



---

**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 !

### **T**emporiser

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.

### **O**bserver

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 ?

### **P**oursuivre 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 ?



## 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.

**COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE**

À rendre le : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_ Début de la semaine : \_\_\_\_\_

Pratiquez chacune des compétences de survie en cas de crise deux fois et décrivez votre expérience :

Quand avez-vous pratiqué cette compétence et qu'avez-vous fait ?	En quoi consistait la crise (qu'est-ce qui a rendu nécessaire la compétence ?)	Durée de la pratique ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de cette compétence
			Niveau de tolérance de la détresse (0=Je ne peux pas le supporter ; 5=Je peux tout-à-fait survivre)	Émotion		
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
STOP :			/	/	/	
			/	/	/	
Avantages et inconvénients :			/	/	/	
			/	/	/	
TIP :			/	/	/	
			/	/	/	
Se distraire (ACCEPTS) :			/	/	/	
			/	/	/	
Apaisement de soi :			/	/	/	
			/	/	/	
Améliorer le moment (IMPROVE) :			/	/	/	
			/	/	/	

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