement dans le monde, nous devons changer les chaînes d'événements causant les événements et les comportements indésirables.

*Cependant, il n'est pas forcément nécessaire de faire plus d'efforts et d'être plus motivé si la progression est stable et présentent un taux d'amélioration réaliste.

**Les parents et pourvoyeurs de soins doivent assister les enfants dans cette tâche.

THÉORIE BIOSOCIALE

Pourquoi ai-je autant de difficulté à contrôler mes émotions et mes actions ?

La vulnérabilité émotionnelle est **BIOLOGIQUE** : Certaines personnes sont simplement nées comme cela.

- ❑ Certaines personnes sont plus **sensibles** aux stimuli émotionnels ; elles peuvent détecter une information émotionnelle subtile dans l'environnement tandis d'autres ne la remarquent même pas.
 - ❑ Elles éprouvent des émotions **beaucoup plus souvent** que les autres.
 - ❑ Leurs émotions semblent surgir sans raison, **comme venant de nulle part**.
- ❑ Elles ont des émotions plus **intenses**.
 - ❑ Leurs émotions surgissent avec la force d'un « **wagon de briques** ».
 - ❑ Et leurs émotions sont de **longue-durée**.

L'impulsivité aussi a une base **BIOLOGIQUE** : Réguler l'action est plus difficile pour certaines personnes.

- ❑ Elles ont beaucoup de difficulté à refreiner les comportements impulsifs.
 - ❑ Souvent, sans réfléchir, elles font des choses qui leur **causent des problèmes**.
 - ❑ Parfois leur **comportement semble venu de nulle part**.
- ❑ Elles ont beaucoup de **difficulté à être efficace**.
 - ❑ Leurs humeurs interfèrent avec leur **organisation** pour atteindre leurs objectifs.
 - ❑ Elles ne **peuvent pas contrôler** les comportements liés à leurs humeurs.

(suite à la page suivante)

**Un environnement SOCIAL invalidant
peut rendre très difficile la régulation des émotions.**

- Un environnement invalidant semble ne pas comprendre vos émotions.
 - Il vous dit que vos émotions ne sont **pas valides**, qu'elles sont **bizarres, fausses** ou **mauvaises**.
 - Souvent, il **ignore** vos réactions émotionnelles et ne fait rien pour vous aider.
 - Il peut dire des choses comme « *Ne fais pas le bébé !* », « *Arrête de pleurnicher.* », « *Cesse de faire la poule mouillée et résous simplement le problème.* », « *Les personnes normales ne se mettent pas dans cet état de frustration.* »
- Les personnes qui invalident **FONT SOUVENT DU MIEUX QU'ELLES PEUVENT**.
 - Elles **ne savent pas forcément** comment valider ou à quel point il est important de le faire ou **craignent parfois** que valider vos émotions vous rendra encore plus émotionnel.
 - Elles sont **peut-être dans un stress intense** ou sous la pression du temps, ou ont elles-mêmes peu de ressources.
 - Il existe parfois une **incompatibilité** entre votre environnement social et vous-même : Vous êtes peut-être **une tulipe dans un jardin de roses**.

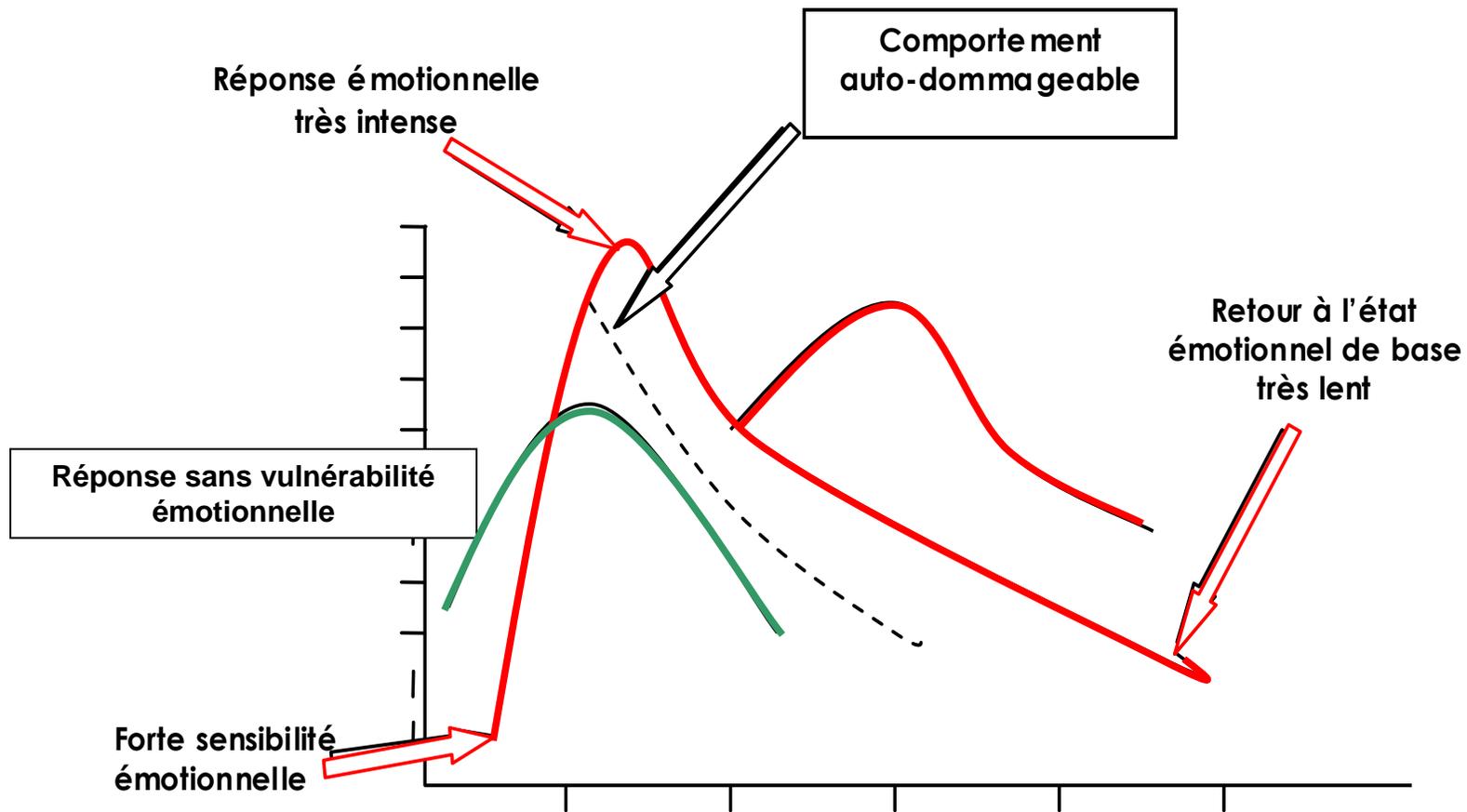
**Un environnement SOCIAL inefficace est un grand problème
lorsque vous voulez apprendre à réguler vos émotions et vos actions.**

- Votre environnement pourrait **renforcer les émotions et les actions incontrôlables**.
 - Si les gens cèdent quand vous perdez le contrôle, cela sera difficile pour vous de vous contrôler.
 - Si les autres vous ordonnent de changer sans vous enseigner comment le faire, cela sera difficile de continuer à essayer de changer.

**Ce sont les TRANSACTIONS entre la personne
et l'environnement social qui comptent.**

- La biologie et l'environnement social influencent la personne.
- La personne répond en retour et influence son environnement social.
- L'environnement social répond en retour et influence la personne.
- Et ainsi de suite...

Vulnérabilité émotionnelle



Pleine Conscience

Compétences

OBJECTIFS DE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

RÉDUIRE LA SOUFFRANCE ET AUGMENTER LE BONHEUR

Réduire la douleur, la tension et le stress.

Autre: _____

AUGMENTER LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT

Empêcher votre esprit de vous contrôler.

Autre: _____

FAIRE L'EXPÉRIENCE DE LA RÉALITÉ TELLE QU'ELLE EST

Vivre la vie les yeux grands ouverts.

Faire l'expérience de la réalité de votre...

- connexion à l'univers.
- « bonté » fondamentale.
- validité fondamentale.

Autre: _____

DÉFINITIONS DE LA PLEINE CONSCIENCE

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

- **Vivre intentionnellement avec la conscience du moment présent.**
(S'extraire de comportements automatiques ou routiniers pour participer et être présent dans notre vie.)
- **Sans juger ni rejeter le moment.**
(Remarquer les conséquences, discerner l'utilité et la nocivité - tout en renonçant à évaluer, éviter, refouler ou bloquer le moment présent.)
- **Sans s'attacher au moment.**
(Participer à l'expérience de chaque nouveau moment, plutôt que d'ignorer le présent en s'accrochant au passé ou en essayant de s'emparer du futur.)

QUELLES SONT LES COMPÉTENCES DE PLEINE CONSCIENCE ?

- Les compétences de pleine conscience sont des comportements spécifiques qui, quand ils sont assemblés, constituent la pleine conscience.

QU'EST-CE QUE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE ?

- **La pleine conscience et les compétences de pleine conscience** peuvent être pratiquées à tout moment et dans toute activité. Tout ce que cela demande c'est de porter son attention intentionnellement sur le moment, sans le juger ni s'y attacher.
- **La méditation** consiste à pratiquer la pleine conscience et les compétences de pleine conscience en étant assis, debout ou couché tranquillement pour une période donnée. Durant la méditation, nous pouvons *centrer* l'esprit (pas exemple nous nous *centrons* sur les sensations corporelles, les émotions, les pensées ou notre respiration), ou alors *ouvrir* l'esprit (faire attention à tout ce qui se présente à notre conscience). Il existe différentes formes de méditation qui diffèrent notablement, selon que nous ouvrons ou centrons notre esprit et, si nous centrons l'esprit, en fonction de l'objet sur lequel est centrée l'attention.
- **La prière contemplative** (comme la prière centrée chrétienne, le rosaire, le Shema, la pratique islamiste soufie ou le yoga Raja indou) est une pratique de pleine conscience spirituelle.
- **Le mouvement de pleine conscience** existe sous plusieurs formes. Par exemple, le yoga, les arts martiaux (comme le Qi gong, le tai-chi, l'aïkido et le karaté), et la danse spirituelle. La randonnée, l'équitation et la marche peuvent aussi être des manières de pratiquer la pleine conscience.

SURVOL :
COMPÉTENCES CENTRALES DE PLEINE CONSCIENCE

ESPRIT ÉCLAIRÉ :
ÉTATS D'ESPRIT

COMPÉTENCES « QUOI »

(ce que vous faites quand vous pratiquez la pleine conscience) :

Observer, Décrire, Participer

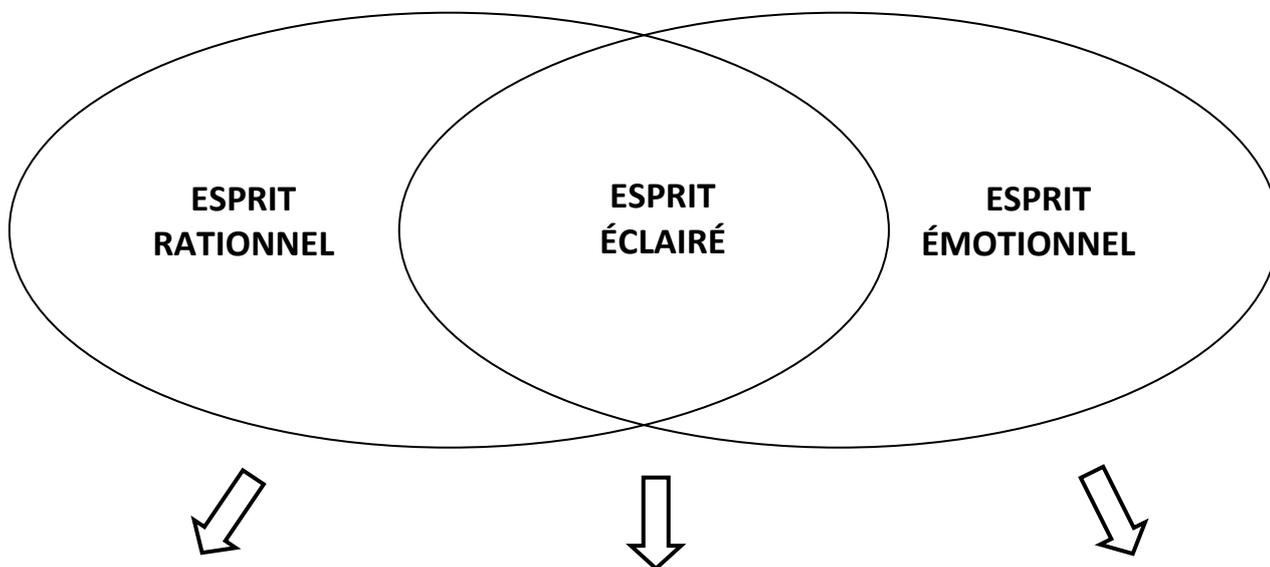
COMPÉTENCES « COMMENT »

(les manières dont vous pratiquez la pleine conscience) :

Sans-jugement, Centré sur une chose à la fois, Efficacement,



**ESPRIT ÉCLAIRÉ :
ÉTATS D'ESPRIT**



L'esprit rationnel est:

- froid
- cartésien
- centré sur la tâche

En *esprit rationnel*, vous êtes dirigé par les faits, la raison, la logique et des considérations pragmatiques. Les valeurs et les sentiments ne sont pas importants.

L'esprit éclairé c'est:

La sagesse intérieure de toute personne

Voir la valeur de la raison et la valeur de l'émotion

Réunir le cerveau gauche et le cerveau droit

La voie du milieu

L'esprit émotionnel est:

- chaud
- dépendant de l'humeur
- centré sur l'émotion

En *esprit émotionnel*, vous êtes dirigé par les humeurs, les sentiments et les urgences à dire ou faire des choses. Les faits, la raison et la logique ne sont pas importants.

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'ESPRIT ÉCLAIRÉ

Les compétences de pleine conscience requièrent *beaucoup* de pratique. Comme pour toute nouvelle compétence, il est important de pratiquer d'abord quand vous n'avez pas besoin de la compétence. Si vous pratiquez dans des situations plus faciles, la compétence deviendra automatique et vous en disposerez quand vous en aurez besoin. Pratiquez les yeux fermés et les yeux ouverts.

1. **Le galet dans le lac.** Imaginez que vous êtes au bord d'un lac bleu et limpide, un magnifique jour ensoleillé. Ensuite, imaginez que vous êtes un petit galet plat et léger. Imaginez que vous avez été lancé dans le lac et que vous descendez doucement et lentement dans l'eau calme, limpide et bleue jusqu'au fond sablonneux et doux du lac.
 - Observez ce que vous voyez, ce que vous ressentez en flottant dans l'eau, peut-être en faisant de lents cercles jusqu'au fond. Quand vous atteignez le fond du lac, posez votre attention à l'intérieur de vous-même.
 - Percevez la sérénité du lac, devenez conscient du calme et de la profonde quiétude intérieure.
 - Quand vous atteignez le centre de vous-même, posez-y votre attention.

2. **Descendre l'escalier en colimaçon.** Imaginez un escalier en colimaçon à l'intérieur de vous, qui descend jusqu'au centre de vous-même. Depuis le haut de l'escalier, descendez l'escalier très doucement en allant de plus en profondément en vous.
 - Percevez les sensations. Reposez-vous en vous arrêtant sur une marche ou, si vous le souhaitez, allumez les lumières au fur et à mesure que vous descendez. Ne vous forcez pas à aller plus loin que vous le souhaitez. Observez le calme. Quand vous atteignez le centre de vous-même, posez-y votre attention - peut-être dans votre ventre ou votre abdomen.

3. **Inspirer «ESPRIT», expirer «ÉCLAIRÉ».** Inspirez en vous disant « ESPRIT » ; expirez en vous disant « ÉCLAIRÉ ».
 - Centrez toute votre attention sur le mot « ESPRIT », ensuite centrez toute votre attention sur le mot « ÉCLAIRÉ ».
 - Continuez jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes installé dans l'Esprit Éclairé.

4. **Questionner l'Esprit Éclairé.** En inspirant, interrogez silencieusement l'Esprit Éclairé.
 - En expirant, écoutez la réponse.
 - Écoutez, mais ne donnez pas vous-même la réponse. Ne vous dites pas la réponse, écoutez-la.
 - Continuez un moment à poser la question à chaque inspiration. Si aucune réponse ne vient, réessayez une autre fois.

5. **Se demander « s'agit-il de l'Esprit Éclairé? ».** En inspirant, interrogez-vous : Cette action, cette pensée, ce plan, etc. relèvent-ils de l'Esprit Éclairé ?
- En expirant, écoutez la réponse.
 - Écoutez, mais ne donnez pas vous-même la réponse. Ne vous dites pas la réponse, écoutez-la.
 - Continuez un moment à poser la question à chaque inspiration. Si aucune réponse ne vient, réessayez une autre fois.
6. **Faire attention à votre respiration, laisser l'attention se poser au centre de vous-même.**
- En inspirant complètement, remarquez et suivez les sensations de votre inspiration.
 - Laissez votre attention se poser au centre de vous-même, au fond de votre respiration, dans votre plexus solaire – *ou alors*
 - Laissez votre attention se poser au milieu de votre front, dans votre « troisième œil », au sommet de votre respiration.
 - Maintenez votre attention au centre de vous-même, expirez, respirez normalement en maintenant votre attention.
Installez-vous dans l'Esprit Éclairé.
7. **Étendre la conscience.** En inspirant, centrez votre attention au centre de vous-même.
- En expirant, restez conscient de votre centre, mais étendez votre conscience à l'espace dans lequel vous êtes.
 - Continuez ainsi un moment.
8. **Se laisser tomber dans les pauses entre les inspirations et les expirations.**
- En inspirant, remarquez la pause suivant l'inspiration (sommet de la respiration).
 - En expirant, remarquez la pause suivant l'expiration (fond de la respiration).
 - À chaque pause, laissez-vous « tomber » dans l'espace central de la pause.
9. **Autres idées pour pratiquer l'Esprit Éclairé :** _____
- _____
- _____
- _____
- _____



PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT : LES COMPÉTENCES « QUOI »

OBSERVER

- Remarquez vos sensations corporelles** (à travers vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre peau et votre langue).
- Prêtez attention**, délibérément, au moment présent.
- Contrôlez votre attention**, pas ce que vous voyez. Ne mettez rien de côté. Ne vous accrochez à rien.
- Pratiquez l'observation silencieuse**: Observez les pensées qui viennent à votre esprit et laissez-les s'estomper comme des nuages dans le ciel. Remarquez chaque sentiment, croissant et décroissant comme les vagues dans l'océan.
- Observez à l'intérieur et à l'extérieur de vous-même.**

DÉCRIRE

- Mettez des mots sur l'expérience.** Quand un ressenti ou une pensée émergent, ou que vous faites quelque chose, prenez-en acte. Par exemple, dites dans votre tête : « La tristesse m'enveloppe », ou « Les muscles de mon estomac se contractent », ou « La pensée « *je ne peux pas faire ça* » est apparue dans mon esprit ».
- Étiquetez ce que vous observez.** Mettez un nom sur vos ressentis. Étiquetez une pensée comme juste une pensée, un ressenti comme juste un ressenti, une action comme juste une action.
- Décollez vos interprétations et opinions des faits.** Décrivez avec « qui, quoi, quand, et où » ce que vous observez. Juste les faits.
- Rappelez-vous, **vous ne pouvez pas décrire quelque chose que vous n'avez pas observé à travers vos sens.**

PARTICIPER

- Lancez-vous complètement dans les activités du moment présent.** Ne vous distanciez pas de ce qui se passe dans le moment présent (danser, nettoyer, parler à un ami, se sentir content ou se sentir triste).
- Ne faites qu'un avec ce que vous faites**, oubliez-vous complètement. Dévouez votre attention au moment.
- Agissez intuitivement en Esprit Éclairé.** Faites juste ce qui est nécessaire dans chaque situation – comme un danseur compétent sur la piste de danse qui ne fait qu'un avec la musique et son partenaire, ni obstiné ni résigné.
- Suivez le mouvement.** Répondez avec spontanéité.

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'OBSERVATION EN REVENANT À VOS SENS

Rappel : Observer consiste à ramener votre esprit sur les sensations de votre corps et votre esprit.

