

SE DISTRAIRE

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

Avec des Activités :

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

En apportant sa Contribution :

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

Avec des Comparaisons :

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

Avec d'autres Émotions :

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

Avec d'autres Pensées :

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

En Tenant à distance :

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

Avec d'autres Sensations

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pressez fortement une balle. | <input type="checkbox"/> Tenez des glaçons dans votre main ou dans votre bouche. |
| <input type="checkbox"/> Écoutez de la musique, très fort. | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Prenez une douche chaude ou froide. | |

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 : _____



AMÉLIORER LE MOMENT

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

Avec l'Imagerie :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Imaginez des scènes très relaxantes.
<input type="checkbox"/> 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.
<input type="checkbox"/> Imaginez que tout va bien.
<input type="checkbox"/> Inventez un monde imaginaire apaisant. | <input type="checkbox"/> Imaginez que vos émotions douloureuses s'écoulent de vous comme de l'eau s'écoulant d'un tuyau.
<input type="checkbox"/> Souvenez-vous d'un moment heureux et revivez-le en imagination ; repassez-vous ce moment dans la tête.
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|---|---|

En Mettant un sens :

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

Avec la Prière :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ouvrez votre cœur à un être supérieur, Dieu ou votre propre Esprit Éclairé.
<input type="checkbox"/> Demandez de la force pour supporter la douleur. | <input type="checkbox"/> Remettez-vous en à Dieu ou à un être supérieur.
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|--|--|

Avec des actions Relaxantes :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Prenez un bain chaud ou un bain à remous.
<input type="checkbox"/> Buvez du lait chaud.
<input type="checkbox"/> Massez votre cou et votre cuir chevelu.
<input type="checkbox"/> Pratiquez le yoga ou le stretching. | <input type="checkbox"/> Respirez profondément.
<input type="checkbox"/> Modifiez votre expression faciale.
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|---|--|

Orienté sur une chose du moment :

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

Avec de brèves Vacances :

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

Avec des Encouragements et une réévaluation de la situation :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Encouragez-vous: « Allez ma grande ! Allez mon gars ! ».
<input type="checkbox"/> « Je vais me sortir de ça. »
<input type="checkbox"/> « Je fais du mieux que je peux. »
<input type="checkbox"/> Répétez-vous « Je peux supporter ça ». | <input type="checkbox"/> « Ça aussi ça passera. »
<input type="checkbox"/> « Ça va aller mieux. »
<input type="checkbox"/> « Ça ne va pas durer éternellement. »
<input type="checkbox"/> 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 »)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
|--------------------------------|--------------------------------|

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.