

**SURVOL : RÉDUIRE LA VULNÉRABILITÉ À L'ESPRIT ÉMOTIONNEL – CONSTRUIRE UNE VIE QUI VAUT LA PEINE D'ÊTRE VÉCUE**

**ABC PLEASE** est un moyen de se rappeler de ces compétences.

**ACCUMULEZ LES ÉMOTIONS POSITIVES**

**A**

**À court terme** : Faites des choses plaisantes possibles maintenant.

**À long terme** : Faites des changements dans votre vie afin que les événements positifs se produisent plus fréquemment à l'avenir.

Construisez une vie qui vaut la peine d'être vécue.

**BÂTISSEZ VOTRE EXPERTISE**

**B**

- Faites des choses qui vous font sentir compétant et efficace pour combattre l'impuissance et le désespoir.

**SOYEZ CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS ÉMOTIONNELLES**

**C**

- Répétez un plan à l'avance afin d'être préparé à faire face de manière compétente aux situations émotionnelles.

**PRENEZ SOIN DE VOTRE ESPRIT EN PRENANT SOIN DE VOTRE CORPS**

**PLEASE**

Prendre soin de **L**a santé, **E**viter les substances, équilibrer l'**A**limentation, équilibrer le **S**ommeil et faire de l'**E**xercice physique.



## PRENDRE SOIN DE SON ESPRIT EN PRENANT SOIN DE SON CORPS

Rappelez-vous des compétences **PLEASE** :

**P**  
**L**

1. **P**rendre rendre soin de **L**a santé.

Prenez soin de votre corps. Consultez un médecin quand c'est nécessaire. Prenez le traitement prescrit.

**E**

2. **E**viter les substances.

Évitez les substances illicites et consommez l'alcool avec modération (voire pas du tout).

**A**

3. **E**quilibrer l'**A**limentation

Ne mangez ni trop, ni trop peu. Répartissez les repas sur la journée et mangez en pleine conscience. Évitez les aliments qui vous rendent trop émotionnel.

**S**

4. **E**quilibrer le **S**ommeil

Essayez de dormir 7-9 heures par nuit ou du moins la quantité de sommeil qui vous aide à vous sentir bien. Gardez un rythme de sommeil régulier, surtout si vous avez des difficultés à dormir.

**E**

5. **F**aire de l'**E**xercice physique

Faites un type d'exercice chaque jour. Essayez de cumuler 20 minutes d'exercice quotidien.

## PROCOLE D'HYGIÈNE DU SOMMEIL

### Que faire, au lieu de ruminer, quand vous n'arrivez pas à dormir

#### POUR AUGMENTER LA PROBABILITÉ DE REPOS / SOMMEIL :

1. **Développez et suivez un programme de sommeil cohérent, même le week-end.** Couchez-vous et réveillez-vous tous les jours aux mêmes heures et durant la journée, évitez toute sieste de plus de 10 minutes.
2. **Évitez d'utiliser votre lit pour d'autres activités pendant la journée,** comme regarder la télévision, discuter au téléphone ou lire.
3. **Évitez** la caféine, la nicotine, l'alcool, les repas lourds et l'exercice physique tard le soir avant d'aller dormir.
4. **Quand vous êtes prêt à aller dormir, éteignez la lumière, maintenez la chambre silencieuse et une température confortable et plutôt fraîche.** Essayez d'utiliser une couverture électrique si vous avez froid ; faites dépasser vos pieds de la couverture ou dirigez un ventilateur vers le lit si vous avez chaud ; portez un masque de sommeil, utilisez des bouchons d'oreilles, ou allumez un appareil qui génère du bruit blanc si besoin.
5. **Donnez-vous entre trente et soixante minutes pour vous endormir.** Si cela ne fonctionne pas, évaluez si vous êtes calme, ou si vous êtes anxieux (même s'il ne s'agit que d'une anxiété en arrière-plan) ou en proie à des ruminations.
6. **NE DRAMATISEZ PAS.** Souvenez-vous que vous avez besoin de repos et visez la rêverie et le repos de votre cerveau. Convincez-vous du fait que rester éveillé n'est pas une catastrophe. N'abandonnez pas pour autant tout espoir de dormir en vous levant pour entamer la « journée ».

#### SI VOUS ÊTES CALME MAIS COMPLÈTEMENT ÉVEILLÉ :

7. **Levez-vous ; allez dans une autre pièce et lisez un livre** ou effectuez une activité qui ne vous réveille pas davantage. Dès que vous sentez fatigué ou somnolent, retournez au lit.
8. **Essayez de manger un encas léger** (par ex. une pomme).