Observez avec vos yeux :

1. Couchez-vous par terre et regardez les nuages dans le ciel.
2. Marchez lentement, arrêtez-vous pour regarder le paysage, remarquez les fleurs, les arbres et la nature en soi.
3. Asseyez-vous dehors. Regardez ce qui passe devant vous, sans suivre de la tête ou avec vos yeux.
4. Notez l'expression faciale et les mouvements d'une autre personne. Retenez-vous d'étiqueter les émotions, les pensées ou les intérêts de la personne.
5. Observez simplement les yeux, les lèvres ou les mains d'une autre personne (ou l'aspect d'un animal).
6. Ramassez une feuille, une fleur ou un caillou. Regardez cet objet de près, en essayant de voir chaque détail.
7. Trouvez une belle chose à observer et passez quelques minutes à la contempler.
8. Autre : _____

Observez les sons :

9. Arrêtez-vous un moment et écoutez simplement. Écoutez la texture et la forme des bruits environnants. Écoutez le silence entre les sons.
10. Si quelqu'un parle, écoutez le ton de la voix, la douceur ou la dureté des sons, la clarté ou le bredouillement du discours, les pauses entre les mots.
11. Écoutez de la musique en observant chaque note comme elle vient et les espaces entre les notes. Essayez d'insuffler les sons dans votre corps et de les laisser ressortir par votre respiration.
12. Autre : _____

Observez les odeurs autour de vous :

13. Inspirez et remarquez les odeurs autour de vous. Portez une chose à votre nez et remarquez son odeur. Éloignez-la puis observez à nouveau son odeur. Est-ce qu'elle subsiste ?
14. Quand vous mangez, noter l'arôme de la nourriture ; quand vous cuisinez, remarquez les arômes des épices ou des autres ingrédients ; quand vous prenez un bain, sentez le savon ou le shampoing ; quand vous marchez dehors, remarquez l'arôme de l'air ; quand vous êtes à côté de fleurs, baissez-vous et « respirez le parfum des roses ».
15. Autre : _____

Observez le goût et l'acte de manger :

16. Mettez quelque chose dans votre bouche et faites attention au goût. Gardez-le dans votre bouche et observez toutes les sensations gustatives.
17. Lèche une sucette ou autre chose. Remarquez simplement la sensation du goût.
18. Mangez votre repas, ou juste un morceau, en faisant attention au goût de chaque bouchée.
19. Autre : _____

(suite à la page suivante)

Observez l'urgence à faire quelque chose :

Quand vous ressentez l'urgence de faire une chose impulsivement,

20. « Surfez » votre impulsion en imaginant que c'est une planche de surf sur laquelle vous vous tenez pour surfer les vagues.
21. Remarquez tout besoin urgent d'éviter quelque chose ou quelqu'un.
22. Scannez votre corps et repérez les sensations. Où se situe l'urgence à agir dans le corps ?
23. Quand vous mâchez de la nourriture, observez quand vous ressentez le besoin d'avaler.
24. Autre : _____

Observez les sensations du contact avec votre peau:

25. Caressez votre lèvre supérieure avec votre ongle.
 - Arrêtez de caresser et notez combien de temps s'écoule avant que vous ne ressentiez plus votre lèvre.
26. En marchant, notez les sensations de la marche – vos pieds qui touchent le sol, se lèvent et se posent. Par moments, marchez très lentement et observez. Par moments, marchez très vite et observez.
27. En étant assis, ressentez vos cuisses sur la chaise. Remarquez la courbe de vos genoux et de votre dos.
28. Faites attention à tout ce qui vous touche.
 - Essayez de sentir vos pieds dans vos chaussures, votre corps qui touche vos habits.
 - Sentez vos bras qui touchent la chaise.
 - Observez les sensations de vos mains.
29. Touchez quelque chose – le mur, un tissu, le dessus de la table, un animal, un fruit, une personne.
 - Remarquez la texture de ce que vous sentez, observez les sensations sur votre peau.
 - Réessayez avec une autre partie de votre corps.
 - Observez à nouveau les sensations.
30. Centrez votre attention sur les sensations dans votre poitrine, votre ventre, ou vos épaules.
31. Centrez votre attention sur l'endroit de votre corps où vous vous sentez tendu ou oppressé.
32. Centrez votre attention sur l'espace entre vos yeux.
33. Autre : _____

Observez votre respiration: *Respirez doucement et régulièrement, en centrant votre attention sur :*

34. Le mouvement de votre ventre.
 - Quand vous commencez à inspirer, laissez votre abdomen se soulever afin d'apporter de l'air dans la partie inférieure de vos poumons.
 - Quand la partie supérieure de vos poumons commence à s'emplir d'air, votre poitrine commence à se soulever.
 - Quand vous expirez, observez votre abdomen, puis observez votre poitrine. Ne vous fatiguez pas.
35. Les pauses dans votre respiration.
 - Quand vous inspirez, notez la courte pause après que vos poumons se soient remplis d'air.
 - Quand vous expirez, notez la courte pause après que vous ayez expulsé l'air.

(suite à la page suivante)

36. Les sensations dans votre nez quand vous inspirez et quand vous expirez.

Quand vous respirez, fermez votre bouche et respirez avec le nez, en observant les sensations qui vont et viennent dans vos narines.

37. Votre respiration en marchant doucement. Respirez normalement.

- Déterminez la durée de votre respiration – l’inspiration et l’expiration – avec le nombre de pas. Continuez pendant quelques minutes.
- Allongez d’un pas la durée de votre expiration. Ne forcez pas une expiration plus longue. Laissez que cela reste naturel.
- Observez votre expiration avec précaution pour voir s’il y a un désir de l’allonger. Maintenant allongez encore d’un pas l’expiration.
- Observez pour voir si l’inspiration s’allonge aussi d’un pas ou non.
- Allongez l’inspiration seulement si vous ressentez que cela sera confortable.
- Après 20 respirations, ramenez votre respiration à la normale.

38. Votre respiration en écoutant un morceau de musique.

- Prenez des respirations longues, légères et régulières.
- Suivez votre respiration ; soyez-en maître, tout en restant conscient du mouvement et des sensations de la musique.
- Ne vous perdez pas dans la musique, mais restez maître de votre respiration et de vous-mêmes.

39. Votre respiration en écoutant les paroles d’un ami et vos propres réponses. Continuez comme avec la musique.

40. Autre : _____

Observez les pensées qui vont et viennent dans votre esprit :

41. Remarquez les pensées qui viennent à votre esprit.

- Demandez-vous « D’où viennent les pensées ? »
- Ensuite observez-les pour voir comment elles arrivent à votre esprit.

42. Alors que vous observez les pensées dans votre esprit, remarquez les intervalles entre chacune d’elles.

43. Imaginez que votre esprit est le ciel et que les pensées sont des nuages.

- Constatez la façon dont les pensées-nuages flottent, laissez-les apparaître et disparaître de votre esprit.
- Imaginez que les pensées sont des feuilles sur l’eau, emportées par le courant, des bateaux qui dérivent sur le lac, ou des wagons qui roulent à côté de vous.

44. Quand les soucis tournent dans votre tête, déplacez votre attention sur les sensations corporelles (celle qui sont les plus intenses maintenant). Ensuite, maintenez votre attention sur les sensations corporelles, notez combien de temps cela prend pour que les soucis s’évanouissent.

45. Prenez du recul vis-à-vis de votre esprit, comme si vous étiez au sommet d’une montagne et que votre esprit était un rocher en contrebas.

- Scrutez votre esprit, en observant quelles pensées apparaissent et disparaissent.
- Revenez dans votre esprit avant d’arrêter.

46. Repérez les deux premières pensées qui viennent à votre esprit.

47. Autre : _____

Imaginez que votre esprit est :

48. Un tapis roulant, et que des pensées et des sentiments en sortent.

- Placez chaque pensée ou sentiment dans une boîte et ensuite replacez-les sur le tapis roulant et laissez-les partir.

(suite à la page suivante)

49. Un tapis roulant, et que vous trie les pensées et les sentiments qu'il transporte.
- Nommez les types de pensées ou de sentiments qui viennent (par ex. des soucis, des pensées sur le passé, des pensées à propos de ma mère, des pensées de planification, des sentiments de colère, de la tristesse).
 - Mettez-les dans des boîtes pour une autre fois.
50. Une rivière, et que les pensées et les sentiments sont des bateaux qui suivent le courant.
- Imaginez que vous êtes assis dans l'herbe et que vous regardez passer les bateaux.
 - Décrivez ou nommez chaque bateau qui passe.
 - Essayez de ne pas embarquer dans le bateau.
51. Un chemin de fer, et que les pensées et les sentiments sont des wagons qui passent.
- Décrivez ou nommez chaque wagon qui passe. Essayez de ne pas monter dans le train.
52. Autre : _____

Observez en étendant votre conscience :

53. En inspirant, prenez conscience de votre respiration. Ensuite, à la prochaine inspiration, en maintenant la conscience de votre respiration, observez vos mains. Ensuite, à la prochaine inspiration, tout en maintenant la conscience des deux choses, étendez votre conscience aux sons.
- Continuez, en maintenant dans la conscience des trois en même temps.
 - Pratiquez cette conscience des trois à d'autres moments, en choisissant d'autres choses dont être conscient.
54. En maintenant votre focus sur ce que vous faites, étendez doucement votre conscience pour inclure l'espace environnant.
55. Allez étreindre un arbre et ressentez les sensations de cette accolade.
- Faites attention à l'étreinte des draps, de la couverture ou de la couette autour de vous quand vous êtes couché dans votre lit.
 - Faites cela quand vous vous sentez seul et quand vous voulez être aimé ou aimer.
56. Autre : _____

Ouvrez votre esprit à vos sens :

57. Pratiquez en marchant, en ouvrant le plus possible vos sens.
- Prêter attention à ce que vous entendez, ce que vous voyez, et ce que vous ressentez.
 - Notez ce que vous ressentez quand vous répartissez votre poids à chaque pas.
 - Observez votre expérience corporelle quand vous changez de direction.
58. Pour une bouchée d'un repas, faites une pause avec la cuillère ou la fourchette pleine de nourriture.
- Regardez, sentez, écoutez ce que vous allez manger. Ensuite, quand vous êtes prêt, mettez-le dans votre bouche.
 - Notez le goût, la texture, la température et même le son de vos dents qui mâchent cette bouchée doucement.
 - Notez le changement de goût, de texture, de température et de son en mâchant jusqu'au bout.
59. Centrez votre esprit en faisant attention à chaque sensation qui vient.
- Portez attention aux sensations de la vue, de l'odorat, du toucher et de l'ouïe ou aux pensées générées par votre cerveau.
 - Observez comment les sensations apparaissent et remarquez comment elles disparaissent.

(suite à la page suivante)

- Laissez votre esprit se centrer sur chaque sensation qui apparaît.
 - Remarquez chaque sensation avec curiosité, en l'autorisant à exister. Examinez le caractère unique de chaque sensation.
60. Soyez ici. Soyez dans le présent, maintenant.
- Prenez un moment pour remarquer chaque sens dont vous avez conscience.
 - Dites-vous à vous-même à propos de chaque sens : « Je sens la chaise ; la chaise me sent. » « J'entends le radiateur, le radiateur m'entend. » « Je vois le mur ; le mur me voit. » « J'entends un gargouillement d'estomac ; il m'entend. »
61. Quand une sensation émerge en vous, prenez-en acte, en disant par exemple « Un sentiment de tristesse émerge en moi. »
62. Quand une pensée apparaît en vous, prenez-en acte, en disant par exemple « La pensée « il fait chaud ici » apparaît en moi. »
63. Prenez juste un moment de votre temps pour pratiquer l'esprit « rien à faire ».
- Laissez vous aller à être complètement conscient de votre expérience du présent, en remarquant les sensations et l'espace autour de vous.
64. Trouvez un petit objet qui peut tenir dans votre main. Placez-le sur une table en face de vous ou sur vos genoux. Observez-le de près, d'abord sans le bouger, puis en le prenant et en le tournant dans tous les sens, en l'examinant sous tous les angles, et dans différentes lumières. Remarquez simplement les formes, les couleurs, les tailles et les autres caractéristiques visibles.
- Ensuite mettez le focus sur vos doigts, et vos mains qui touchent l'objet. Remarquez les sensations du contact avec l'objet ; remarquez la texture, la température et le ressenti de l'objet.
 - Reposez l'objet. Fermez vos yeux, inspirez et expirez profondément et doucement.
 - Ensuite, avec « l'esprit du débutant », ouvrez vos yeux. Avec un regard nouveau, observez à nouveau l'objet. Avec l'esprit du débutant, ouvrez-vous au ressenti de nouvelles textures et sensations, explorez l'objet avec vos doigts et vos mains.
 - Posez l'objet, et à nouveau, focalisez encore une fois votre esprit sur l'inspiration et l'expiration.
65. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA DESCRIPTION

Pratiquez la description de ce que vous voyez à l'extérieur de vous :

1. Couchez-vous par terre et regardez les nuages dans le ciel. Trouvez des types de nuages et décrivez-les.
2. Asseyez-vous sur un banc dans une rue fréquentée ou dans un parc. Décrivez une chose au sujet de chaque personne qui passe près de vous.
3. Trouvez des choses dans la nature, une feuille, une goutte d'eau, un animal de compagnie ou tout autre animal. Décrivez chaque chose de la manière la plus détaillée que possible.
4. Décrivez aussi précisément que vous le pouvez ce qu'une personne vient de vous dire. Vérifiez si c'est correct.
5. Décrivez le visage d'une personne quand elle a l'air fâché, effrayé ou triste. Remarquez et décrivez la forme, le mouvement et le positionnement du front, des sourcils et des yeux ; les lèvres et la bouche ; les joues, etc.
6. Décrivez ce qu'une personne a fait ou est entrain de faire maintenant. Soyez très précis. Évitez de décrire les intentions ou les résultats du comportement que n'observez pas directement. Évitez un langage jugeant.
7. Autre : _____

Pratiquez la description des pensées et des ressentis :

8. Décrivez vos sentiments alors qu'ils surviennent en vous : « Un ressenti de colère apparaît en moi ».
9. Décrivez vos pensées quand vous ressentez une émotion forte : « Je me sens X, et mes pensées sont Y. »
10. Décrivez vos ressentis après qu'une personne ait dit ou fait quelque chose : « Quand tu fais X, je me sens Y. »
11. Décrivez les pensées, les ressentis ou ce que vous observez que les autres font : « Quand tu fais X, je me sens Y, et mes pensées sont Z. » « Quand X se produit, je me sens Y et mes pensées sont Z. »
12. Décrivez autant de pensées que possible alors que vous ressentez une émotion forte.
13. Autre : _____

Pratiquez la description de votre respiration :

14. À chaque inspiration et chaque expiration, ayez conscience que : « J'inspire, 1. » Quand vous expirez, ayez conscience que : « j'expire, 1. » Souvenez-vous de respirer avec le ventre. Quand vous commencez la deuxième inspiration, ayez conscience que : « J'inspire, 2. » Et en expirant doucement, ayez conscience que : « j'expire, 2. » Continuez ainsi jusqu'à 10. Ensuite, revenez jusqu'à 1. Si vous perdez le compte, recommencez à 1.
15. Commencez à inspirer doucement et normalement (avec le ventre) en décrivant dans votre tête : « J'inspire normalement. » Expirez avec conscience, « J'expire normalement. » Continuez sur 3 respirations. À la quatrième respiration, allongez l'inspiration, en décrivant dans votre tête « Je prends une longue inspiration. » Expirez avec conscience, « Je fais une longue expiration. » Continuez sur 3 respirations.
16. Suivez l'entrée et la sortie de l'air. Dites-vous, « J'inspire et je suis l'inspiration du début à la fin. J'expire et je suis l'expiration du début à la fin. »
17. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA PARTICIPATION

Participez en étant conscient du lien avec l'univers :

1. Centrez votre attention sur les parties de votre corps en contact avec un objet (le sol ou la terre, les molécules de l'air, les bras d'un fauteuil, les draps de votre lit, vos habits, etc.). Essayez de voir toutes les manières dont vous êtes connecté et accepté par cet objet. Considérez la fonction de l'objet en rapport avec vous. C'est-à-dire considérez ce que cet objet fait pour vous. Considérez la bonté dont il fait ainsi preuve. Faites l'expérience du contact avec l'objet et centrez toute votre attention sur cette bonté jusqu'à ce que le sentiment d'être connecté, aimé ou entouré émerge dans votre cœur.

Exemples : Centrez votre attention sur vos pieds qui touchent le sol. Considérez la bonté du sol qui vous soutient, vous fournit un chemin pour atteindre d'autres objets, vous empêche de vous éloigner de tout. Focalisez votre attention sur votre corps qui touche la chaise sur laquelle vous êtes assis. Considérez la façon dont la chaise vous accepte totalement, vous soutient, maintient votre dos et vous empêche de tomber. Centrez votre attention sur les draps et les couvertures de votre lit. Considérez le toucher des draps ou des couvertures qui vous enveloppent, vous maintiennent au chaud, confortablement. Considérez les murs de la pièce. Ils protègent du vent, du froid et de la pluie. Pensez à la façon dont les murs sont en lien avec vous à travers le sol et l'air de la pièce. Faites l'expérience de votre lien avec les murs qui vous fournissent un lieu sûr où vous pouvez faire des choses. Allez enlacer un arbre. Pensez à la manière dont vous êtes lié à l'arbre. La vie est en vous ainsi que dans l'arbre et vous êtes tous deux réchauffés par le soleil, maintenus par l'air et soutenus par la terre. Essayez de faire l'expérience de cet arbre qui vous aime en vous permettant de vous appuyer sur lui ou en vous faisant de l'ombre.

2. Dansez sur de la musique.
3. Chantez en écoutant de la musique.
4. Chantez sous la douche.
5. Chantez et dansez en regardant la télévision.
6. Sautez du lit et dansez ou chantez avant de vous habiller.
7. Allez dans une église où il y a une chorale et chantez avec elle.
8. Allez au karaoké avec des amis ou dans un club de karaoké.
9. Laissez-vous complètement porter par ce que dit une autre personne.
10. Allez courir en vous centrant uniquement sur la course.
11. Pratiquez un sport en vous mettant complètement dedans.
12. Devenez le compte de votre respiration, devenez le « un » quand vous comptez 1, devenez le « deux » quand vous comptez 2, etc.
13. Devenez un mot que vous dites lentement, encore et encore.
14. Prenez un cours d'improvisation.
15. Prenez un cours de danse.
16. Autre : _____



PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT: COMPÉTENCES « COMMENT »

SANS-JUGEMENT

- Regardez, mais n'évaluez pas en bien ou mal.** Juste les faits.
- Acceptez chaque moment, telle une couverture posée sur l'herbe** qui accepte tant la pluie que le soleil ou les feuilles qui tombent sur elle.
- Reconnaissez** la différence entre ce qui aide et ce qui est nuisible, entre ce qui est sûr et ce qui est dangereux, **mais ne jugez pas.**
- Reconnaissez** vos valeurs, vos souhaits, vos réactions émotionnelles, **mais ne les jugez pas.**
- Quand vous vous surprenez à juger, **ne jugez pas le fait de juger.**

AVEC LA CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS

- Fixez-vous sur maintenant.** Soyez complètement présent dans ce moment unique.
- Faites une chose à la fois.** Remarquez le désir d'être à moitié-présent, d'être ailleurs, de partir ailleurs dans votre tête, de faire autre chose, d'être multitâche – et ensuite revenez à une chose à la fois.
 - Quand vous mangez, mangez.
 - Quand vous marchez, marchez.
 - Quand vous vous faites du souci, faites-vous du souci.
 - Quand vous planifiez, planifiez.
 - Quand vous vous souvenez, souvenez-vous.
- Laissez aller les distractions.** Si d'autres actions, d'autres pensées, ou des sentiments forts vous distraient, revenez à ce que vous êtes en train de faire, encore, encore et encore.
- Concentrez votre esprit.** Si vous réalisez que vous faites deux choses à la fois, arrêtez – revenez à une chose à la fois (le contraire du multitâche!).

EFFICACEMENT

- Soyez conscient de vos objectifs dans la situation,** et faites ce qui est nécessaire pour les atteindre.
- Centrez-vous sur ce qui fonctionne.** (Ne laissez pas l'esprit émotionnel vous empêcher d'être efficace).
- Respectez les règles.**
- Agissez de manière aussi compétente que possible.** Faites ce qui est nécessaire dans la situation dans laquelle vous êtes – pas la situation dans laquelle vous souhaiteriez être ; pas celle qui serait juste ; pas celle qui serait plus confortable.
- Laissez aller l'obstination et ne croisez pas les bras.**

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DU NON-JUGEMENT

Laissez de côté les comparaisons, les jugements et les suppositions :

1. Pratiquez l'observation sans jugement des pensées et des phrases, en vous disant dans intérieurement, « **Une pensée jugeante émerge dans mon esprit** ».
2. **Comptez les pensées et les phrases jugeantes** (en mettant des objets ou des bouts de papiers dans votre poche, en cliquant sur un compteur, en notant sur du papier).
3. Remplacez les pensées et les phrases jugeantes avec des pensées et des phrases sans jugement.

Trucs pour remplacer les jugements par l'énoncé des faits :

1. **Décrivez les faits** de l'événement ou de la situation – *seulement* ce qui est observable à travers vos sens.
 2. **Décrivez les conséquences** de l'événement – restez dans les faits.
 3. **Décrivez vos propres ressentis** en réponse aux faits (rappelez-vous, les émotions ne sont pas des jugements).
4. Observez le jugement dans vos expressions faciales, vos postures et le ton de votre voix (y compris dans votre tête).
 5. **Changez les expressions faciales, les postures et les tons de voix jugeants.**
 6. Racontez sans jugement à quelqu'un ce que vous avez fait ou un événement qui a eu lieu. Restez très concret, relatez seulement ce que vous avez observé directement.
 7. **Écrivez la description non-jugeante** d'un événement qui a généré une émotion.
 8. Écrivez le compte rendu détaillé, sans jugement, d'un épisode particulièrement important de votre journée. Décrivez ce qui s'est passé dans l'environnement ainsi que vos pensées, ressentis et actions. Laissez de côté l'analyse de la raison pour laquelle cela s'est produit ou les raisons pour lesquelles vous avez pensé, senti ou agi. Tenez-vous en aux faits que vous observez.
 9. Pensez à une personne avec laquelle vous êtes fâché. Ramenez à votre esprit ce que la personne a fait pour causer tant de colère. Essayez de devenir cette personne, de voir la vie depuis son point de vue. Imaginez les sentiments de cette personne, ses pensées, ses espoirs, ses souhaits. Imaginez l'histoire de la personne et ce qui lui est arrivé. Imaginez de la compréhension pour cette personne.
 10. Quand vous êtes dans le jugement, **pratiquez le demi-sourire et/ou les mains volontaires**. (Voir Tolérance à la détresse - Document 14 : Demi-sourire et Mains volontaires.)
 11. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS

1. **Prise de conscience en faisant du thé ou du café.** Préparez du thé ou du café pour le servir à un invité ou le boire vous-mêmes. Faites chaque mouvement doucement, en étant conscient. Ne laissez pas une partie de vos mouvements vous échapper sans en avoir pris conscience. Sachez que vos mains tiennent la théière par sa poignée. Sachez que vous versez le thé parfumé ou le café chaud dans la tasse. Suivez chaque étape en étant conscient. Respirez tranquillement et plus profondément que d'habitude. Prenez le contrôle de votre respiration si votre esprit vagabonde.
2. **Prise de conscience en faisant la vaisselle.** Lavez les assiettes consciencieusement, comme si chaque bol était un objet de contemplation. Considérez chaque bol comme étant sacré. Suivez votre respiration pour empêcher votre esprit de vagabonder. N'essayez pas de vous dépêcher pour finir le travail. Considérez que le fait de laver les plats est la chose la plus importante dans la vie.
3. **Prise de conscience en lavant les habits à la main.** Ne lavez pas trop de vêtements à la fois. Sélectionnez seulement trois ou quatre articles. Trouvez la position la plus confortable, assis ou debout, pour éviter d'avoir mal au dos. Frottez les vêtements consciencieusement. Maintenez votre attention sur chaque mouvement de vos mains et de vos bras. Faites attention au savon et à l'eau. Quand vous avez fini de frotter et de rincer, votre esprit et votre corps se sentiront aussi frais et propres que vos habits. Rappelez-vous de maintenir un demi-sourire et de prendre le contrôle de votre respiration si votre esprit vagabonde.
4. **Prise de conscience en faisant le ménage.** Divisez votre travail en étapes ; ordonner les choses, ranger les livres, récurer les toilettes, récurer la salle de bain, balayer le sol, faire la poussière. Accordez suffisamment de temps à chaque tâche. Bougez lentement, trois fois plus lentement que d'habitude. Centrez toute votre attention sur chaque tâche. Par exemple, pendant que vous placez un livre sur l'étagère, regardez le livre, soyez conscient de quel livre il s'agit et du fait que vous le placez sur l'étagère
5. **Prise de conscience en prenant un bain.** Accordez-vous 30-45 minutes pour prendre un bain. Ne vous hâtez pas une seule seconde. Du moment où vous préparez l'eau du bain jusqu'au moment où vous enfiler des vêtements propres, laissez chaque mouvement être léger et lent. Soyez attentif à chaque mouvement. Placez votre attention sur chaque partie de votre corps, sans discrimination ni peur. Soyez conscient de chaque filet d'eau sur votre corps. Quand vous aurez fini, votre esprit se sentira aussi tranquille et léger que votre corps. Suivez votre respiration. Pensez que vous vous trouvez dans un étang de lotus parfumés en été.
6. **Prise de conscience en méditant.** Asseyez-vous confortablement par terre avec le dos droit ou sur une chaise avec les deux pieds touchant le sol. Fermez les yeux tout du long ou ouvrez-les légèrement et fixez un point proche. À chaque respiration, dites-vous doucement et gentiment le mot « un ». En inspirant, dites le mot « un ». En expirant, dites le mot « un », calmement et doucement. Essayez de rassembler tout votre esprit sur ce mot. Quand votre esprit s'égaré, revenez doucement à dire « un ». Si vous commencez à avoir envie de bouger, essayez de ne pas le faire. Observez simplement l'envie de bouger. Continuez à pratiquer un peu plus au-delà de l'envie d'arrêter. Essayez d'observer simplement l'envie d'arrêter.
7. Autre : _____

Note: Adapté de *The Miracle of Mindfulness* (pp.84-87) de Thich Nhat Hanh. Copyright 1975. 1976 de Thich Nhat Hanh.

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'EFFICACITÉ

1. Observez quand vous commencez à être en colère ou hostile avec quelqu'un. Demandez-vous, « Est-ce efficace ? ».
2. Observez quand vous commencez à vouloir avoir « raison » au lieu d'être efficace. Renoncez à vouloir avoir « raison » et passez à essayer d'être efficace.
3. Remarquez l'obstination en vous. Demandez-vous, « Est-ce efficace ? ».
4. Lâchez l'obstination et entraînez-vous à agir efficacement à la place. Remarquez la différence.
5. Quand vous sentez la colère ou l'hostilité ou que vous avez le sentiment que vous allez faire quelque chose d'inefficace, pratiquez les mains volontaires.
6. Autre : _____

Pleine Conscience

Tâches à domicile

Fiche 1. PRATIQUE DE L'ESPRIT ÉCLAIRÉ

Nom: _____ Semaine débutée: _____

Exercice de Pratique de l'Esprit éclairé: Cochez les exercices complétés.

1. Attentif à ma respiration qui entre et sort, en laissant mon attention se reposer en mon centre.
2. Imaginé être une petite pierre plate lancée sur un lac.
3. Imaginé descendre un escalier en colimaçon.
4. Me laisser tomber dans les pauses entre mes inspirations et mes expirations.
5. Respiré « esprit », expiré « éclairé ».
6. Demandé une question à l'Esprit éclairé (en respirant) et écouté sa réponse (en expirant).
7. M'être demandé: « Est-ce l'Esprit éclairé? ».
8. Autre (décrivez): _____
9. Autre (décrivez): _____

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué votre Esprit éclairé.

A quel point la pratique vous a-t-elle aidé à vous centrer dans votre Esprit éclairé?

Non efficace;
je ne pouvais même pas faire l'exercice pendant une minute, j'étais distrait ou j'ai abandonné.

1

2

Un peu efficace;
j'étais capable de faire la pratique de l'Esprit éclairé et je suis devenu assez centré sur mon Esprit éclairé.

3

4

Très efficace;
je suis devenu centré sur mon Esprit éclairé, et j'étais libre de faire ce qu'il y avait à faire

5

Écrivez toute chose que vous avez fait en écoutant votre sagesse intérieure cette semaine:

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué votre Esprit éclairé.

A quel point la pratique vous a-t-elle aidé à vous centrer dans votre Esprit éclairé?

Non efficace;
je ne pouvais même pas faire l'exercice pendant une minute, j'étais distrait ou j'ai abandonné.

1

2

Un peu efficace;
j'étais capable de faire la pratique de l'Esprit éclairé et je suis devenu assez centré sur mon Esprit éclairé.

3

4

Très efficace;
je suis devenu centré sur mon Esprit éclairé, et j'étais libre de faire ce qu'il y avait à faire

5

Décrivez toute situation que vous avez traversé en écoutant votre sagesse intérieure cette semaine:

Fiche 2. LISTE D'OBSERVATION, DE DESCRIPTION ET DE PARTICIPATION

Nom: Début de la semaine :

Cochez les exercices de pleine conscience que vous utilisez quand vous les utilisez.

Pratiquer l'Observation: Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Ce que vous voyez: Regardez sans suivre ce que vous voyez.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Sons: Les sons autour de vous, le ton et le son d'une voix, la musique.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Les odeurs autour de vous: L'arôme de la nourriture, le savon, l'air quand vous marchez.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Le goût de ce que vous mangez et l'action de manger.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. L'envie de faire quelque chose, naviguer l'envie, remarquer l'envie d'éviter, remarquer où dans le corps l'envie se retrouve.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Sensations physiques: scan corporel, la sensation de marcher, du corps qui touche quelque chose.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Pensées qui entrent et sortent de votre esprit, imaginez votre esprit comme une rivière, comme une courroie transporteuse.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. Votre respiration: mouvements du ventre, sensation de l'air qui entre et sort du nez.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. En élargissant la conscience à tout votre corps, à l'espace qui vous entoure, à l'étreinte d'un arbre.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. En ouvrant l'esprit à chaque sensation qui se présente, en ne s'y attachant pas, en laissant aller chaque sensation.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. Autre (décrivez):

Pratiquer la Description: Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Ce que vous voyez à l'extérieur de votre corps.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. Pensées, sentiments et sensations corporelles à l'intérieur de soi.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Votre respiration.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Autre (décrivez):

Pratiquer la Participation: Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. Danser sur la musique.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. Chantez en même temps que la musique que vous écoutez.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. Chantez dans la douche.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. Chantez et dansez en regardant la télévision.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. Sautez du lit et dansez ou chantez avant de vous habiller.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. Allez dans une église qui chante et participez aux chants.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. Jouez au karaoké avec des amis ou dans un club ou un bar de karaoké.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23. Se plonger dans les propos d'une autre personne.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. Allez courir, faire de l'équitation, du patinage, de la marche ; ne faites qu'un avec l'activité.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. Pratiquez un sport et donnez-vous à fond.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. Devenez le compte de votre respiration, devenant seulement "un" quand vous comptez 1, devenant seulement "deux" quand vous comptez 2, et ainsi de suite.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. Devenez un mot en disant lentement le mot, encore et encore et encore.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28. Laissez tomber la prudence et lancez-vous dans une activité sociale ou professionnelle.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. Autre (décrivez):

Écrivez toute chose que vous avez fait en écoutant votre sagesse intérieure cette semaine:

Fiche 3. LISTE DU NON-JUGEMENT, CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS ET DE L'EFFICACITÉ

Nom: _____

Semaine débutée: _____

Pratiquez le non-jugement: Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. Dites dans votre esprit: Une pensée de jugement a surgi dans mon esprit.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2. Comptez les pensées de jugement.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3. Remplacez les pensées et les déclarations qui portent un jugement par des pensées et des déclarations qui n'en portent pas.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4. Observez les expressions faciales, les postures et le ton de votre voix quand vous portez un jugement.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5. Modifiez les expressions, les postures et le ton de la voix quand vous portez des jugements.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6. Restez très concret et décrivez votre journée sans porter de jugement.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7. Rédigez une description sans jugement d'un événement qui a suscité une émotion.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8. Écrivez un compte-rendu détaillé et sans jugement d'un épisode particulièrement important de votre journée.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	9. Imaginez une personne contre laquelle vous êtes en colère. Imaginez que vous comprenez cette personne.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10. Lorsque vous vous sentez jugé, pratiquez le demi-sourire et/ou les mains volontaires.

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué le non-jugement:

Pratiquez la conscience d'une chose à la fois: Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11. Prise de conscience lorsque vous préparez du thé ou du café.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12. Prise de conscience lorsque vous lavez la vaisselle.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13. Prise de conscience lorsque vous lavez vos vêtements à la main.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14. Prise de conscience lorsque vous nettoyez votre maison.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15. Prise de conscience lorsque vous prenez un bain au ralenti.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16. Prise de conscience lorsque vous méditez.

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué la pleine conscience

Pratiquez l'efficacité: Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17. Renoncez à avoir raison.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18. Laissez tomber l'obstination.
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19. Agissez de façon efficace.

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué l'efficacité

Écrivez toute chose que vous avez fait en écoutant votre sagesse intérieure cette semaine:

Tolérance à la détresse

Compétences

OBJECTIFS DE LA TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE

SURVIVRE AUX SITUATIONS DE CRISE

Sans les empirer

ACCEPTER LA RÉALITÉ

**Remplacer la souffrance et le fait d'être bloqué
par la douleur ordinaire et la possibilité d'aller de l'avant.**

SE LIBÉRER

**De l'obligation de satisfaire les demandes de vos
désirs, impulsions et émotions intenses.**

AUTRE: _____

SURVOL : COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

Voici les compétences permettant de tolérer les événements douloureux, les impulsions et les émotions lorsque vous ne pouvez pas immédiatement améliorer les choses.

Compétence STOP

Avantages et Inconvénients

**Compétences TIP :
Changer la chimie corporelle**

Se distraire : l'Esprit Éclairé ACCEPTS

S'apaiser avec les cinq sens

Améliorer le moment

QUAND UTILISER LES COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

VOUS ÊTES EN CRISE lorsque la situation :

- Est hautement stressante
- Relève du court terme (c'est-à-dire qu'elle ne durera pas longtemps)
- Suscite une intense pression à résoudre *immédiatement* la crise.

UTILISEZ LES COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE lorsque :

1. Vous avez une douleur intense qui ne peut être soulagée rapidement.
2. Vous voulez agir selon vos émotions, mais cela va juste empirer les choses.
3. L'esprit émotionnel menace de vous submerger alors que vous devez rester compétent.
4. Vous êtes submergé mais vous devez répondre à des demandes.
5. L'activation est extrême, mais les problèmes ne peuvent être résolus immédiatement.

N'UTILISEZ PAS LES COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE pour:

- Les problèmes de tous les jours.
- Résoudre vos problèmes existentiels.
- Rendre votre vie digne d'être vécue.

LA COMPÉTENCE STOP



S'arrêter

Ne réagissez pas. Stop ! Figez-vous !

Ne bougez pas un muscle ! Vos émotions pourraient vous pousser à agir sans réfléchir. Gardez le contrôle !

Temporiser

Prenez du recul par rapport à la situation.

Prenez une pause. Laissez aller.

Prenez une profonde inspiration.

Ne laissez pas vos sentiments vous faire agir impulsivement.

Observer

Observez ce qui se passe en vous et autour de vous.

Quelle est la situation ?

Quels sont vos pensées et vos sentiments ?

Que disent ou que font les autres ?

Poursuivre en pleine conscience

Agissez avec conscience. Quand vous décidez quoi faire, prenez en compte vos pensées, vos sentiments, la situation ainsi que les pensées et les sentiments des autres.

Pensez à vos objectifs. Interrogez votre Esprit Éclairé :

Quelles actions vont améliorer ou empirer les choses ?

Note: Adapté avec autorisation d'un document non-publié de Francheska Perepletchikova et Seth Axelrod,

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Listez les points positifs et les points négatifs chaque fois que vous devez choisir entre deux façons d'agir.

- Une urgence à agir représente une crise lorsqu'elle est très forte et qu'agir selon celle-ci *aggraverait* les choses sur le long terme.
- Énumérez les avantages et les inconvénients d'agir selon vos impulsions de crise. Il peut s'agir de comportements dangereux, liés à une addiction, dommageables, ou alors de céder, d'abandonner ou d'éviter de faire ce qui est nécessaire pour construire la vie que vous souhaitez vivre.
- Faites une autre liste des avantages et des inconvénients de résister aux impulsions de crise, c'est-à-dire tolérer la détresse et ne pas céder aux urgences.
- Utilisez le tableau ci-dessous pour évaluer les deux groupes de points positifs et de points négatifs (ce tableau est également utilisé dans la fiche de travail 3 de Tolérance à la détresse). Sinon, vous pouvez utiliser le type de tableau proposé dans la fiche de travail 3a ou celui des fiches d'avantages / inconvénients des autres modules.

	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Agir selon les impulsions de crise	<p>Avantages de suivre les impulsions, succomber, abandonner ou éviter de faire ce qui doit être fait.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Inconvénients d'agir selon les impulsions, succomber, abandonner ou éviter de faire ce qui doit être fait.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
Résister aux impulsions de crise	<p>Avantages de résister aux impulsions, faire ce qui doit être fait et ne pas abandonner.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Inconvénients de résister aux impulsions, faire ce qui doit être fait et ne pas abandonner.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Avant qu'une impulsion de crise irrépressible survienne :

Écrivez vos avantages et inconvénients : gardez-les sur vous.
Répétez-vous vos avantages et inconvénients, encore et encore.

Lorsqu'une impulsion de crise irrépressible survient :

Passez en revue vos avantages et inconvénients. Sortez votre liste et relisez-la encore.

- Imaginez les conséquences positives de résister à l'impulsion.
- Pensez aux conséquences négatives de céder aux comportements de crise.
- Rappelez-vous des conséquences lorsque vous aviez agi selon l'impulsion de crise.

LES COMPÉTENCES TIP : CHANGER LA CHIMIE CORPORELLE

Pour atténuer *rapidement* un esprit émotionnel extrême.

Rappelez-vous des compétences TIP :

T

BAISSEZ LA TEMPÉRATURE de votre visage avec de l'EAU FROIDE* (pour vous calmer rapidement)

- Bloquez votre respiration, plongez votre visage dans de l'eau froide ou placez une poche de froid (ou autre chose de froid) sur vos yeux et vos joues.
- Restez comme cela pendant 30 secondes. Gardez l'eau au-dessus de 10°.

I

EXERCICE INTENSE*

(pour calmer votre corps quand il est activé par l'émotion)

- Livrez-vous à un exercice intense, même pour un bref instant.
- Dépensez l'énergie physique accumulée dans votre corps en courant, en marchant vite, en sautant, en jouant au basketball, en soulevant des poids, etc.

P

RESPIRATION RYTHMÉE

(cadencez votre respiration en la ralentissant)

- Respirez profondément par le ventre.
- Ralentissez votre rythme d'inspiration et d'expiration (5 à 6 respirations en moyenne par minute).
- *Expirez* plus lentement que vous *inspirez* (par exemple, 5 secondes d'inspiration et 7 secondes d'expiration).

ET RELAXATION MUSCULAIRE VONT DE PAIR

(pour vous calmer en associant la relaxation musculaire à l'expiration)

- Pendant que vous inspirez avec votre ventre, tendez profondément vos muscles (*pas au point de causer une crampe*).
- Remarquez la tension dans votre corps.
- En expirant, dites le mot « relax » dans votre tête.
- Laissez aller la tension.
- Remarquez la différence dans votre corps.

***Avertissement :** L'eau très froide diminue votre rythme cardiaque rapidement. L'exercice intense augmentera votre rythme cardiaque. Consultez votre médecin avant d'utiliser ces compétences si vous avez un problème cardiaque ou médical, un rythme cardiaque de base faible à cause d'un traitement, vous prenez des bêtabloquants, êtes allergique au froid ou avez un trouble alimentaire.

UTILISER L'EAU FROIDE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

L'EAU FROIDE PEUT FAIRE DES MERVEILLES*

Quand vous mettez votre visage dans l'eau froide... **ou** que vous mettez quelque chose de froid sur vos yeux et vos joues, tout en **retenant votre respiration**, cela indique à votre cerveau que vous êtes en plongée sous l'eau.

Cela déclenche un « **réflexe d'immersion** ». (Cela peut prendre 15-30 secondes pour débiter).

Votre cœur ralentit, le débit sanguin vers les organes non-essentiels se réduit et est redirigé vers le cœur et le cerveau.

Cette réponse peut en fait vous aider à **réguler vos émotions**.

Cela peut être utile en tant que **stratégie de tolérance à la détresse** quand vous vivez une **émotion très forte et pénible** ou lorsque vous avez une **puissante impulsion à vous engagez dans des comportements dangereux**.

(Cette stratégie fonctionne mieux quand vous êtes assis au calme – l'activité et la distraction diminuent son efficacité.)

ESSAYEZ !

***Avertissement** : L'eau très froide diminue votre rythme cardiaque rapidement. Consultez votre médecin avant d'utiliser ces compétences si vous avez un problème cardiaque ou médical, un rythme cardiaque de base faible à cause d'un traitement ou si vous prenez des bêtabloquants. Évitez l'eau glacée si vous êtes allergique au froid.

RELAXATION MUSCULAIRE SYNCHRONISÉE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Si vous avez décidé de pratiquer la **relaxation musculaire** synchronisée, il peut être très utile de commencer par vous entraîner à détendre chacun de vos muscles.

Quand vous débutez, entraînez-vous dans un lieu calme pour diminuer les distractions et assurez-vous d'avoir suffisamment de temps devant vous. Quand vous aurez plus de facilité dans votre pratique, vous pourrez pratiquer dans différents lieux afin de vous détendre efficacement quand vous en avez le plus besoin.

Souvenez-vous que l'efficacité augmente avec l'entraînement. Si des jugements apparaissent, observez-les, laissez-les partir et revenez à votre pratique. Si vous commencez à ressentir de l'anxiété, essayez de vous centrer sur votre respiration. *Inspirez* en comptant jusqu'à 5 et *expirez* en comptant jusqu'à 7 (ou la durée que vous avez déjà déterminée pour la respiration rythmée). Respirez tout le long avec votre ventre jusqu'à ce que vous puissiez revenir à l'exercice de relaxation.

Maintenant que vous êtes prêt à commencer...

1. Installez votre corps dans une position confortable vous permettant de vous détendre. Desserrez les vêtements trop serrés. Couchez-vous ou asseyez-vous par terre, les membres du corps décroisés et ne reposant pas l'un sur l'autre.
2. Pour chaque zone du corps listée ci-dessous, générez de la tension en serrant les muscles. Centrez-vous sur la sensation de tension dans cette zone et autour de cette zone. Maintenez la tension en inspirant pendant 5-6 secondes, puis relâchez et expirez.
3. En relâchant, dites dans votre tête très doucement « détend-toi. »
4. Observez les changements de sensations en vous détendant pendant 10-15 secondes, puis passez au prochain muscle.

Commencez d'abord avec chacun des 16 groupes musculaires.

Une fois que vous en êtes capable, entraînez-vous avec les groupes musculaires moyens et ensuite avec les grands groupes musculaires. Une fois que vous y arrivez bien, entraînez-vous à tendre votre corps entier d'un coup.

Quand vous tendez votre corps entier, vous êtes comme un robot – rigide, rien ne bouge. Quand vous détendez votre corps entier, vous êtes comme une poupée de chiffon– tous les muscles se relâchent.

Une fois que vous pouvez détendre tous les muscles, pratiquez trois ou quatre fois par jour jusqu'à ce que vous arriviez à détendre facilement et rapidement votre corps entier.

Si vous dites « détend-toi » lors de l'expiration et de la détente des muscles, vous serez peut être capable de vous détendre juste en disant « détend-toi ».

(suite à la page suivante)

grand
moyen
petit

1. Mains et poignets : Serrez les deux poings et tournez-les vers les poignets.
2. Bras et avant-bras : Serrez les poings et pliez les bras pour toucher vos épaules.
3. Épaules : Remontez vos épaules jusqu'aux oreilles.
4. Front : Foncez les sourcils en contractant le front.
5. Yeux : Fermez fortement les yeux.
6. Nez et joues : Plissez le nez ; ramenez votre lèvre supérieure et vos joues vers les yeux.
7. Lèvres et bas du visage : Serrez les lèvres ; tendez les coins des lèvres vers les oreilles.
8. Langue et bouche : Serrez les dents ; appuyez la langue contre le palais.
9. Cou : Poussez la tête vers la chaise, le sol, le lit ou poussez le menton vers la poitrine.
10. Poitrine : Prenez une profonde inspiration et retenez-la.
11. Dos : Courbez le dos en rapprochant vos omoplates.
12. Ventre : Contractez fermement le ventre.
13. Fessiers : Serrez les muscles fessiers.
14. Hauts des jambes et cuisses : Tendez les jambes vers l'extérieur en contractant les cuisses.
15. Mollets : Tendez les jambes et pointez les orteils vers le bas.
16. Chevilles : Tendez les jambes ; pointez les orteils, talons sortis, repliez les orteils.

Rappelez-vous, la relaxation est une compétence. Elle demande du temps pour se développer. Avec la pratique, vous verrez les bénéfices.

Note : Adapté de Smith, R.E. (1980). Development of an integrated coping response through cognitive-affective stress management training. In I.G. Sarason & C.D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 7, pp. 265-280). Washington, DC: Hemisphere. Copyright 1980 par Hemisphere Publishing Corporation. Adapté avec autorisation.

RÉÉVALUATION EFFICACE ET RELAXATION SYNCHRONISÉE, ÉTAPE PAR ÉTAPE



Étape 1. Notez l'événement déclencheur qui est souvent associé à des émotions douloureuses, sur lequel vous voulez travailler pour réduire les réactions émotionnelles.

Étape 2. Question : « Qu'est-ce que je me dis sur cet événement (c'est-à-dire quelles sont mes **pensées et interprétations** ?) qui déclenche tant d'activation et de détresse ? » Mettez cela par écrit. Exemples : « *Il me déteste* », « *Je ne peux pas supporter ça !* », « *Je perds le contrôle* » !

Étape 3. Réévaluez la situation et sa signification, de façon à contrer les pensées et les interprétations générant du stress et des émotions douloureuses. En réévaluant la situation, notez toutes les **pensées efficaces** pouvant remplacer les pensées stressantes.

Étape 4. Quand vous n'êtes pas dans l'événement déclencheur stressant, entraînez-vous à imaginer cet événement :

En **inspirant**, énoncez une affirmation efficace vous concernant.

En **expirant**, dites « détend-toi » en essayant de détendre intentionnellement vos muscles.

Étape 5. Continuez à pratiquer à chaque fois que vous en avez l'occasion jusqu'à ce que vous maîtrisiez la stratégie.

Étape 6. Quand une situation stressante survient, mettez en pratique la réévaluation efficace des pensées et la relaxation synchronisée.

en inspirant :
déclaration efficace

« ...alors... »

en expirant :
...détend-toi. »

Exemples :

- « Ce n'est pas si important... alors... détend-toi. »
- « Tu n'aimes pas ça, mais tu peux le supporter... alors ...détend-toi. »
- « Tu dois te concentrer pour ne pas te crispier ... alors... détend-toi. »
- « Tu as le contrôle ... alors... détend-toi. »

Note : Adapté de Smith, R.E. (1980). Development of an integrated coping response through cognitive-affective stress management training. In I.G. Sarason & C.D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 7, pp. 265-280). Washington, DC: Hemisphere. Copyright 1980 par Hemisphere Publishing Corporation. Adapté avec autorisation.

SE DISTRAIRE

Pour vous souvenir de ces compétences, pensez que « l'esprit éclairé ACCEPTS ».

Avec des Activités :

- Centrez-vous sur une tâche à réaliser.
- Louez un film; regardez la TV.
- Nettoyez une pièce de l'appartement.
- Trouvez un événement auquel assister.
- Jouez aux jeux vidéo.
- Allez marcher ; faites de l'exercice.
- Surfez sur internet ; écrivez des e-mails.
- Faites du sport.
- Appelez ou sortez avec un ami.
- Allez au restaurant ; mangez votre plat préféré.
- Écoutez ou téléchargez de la musique.
- Construisez quelque chose.
- Passez du temps avec vos enfants.
- Jouez aux cartes.
- Lisez une revue, un livre, une BD.
- Faites des mots croisés, un Sudoku.
- Autre : _____

En apportant sa Contribution :

- Trouvez une activité de volontariat.
- Aidez un ami ou un membre de la famille.
- Surprenez quelqu'un avec quelque chose de gentil (une carte, une faveur, un câlin).
- Donnez ce dont vous n'avez plus besoin.
- Faites quelque chose d'attentionné.
- Appelez ou envoyez un message à quelqu'un pour l'encourager ou dire juste bonjour.
- Faites quelque chose de gentil pour quelqu'un.
- Autre : _____

Avec des Comparaisons :

- Comparez votre ressenti actuel à un moment où vous vous sentiez autrement.
- Pensez à ceux qui se débrouillent comme vous ou moins bien.
- Regardez des émissions sur d'autres troubles ; lisez à propos des catastrophes ou de la souffrance d'autrui.
- Autre : _____

Avec d'autres Émotions :

- Lisez des histoires, des vieilles lettres ou des livres émouvants.
- Regardez des émissions touchantes ; allez voir un film poignant.
- Écoutez de la musique suscitant de l'émotion. (*Assurez-vous que l'événement génère des émotions différentes*).
- Idées: films d'horreur, livres de blagues, comédies, récits humoristiques, musique religieuse, musique apaisante ou entraînante, lire des cartes de vœux humoristiques dans un magasin.*
- Autre : _____

Avec d'autres Pensées :

- Comptez jusqu'à 10, comptez les couleurs d'un tableau, d'un poster ou du paysage ; comptez n'importe quoi.
- Faites un puzzle.
- Regardez la TV ou lisez.
- Répétez des mots dans votre tête comme une chanson.
- Autre : _____

En Tenant à distance :

- Eloignez-vous de la situation un moment.
- Quittez la situation mentalement.
- Érigez un mur imaginaire entre la situation et vous.
- Bloquez les pensées et les images de votre esprit.
- Repérez que vous ruminez: criez « Non ! ».
- Refusez de penser aux situations douloureuses.
- Mettez la douleur dans une boîte. Fermez-la et laissez-la de côté un moment.
- Niez le problème un moment.
- Autre : _____

Avec d'autres Sensations

- Pressez fortement une balle.
- Écoutez de la musique, très fort.
- Prenez une douche chaude ou froide.
- Tenez des glaçons dans votre main ou dans votre bouche.
- Autre : _____

APAISEMENT DE SOI

Rappelez-vous de ces compétences en pensant à apaiser chacun de vos **CINQ SENS**.

Avec la **Vue** :

- Regardez les étoiles la nuit.
- Regardez des photos que vous appréciez.
- Achetez-vous une belle fleur.
- Créez un espace agréable à regarder.
- Allumez une bougie et regardez la flamme.
- Mettez la table avec vos plus beaux objets.
- Regardez passer les gens ou allez faire du lèche-vitrines.
- Allez au musée ou dans une boutique d'affiches d'art.
- Admirez la nature autour de vous.
- Asseyez-vous dans le hall d'entrée d'un magnifique hôtel.
- Marchez dans une belle partie de la ville.
- Regardez un lever ou un coucher de soleil.
- Allez voir un spectacle de danse ou regardez-en un à la TV.
- Soyez conscient de ce qui s'offre à votre vue.
- Allez marcher dans un parc ou dans un lieu pittoresque.
- Flânez dans les boutiques en regardant les objets.
- Autre : _____

Avec l'**Ouïe** :

- Écoutez une musique apaisante ou stimulante.
- Prêtez attention aux bruits de la nature (vagues, oiseaux, pluie, bruissement des feuilles).
- Prêtez attention aux bruits de la ville (circulation, klaxons, musique de rue).
- Chantez vos chansons préférées.
- Fredonnez un air apaisant.
- Apprenez à jouer d'un instrument.
- Gravez un CD ou créez une liste de morceaux de musique qui vous aidera à passer les moments difficiles. Écoutez-la.
- Soyez conscient de tous les sons qui viennent à vous, laissez-les entrer par une oreille et sortir par l'autre.
- Allumez la radio.
- Autre : _____

Avec l'**Odorat** :

- Utilisez vos savon, shampoing, après-rasage, eau de Cologne, lotion préférés ou essayez-les dans un magasin.
- Brûlez de l'encens ou allumez une bougie parfumée.
- Ouvrez un paquet de café et humez son arôme.
- Mettez de l'huile citronnée sur vos meubles.
- Mettez de l'huile d'eucalyptus dans un bol ou un pot-pourri dans votre chambre.
- Asseyez-vous dans une voiture neuve et sentez l'odeur.
- Faites bouillir de la cannelle. Préparez des biscuits, du pain ou du pop-corn.
- Sentez le parfum des roses.
- Marchez dans les bois et sentez en pleine conscience les odeurs fraîches de la nature.
- Ouvrez la fenêtre et humez l'air.
- Autre : _____

Avec le **Goût** :

- Mangez un de vos aliments préférés.
- Buvez votre boisson apaisante préférée, par ex. une tisane, un chocolat chaud, un café au lait, un smoothie.
- Laissez-vous tenter par un dessert.
- Mangez des pâtes au fromage ou votre repas d'enfance préféré.
- Sucez un bonbon à la menthe.
- Goûtez différents parfums dans un magasin de glaces.
- Mâchez votre chewing-gum préféré.
- Offrez-vous un aliment que vous n'achetez pas d'habitude, par ex. un jus d'oranges pressées ou votre douceur préférée.
- Savourez pleinement la nourriture. Mangez chaque chose en pleine conscience.
- Autre : _____

Avec le **Toucher** :

- Prenez un bain ou une longue douche chaude.
- Caressez votre chat ou votre chien.
- Massez-vous. Prenez un bain de pieds.
- Mettez de la crème sur votre corps.
- Posez une compresse froide sur votre front.
- Affalez-vous dans un fauteuil confortable.
- Portez une blouse ou un t-shirt agréable.
- Faites un tour en voiture les fenêtres baissées.
- Passez votre main sur du bois lisse ou du cuir.
- Serrez quelqu'un dans vos bras.
- Changez les draps de votre lit.
- Enveloppez-vous dans une couverture.
- Remarquez tout contact qui vous apaise.
- Autre : _____

MÉDITATION DU BALAYAGE CORPOREL, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous dos au sol, les jambes décroisées. Placez vos bras dans une position confortable, le long de votre corps ou sur votre abdomen ou (si vous êtes assis) sur vos cuisses, paumes vers le haut. Ouvrez vos yeux partiellement pour entrevoir la lumière. Si vous êtes couché sur le sol, mettez un coussin sous vos genoux si nécessaire. Imaginez que votre respiration circule dans chaque partie de votre corps pendant que votre attention se déplace sur votre corps. Adoptez un esprit curieux et intéressé lorsque vous vous centrez sur chaque partie de votre corps.

Centrez-vous sur votre respiration. Observez la façon dont l'air rentre et sort de votre corps.

- Prenez plusieurs inspirations profondes jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable et détendu.
- Dirigez votre attention vers les *orteils* de votre pied gauche.
- Observez les sensations dans cette partie de votre corps tout en restant conscient de votre respiration.
- Imaginez chaque respiration allant vers vos orteils.
- En observant avec curiosité, demandez-vous « Qu'est-ce que je ressens dans cette partie de mon corps ? »
- Centrez-vous sur les *orteils* de votre pied gauche pendant quelques minutes.

- Ensuite, déplacez votre focus vers la *voûte* et le *talon* de votre pied gauche, et maintenez-le à cet endroit pendant une minute ou deux, tout en continuant à faire attention à votre respiration.
- Observez les sensations de froid ou de chaud sur votre peau ; remarquez le poids de votre pied sur le sol.
- Imaginez votre respiration qui circule vers la *voûte* et le *talon* de votre pied gauche.
- Demandez-vous : « Qu'est-ce que je ressens au niveau de la *voûte* et du *talon* de mon pied gauche ? »

- Suivez la même procédure au fur et à mesure avec la *cheville*, le *mollet*, le *genou*, le *haut de la jambe* et la *cuisse*.
- Faites de même avec votre jambe droite, en commençant avec vos orteils.
- Ensuite dirigez-vous sur le *pelvis*, le *bas du dos*, et autour de votre *estomac*.
- Centrez-vous sur votre *ventre* qui se soulève et s'abaisse quand vous respirez.
- Ensuite, centrez-vous sur votre *poitrine*, la *main gauche*, le *bras* et *l'épaule* ; la *main droite*, le *bras* et *l'épaule* ; le *cou*, le *menton*, la *langue*, la *bouche*, les *lèvres*, le *bas du visage* et le *nez*.
- Observez votre souffle qui entre et ressort par les narines.
- Ensuite, centrez-vous sur les *joues*, les *yeux*, le *front* et le *cuir chevelu*.

- Finalement, centrez-vous sur le *haut des cheveux*.
- Ensuite, laissez aller votre corps dans son ensemble.

Ne vous inquiétez pas si des pensées, des sons ou d'autres sensations viennent à votre conscience. Prenez-en simplement acte et recentrez doucement votre esprit. Ne vous inquiétez pas si votre esprit a été détournée de l'objet de votre attention et que vous vous surprenez à penser à autre chose (cela arrive presque tout le temps). Ramenez votre esprit gentiment mais avec résolution vers la partie du corps que vous aviez atteint. Vous pourriez avoir besoin de ramener votre attention encore et encore. Vous n'êtes pas le seul à devoir le faire. C'est le fait de ramener votre attention encore et encore, sans jugement ni rudesse, qui constitue l'élément essentiel de la méditation.

AMÉLIORER LE MOMENT

Le mot **IMPROVE** permet de se rappeler de ces compétences.

Avec l'Imagerie :

- Imaginez des scènes très relaxantes.
- Imaginez une chambre secrète à l'intérieur de vous. Meublez-la comme vous le souhaitez. Empêchez l'accès à tout ce qui pourrait vous blesser.
- Imaginez que tout va bien.
- Inventez un monde imaginaire apaisant.
- Imaginez que vos émotions douloureuses s'écoulent de vous comme de l'eau s'écoulant d'un tuyau.
- Souvenez-vous d'un moment heureux et revivez-le en imagination ; repassez-vous ce moment dans la tête.
- Autre : _____

En Mettant un sens :

- Trouvez la raison ou le sens d'une situation douloureuse.
- Centrez-vous sur les aspects positifs que vous pouvez trouver dans une situation douloureuse.
- Répétez-vous dans votre tête ces aspects positifs.
- Rappelez-vous vos valeurs, informez-vous à propos des valeurs spirituelles.
- Autre : _____

Avec la Prière :

- Ouvrez votre cœur à un être supérieur, Dieu ou votre propre Esprit Éclairé.
- Demandez de la force pour supporter la douleur.
- Remettez-vous en à Dieu ou à un être supérieur.
- Autre : _____

Avec des actions Relaxantes :

- Prenez un bain chaud ou un bain à remous.
- Buvez du lait chaud.
- Massez votre cou et votre cuir chevelu.
- Pratiquez le yoga ou le stretching.
- Respirez profondément.
- Modifiez votre expression faciale.
- Autre : _____

Orienté sur une chose du moment :

- Centrez votre attention uniquement sur ce que vous êtes entrain de faire.
- Maintenez-vous dans le moment.
- Ramenez votre esprit dans le présent.
- Centrez toute votre attention sur le physique.
- Écoutez un enregistrement de conscience sensorielle (ou utilisez le document 9a de Tolérance à la détresse).
- Autre : _____

Avec de brèves Vacances :

- Offrez-vous un bref congé.
- Mettez-vous au lit et tirez la couverture sur votre tête.
- Passez la journée à la plage ou dans la forêt.
- Feuilletez une revue en mangeant du chocolat.
- Éteignez votre téléphone pour la journée.
- Passez un après-midi assis sur une couverture dans un parc.
- Prenez une heure de répit pendant un travail difficile.
- Prenez congé de vos responsabilités pour un moment.
- Autre : _____

Avec des Encouragements et une réévaluation de la situation :

- Encouragez-vous: « Allez ma grande ! Allez mon gars ! ».
- « Je vais me sortir de ça. »
- « Je fais du mieux que je peux. »
- Répétez-vous « Je peux supporter ça ».
- « Ça aussi ça passera. »
- « Ça va aller mieux. »
- « Ça ne va pas durer éternellement. »
- Autre : _____

Listez (et utilisez) les réévaluations particulièrement importantes dans vos situations de crise (par ex. : « Le fait qu'il ne vienne pas me chercher ne signifie pas qu'il ne m'aime pas »)

- _____
- _____

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE SUIVRE LES URGENCES DE CRISE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

1. Décrivez le *comportement problématique* que vous essayez d'arrêter : _____
2. Faites une liste des avantages et inconvénients de suivre vos urgences de crise (besoins irrépessibles d'agir ou d'abandonner) et une autre liste des avantages et inconvénients de résister au comportement de crise en utilisant les compétences et en tolérant la détresse. Utilisez le dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.
3. Lorsque l'urgence du comportement problématique apparaît, lisez les avantages et inconvénients.

Comportement problématique	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Suivre les urgences de crise	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
Résister aux urgences de crise	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifiez les avantages et inconvénients à court terme (aujourd'hui) et à long terme (au-delà d'aujourd'hui). Ensuite interrogez votre Esprit Éclairé : Préférez-vous passer une bonne journée ou avoir une vie agréable ? Faites un choix de comportement en pleine conscience.

Si cette fiche vous aide à choisir un comportement efficace plutôt qu'un comportement problématique, gardez-la dans un endroit où vous pourrez le retrouver et le relire lorsque vous serez en crise.

Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation.

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE SUIVRE LES URGENCES DE CRISES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

1. Décrivez le *comportement problème* que vous essayez d'arrêter : _____
2. Faites une liste des avantages et inconvénients de suivre vos urgences de crise (urgences à agir et urgences à abandonner) et une autre liste des avantages et inconvénients de résister au comportement de crise en utilisant les compétences et en tolérant la détresse. Utilisez le dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.
3. Lorsque l'urgence du comportement problématique apparaît, lisez les avantages et inconvénients.

Comportement problématique	Suivre les urgences de crise	Résister aux urgences de crise
AVANTAGES	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
INCONVÉNIENTS	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifiez les avantages et inconvénients à court terme (aujourd'hui) et à long terme (au-delà d'aujourd'hui). Ensuite interrogez votre Esprit Éclairé : Préférez-vous passer une bonne journée ou avoir une vie agréable ? Faites un choix de comportement en pleine conscience.

Si cette fiche vous aide à choisir un comportement efficace plutôt qu'un comportement problématique, gardez-le dans un lieu où vous pourrez le retrouver et le relire lorsque vous serez en crise.

Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation.

SURVOL : GÉRER LES ÉMOTIONS VRAIMENT DIFFICILES

PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES

Réprimer les émotions augmente la souffrance.

La pleine conscience des émotions actuelles est le chemin vers la liberté émotionnelle.

GÉRER LES ÉMOTIONS EXTRÊMES

Parfois, l'activation émotionnelle est si haute que vous ne pouvez pas utiliser de compétences, surtout si elles sont compliquées ou qu'elles demandent de la réflexion.

Il s'agit-là du point de rupture des compétences.

Les compétences de survie en cas de crise sont nécessaires.

IDENTIFICATION DES PROBLÈMES ET RÉVISION

Il y a plusieurs manières de changer les émotions.

Il peut être utile d'avoir une liste des compétences importantes que vous pouvez relire quand vous ne vous rappelez plus des compétences nécessaires pour réguler vos émotions.

PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES : LAISSER ALLER LA SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE

OBSERVEZ VOTRE ÉMOTION

- Prenez du recul et observez simplement votre émotion.
- Vivez votre émotion comme une VAGUE, qui va et qui vient.
- Maintenant, imaginez que vous surfez la vague de l'émotion.

- Essayez de ne pas BLOQUER ni RÉPRIMER l'émotion.
- Essayez de ne pas REPOUSSER ni vous DÉBARRASSER de l'émotion.

- N'essayez pas de MAINTENIR l'émotion.
- Ne vous y ACCROCHEZ pas.
- Ne l'INTENSIFIEZ pas.

PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE DES SENSATIONS CORPORELLES

- Remarquez DANS QUELLES PARTIES DU CORPS vous ressentez les sensations de l'émotion.
- Vivez les SENSATIONS aussi pleinement que possible.
- Observez COMBIEN DE TEMPS prend l'émotion pour se dissiper.

RAPPELEZ-VOUS : VOUS N'ÊTES PAS VOTRE ÉMOTION

- N'AGISSEZ PAS FORCÉMENT selon votre émotion.
- Rappelez-vous des moments où vous vous êtes senti DIFFÉREMMENT.

ENTRAINEZ-VOUS À AIMER VOTRE ÉMOTION

- RESPECTEZ votre émotion.
- Ne JUGEZ PAS votre émotion.
- Pratiquez la BONNE VOLONTÉ.
- ACCEPTEZ radicalement votre émotion.

GÉRER LES ÉMOTIONS VRAIMENT DIFFICILES

Suivez ces suggestions lorsque l'activation émotionnelle est très **HAUTE** – si extrême que vous perdez votre capacité à utiliser vos compétences.

Tout d'abord, observez et décrivez que vous êtes au **POINT DE RUPTURE DE VOS COMPÉTENCES** :

- Votre détresse est extrême.
- Vous êtes submergé.
- Vous ne pouvez pas centrer votre esprit sur autre chose que votre émotion.
- Votre esprit se ferme, votre cerveau ne traite plus l'information.
- Vous ne pouvez pas résoudre les problèmes ni utiliser des compétences complexes.

Maintenant, vérifiez les faits. Êtes-vous vraiment en train de vous « effondrer » à ce niveau de détresse ?

Si ce n'est pas le cas, **UTILISEZ VOS COMPÉTENCES.**

Si oui, allez à l'étape 1 : Vous êtes au **POINT DE RUPTURE DE VOS COMPÉTENCES.**

Étape 1. Utilisez les compétences de survie en cas de crise pour diminuer votre activation.
(Voir *Tolérance à la Détresse, documents 6-9a.*)

- Utilisez les compétences TIP pour changer votre chimie corporelle.
- Utilisez la DISTRACTION pour vous distancier des événements émotionnels.
- Utilisez l'APAISEMENT DE SOI au travers des 5 sens.
- Utilisez IMPROVE pour améliorer le moment dans lequel vous êtes.

Étape 2. Retournez à la pleine conscience des émotions actuelles.
(Voir *Régulation des émotions, document 22.*)

Étape 3. Essayez d'autres compétences de régulation des émotions (si besoin).

TRAITER CE QUI AFFECTE LES COMPÉTENCES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS : QUAND CE QUE VOUS FAITES NE FONCTIONNE PAS

VÉRIFIEZ VOTRE VULNÉRABILITÉ ÉMOTIONNELLE

1

- **DEMANDEZ-VOUS** : Suis-je biologiquement plus vulnérable ?
Ai-je une maladie ou une souffrance qui n'est pas traitée ?
Mon alimentation, mon sommeil, mon activité physique ou ma consommation de toxiques sont-ils déséquilibrés ?
Ai-je pris mes médicaments tels qu'ils sont prescrits ?
- **TRAVAILLEZ** sur vos compétences PLEASE.
 1. Prenez soin des maladies physiques et de la souffrance.
 2. Prenez vos médicaments tels qu'ils sont prescrits. Vérifiez si vous avez besoin d'autres médicaments.
 3. Essayez encore.

VÉRIFIEZ VOS COMPÉTENCES

2

- **PASSEZ EN REVUE** ce que vous avez essayé.
Avez-vous essayé une compétence susceptible d'être efficace ?
Avez-vous suivi les instructions à la lettre ?
- **TRAVAILLEZ** sur vos compétences.
 1. Révisez et essayez d'autres compétences.
 2. Faites-vous coacher si vous en avez besoin.
 3. Essayez encore.

RECHERCHEZ LES RENFORÇATEURS

3

- **DEMANDEZ-VOUS** : mes émotions...
COMMUNIQUENT-ELLES un message important ou poussent-elles les autres à faire quelque chose ?
Me MOTIVENT-ELLES à faire des choses que j'estime importantes ?
VALIDENT-ELLES mes croyances ou mon identité ?
SONT-ELLES AGREABLES À RESSENTIR ?
- **SI OUI** :
 1. Pratiquez les compétences d'efficacité interpersonnelle pour communiquer.
 2. Recherchez d'autres renforçateurs pour vous motiver.
 3. Pratiquez l'auto-validation
 4. Listez les **AVANTAGES / INCONVÉNIENTS** de changer les émotions.
(Voir *Régulation des Émotions*, fiche de travail 1.)

(suite à la page suivante)

VÉRIFIEZ VOTRE HUMEUR

4

- **DEMANDEZ-VOUS** : Est-ce que je fournis le temps et l'énergie nécessaires pour résoudre mon problème ?
- **SI CE N'EST PAS LE CAS** :
 1. Listez les **AVANTAGES / INCONVÉNIENTS** de travailler d'arrache-pied les compétences. Révissez et essayez d'autres compétences.
 2. Pratiquez les compétences d'**ACCEPTATION RADICALE** et de **BONNE VOLONTÉ**.
 3. Pratiquez les compétences de pleine conscience de **PARTICIPATION** et d'**EFFICACITÉ**. (*Voir Pleine Conscience, documents 4 et 5.*)

RECHERCHEZ UNE SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

5

- **DEMANDEZ-VOUS** : Suis-je trop bouleversé pour utiliser des compétences complexes ?
- **SI C'EST LE CAS**, demandez-vous : Les problèmes qui m'inquiètent peuvent-ils être facilement résolus dans l'immédiat ?
 - **SI OUI**, utilisez la **RÉSOLUTION DE PROBLÈME**. (*Voir Régulation des Émotions, documents 9 et 12.*)
 - **SI NON**, pratiquez la pleine conscience des **ÉMOTIONS ACTUELLES**. (*Voir Régulation des Émotions, document 22.*)
- Si vos émotions sont trop intenses pour que vous puissiez réfléchir de façon claire :
 - Utilisez les compétences **TIP**. (*Voir Tolérance à la Détresse, document 5.*)

RECHERCHEZ LES MYTHES INTERFÉRANT AVEC LES ÉMOTIONS

6

- **RECHERCHEZ** :

Les mythes qui jugent les émotions (par ex. « Certaines émotions sont stupides, » « Il y a une bonne façon de se sentir dans toute situation »). Les croyances stipulant que vos émotions et votre identité sont une même chose (par ex. « Je suis mes émotions »).
- **S'IL Y EN A** :
 1. Vérifiez les faits.
 2. Remettez en question les mythes.
 3. Pratiquez la pensée non-jugeante.

SURVOL : COMPÉTENCES D'ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ

Voici les compétences pour vivre une vie qui n'est pas celle que vous voulez.

ACCEPTATION RADICALE

RÉORIENTER L'ESPRIT

BONNE VOLONTÉ

DEMI-SOURIRE ET MAINS VOLONTAIRES

LAISSER LIBRE COURS À L'ESPRIT :
PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES

ACCEPTATION RADICALE

(Quand vous ne pouvez pas empêcher les événements et émotions douloureux.)

EN QUOI CONSISTE L'ACCEPTATION RADICALE ?

1. Radicale signifie *jusqu'au bout*, complètement et totalement.
2. Il s'agit d'accepter avec votre esprit, votre cœur et votre corps.
3. C'est lorsque vous arrêtez de lutter contre la réalité, de piquer des colères parce que la réalité n'est pas telle que vous voulez, et que vous lâchez la rancœur.

QU'EST-CE QUI DOIT ÊTRE ACCEPTÉ ?

1. La réalité telle qu'elle est (les faits concernant le passé et le présent sot des faits, même si vous ne les appréciez pas).
2. L'avenir de chaque personne a des limitations (mais seules les limitations réalistes doivent être acceptées).
3. Toute chose a une cause (même les événements et les situations qui provoquent de la douleur et de la souffrance).
4. La vie vaut la peine d'être vécue, même si elle comporte des événements douloureux.

POURQUOI ACCEPTER LA RÉALITÉ ?

1. Rejeter la réalité ne la modifie pas.
2. Changer la réalité demande tout d'abord de l'accepter.
3. La douleur ne peut être évitée ; c'est la façon dont la nature signale que quelque chose ne va pas.
4. Rejeter la réalité transforme la douleur en souffrance.
5. Refuser d'accepter la réalité peut pour maintenir dans le malheur, la rancœur, la colère, la tristesse, la honte ou d'autres émotions douloureuses.
6. L'acceptation peut entraîner de la tristesse mais elle est généralement suivie d'une profonde sérénité.
7. Sortir de l'enfer requiert de passer à travers le malheur. En refusant d'accepter la part de malheur qui permet de s'extirper de l'enfer, vous retombez en enfer.

ACCEPTATION RADICALE : FACTEURS QUI INTERFÉRENT

L'ACCEPTATION RADICALE N'EST PAS :

De l'approbation, de la compassion, de l'amour, de la passivité.
Elle n'est pas contre le changement.

FACTEURS INTERFÉRANT AVEC L'ACCEPTATION :

- 1. Vous n'avez pas les compétences d'acceptation ; vous ne savez pas comment accepter les événements et les faits vraiment douloureux.
- 2. Vous pensez que si vous acceptez un événement douloureux, cela signifie que vous le prenez à la légère ou que vous approuvez les faits et que rien ne sera fait pour changer ou empêcher d'autres événements douloureux.
- 3. Les émotions font obstacle (tristesse insoutenable ; colère contre la personne ou le groupe ayant provoqué l'événement douloureux ; rage contre l'injustice dans le monde ; honte de soi accablante ; culpabilité à propos de votre comportement).
- Autre : _____

PRATIQUER L'ACCEPTATION RADICALE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

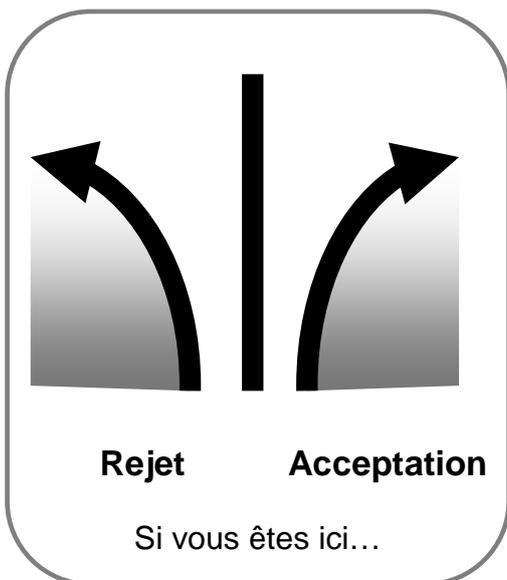
- Observez que vous remettez en question ou que vous luttez contre la réalité (« Cela ne devrait pas être ainsi »).
- Rappelez-vous qu'une réalité désagréable est juste comme elle est et ne peut être changée (« C'est ce qui s'est passé »).
- Rappelez-vous qu'il y a des causes à cette réalité. Reconnaissez qu'un certain historique a mené à cet instant précis. Prenez compte de la façon dont la vie des personnes a été façonnée par des séries de facteurs. Remarquez que compte tenu de ces facteurs de causalité et de cet historique, la réalité devait simplement être ainsi (« C'est ainsi que les choses sont arrivées »).
- Pratiquez l'acceptation avec toute votre personne (esprit, corps et âme). Soyez créatif pour trouver des façons d'impliquer l'ensemble de votre être. Utilisez un dialogue intérieur d'acceptation, mais pendant que vous pensez à ce qui vous semble inacceptable, utilisez aussi la relaxation, la pleine conscience de la respiration, le demi-sourire, les mains volontaires, la prière, l'imagerie, ou rendez-vous dans un lieu qui vous aide à aller vers l'acceptation.
- Pratiquez l'action opposée. Listez tout ce que vous feriez si vous acceptiez les faits. Ensuite, agissez comme si vous aviez déjà accepté les faits. Engagez-vous dans les comportements que vous auriez si vous aviez réellement accepté.
- Imaginez à l'avance la manière dont vous ferez face aux événements qui semblent inacceptables. Imaginez (visualisez dans votre esprit) que vous ne voulez pas accepter. Répétez dans votre tête ce que vous feriez si vous acceptiez ce qui semble inacceptable.
- Prêtez attention aux sensations corporelles pendant que vous pensez à ce que vous avez besoin d'accepter.
- Autorisez que la déception, la tristesse, ou la douleur apparaissent en vous.
- Reconnaissez que la vie peut valoir la peine d'être vécue malgré la douleur.
- Recherchez les avantages/inconvénients quand vous réalisez que vous résistez à la pratique de l'acceptation.

RÉORIENTER L'ESPRIT

RÉORIENTER L'ESPRIT c'est comme être à un carrefour. Vous devez diriger votre esprit vers la route de l'acceptation et le détourner de la route du rejet de la réalité.

RÉORIENTER L'ESPRIT, c'est choisir d'accepter.

Faire le CHOIX d'accepter n'équivaut pas en soi à l'acceptation, il vous met juste sur le chemin.



RÉORIENTER L'ESPRIT, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **OBSERVEZ** que vous n'acceptez pas. (Examinez s'il y a de la colère, de l'amertume, du mécontentement ; un évitement des émotions ; des « Pourquoi moi ? », « Pourquoi cela arrive ? », « Je ne peux pas le supporter, » « ça ne devrait pas être ainsi. »)
2. Allez au plus profond de vous-même et **ENGAGEZ-VOUS INTÉRIEUREMENT** à accepter la réalité telle qu'elle est.
3. **RECOMMENCEZ**, encore et encore. Continuez à réorienter votre esprit vers l'acceptation chaque fois que vous êtes à la croisée des chemins et que vous pouvez choisir de rejeter ou d'accepter la réalité.
4. **DÉVELOPPEZ UN PLAN** pour vous ramener vers l'acceptation quand, à l'avenir, vous vous en éloignerez.

LA BONNE VOLONTÉ

Faire preuve de bonne volonté, c'est être prêt à s'engager dans la vie et participer pleinement au fait de vivre.

Trouvez une **RÉPONSE VOLONTAIRE** à chaque situation.

La bonne volonté c'est FAIRE JUSTE CE QUI EST NÉCESSAIRE:

- Dans chaque situation.
- Entièrement, sans réserve, sans traîner des pieds.

La bonne volonté, c'est écouter très attentivement votre **ESPRIT ÉCLAIRÉ** et ensuite agir en fonction.

L'engagement, c'est **AGIR AVEC LA CONSCIENCE** d'être connecté à l'univers (aux étoiles, aux personnes que vous aimez et que vous n'aimez pas, au sol, etc.).

Remplacez **L'OBSTINATION** par la **BONNE VOLONTÉ**.

- L'obstination, c'est **REFUSER DE TOLÉRER** le moment.
- L'obstination, c'est refuser de faire les changements nécessaires.
- L'obstination, c'est **ABANDONNER**.
- L'obstination, c'est **L'OPPOSÉ DE « FAIRE CE QUI MARCHE »**.
- L'obstination, c'est essayer de **RÉPARER CHAQUE SITUATION**.
- L'obstination, c'est insister pour **AVOIR LE CONTRÔLE**.
- L'obstination, c'est **L'ATTACHEMENT** aux « **MOI, MOI, MOI** » et « ce que je veux, tout de suite ! ».

LA VOLONTÉ, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **OBSERVEZ** l'obstination. Nommez-la. Faites-en l'expérience.
2. **ACCEPTEZ RADICALEMENT** qu'en ce moment vous vous sentez obstiné (et qu'il se peut que vous agissiez de manière obstinée).
On ne peut pas combattre l'obstination avec l'obstination.
3. **RÉORIENTEZ VOTRE ESPRIT** vers l'acceptation et la bonne volonté.
4. Essayez le **DEMI-SOURIRE** et une **POSTURE VOLONTAIRE**.
5. Si l'obstination est inébranlable, demandez-vous « **QUELLE EST LA MENACE ?** ».

Situations dans lesquelles je remarque :

Mon obstination : _____

Ma volonté : _____

DEMI-SOURIRE ET MAINS VOLONTAIRES

Acceptez la réalité avec votre corps.

DEMI-SOURIRE

1. *Détendez* votre visage, depuis le haut de votre tête jusqu'à votre mâchoire et votre menton. Relâchez chaque muscle facial (front, yeux et sourcils ; joues, bouche, et langue ; dents légèrement écartées). Si vous avez de la difficulté, essayez de tendre vos muscles avant de les relâcher.
Un sourire tendu est une grimace (et peut indiquer à votre cerveau que vous cachez ou masquez vos sentiments réels).
2. Remontez légèrement *les commissures des lèvres*, juste de manière à ce que vous puissiez les sentir. Il n'est pas nécessaire que les autres le voient. Un demi-sourire, ce sont des lèvres légèrement relevées, sur un visage détendu.
3. Essayez d'adopter une expression faciale sereine.
Rappelez-vous que votre visage communique avec votre cerveau et que votre corps est connecté à votre esprit.

MAINS VOLONTAIRES

- Debout:** Laissez tomber vos bras depuis vos épaules, gardez-les droits ou légèrement pliés aux coudes. Les mains ouvertes, les paumes tournées vers le haut, les pouces dirigés vers les côtés et les doigts détendus.
- Assis:** Placez vos mains sur vos genoux ou vos cuisses, les mains ouvertes, les paumes tournées vers le haut et les doigts détendus.
- Couché:** Les bras le long de votre corps, les mains ouvertes, les paumes tournées vers le haut et les doigts détendus.

Rappelez-vous que vos mains communiquent avec votre cerveau et que votre corps est connecté à votre esprit.

PRATIQUER LE DEMI-SOUIRE ET LES MAINS VOLONTAIRES

1. DEMI-SOUIRE LE MATIN AU RÉVEIL.

Suspendez une branche ou un autre signe, ou même le mot « sourire » au plafond ou sur le mur, de manière à ce que vous le voyiez tout de suite en ouvrant les yeux. Ce signe vous servira de rappel. Utilisez ces secondes avant de sortir du lit pour prendre le contrôle de votre respiration. Inspirez et expirez trois fois doucement tout en conservant un demi-sourire. Suivez vos respirations. Associez les mains volontaires à votre demi-sourire ou pratiquez les mains volontaires uniquement.

2. DEMI-SOUIRE PENDANT VOTRE TEMPS LIBRE.

Où que vous vous trouviez, assis ou debout, esquissez un demi-sourire. Souriez en regardant un enfant, une feuille, un tableau sur un mur, ou n'importe quoi d'autre de relativement immobile. Inspirez et expirez trois fois doucement.

3. DEMI-SOUIRE ET MAINS VOLONTAIRES EN ÉCOUTANT DE LA MUSIQUE.

Écoutez un morceau de musique pendant 2 ou 3 minutes. Prêtez attention aux paroles, à la musique, au rythme, et aux sentiments de la musique que vous écoutez (pas de rêverie comme d'autres fois). Pratiquez le demi-sourire en observant vos inspirations et expirations. Adoptez la posture des mains volontaires.

4. DEMI-SOUIRE ET MAINS VOLONTAIRES LORSQUE VOUS ÊTES IRRITÉ.

Lorsque vous réalisez « Je suis irrité, » pratiquez le demi-sourire ou adoptez la posture des mains volontaires sans tarder. Inspirez et expirez trois fois doucement tout en conservant le demi-sourire ou les mains volontaires.

5. DEMI-SOUIRE EN POSITION COUCHÉE.

Couchez-vous sur le dos sur une surface plate, sans matelas ni coussin. Gardez vos deux bras relâchés le long du corps et vos jambes légèrement étirées devant vous. Maintenez le demi-sourire et les mains volontaires. Inspirez et expirez tranquillement en maintenant votre attention centrée sur votre respiration. Relâchez chaque muscle de votre corps. Détendez tous les muscles comme s'ils s'enfonçaient dans le sol ou comme s'ils étaient des tissus de soie doux et souples séchant à l'air libre. Laissez-vous aller complètement, en maintenant votre attention uniquement sur votre respiration et votre demi-sourire. Pensez que vous êtes un chat, complètement détendu devant un bon feu, dont les muscles se détendent sans résistance au toucher de quiconque. Continuez pendant 15 respirations.

6. DEMI-SOUIRE EN POSITION ASSISE.

Asseyez-vous sur le sol le dos droit ou sur une chaise, les pieds touchant le sol. Esquissez un demi-sourire. Inspirez et expirez trois fois doucement en conservant un demi-sourire. Laissez aller.

(suite à la page suivante)

Note : Les exercices 1 et 3-7 sont adaptés de The Miracle of Mindfulness (pp.77-81, 93) de Thich Nhat Hanh. Copyright 1975. 1976 de Thich Nhat Hanh.

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES

1. OBSERVEZ VOS PENSÉES

- Comme des vagues, qui vont et qui viennent.
- Sans les supprimer.
- Sans les juger.
- En reconnaissant leur présence.
- Sans les entretenir.
- Sans les analyser.
- En pratiquant la volonté.
- En prenant du recul et en les observant entrer et sortir de votre esprit.

2. ADOPTEZ UN ESPRIT CURIEUX

- Demandez-vous « D'où viennent mes pensées ? » Attendez et regardez.
- Remarquez que toute pensée qui vient à votre esprit le quitte également.
- Observez vos pensées sans les évaluer. Laissez aller les jugements.

3. RAPPELEZ-VOUS: VOUS N'ÊTES PAS VOS PENSÉES

- Ne mettez pas forcément vos pensées en actes.
- Remémorez-vous des moments où vous aviez des pensées très différentes.
- Rappelez-vous que penser en termes catastrophiques appartient à l'esprit émotionnel.
- Rappelez-vous de votre manière de penser quand vous ne ressentez pas autant de souffrance et de douleur.

4. NE BLOQUEZ PAS, NE SUPPRIMEZ PAS VOS PENSÉES

- Demandez-vous « Quelles sensations ces pensées essayent-elles d'éviter ? ». Orientez votre esprit vers la sensation. Ensuite revenez à la pensée. Répétez cela plusieurs fois.
- Prenez du recul ; autorisez vos pensées à aller et venir en observant votre respiration.
- Jouez avec vos pensées : Répétez-les à haute voix encore et encore, aussi vite que possible. Chantez-les. Imaginez qu'elles sont dites par un clown, qu'elles sont comme des enregistrements qui s'emmêlent ; voyez-les comme d'adorables animaux que vous pouvez caresser, comme des couleurs brillantes qui défilent dans votre esprit ; ou simplement comme des sons.
- Essayez d'aimer vos pensées.

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES AVEC L'OBSERVATION

- 1. Remarquez les pensées qui viennent à votre esprit. Quand une pensée arrive, dites « une pensée est venue à mon esprit. » Nommez la pensée comme une pensée, dites «La pensée [décrivez-la] est apparue dans mon esprit.» Utilisez un ton doux.
- 2. Lorsque vous repérez des pensées dans votre esprit, demandez-vous « D'où est venue cette pensée ? » Ensuite examinez votre esprit pour voir si vous pouvez déterminer d'où elle est venue.
- 3. Prenez du recul par rapport à votre esprit, comme si vous étiez au sommet d'une montagne et que votre esprit était un bloc de pierre en contrebas. Contemplez votre esprit en voyant quelles pensées viennent quand vous l'observez. Revenez dans votre esprit avant d'arrêter.
- 4. Fermez vos yeux et explorez votre corps à la recherche de la première sensation que vous remarquez. Ensuite, explorez votre esprit pour repérer la première pensée que vous remarquez. Faites des allers et retours en alternant l'exploration des sensations physiques et l'exploration des pensées. Une prochaine fois, remplacez l'exploration de votre corps et des sensations physiques par l'exploration des ressentis émotionnels. Ensuite, faites des allers et retours en alternant l'exploration d'un ressenti émotionnel et l'exploration d'une pensée.

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES AVEC LA PAROLE ET LE TON DE LA VOIX

- 5. Dites à haute voix vos pensées ou vos croyances, en utilisant un ton non- jugeant, encore et encore :
 - Aussi vite que possible jusqu'à ce que les pensées n'aient plus de sens.
 - Très, très doucement (une syllabe ou un mot par respiration).
 - Avec une voix différente (une voix basse ou haut perchée, comme un personnage de dessins animés ou une célébrité).
 - Comme dans un dialogue d'émission comique (« Tu ne devineras jamais quelle pensée m'a traversé l'esprit. J'ai pensé « Je suis un imbécile ». T'imagines ? »).
 - Comme une chanson entonnée de tout votre cœur, de manière dramatique, avec un ton correspondant aux pensées.

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES AVEC L'ACTION OPPOSÉE

- 6. Détendez votre visage et votre corps pendant en imaginant que vous acceptez vos pensées comme étant juste des pensées, des sensations du cerveau.
- 7. Imaginez ce que vous pourriez faire si vous arrêtiez de croire tout ce que vous pensez.
- 8. Récitez dans votre tête ce que vous feriez si vous arrêtiez de considérer vos pensées comme des faits.
- 9. Entraînez-vous à aimer vos pensées lorsqu'elles traversent votre esprit.

(suite à la page suivante)

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES EN IMAGINANT QUE VOTRE ESPRIT EST :

- 10. Un tapis roulant sur lequel défilent les pensées et les sentiments. Mettez chaque pensée ou chaque sentiment dans une boîte étiquetée avec le type de pensée correspondant (par ex: soucis, pensées du passé, pensées sur ma mère, pensées de planification). Continuez à observer et à trier les pensées dans les différentes boîtes.
- 11. Une rivière sur laquelle naviguent les pensées et les sentiments tels des bateaux. Imaginez-vous assis dans l'herbe, en train de regarder les bateaux qui défilent. Essayez de ne pas sauter sur le bateau.
- 12. Des rails de chemin de fer sur lesquels les pensées et les sentiments passent comme les wagons d'un train. Essayez de ne pas sauter dans le train.
- 13. Une feuille d'arbre tombée dans un ruisseau qui passe devant vous alors que vous êtes assis dans l'herbe. Chaque fois qu'une pensée ou qu'une image vient à votre esprit, imaginez qu'elle est écrite ou dessinée sur une feuille flottant dans l'eau. Laissez chaque feuille s'éloigner, regardez-la quitter votre champ visuel.
- 14. Le ciel dans lequel les pensées qui ont des ailes volent. Regardez chacune d'entre elles s'envoler et sortir de votre champ visuel.
- 15. Le ciel, et les pensées sont des nuages. Remarquez comment chaque nuage-pensée passe et laissez-le s'évaporer de votre esprit.
- 16. Une pièce blanche avec deux portes. Les pensées entrent par la première porte et sortent par la seconde. Regardez chaque pensée avec attention et curiosité jusqu'à ce qu'elle quitte la pièce. Laissez aller les jugements. Renoncez à analyser les pensées et à déterminer si elles correspondent aux faits. Quand une pensée vous vient à l'esprit, dites « Une pensée est arrivée dans mon esprit ».

Autre : _____

Tolérance à la détresse

Tâches à domicile

Fiche 13. COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

Nom: _____ Début de la semaine :

Pratiquez deux fois chaque compétence de survie en cas de crise, et décrivez votre expérience comme suit :

Quand avez-vous pratiqué cette compétence, et qu'avez-vous fait pour vous exercer?	Quelle était la crise (ce qui vous a amené à avoir besoin de cette compétence)?	Combien de temps avez-vous passé à pratiquer cette compétence?	Évaluez avant/après l'utilisation des compétences.			Conclusions ou questions sur cette pratique des compétences
			Votre niveau de tolérance à la détresse (0 = je ne peux pas la supporter ; 5 = je peux tout à fait y survivre)	Émotion		
				Intensité des émotions négatives (0-100),	Intensité des émotions positives (0-100)	
STOP						
Pour et Contre						
TIP						
Distraire avec ACCEPTS						
S'apaiser avec les 5 sens						
AMÉLIOREZ le moment (IMPROVE)						

Fiche 20. ACCEPTATION RADICALE

Nom: Début de la semaine :

DÉTERMINEZ CE QUE VOUS DEVEZ ACCEPTER RADICALEMENT

1. Faites une liste de deux choses **très importantes** dans votre vie en ce moment, que vous devez accepter radicalement. Ensuite, attribuez à chacune un chiffre indiquant à quel point vous acceptez cette partie de vous-même ou de votre vie : de 0 (aucune acceptation, je suis en déni total et/ou en rébellion) à 5 (acceptation totale, je suis en paix avec cela). Remarque : si vous avez déjà rempli cette section, vous n'avez pas besoin de la refaire, sauf si les choses ont changé.

Ce que je dois accepter. (Acceptation, 0-5).

- 1.
- 2.

2. Faites une liste de deux choses **moins importantes** dans votre vie que vous avez du mal à accepter cette semaine. Puis évaluez votre acceptation comme vous l'avez fait ci-dessus. Ce que j'ai besoin d'accepter.

- 1.
- 2.

AFFINEZ VOTRE LISTE

3. Revoyez vos deux listes ci-dessus. **Vérifiez les faits.** Vérifiez les interprétations et les opinions. Assurez-vous que ce que vous essayez d'accepter est bien le cas. Vérifiez les jugements. Évitez les termes "bon", "mauvais" et les jugements. Réécrivez les points ci-dessus si nécessaire afin qu'ils soient **factuels et sans jugement.**

PRATIQUEZ L'ACCEPTATION RADICALE

4. Choisissez un élément de la liste très importante et un élément de la liste moins importante pour vous pratiquer.

- 1.
- 2.

5. Concentrez votre esprit sur chacun de ces faits ou événements séparément, en permettant à votre esprit Éclairé d'accepter radicalement que ce *sont* des faits de votre vie. *Cochez* l'un des exercices suivants que vous avez faits.

J'ai observé que je remettais en question ou combattais la réalité.

Je me suis rappelé que la réalité est ce qu'elle est.

J'ai considéré les causes de la réalité, et j'ai accepté sans jugement que les causes existent.

J'ai pratiqué l'acceptation totale avec tout mon être (esprit, corps, âme).

J'ai pratiqué agir à l'opposé. J'ai fait face à des événements qui semblaient inacceptables.

Je suis resté attentif aux sensations de mon corps pendant que je réfléchissais à ce que je devais accepter.

Je me suis permis d'éprouver de la déception, de la tristesse ou du chagrin.

J'ai reconnu que la vie peut valoir la peine d'être vécue même si elle est douloureuse.

J'ai pesé le pour et le contre de l'acceptation par rapport au déni et au rejet.

Autre :

6. Évaluez votre degré d'acceptation après avoir pratiqué l'acceptation radicale (0-5) :

Fiche 21. RÉORIENTER L'ESPRIT ET LA BONNE VOLONTÉ

Nom : Début de la semaine :

Pratiquez chaque compétence, et évaluez votre niveau d'acceptation de la réalité telle qu'elle est avant et après : de 0 (aucune acceptation) à 5 (je suis en paix avec cela). Dressez la liste de ce que vous avez essayé spécifiquement sous l'évaluation.

Réorienter l'esprit : Acceptation (0-5) Avant : Après :

OBSERVEZ la non-acceptation. Qu'avez-vous observé ? Qu'est-ce que vous aviez du mal à accepter ?

PRENEZ UN ENGAGEMENT INTÉRIEUR d'accepter ce qui vous semble inacceptable. Comment l'avez-vous fait ?

Décrivez votre **PLAN POUR VOUS EN RENDRE COMPTE** la prochaine fois que vous vous éloignerez de l'acceptation.

BONNE VOLONTÉ (cotez 0-5) : Acceptation : Avant : Après :
Bonne volonté : Avant : Après :

Décrivez un **COMPORTEMENT EFFICACE** que vous avez fait pour avancer vers un objectif.

REMARQUEZ L'OBSTINATION. Décrivez comment vous ne participez pas efficacement au monde tel qu'il est, ou comment vous ne faites pas quelque chose que vous savez devoir être fait pour avancer vers un objectif.

Décrivez comment vous avez **PRATIQUÉ L'ACCEPTATION RADICALE DE VOTRE OBSTINATION.**

PRENEZ UN ENGAGEMENT INTÉRIEUR d'accepter ce qui vous semble inacceptable. Comment avez-vous fait cela ?

Décrivez ce que vous avez fait qui représentait votre **BONNE VOLONTÉ.**

Fiche 22. COMPÉTENCES D'ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ

Nom: _____ Début de la semaine :

Cochez deux compétences d'acceptation de la réalité à mettre en pratique cette semaine lors d'une situation stressante :

Acceptation radicale

Demi-sourire

Tourner l'esprit

Mains volontaires

Volonté

Pleine conscience des pensées actuelles

Compétence 1. Décrivez la situation et la façon dont vous avez mis en pratique cette compétence :

Dans quelle mesure cette compétence vous a-t-elle aidé à faire face à la situation (en vous empêchant de faire quelque chose qui aggraverait la situation) ? Encercliez un chiffre ci-dessous.

Je ne pouvais toujours pas supporter la situation, même une minute de plus.

J'ai pu faire face à la situation, du moins pendant un certain temps. Cela m'a un peu aidé.

Je pouvais utiliser des compétences, tolérer la détresse et résister aux pulsions problématiques.

1

2

3

4

5

Cette compétence vous a-t-elle aidé à faire face à des émotions ou des envies désagréables, ou à éviter des conflits de quelque nature que ce soit ? Cochez OUI ou NON.

Décrivez comment cette compétence vous a aidé ou non :

Compétence 2. Décrivez la situation et la façon dont vous avez mis en pratique cette compétence :

Dans quelle mesure cette compétence vous a-t-elle aidé à faire face à la situation (en vous empêchant de faire quelque chose qui aggraverait la situation) ? Encercliez un chiffre ci-dessous.

Je ne pouvais toujours pas supporter la situation, même une minute de plus.

J'ai pu faire face à la situation, du moins pendant un certain temps. Cela m'a un peu aidé.

Je pouvais utiliser des compétences, tolérer la détresse et résister aux pulsions problématiques.

1

2

3

4

5

Cette compétence vous a-t-elle aidé à faire face à des émotions ou des envies désagréables, ou à éviter des conflits de quelque nature que ce soit ? Cochez OUI ou NON.

Décrivez comment cette compétence vous a aidé ou non :

Fiche 23. PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES

Nom: Début de la semaine :

Décrivez vos efforts pour observer vos pensées cette semaine. Entraînez-vous à observer vos pensées chaque jour au moins une fois. Ne vous concentrez pas uniquement sur les pensées douloureuses, anxiogènes ou pleines de colère ; observez également et soyez attentif aux pensées agréables ou neutres. Pour chaque pensée, entraînez-vous d'abord à dire : "La pensée [décrivez la pensée] m'a traversé l'esprit". Pratiquez ensuite une ou plusieurs stratégies pour observer et laisser aller les pensées.

Cochez les exercices suivants que vous avez effectués.

- 1. J'ai utilisé des mots et le ton de la voix pour répéter une pensée à plusieurs reprises ; aussi vite que je le pouvais ; très, très lentement ; avec une voix différente de la mienne ; comme un dialogue dans une émission comique à la télévision ; ou comme une chanson.
- 2. J'ai détendu mon visage et mon corps en imaginant accepter mes pensées comme des sensations de mon cerveau.
- 3. J'ai imaginé ce que je ferais si je cessais de croire à tout ce que je pense.
- 4. J'ai répété dans mon esprit ce que je ferais si je ne considérais pas mes pensées comme des faits.
- 5. Je me suis exercé à aimer mes pensées pendant qu'elles traversaient mon esprit.
- 6. J'ai recentré mon esprit sur les sensations que j'évitais en m'inquiétant ou en catastrophant.
- 7. J'ai laissé mes pensées aller et venir en me concentrant sur l'observation de ma respiration.
- 8. J'identifie la pensée comme une pensée, en disant : " La pensée [décrire la pensée] est apparue dans mon esprit ».
- 9. Je me suis demandé : "D'où vient cette pensée ?" et j'ai observé mon esprit pour le découvrir.
- 10. J'ai pris du recul par rapport à mon esprit, comme si j'étais au sommet d'une montagne.
- 11. J'ai fait des allers-retours entre l'observation des sensations physiques et l'observation des pensées.
- 12. Imaginé que dans mon esprit, les pensées descendaient le long d'un tapis roulant, étaient des bateaux sur une rivière ; étaient des wagons de train sur une voie ferrée ; étaient écrites sur des feuilles coulant sur une rivière ; avaient des ailes et pouvaient s'envoler ; étaient des nuages flottant dans le ciel ; ou entraient et sortaient par les portes de mon esprit. (Soulignez l'image que vous avez utilisée).
- 13. Autre : Décrivez les pensées auxquelles vous avez été attentif pendant la semaine.

Énoncez chaque pensée telle qu'elle vous est passée par votre esprit.

Pensée :

Décrivez les stratégies que vous avez utilisées ou donnez les chiffres ci-dessus :

Cochez l'efficacité de ces stratégies pour vous aider à être plus attentif et moins réactif :

Pas efficace

Quelque peu efficace

Très efficace

1

2

3

4

5

Efficacité interpersonnelle

Compétences

OBJECTIFS DE L'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

OBTENIR DES AUTRES CE QUE VOUS VOULEZ ET CE DONT VOUS AVEZ BESOIN EN FAISANT PREUVE DE COMPÉTENCE

- Obtenir des autres ce que vous qu'ils fassent ce que vous voulez qu'ils fassent.
- Faire en sorte que les autres prennent au sérieux vos opinions.
- Dire non efficacement aux requêtes indésirables.
- Autre: _____

CONSTRUIRE DES RELATIONS ET METTRE UN TERME À CELLES QUI SONT DESTRUCTRICES

- Renforcer les relations existantes.
 - Ne pas laisser les blessures et les problèmes s'accumuler.
 - Utiliser les compétences relationnelles pour faire face aux problèmes.
 - Réparer les relations quand c'est nécessaire.
 - Résoudre les conflits avant qu'ils ne deviennent insurmontables.
- Trouver et construire de nouvelles relations.
- Mettre fin aux relations sans espoir.
- Autre: _____

EMPRUNTER LA VOIE DU MILIEU

- Créer et maintenir un équilibre dans les relations.
- Équilibrer l'acceptation et le changement dans les relations.
- Autre: _____

FACTEURS INTERFÉRANT AVEC L'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

VOUS N'AVEZ PAS LES COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES NÉCESSAIRES

VOUS NE SAVEZ PAS CE QUE VOUS VOULEZ

- Vous avez les compétences, mais vous ne savez pas ce que vous voulez vraiment de l'autre personne.
- Vous n'arrivez pas à déterminer comment équilibrer vos besoins et ceux des autres :
 - Trop demander versus ne rien demander du tout.
 - Tout refuser versus tout accepter.

VOS ÉMOTIONS SE METTENT EN TRAVERS DE VOTRE CHEMIN

- Vous avez les compétences, mais les émotions (colère, fierté, mépris, peur, honte, culpabilité) contrôlent ce que vous faites.

VOUS NÉGLIGEZ VOS OBJECTIFS À LONG TERME POUR DES OBJECTIFS À COURT TERME

- Vous mettez la priorité sur vos envies et vos besoins immédiats plutôt que sur vos objectifs à long terme. Le futur disparaît de votre esprit.

CERTAINES PERSONNES SE METTENT EN TRAVERS DE VOTRE CHEMIN

- Vous avez les compétences mais certaines personnes font obstacle.
- Certaines personnes ont plus de pouvoir que vous.
- Certaines personnes pourraient être menacées ou ne pas vous apprécier si vous obtenez ce que vous voulez.
- Certaines personnes ne feront pas ce que vous souhaitez, à moins que vous sacrifiiez une part, même minime, du respect de vous-même.

VOS PENSÉES ET CROYANCES SE METTENT EN TRAVERS DE VOTRE CHEMIN

- Vos inquiétudes relatives aux conséquences négatives de demander ce que vous voulez ou de refuser une requête vous empêchent d'agir efficacement.
- Croire que vous ne méritez pas ce que vous voulez vous bloque dans votre élan.
- Croire que les autres ne méritent pas ce qu'ils veulent vous rend inefficace.

MYTHES INTERFÉRANT AVEC L'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

Mythes interférant avec l'efficacité centrée sur l'objectif

- 1. Je ne mérite pas d'obtenir ce que je veux ou ce dont j'ai besoin.
- 2. Si je fais une demande, cela montrera à quel point je suis faible.
- 3. Je dois être sûr que la personne acceptera avant de lui faire une demande.
- 4. Si je demande ou si je refuse, je ne peux supporter que l'autre se fâche avec moi.
- 5. Si on me dit non, cela me tuera.
- 6. Faire des demandes c'est forcer la main (c'est mal, égocentrique, égoïste, etc.).
- 7. Dire non à une requête c'est faire quelque chose d'égoïste.
- 8. Je devrais être prêt à sacrifier mes besoins pour les autres.
- 9. Je dois être vraiment inadapté si je n'arrive pas à régler ça moi-même.
- 10. Manifestement, le problème est juste dans ma tête. Si je pensais autrement, je n'embêterais pas tout le monde.
- 11. Si je n'ai pas ce que je veux, ce dont j'ai besoin, cela ne fait rien ; je m'en fiche.
- 12. La compétence est un signe de faiblesse.

Autre mythe : _____

Autre mythe : _____

Mythes interférant avec l'efficacité centrée sur la relation et le respect de soi

- 13. Je ne devrais pas avoir à demander (ou dire non) ; ils devraient savoir ce que je veux (et le faire).
- 14. Ils auraient dû savoir que leur comportement me blesserait ; je ne devrais pas avoir à leur dire.
- 15. Je ne devrais pas avoir besoin de négocier ou d'œuvrer pour obtenir ce que je veux.
- 16. Les autres devraient vouloir faire plus pour remplir mes besoins.
- 17. Les autres devraient m'approuver, m'apprécier et me soutenir.
- 18. Ils ne méritent pas que je me montre compétent ou que je les traite bien.
- 19. Le plus important c'est d'obtenir ce que je veux, quand je le veux.
- 20. Je n'ai pas à être correct, aimable, courtois ou respectueux si les autres ne le sont pas à mon égard.
- 21. La vengeance sera si agréable ; elle vaudra bien toutes les conséquences négatives.
- 22. Seules les mauviettes ont des valeurs.
- 23. Tout le monde ment.
- 24. Obtenir ce que je veux ou ce dont j'ai besoin est plus important que la manière dont je l'obtiens ; la fin justifie vraiment les moyens.

Autre mythe : _____

Autre mythe : _____

SURVOL : ATTEINDRE LES OBJECTIFS DE MANIÈRE COMPÉTENTE

CLARIFIER LES PRIORITÉS

À quel point est-ce important de :
Obtenir ce que vous voulez/atteindre votre objectif ?
Maintenir la relation ?
Maintenir le respect de soi ?

EFFICACITÉ POUR L'OBJECTIF : DEAR MAN

Être efficace dans l'affirmation de vos droits et de vos désirs.

EFFICACITÉ POUR LA RELATION : GIVE

Agir de manière à conserver une relation positive et faire en sorte que les autres se sentent bien vis-à-vis d'eux et de vous.

EFFICACITÉ POUR LE RESPECT DE SOI : FAST

Agir de manière à conserver le respect de soi.

FACTEURS À CONSIDÉRER

Décider avec quelle fermeté ou quelle intensité vous voulez demander quelque chose ou dire non à quelqu'un.

CLARIFIER LES BUTS DANS LES SITUATIONS INTERPERSONNELLES

EFFICACITÉ POUR L'OBJECTIF : obtenir ce que vous voulez d'une autre personne

- Faire valoir vos droits légitimes.
- Faire en sorte que la personne fasse ce que vous voulez qu'elle fasse.
- Dire non aux demandes inappropriées ou déraisonnables.
- Résoudre un conflit interpersonnel.
- Faire en sorte que votre opinion ou votre point de vue soit pris au sérieux.

Questions

1. *Quels **résultats** ou **changements** spécifiques est-ce que j'attends de cette interaction ?*
2. *Que dois-je faire pour les obtenir ? Qu'est-ce qui va fonctionner ?*

EFFICACITÉ POUR LA RELATION : maintenir et améliorer la relation

- Agir de manière à ce que l'autre personne continue à vous apprécier et à vous respecter.
- Équilibrer les objectifs immédiats et le bien-être de la relation à long terme.
- Conserver les relations qui comptent pour vous.

Questions

1. *Qu'est-ce que j'aimerais **que la personne éprouve vis-à-vis de moi** au terme de l'interaction (que j'obtienne ou non les résultats ou changements escomptés) ?*
2. *Que dois-je faire pour obtenir (ou maintenir) cette relation ?*

EFFICACITÉ POUR LE RESPECT DE SOI : maintenir ou améliorer le respect de soi

- Respecter vos propres valeurs et vos convictions
- Agir de façon à ce que vous vous sentiez en accord avec votre conscience.
- Agir de façon à ce que vous vous sentiez compétent et efficace.

Questions

1. *Qu'est-ce que j'aimerais **éprouver vis-à-vis de moi-même** au terme de l'interaction (que j'obtienne ou non les résultats ou changements escomptés) ?*
2. *Que dois-je faire pour me sentir ainsi ? Qu'est-ce qui va fonctionner ?*

DIRECTIVES DE L'EFFICACITÉ POUR L'OBJECTIF : OBTENIR CE QUE VOUS VOULEZ (DEAR MAN)

L'acronyme **DEAR MAN** est un moyen de se rappeler de ces compétences :

Décrire
Exprimer
Affirmer
Renforcer
Maintenir sa pleine conscience
Avec assurance
Négocier

DÉCRIRE

Décrivez la SITUATION actuelle (si nécessaire).

Tenez-vous en aux faits.

Dites à la personne à quoi vous réagissez exactement.

« *Tu m'as dit que tu serais à la maison pour le souper mais tu es arrivé à 23 heures.* »

EXPRESSER

Exprimez vos SENTIMENTS et OPINIONS sur la situation.

Ne partez pas du principe que la personne sait ce que vous ressentez.

« *Quand tu rentres à la maison si tard, je m'inquiète pour toi.* »

Utilisez des formulations telles que « *je veux* » ou « *je ne veux pas* » plutôt que « *tu devrais* » ou « *tu ne devrais pas* ».

AFFIRMER

Affirmez-vous en DEMANDANT ou en REFUSANT clairement.

Ne partez pas du principe que les autres vont deviner ce que vous voulez. Rappelez-vous que les autres ne peuvent pas lire dans vos pensées.

« *J'aimerais vraiment que tu m'appelles si tu vas rentrer si tard à la maison* ».

RENFORCER

Renforcez (récompensez) la personne à l'avance (pour ainsi dire) en lui présentant les effets positifs d'obtenir ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin. Si nécessaire, précisez les conséquences négatives de ne pas obtenir ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin.

« *Je serais si soulagée et beaucoup plus facile à vivre si tu le faisais* ».

N'oubliez pas de récompenser le comportement souhaité après qu'il ait eu lieu.

(suite à la page suivante)

M AINTENIR SA
PLEINE CONSCIENCE

Centrez-vous SUR VOS OBJECTIFS.

Maintenez votre position. Ne vous laissez pas distraire.
Ne sortez pas du sujet.

Le « disque rayé » : Continuez à demander, à refuser ou à exprimer votre opinion,
encore et encore.
Répétez juste la même chose, encore et encore.

Ignorer les attaques : Si l'autre personne attaque, menace ou tente de changer de
sujet, ignorez les menaces, les commentaires ou les diversions.
Ne répondez pas aux attaques. Ignorez les distractions.
Continuez juste à dire ce que vous voulez dire.

« *J'apprécieraient tout de même un téléphone de ta part* ».

AVEC ASSURANCE

Ayez l'air compétent et EFFICACE.

Utilisez un ton et une attitude confiants ; établissez un contact
visuel adéquat.

Ne balbutiez pas, ne chuchotez pas, ne regardez pas le sol, ne
reculez pas. Ne dites pas « *Je ne suis pas sûr* », etc.

NÉGOCIER

Soyez prêt à DONNER POUR RECEVOIR.

Proposez et demandez d'autres solutions au problème.
Réduisez votre demande.

Dites non, mais proposez une alternative pour résoudre le
problème autrement. Centrez-vous sur ce qui sera efficace.

« *Et si tu m'envoyais un message quand tu penses arriver tard ?* ».

Inverser la situation : Retournez le problème à l'autre personne.
Demandez des solutions alternatives.

« *Que penses-tu que nous devrions faire ? ... Je ne peux m'empêcher de (ou je ne veux pas)
m'inquiéter pour toi.* »

Autres idées :

APPLIQUER LES COMPÉTENCES DEAR MAN LORS D'UNE INTERACTION DIFFICILE

Pour renverser une situation vraiment difficile, centrez les compétences sur le comportement immédiat de l'autre personne ; surtout si elle a de très bonnes compétences et persiste à refuser une requête légitime ou vous presse à faire ce que vous ne voulez pas faire.

Appliquer les compétences DEAR MAN

- 1. Décrivez l'interaction en cours.** Si faire le « disque rayé » et ignorer ne fonctionne pas, décrivez ce qui se passe actuellement entre vous, *sans prêter des intentions à l'autre*.
Exemple : « Tu persistes à me demander encore et encore alors que je t'ai déjà dit non plusieurs fois, » ou « C'est difficile d'avoir à te demander sans cesse de vider le lave-vaisselle alors que c'est à toi de le faire ce mois-ci. »
À éviter : « Visiblement tu ne veux pas entendre ce que je dis, » « Tu n'en as rien à faire de moi, » « Bon, c'est évident que ce que j'ai à dire ne compte pas pour toi, » « Tu penses vraiment que je suis stupide. »
- 2. Exprimez des sentiments ou des opinions à propos de l'interaction.** Par exemple, lors d'une interaction qui ne se déroule pas bien, vous pouvez exprimer votre sensation d'inconfort dans la situation. »
Exemple : « Je suis désolé de ne pas pouvoir faire ce que tu veux et je trouve difficile de continuer à en débattre, » ou « Cela devient très inconfortable pour moi de continuer à en parler puisque je ne peux rien y faire. Cela commence à m'irriter, » ou « Je n'ai pas l'impression que tu trouves que c'est important que tu le fasses ». »
À éviter : « Je te déteste ! », « Chaque fois qu'on parle de ça, tu es sur la défensive, » « Arrête de me traiter avec condescendance ! »
- 3. Affirmez vos souhaits dans la situation.** Quand une personne vous importune, vous pouvez lui demander d'arrêter. Quand une personne n'accède pas à votre demande, vous pouvez suggérer de remettre la discussion à plus tard. Donnez à l'autre personne l'occasion de réfléchir.
Exemple : « S'il te plaît, arrête de me demander. Je ne changerai pas d'avis, » ou « Bon, arrêtons de parler de ça pour l'instant et nous en reparlerons demain, » ou « Calmons-nous un moment et ensuite essayons de trouver une solution ensemble. »
À éviter : « Veux-tu bien te taire ? » « Tu devrais le faire ! », « Tu devrais vraiment te calmer et faire ce qui est juste. »
- 4. Renforcez.** Si vous dites non à quelqu'un qui vous fait sans cesse la même demande, ou alors si quelqu'un refuse de prendre votre opinion au sérieux, suggérez qu'il est temps d'arrêter la conversation car vous n'allez de toute façon pas changer d'avis. Quand vous essayez d'amener une personne à faire une chose pour vous, vous pouvez suggérer que vous reviendrez plus tard avec une meilleure offre.
Exemple : « Arrêtons de parler de cela pour l'instant. Je ne vais pas changer d'avis et je pense que cela va juste être frustrant pour nous deux, » ou « Bon, je vois que tu ne veux pas le faire, alors essayons de trouver une solution qui te donnera davantage envie. »
À éviter : « Si tu ne fais pas cela pour moi, je ne ferai plus jamais rien pour toi, » « Si tu continues à me demander, je vais demander une ordonnance restrictive contre toi, » « Mon Dieu, tu es vraiment horrible si tu ne fais pas cela pour moi / si tu me demandes de faire cela. »

DIRECTIVES DE L'EFFICACITÉ POUR LA RELATION : MAINTENIR LA RELATION (GIVE)

L'acronyme **GIVE** est un moyen de se rappeler de ces compétences (**DEAR MAN, GIVE**) :

Garder la bienveillance
S'Intéresser
Valider
Être cordial

GARDER LA BIENVEILLANCE

SOYEZ AGRÉABLE et respectueux.

- Pas d'attaques : N'attaquez ni verbalement ni physiquement. Ne donnez pas de coups, ne serrez pas les poings. Ne harcelez d'aucune manière. Exprimez votre colère directement avec des mots.
- Pas de menaces : Si vous devez décrire les conséquences douloureuses de ne pas obtenir ce que vous voulez, décrivez-les calmement et sans exagération. Pas de propos « manipulateurs ». Pas de menaces dissimulées. Pas de « je me tuerais si tu... ». Tolérez un « non ». Restez dans la discussion même si cela devient douloureux. Quittez la discussion aimablement.
- Pas de jugements : Pas de leçons de morale. Pas de « si tu étais une bonne personne, alors tu... ». Pas de « tu devrais ... » ou « tu ne devrais pas... ». Arrêtez de blâmer.
- Pas d'irrespect : Ne souriez pas narquoisement, ne levez pas les yeux au ciel, ne faites pas de bruits moqueurs. Ne coupez pas court à la discussion, ne partez pas abruptement. Ne dites pas « C'est stupide, ne sois pas triste », « Je me fiche de ce que tu dis. »

S'INTÉRESSER

ÉCOUTEZ et MANIFESTEZ DE L'INTÉRÊT pour l'autre. Ecoutez son point de vue. Faites face à la personne, maintenez un contact visuel, penchez-vous légèrement vers elle plutôt que de vous reculer. N'interrompez pas et ne parlez pas à la place de l'autre. Soyez sensible au désir de la personne de reporter la discussion. Montrez-vous patient.

VALIDER

À travers vos MOTS et vos ACTIONS, montrez que vous comprenez les sentiments et les pensées de la personne sur la situation. Mettez vous à sa place puis parlez ou agissez en fonction de ce que vous voyez. « Je réalise que c'est difficile pour toi, et... », « Je vois que tu es occupé, et ... ». Déplacez-vous vers un endroit plus intime si la personne n'est pas à l'aise de parler dans un lieu public.

ÊTRE CORDIAL

Utilisez l'humour. SOURIEZ. Mettez la personne à l'aise. Ne vous prenez pas trop au sérieux. Amadouez. Préférez la manière douce à la manière forte. Soyez diplomate. Ne prenez pas de grands airs.

Autres idées :

DÉVELOPPER LE V DE GIVE : NIVEAUX DE VALIDATION

1. **□ Prêter attention :** Ayez l'air intéressé par la personne plutôt qu'ennuyé (ne faites pas plusieurs choses en même temps).
2. **□ Reformuler :** Reformulez ce que la personne dit ou fait, pour être certain de saisir exactement ce qu'elle transmet. N'employez pas un ton ou un langage jugeant !
3. **□ « Lire les pensées » :** Soyez sensible à ce qui n'est *pas* dit par l'autre personne. Prêtez attention aux expressions faciales, au langage corporel, à ce qui se passe, et à ce que vous savez déjà de la personne. Manifestez de la compréhension à travers des mots ou des actes. Vérifiez et assurez-vous de bien comprendre. Lâchez prise si ce n'est pas le cas.
4. **□ Comprendre :** Recherchez les raisons pour lesquelles ce que la personne ressent, pense ou fait a un sens. Basez-vous sur ses expériences passées, la situation actuelle, son état physique ou mental (i.e. les causes).
5. **□ Reconnaître la validité :** Recherchez en quoi les sentiments, les pensées et les actions de la personne constituent des réponses valides, puisqu'elles correspondent aux faits actuels, ou sont compréhensibles, car elles représentent une réponse logique aux faits actuels.
6. **□ Faire preuve d'équité :** Soyez vous-même ! N'essayez pas de prendre l'avantage sur l'autre personne ou de le rabaisser. Traitez l'autre personne d'égal à égal, et non pas comme quelqu'un de fragile ou d'incompétent.

DIRECTIVES DE L'EFFICACITÉ POUR LE RESPECT DE SOI : MAINTENIR LE RESPECT DE SOI (FAST)

L'acronyme **FAST** est un moyen de se rappeler de ces compétences : **(DEAR MAN, GIVE FAST)**.

Fair-play
Arrêter les excuses
Soutenir ses valeurs
Transmettre honnêtement

FAIR-PLAY Soyez HONNÊTE envers VOUS et envers L'AUTRE personne. Rappelez-vous de VALIDER VOS PROPRES sentiments et désirs, aussi bien que ceux de l'autre personne.

ARRÊTER
LES EXCUSES *Ne vous excusez pas à outrance.*
Ne vous excusez pas d'être en vie ou de faire une demande.
Ne vous excusez pas d'avoir un avis ou d'être en désaccord.
Ne PRENEZ PAS UN AIR HONTEUX, les yeux et la tête baissés, le corps avachi.
N'invalidez pas ce qui est valide.

SOUTENIR
SES VALEURS Restez fidèle à VOS VALEURS.
Ne sacrifiez pas vos valeurs ou votre intégrité pour des raisons qui ne seraient pas TRÈS importantes. Soyez au clair avec votre moralité, avec ce que vous estimez être une façon valable de penser et d'agir, et défendez votre position.

TRANSMETTRE
HONNÊTEMENT *Ne mentez pas.* Ne vous présentez pas comme impuissant lorsque vous ne l'êtes pas. N'exagérez pas et n'inventez pas des excuses.

Autres idées :

ÉVALUER LES OPTIONS : AVEC QUELLE INTENSITÉ DEMANDER OU REFUSER ?

Avant de faire une demande ou dire non à une requête, vous devez décider avec quelle intensité vous allez rester sur votre position.

Les options vont d'une **très faible** intensité : vous êtes très flexible et acceptez la situation telle qu'elle est, à une **forte intensité** : vous essayez toutes les compétences que vous connaissez pour changer la situation et obtenir ce que vous voulez.

OPTIONS

Intensité faible (lâchez prise, renoncez)

DEMANDER

REFUSER

Ne demandez pas ; ne faites pas allusion.	1	Faites ce que l'autre veut sans qu'il le demande.
Faites allusion indirectement ; acceptez le refus.	2	Ne vous plaignez pas, faites-le volontiers.
Faites allusion ouvertement ; acceptez le refus.	3	Faites-le, même si c'est à contrecœur.
Demandez timidement ; acceptez le refus.	4	Faites-le mais montrez que vous n'êtes pas enthousiaste.
Demandez élégamment ; mais acceptez le refus.	5	Dites que vous préféreriez ne pas le faire, mais faites-le élégamment.
Demandez avec assurance ; acceptez le refus.	6	Refusez avec assurance, mais reconsidérez la question.
Demandez avec assurance ; résistez au refus.	7	Refusez avec assurance ; ne cédez pas.
Demandez fermement ; résistez au refus.	8	Refusez fermement ; ne cédez pas.
Demandez fermement ; insistez ; négociez ; persistez	9	Refusez fermement ; ne cédez pas ; négociez ; persistez.
Demandez et n'acceptez pas de refus.	10	Ne le faites pas.

Intensité forte (restez ferme)

(suite à la page suivante)

FACTEURS À CONSIDÉRER

Pour décider avec quelle intensité ou quelle fermeté vous voulez demander ou dire non, considérez :

1. Votre **aptitude** ou celle de l'autre personne.
2. Vos **priorités**.
3. L'effet de vos actions sur le **respect de soi**.
4. Vos **droits** légaux et moraux ainsi que ceux de l'autre personne.
5. Votre **autorité** sur l'autre personne (ou la sienne sur vous).
6. La nature de la **relation** avec cette personne.
7. L'effet de votre action sur vos **objectifs à court terme et à long terme**.
8. Le degré de **réciprocité** dans la relation.
9. Si vous vous êtes préparé en faisant vos **tâches à domicile**.
10. Le **choix du moment** pour demander ou refuser.

1. **APTITUDE :**

- La personne est-elle apte à vous donner ce que vous voulez ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Êtes-vous apte à donner à l'autre personne ce qu'elle veut ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

2. **PRIORITÉS :**

- Vos OBJECTIFS sont-ils très importants ? Augmentez l'intensité.
- La RELATION est-elle instable ? Envisagez de réduire l'intensité.
- Le RESPECT DE SOI est-il en jeu ? L'intensité devrait correspondre à vos valeurs.

3. **RESPECT DE SOI :**

- D'habitude, faites-vous les choses pour vous ? Êtes-vous attentif à ne pas vous montrer impuissant si vous ne l'êtes pas ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Vous sentirez-vous mal vis-à-vis de vous-même si vous refusez, même si vous y pensez judicieusement ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

4. **DROITS :**

- L'autre personne est-elle sommée par la loi ou le code moral de vous donner ce que vous voulez ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Êtes-vous sommé de donner à la personne ce qu'elle demande ? Votre refus viole-t-il les droits de l'autre personne ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

5. **AUTORITÉ :**

- Avez-vous la responsabilité de diriger l'autre personne ou de lui dire quoi faire ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- L'autre personne a-t-elle de l'autorité sur vous (par ex. votre chef, votre professeur) ? Ce que cette personne demande fait-il partie de son champ d'autorité ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

(suite à la page suivante)

6. RELATION :

- Ce que vous voulez est-il approprié dans votre relation actuelle ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Ce que la personne vous demande est-il approprié dans votre relation actuelle ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

7. OBJECTIFS À COURT ET LONG TERMES :

- Le fait de ne pas demander ce que vous voulez assure-t-il la paix à court terme mais créera-t-il des problèmes à long terme ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Le fait de céder pour avoir la paix à court terme est-il plus important que le bien-être de votre relation à long terme ? Risquez-vous de vous en vouloir ou de regretter si vous refusez ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

8. RÉCIPROCITÉ :

- Qu'avez-vous fait pour cette personne ? Donnez-vous au moins autant que vous demandez ? Avez-vous la volonté de donner en retour si la personne dit oui ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Êtes-vous redevable à cette personne ? Cette personne fait-elle beaucoup pour vous ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

9. TÂCHES À DOMICILE :

- Avez-vous fait vos tâches à domicile ? Avez-vous connaissance de tous les faits nécessaires pour soutenir votre demande ? Êtes-vous au clair quant à ce que vous voulez ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- La demande de la personne est-elle claire ? Savez-vous à quoi vous vous engagez ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

10. CHOIX DU MOMENT :

- Est-ce le bon moment pour faire une demande ? La personne est-elle « d'humeur » à faire attention à vous et à vous écouter ? Vous adressez-vous à la personne dans un moment où elle est susceptible d'accepter votre demande ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Est-ce un mauvais moment pour dire non ? Devriez-vous vous abstenir de répondre pour un certain temps ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

Autres facteurs : _____

IDENTIFICATION DES PROBLÈMES: QUAND CE QUE VOUS FAITES NE FONCTIONNE PAS

1

Est-ce que je possède les compétences dont j'ai besoin ?

Vérifiez les consignes.

Passez en revue ce qui a déjà été essayé.

- Est-ce que je sais comment être compétent pour obtenir ce que je veux ?
- Est-ce que je sais comment formuler ce que je veux dire ?
- Est-ce que je suis les consignes des compétences à la lettre ?

2

Est-ce que je sais ce que je veux vraiment dans cette interaction ?

Demandez-vous :

- Suis-je indécis(e) sur ce que je veux réellement dans cette interaction ?
- Suis-je incertain(e) au sujet de mes priorités ?
- Ai-je de la difficulté à équilibrer :
 - Demander trop versus demander trop peu ?
 - Dire non à tout versus dire oui à tout ?
- La peur ou la honte m'empêchent-elles de savoir ce que je veux vraiment ?

3

Les objectifs à court terme interfèrent-ils avec les objectifs à long terme ?

Demandez-vous :

- Les « MAINTENANT, MAINTENANT, MAINTENANT » prennent-ils le dessus sur ce que je veux vraiment dans le futur ?
- Est-ce que l'esprit émotionnel contrôle ce que je dis et ce que je fais à la place de L'ESPRIT ÉCLAIRÉ ?

4

Mes émotions interfèrent-elles avec l'utilisation de mes compétences ?

Demandez-vous :

- Est-ce que je suis trop bouleversé(e) pour utiliser mes compétences ?
- Mes émotions sont-elles si INTENSES que j'ai dépassé le point de rupture de mes compétences ?

(suite à la page suivante)

5

Mes inquiétudes, mes certitudes et mes mythes interfèrent-ils ?

Demandez-vous :

- Les PENSÉES relatives aux conséquences négatives bloquent-elles mon action ? « Ils ne m'apprécieront pas ». « Elle va penser que je suis stupide ».
- Les PENSÉES relatives au fait de ne pas mériter ce que je veux interfèrent-elles ? « Je suis une mauvaise personne donc je ne le mérite pas ».
- ME DÉNIGRER m'empêche-t-il de faire quoi que ce soit ?
« Je ne vais le faire correctement ». « Je vais sûrement échouer ». « Je suis si stupide ».
- Est-ce que je crois en certains MYTHES sur l'efficacité interpersonnelle ?
« Si je fais une demande, alors cela montrera que je suis faible ».
« Seules les mauviettes ont des valeurs ».

6

L'environnement est-il plus puissant que mes compétences ?

Demandez-vous :

- Les personnes qui détiennent ce que je veux ou ce dont j'ai besoin ont-elles plus de pouvoir que moi ?
- Les autres personnes ont-elles plus de contrôle sur la situation que moi ?
- Les autres se sentiront-ils menacés si j'obtiens ce que je veux ?
- Les autres ont-ils des raisons de ne pas m'apprécier si j'obtiens ce que je veux ?

7

Autres idées :

SURVOL : EMPRUNTER LA VOIE DU MILIEU

Équilibrer Acceptation et Changement

DIALECTIQUE

Équilibrer les opposés en entrant dans le paradoxe du « oui » et « non »,
« vrai » et « faux » au même moment.

VALIDATION

Tenir compte du valide et du compréhensible pour soi et pour les autres.

SE REMETTRE DE L'INVALIDATION

A partir d'une position non-défensive, trouvez le valide,
reconnaissez le non-valide et acceptez-vous radicalement.

STRATÉGIES POUR CHANGER LE COMPORTEMENT

Utilisez les principes comportementaux pour augmenter les comportements
recherchés et réduire les comportements indésirables.

DIALECTIQUE

LA DIALECTIQUE NOUS RAPPELLE QUE

1. L'univers est fait de côtés opposés et de forces en opposition.

Il y a toujours plus d'une seule façon de voir une situation, et plus d'une seule manière de résoudre un problème.

Deux choses qui semblent opposées peuvent être toutes deux vraies.

2. Toute chose ou toute personne est connectée d'une manière ou d'une autre.

Les vagues et l'océan ne font qu'un.

Le plus léger battement d'ailes d'un papillon peut affecter l'étoile la plus éloignée.

3. La seule constante est le changement.

Le sens et la vérité évoluent au cours du temps.

Chaque moment est nouveau ; la réalité elle-même change à chaque moment.

4. Le changement est transactionnel.

Ce que nous faisons influence notre environnement et les personnes qui s'y trouvent.

L'environnement et les autres personnes nous influencent.

COMMENT PENSER ET AGIR DE MANIÈRE DIALECTIQUE

- 1. Il y a toujours plus qu'un seul côté à toute chose. Recherchez les deux côtés.**
 - Interrogez l'Esprit Éclairé : Qu'est-ce qui m'échappe ?** Où est la part de vérité de l'autre côté ?
 - Distanciez-vous des extrêmes :** Changez les « ou » en « et », les « toujours » ou « jamais » en « parfois ».
 - Équilibrez les opposés :** Validez les deux côtés quand vous êtes en désaccord, acceptez la réalité et œuvrez pour le changement.
 - Faites de la limonade avec des citrons.**
 - Accueillez à bras ouverts la confusion :** Entrez dans le paradoxe du oui et non, ou du vrai et faux.
 - Faites l'avocat du diable :** Débattre de chaque côté de votre propre position avec la même passion.
 - Utilisez les métaphores et les histoires** pour ouvrir et libérer l'esprit.
 - Autres manières de voir tous les côtés d'une situation : _____

- 2. Soyez conscient que vous êtes connecté.**
 - Traitez les autres comme vous voudriez être traité.**
 - Recherchez les similarités entre les gens plutôt que les différences.**
 - Remarquez les connexions physiques** entre toutes choses.
 - Autres manières de rester conscient des connexions : _____

- 3. Embrassez le changement.**
 - Plongez-vous dans le changement :** Autorisez-le, Embrassez-le.
 - Pratiquez l'acceptation radicale du changement** quand les règles, les gens, les circonstances et les relations changent d'une manière que vous n'appréciez pas.
 - Entraînez-vous pour vous habituer au changement :** Faites de petits changements pour vous entraîner (par ex. changez volontairement de place assise, de personne avec qui vous discutez, de chemin pour aller dans un endroit familier).
 - Autres manières d'embrasser le changement : _____

- 4. Le changement est transactionnel : Souvenez-vous que vous influencez votre environnement et que votre environnement vous influence.**
 - Prêtez attention à l'effet que vous avez sur les autres** et à l'effet que les autres ont sur vous.
 - Entraînez-vous à éviter de blâmer** en recherchant comment votre comportement et celui des autres sont causés par de multiples interactions au fil du temps.
 - Rappelez-vous que toutes les choses, comportements inclus, ont une cause.**
 - Autres manières de voir les transactions: _____

Note : Adapté de Miller, A.L., Rathus, J.H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press. Copyright 2007 de The Guilford Press. Adapté avec autorisation.

EXEMPLES D'OPPOSÉS POUVANT TOUS DEUX ÊTRE VRAIS

- 1. Vous pouvez avoir l'intention de changer et faire du mieux que vous pouvez, ET tout de même avoir besoin de faire mieux, de faire plus d'efforts, et d'être davantage motivé à changer.
- 2. Vous êtes dur ET vous êtes doux.
- 3. Vous pouvez être indépendant ET aussi vouloir de l'aide. (Vous pouvez permettre à une personne d'être indépendante ET aussi lui accorder de l'aide.)
- 4. Vous pouvez vouloir être seul ET aussi vouloir être connecté aux autres.
- 5. Vous pouvez partager certaines choses avec les autres ET aussi garder certaines choses privées.
- 6. Vous pouvez être seul ET tout de même être connecté aux autres.
- 7. Vous pouvez être avec les autres ET vous sentir seul.
- 8. Vous pouvez être un marginal dans un groupe ET être complètement intégré dans un autre groupe. (Une tulipe dans un jardin de roses peut aussi être une tulipe dans un jardin de tulipes.)
- 9. Vous pouvez vous accepter tel que vous êtes ET tout de même avoir envie de changer. (Vous pouvez accepter les autres tels qu'ils sont ET tout de même avoir envie qu'ils changent.)
- 10. Parfois vous devez contrôler ET tolérer vos émotions.
- 11. Vous pouvez avoir une raison valable de croire ce que vous croyez ET tout de même avoir tort ou vous tromper.
- 12. Une personne peut avoir des raisons valables de vous demander quelque chose ET vous pouvez avoir des raisons valables de refuser.
- 13. La journée peut être ensoleillée ET il peut pleuvoir.
- 14. Vous pouvez être furieux envers une personne ET aussi l'aimer et la respecter.
- 15. (Vous pouvez être furieux envers vous ET aussi vous aimer et vous respecter.)
- 16. Vous pouvez être en désaccord avec une personne ET aussi être son ami.
- 17. Vous pouvez être en désaccord avec les règles ET aussi les suivre.
- 18. Vous pouvez comprendre pourquoi une personne se comporte ou ressent les choses d'une certaine manière ET aussi désapprouver son comportement et lui demander de le modifier.
- 19. Autres : _____

OPPOSÉS IMPORTANTS À ÉQUILIBRER

- 1. Accepter la réalité ET œuvrer pour la modifier.
- 2. Se valider, valider les autres ET reconnaître les erreurs.
- 3. Travailler ET se reposer.
- 4. Faire les choses que vous devez faire ET faire les choses que vous voulez faire.
- 5. Œuvrer pour s'améliorer ET s'accepter exactement tel que l'on est.
- 6. Résolution du problème ET acceptation du problème.
- 7. Régulation de l'émotion ET acceptation de l'émotion
- 8. Maîtriser quelque chose soi-même ET demander de l'aide.
- 9. Indépendance ET dépendance.
- 10. Ouverture ET intimité.
- 11. Confiance ET méfiance.
- 12. Regarder et observer ET participer.
- 13. Prendre des autres ET donner aux autres.
- 14. Se centrer sur soi ET se centrer sur les autres.
- 15. Autre : _____

- 16. Autre : _____

- 17. Autre : _____

IDENTIFIER LA DIALECTIQUE

Pour chaque groupe, cochez la réponse la plus dialectique.

- 1A. Prêter attention aux effets que vous avez sur les autres.
- 1B. Considérer que les réactions que les autres ont envers vous ne sont pas liées à la manière dont vous les traitez.

Dire :

- 2A. « Je sais que j'ai raison à ce propos. »
- 2B. « Je peux voir ton point de vue, même si je ne le partage pas. »
- 2C. « La façon dont tu penses n'a pas de sens. »

Dire :

- 3A. « Tout le monde me traite toujours de façon injuste. »
- 3B. « Je pense que mon entraîneur devrait reconsidérer sa décision de me retirer de l'équipe. »
- 3C. « Les entraîneurs savent mieux qui il convient de garder ou de retirer d'une équipe. »

- 4A. Juger des amis comme déloyaux et indifférents s'ils commencent à changer d'une manière que vous n'appréciez pas.
- 4B. Accepter que les intérêts changent.

- 5A. Analyser une relation difficile en examinant comment les interactions entre vous et l'autre personne pourraient devenir problématiques au fil du temps.
- 5B. Considérer que les difficultés relationnelles sont entièrement causées pas vous-même ou par l'autre personne.

Dire :

- 6A. « C'est sans espoir, Je ne peux pas le faire. »
- 6B. « C'est un jeu d'enfants. Je n'ai pas de problème. »
- 6C. « C'est vraiment très dur pour moi, et je vais continuer à essayer. »

- 7A. Quand vous êtes en désaccord avec quelqu'un, soyez sûr et très clair à propos de votre point de vue.
- 7B. Quand vous êtes en désaccord avec quelqu'un, essayez de comprendre son point de vue.

- 8A. Exiger que les relations soient stables et ne changent pas.
- 8B. Accueillir le changement et le considérer comme inévitable.

LA VALIDATION

VALIDER SIGNIFIE :

1. Trouvez la part de vérité dans la situation ou le point de vue d'une autre personne ; vérifier les faits d'une situation.
2. Reconnaître que les émotions, les pensées et les comportements d'une personne ont des causes et sont donc compréhensibles.
3. *Ne pas* forcément être d'accord avec l'autre personne.
4. *Ne pas* valider ce qui n'est vraiment pas valide.

POURQUOI VALIDER ?

- Manifester de l'écoute et de la compréhension améliore nos relations.
- Valider améliore notre efficacité interpersonnelle en réduisant :
 1. La pression de prouver qui a raison.
 2. La réactivité négative.
 3. La colère.
- Cela rend possibles la résolution de problèmes, l'intimité et le soutien.
- L'invalidation blesse.

CHOSSES QU'IL EST IMPORTANT DE VALIDER :

- Ce qui est valide (et *seulement* ce qui est valide).
- Les faits de la situation.
- Les expériences, les sentiments/émotions, croyances, opinions, et les pensées d'une personne à propos de quelque chose.
- La souffrance et les difficultés.

RAPPELEZ-VOUS :

- Chaque réponse non valide fait sens d'une certaine façon.
- Valider ne signifie pas nécessairement être d'accord.
- Valider ne signifie pas apprécier.
- Ne validez que ce qui est valide !

Note : Adapté de Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy: A.Bohart et L. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp.353-392). Washington, DC: American Psychological Association. Copyright 2007 de American Psychological Association . Adapté avec autorisation.

UN « GUIDE PRATIQUE » DE LA VALIDATION

1. **Prêter attention** : Ayez l'air intéressé, écoutez et observez. Ne faites pas plusieurs choses à la fois. Etablissez un contact visuel. Restez centré. Acquiescez de temps en temps. Répondez avec votre visage (par ex. souriez aux propos amusants ; ayez l'air concerné face à des propos douloureux).
2. **Reformuler** : Reformulez ce que vous entendez ou observez afin d'être certain que vous comprenez réellement ce que la personne dit. *Pas de jugement dans le langage ou le ton ! Essayez de « saisir » vraiment ce que la personne pense ou ressent. Ayez un esprit ouvert. (Ne désapprouvez pas, ne critiquez pas, n'essayez pas de modifier l'esprit de la personne ou ses objectifs.) Utilisez un ton permettant à la personne de vous corriger... et vérifiez les faits !* **Exemple** : « *Donc tu es fâché contre moi parce que tu penses que je t'ai menti afin de me remettre avec toi, c'est cela ?* »
3. **« Lire les pensées »** : Soyez sensible à ce qui n'est pas dit pas l'autre personne. Faites attention aux expressions faciales, au langage corporel, à ce qui se passe et à ce que vous savez déjà de l'autre personne. Montrez que vous comprenez à travers vos paroles ou vos actions. *Soyez ouvert aux corrections.* **Exemple** : « *Si vous demandez à un ami d'aller faire un tour après une longue journée et qu'il se décompose, dites « Tu as l'air vraiment fatigué. Je vais demander à quelqu'un d'autre. »* »
4. **Communiquez de la compréhension** : Examinez comment la personne se sent ou pense ou si cela fait sens compte tenu de son histoire, son état d'esprit, les événements en cours (i.e. les causes), même si vous désapprouvez son comportement ou que sa conviction est incorrecte. Dites « *Cela fait sens que tu... parce que...* ». **Exemple** : « *Si vous avez envoyé une invitation à une mauvaise adresse, dites « Je comprends que tu aies pensé que je veuille t'exclure. »* »
5. **Reconnaissez la validité** : Montrez que vous considérez les pensées, sentiments ou actions de la personne comme valides, compte tenu de la réalité en cours et des faits. Agissez en considérant que le comportement de la personne est valide. **Exemple** : « *Si on vous reproche de ne pas avoir sorti la poubelle, admettez que c'était à vous de le faire et faites-le. Si une personne évoque un problème, aide-la à le résoudre (à moins qu'elle souhaite uniquement être écoutée). Si une personne a faim, donnez-lui à manger. Reconnaissez que la personne fait un effort.* »
6. **Montrez-vous juste** : Soyez vous-même ! Ne traitez pas l'autre personne comme inférieure ou supérieure. Traitez l'autre comme un égal, ni fragile, ni incompetent. **Exemple** : « *Soyez prêt à admettre vos erreurs. Si une personne se présente en donnant son prénom, faites de même. Demandez aux autres leurs opinions. Arrêtez d'être sur la défensive. Soyez prudent en donnant des conseils ou en disant quoi faire à une personne quand elle ne vous l'a pas demandé ou que vous n'êtes pas censé le faire. Là encore, n'oubliez pas que vous pouvez vous trompez.* »

Note : Adapté de Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy: A.Bohart et L. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp.353-392). Washington, DC: American Psychological Association. Copyright 2007 de American Psychological Association . Adapté avec autorisation.

IDENTIFIER LA VALIDATION

Pour chaque paire A et B, cochez la réponse la plus efficace.

- 1A. Penser à sa propre journée alors que l'autre personne vous parle de la sienne.
- 1B. Se plonger dans l'écoute du récit de la journée de l'autre personne.

- 2A. Si vous n'êtes pas sûr des pensées et des sentiments de la personne, demandez-lui ce qu'elle pense ou ressent, ou essayez de vous imaginer dans cette situation.
- 2B. Considérer que si la personne voulait que vous sachiez ce qu'elle pense ou ressent, elle vous le dirait.

- 3A. Observer les petits indices qui indiquent ce qui se passe dans les situations sociales.
- 3B. Observer seulement ce que la personne dit et ignorer les indices non-verbaux.

- 4A. Tirer des conclusions hâtives à propos de ce que veulent dire les gens.
- 4B. Tenir compte du fait qu'un même comportement peut avoir plusieurs significations.

- 5A. Se rappeler que les pensées, les sentiments et les comportements des gens ne correspondent pas toujours. Vérifier les faits.
- 5B. Croire que vous pouvez savoir précisément ce que les autres pensent ou ressentent.

- 6A. Quand vous pensez avoir raison, évaluer les comportements et les pensées d'autrui, leur dire qu'ils sont erronés ou qu'ils devraient être différents.
- 6B. Quand vous réprimez ou n'acceptez pas ce qu'une personne fait ou pense, essayer de comprendre que cela pourrait avoir un sens si vous connaissiez les raisons.

- 7A. Considérer que dire à une personne que sa demande fait sens suffit pour valider la personne.
- 7B. Quand une personne vous fait une demande, lui donner ce qu'elle demande constitue une validation.

- 8A. Considérer que les réactions des autres n'ont rien à avoir avec les réactions que vous avez à leur égard.
- 8B. Traiter chaque personne comme son égal, avec respect.

SE REMETTRE DE L'INVALIDATION

REMARQUEZ QUE L'INVALIDATION PEUT ÊTRE À LA FOIS UTILE ET DOULOUREUSE

Rappelez-vous :

L'invalidation est utile si

1. Elle permet de corriger d'importantes erreurs (vos faits sont erronés).
2. Elle stimule l'épanouissement intellectuel et personnel à travers l'écoute d'autres points de vue.
3. Autres : _____

L'invalidation est douloureuse si

- On vous ignore.
- Vous n'êtes pas compris malgré des efforts répétés.
- Vous êtes mal interprété.
- On vous prête des intentions qui ne sont pas les vôtres
- Des faits importants de votre vie sont ignorés ou niés.
- Vous recevez un traitement injuste.
- On ne vous croit pas alors que vous êtes honnête.
- Vos expériences privées sont banalisées ou niées.
- Autres : _____

(suite à la page suivante)

Ne soyez pas sur la défensive et vérifiez les faits

- Vérifiez TOUS les faits pour faire la différence entre les réponses valides et celles qui ne le sont pas.
- Vérifiez les faits avec une personne de confiance pouvant valider ce qui est valide.
- Reconnaissez quand vos réponses ne font pas sens et ne sont pas valides.
- Œuvrer pour changer les façons de penser, les commentaires ou les actions qui ne sont pas valides. (Et cessez de blâmer, cela améliore rarement une situation.)
- Lâchez les jugements sur vous-même. (Pratiquez l'action opposée.)
- Rappelez-vous que tous les comportements ont une cause et que vous faites de votre mieux.
- Ayez de la compassion envers vous-même. Pratiquez l'apaisement de soi.
- Admettez que cela fait mal d'être invalidé par les autres, même s'ils ont raison.
- Reconnaissez quand vos réactions ont du sens et sont valides dans une situation.
- Rappelez-vous que le fait d'être invalidé, même si votre réponse est certainement valide, constitue rarement une totale catastrophe.
- Décrivez vos expériences et vos actions dans un environnement soutenant.
- Faites le deuil de l'invalidation traumatique et du mal qu'elle a suscité.
- Pratiquez l'acceptation radicale de la personne invalidante.

**Validez-vous exactement de la façon
dont vous valideriez une autre personne**

IDENTIFIER L'AUTO-VALIDATION

Pour chaque paire A et B, cochez la réponse la plus efficace lorsqu'une personne vous invalide.

- 1A. Décrire votre propre expérience, point de vue, émotion ou action d'une façon factuelle.
 - 1B. Dire « Que je suis stupide » ou vous rabaisser.
-
- 2A. Attaquer la personne et défendre votre point de vue, même si vous pourriez avoir tort.
 - 2B. Si une personne est en désaccord avec ce que vous faites ou dites, accepter l'éventualité d'avoir tort et être d'accord avec cela. Vérifier les faits.
-
- 3A. Si vous vérifiez les faits (même si ce n'est que dans votre tête) et que vous avez raison ou que la réponse est raisonnable, défendre ses droits.
 - 3B. Considérer que son expérience des faits est erronée. Laisser tomber et abandonner. Se juger et juger la personne qui a été invalidante.
- a
- 4A. Se mettre en colère et se traiter de mauviette quand on commence à ressentir de la tristesse ou un sentiment de solitude.
 - 4B. Accepter que cela fasse mal d'être invalidé et ressentir la douleur.
-
- 5A. Quand on fait une erreur, se souvenir que l'on est humain et que les êtres humains font des erreurs.
 - 5B. Se blâmer et se punir pour s'être trompé et éviter les personnes qui savent que l'on s'est trompé.
-
- 6A. Se voir comme « foutu » ou comme un « déchet » et sombrer dans la honte et le désespoir.
 - 6B. Répondre et se parler avec compréhension et compassion. Se rappeler que toutes les réponses sont causées et ont un sens si l'on en explore suffisamment longtemps les raisons.

STRATÉGIES POUR AUGMENTER LA PROBABILITÉ DE COMPORTEMENTS RECHERCHÉS

Décrivez les comportements, les vôtres ou ceux des autres, que vous aimeriez initier ou augmenter : _____

Renforçateur = Une conséquence qui augmente la fréquence d'un comportement.

Renforcement positif = conséquences positives (i.e. récompense).

Un comportement est augmenté par des conséquences que la personne veut, apprécie, ou aimerait obtenir.

Exemples : _____

Renforcement négatif = suppression d'événements négatifs (i.e. soulagement).

Un comportement est augmenté par des conséquences qui réduisent ou arrêtent quelque chose de négatif.

Exemples : _____

Façonnage = Renforcer les petites étapes vers le comportement recherché.

- Renforcer les petites étapes menant au but.
- Quand un nouveau comportement se stabilise, exiger un peu plus avant de renforcer.
- Continuer jusqu'à atteindre le comportement visé.

Exemples d'étapes menant au comportement visé : _____

Le timing compte.

- Renforcer le comportement immédiatement dès qu'il se produit.
- Au départ, quand on façonne un nouveau comportement, le renforcer à chaque fois.
- Une fois que le comportement est instauré, passer graduellement à un renforcement intermittent.

ATTENTION : Si l'on varie le renforcement, le comportement devient *très difficile* à arrêter.

STRATÉGIES POUR DIMINUER OU ARRÊTER DES COMPORTEMENTS INDÉSIRABLES

Extinction = Arrêter un renforcement actuel du comportement.

L'extinction entraîne d'abord une poussée du comportement, puis une diminution.

Exemples : _____

Satiété = Procurer un soulagement ou ce qui est recherché avant que le comportement ne se produise.

La satiété réduit la motivation pour le comportement et en diminue ainsi la fréquence.

Exemples : _____

Punition = une conséquence aversive qui diminue un comportement.

Le comportement est diminué par des conséquences que la personne n'apprécie pas ou cherche à éviter.

Exemples : _____

Le comportement est diminué par des conséquences qui réduisent ou arrêtent quelque chose de positif.

Exemples : _____

Le comportement est diminué si ce que la personne souhaite lui est retiré jusqu'à ce que les effets préjudiciables du comportement problématique soient corrigés et surcorrigés.

Exemples : _____

- Assurez-vous que la punition soit spécifique, limitée dans le temps et corresponde au « crime ».
- Évitez un ton punitif, laissez la conséquence faire le travail.
- Si une punition naturelle se produit, laissez faire. N'ajoutez pas une punition arbitraire.

Assurez-vous de renforcer un comportement alternatif pour remplacer le comportement que vous souhaitez arrêter.

- L'extinction et la punition affaiblissent ou répriment un comportement, ils ne l'éliminent pas.
- L'extinction et la punition n'enseignent pas un nouveau comportement.
- Pour empêcher un comportement de réapparaître, renforcez un comportement alternatif.
- La punition fonctionne seulement si la personne qui punit est présente (ou susceptible de l'être).
- La punition entraîne l'évitement de la personne qui punit.

Efficacité interpersonnelle

Tâches à domicile

Fiche 24. SUIVI DE L'UTILISATION DES COMPÉTENCES SUR L'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE.

Nom: _____ Début de la semaine :

Remplissez cette feuille chaque fois que vous mettez en pratique vos compétences interpersonnelles et chaque fois que vous en avez l'occasion, même si vous ne faites rien (ou presque rien) pour vous entraîner. Écrivez au dos de cette feuille si vous avez besoin de plus de place.

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR de mon problème : Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a conduit à quoi ?

OBJECTIFS DE LA SITUATION (Quels résultats je veux obtenir) :

PROBLÈME DE RELATION (ce que je veux que l'autre personne ressente à mon égard):

QUESTION DE RESPECT DE SOI (Comment je veux me sentir dans ma peau) :

Mes PRIORITÉS dans cette situation : Notez les priorités 1 (la plus importante), 2 (la deuxième plus importante) ou 3 (la moins importante).

OBJECTIFS, RELATIONS PERSONNELLES, RESPECT DE SOI.

Déséquilibres et CONFLITS DE PRIORITÉS qui ont rendu difficile l'efficacité dans cette situation :

Ce que j'ai dit ou fait dans cette situation : (Décrivez et encerclez ci-dessous.).

DEAR MAN (Obtenir ce que je veux) :

Décris la situation ?

Exprimé mes sentiments/opinions ?

Affirmé ?

Renforcé ?

Maintenu la pleine conscience ? Avec le disque rayé ? En ignorant les attaques ?

Apparaître confiant ?

Négocier ?

GIVE (Garder la relation) :

Garder la bienveillance ?

Pas de menaces ?

Pas d'attaques ?

Pas de jugements ?

Intéressé ?

Validé ?

Être cordial ?

FAST (Garder mon respect de soi):

Fair play ?

Arrêter les excuses ?

Soutenir les valeurs ?

Transmettre honnêtement ?

Quelle a été l'efficacité de l'interaction ?

Fiche 25. VALIDER LES AUTRES

Nom: Début de la semaine :

Remplissez cette feuille chaque fois que vous pratiquez vos compétences de validation et chaque fois que vous avez l'occasion de vous entraîner, même si vous ne faites rien (ou presque rien) pour vous entraîner. Écrivez au dos de cette feuille si vous avez besoin de plus de place.

Cochez les types de validation que vous avez pratiqués (volontairement) avec d'autres personnes :

- 1. Prêté attention.
- 2. Fait un reflet de ce qui a été dit ou fait, en restant ouvert à la correction.
- 3. Été sensible à ce qui n'a pas été dit.
- 4. Exprimé comment ce qui a été ressenti, fait ou dit avait un sens, compte tenu des causes.
- 5. Reconnu et agi en fonction de ce qui était valable.
- 6. Agi de manière authentique et sur un pied d'égalité.

Citez une déclaration invalidante et deux déclarations validantes faites aux autres :

- 1.
- 2.
- 3.

Décrivez une situation où vous n'avez pas porté de jugement sur quelqu'un au cours de la semaine dernière.:

Décrivez une situation dans laquelle vous avez eu recours à la validation cette semaine.

Qui était la personne que vous avez validée ?

Qu'avez-vous fait ou dit exactement pour valider cette personne ?

Quel a été le résultat ?

Comment vous êtes-vous senti par la suite ?

Est-ce que vous diriez ou feriez quelque chose de différent la prochaine fois ? Si oui, quoi ?

Fiche 26. AUTO-VALIDATION ET RESPECT DE SOI

Nom: Début de la semaine :

Remplissez cette feuille chaque fois que vous pratiquez vos compétences d'auto-validation et chaque fois que vous en avez l'occasion, même si vous ne faites rien (ou presque) pour vous entraîner. Écrivez au dos de cette feuille si vous avez besoin de plus de place.

Énumérez une déclaration d'auto-invalidation et deux déclarations d'auto-validation que vous avez faites :

- 1.
- 2.
- 3.

Décrivez une situation dans laquelle vous vous êtes senti(e) invalidé(e) au cours de la semaine passée :

Entourez chaque stratégie que vous avez utilisée au cours de la semaine :

- 1. J'ai vérifié tous les faits pour voir si mes réponses sont valides ou non.
- 2. J'ai vérifié auprès de quelqu'un en qui je pouvais avoir confiance pour valider la validité.
- 3. J'ai reconnu quand mes réponses n'avaient pas de sens et n'étaient pas valides.
- 4. Je me suis efforcé de modifier mes pensées, commentaires ou actions invalides. (J'ai arrêté de blâmer.)
- 5. J'ai laissé tomber les affirmations moralisatrices. (J'ai pratiqué l'action contraire.)
- 6. Je me suis rappelé que tout comportement est causé et que je fais de mon mieux.
- 7. J'ai fait preuve de compassion envers moi-même.
- 8. J'ai pratiqué l'auto-apaisement.
- 9. J'ai admis que cela fait mal d'être invalidé par les autres, même s'ils ont raison.
- 10. J'ai reconnu que mes réactions étaient logiques et valables dans une situation donnée.
- 11. Je me suis rappelé que le fait d'être invalidé, même lorsque ma réaction est en fait valable, est rarement une catastrophe totale.
- 12. J'ai décrit mes expériences et mes actions dans un environnement favorable.
- 13. J'ai fait le deuil de l'invalidation traumatique dans ma vie et du mal qu'elle a créé.
- 14. J'ai pratiqué l'acceptation radicale de la (des) personne(s) invalidante(s) dans ma vie.

Quel a été le résultat ?

Fiche 27. CHANGER LE COMPORTEMENT AVEC LE RENFORCEMENT

Nom: Début de la semaine :

Remplissez cette feuille lorsque vous voulez augmenter un comportement, le vôtre ou celui d'un autre avec le renforcement. Soyez à l'affût d'occasions de renforcer le comportement. Écrivez à l'endos de cette feuille si vous avez besoin de plus d'espace.

1. A l'avance, identifiez le comportement que vous voulez augmenter et le renforcement que vous utiliserez
 - a. Pour vous-même
Comportement à augmenter :
Renforçateur :

 - b. Pour autrui
Comportement à augmenter :
Renforçateur :

2. Décrivez une situation où vous avez utilisé le renforcement :
 - a. Pour vous-même :

 - b. Pour autrui :

3. Quelle a été l'issue? Qu'est-ce-que vous avez observé?
 - a. Pour vous-même :

 - b. Pour autrui :

4. Comment vous sentiez-vous après?

5. Est-ce que vous diriez ou feriez quelque chose de différent la prochaine fois? Si oui, quoi?

Fiche 28. CHANGER LE COMPORTEMENT AVEC L'EXTINCTION OU LA PUNITION

Nom: Début de la semaine :

Remplissez cette feuille lorsque vous voulez diminuer un comportement, le vôtre ou celui d'un autre avec la punition ou l'extinction (sautez la technique que vous n'utilisez pas). Soyez à l'affût d'occasions de diminuer le comportement. Écrivez à l'endos de cette feuille si vous avez besoin de plus d'espace.

1. A l'avance, identifiez le comportement que vous voulez diminuer et décidez si vous voulez effectuer de l'extinction en éliminant le renforçateur ou l'éliminer avec la punition. Si vous utilisez la punition, identifiez la conséquence. Aussi décidez quel comportement alternatif doit être renforcé et le renforçateur à utiliser pour l'augmenter pour remplacer le comportement que vous diminuez.
 - a. Pour vous-même
Comportement à augmenter :
Renforçateur à enlever :
Punition à ajouter :
Nouveau comportement et renforçateur :
 - b. Pour autrui
Comportement à augmenter :
Renforçateur à enlever :
Punition à ajouter :
Nouveau comportement et renforçateur :
2. Décrivez une situation où vous avez utilisé le renforcement :
 - a. Pour vous-même :
 - b. Pour autrui :
3. Quelle a été l'issue? Qu'est-ce-que vous avez observé?
 - a. Pour vous-même :
 - b. Pour autrui :
4. Comment vous sentiez-vous après?
5. Est-ce que vous diriez ou feriez quelque chose de différent la prochaine fois? Si oui, quoi?