#### SI VOUS ÊTES ANXIEUX OU QUE VOUS RUMINEZ :

9. **Utilisez la compétence TIP de l'eau froide. Retournez directement au lit et pratiquez la compétence TIP d'apaisement de la respiration.** (*voir document 6 de Tolérance à la Détresse : Les compétences TIP : Changer la chimie de votre corps.*) Si vous souffrez d'une atteinte médicale, demandez l'accord de votre médecin avant d'utiliser l'eau froide.
10. **Essayez la pratique méditative 9-0.** Inspirez profondément et expirez lentement en disant dans votre tête le chiffre 9. Lors de la prochaine expiration, dites 8 ; à celle d'après, dites 7 et ainsi de suite jusqu'à 0. Recommencez le cycle, mais cette fois-ci, au lieu de commencer à 9, commencez à expirer avec le chiffre 8, suivi du 7, et ainsi de suite jusqu'à 0. Répétez ce cycle en commençant à 6, et ensuite à 5, et répétez les cycles jusqu'à ce que vous arriviez à 1. Effectuez cet exercice jusqu'à ce que vous vous endormiez.

(suite à la page suivante)

11. **Concentrez-vous sur la sensation corporelle** des ruminations (le fait de ruminer est souvent un moyen de fuir des sensations émotionnelles difficiles.)
12. **Rassurez-vous.** Les inquiétudes du milieu de la nuit sont juste des « pensées du milieu de la nuit ». Au matin, vous penserez autrement et vous vous sentirez différemment.
13. **Lisez un roman émotionnellement captivant** pendant quelques minutes, jusqu'à ce que vous vous sentiez légèrement fatigué. Arrêtez alors de lire, fermez les yeux et essayez de continuer le roman dans votre tête.
14. **Si les ruminations ne s'arrêtent pas**, suivez ces directives : « si le problème peut être résolu, résolvez-le. S'il ne peut pas être résolu, allez au bout de votre inquiétude, jusqu'à la « catastrophe » - la pire issue que vous puissiez imaginer - et ensuite imaginez-vous en train de faire face à cette catastrophe. *(voir document 19 de Régulation des émotions : Bâtir une expertise et être capable d'anticiper pour faire face.)*

**Si rien d'autre ne fonctionne, écoutez la radio à faible volume, les yeux fermés** (utilisez des écouteurs si besoin). La radio publique est un bon choix dans la mesure où le volume et les fluctuations de voix sont faibles.



## ACCUMULER LES ÉMOTIONS POSITIVES : COURT TERME

Accumulez les émotions positives à court terme en faisant les choses suivantes :

### CONSTRUISEZ DES EXPÉRIENCES POSITIVES MAINTENANT

- AUGMENTEZ LES ÉVÉNEMENTS PLAISANTS générant des émotions positives.
- Faites chaque jour UNE CHOSE de la Liste des Evénements Plaisants (*voir document 16 de Régulation des Émotions*)
- Entraînez-vous à agir à l'opposé, ÉVITEZ D'ÉVITER.
- SOYEZ CONSCIENT des événements positifs (ne faites pas plusieurs choses en même temps).

### SOYEZ CONSCIENT DES EXPÉRIENCES POSITIVES

- CENTREZ votre attention sur les moments positifs lorsqu'ils se produisent.  
Ne faites pas plusieurs choses en même temps.
- RECENTREZ votre attention quand votre esprit s'égare vers le négatif.
- PARTICIPEZ et ENGAGEZ-VOUS pleinement dans chaque expérience.

### NE PRÊTEZ PAS ATTENTION AUX INQUIÉTUDES

Telles que...

- Quand l'expérience positive prendra-t-elle fin ?
- Est-ce que vous méritez cette expérience positive ?
- Que va-t-on attendre de plus de votre part maintenant ?



## LISTE DES ÉVÉNEMENTS PLAISANTS

1.  Bricoler ma voiture
2.  Planifier ma carrière
3.  Payer mes dettes
4.  Collectionner des objets (pièces, timbres, pierres, coquillages, etc.)
5.  Partir en vacances
6.  Penser à la fin de l'école
7.  Recycler des objets anciens
8.  Se rendre à un rendez-vous
9.  Se relaxer
10.  Aller au cinéma ou regarder un film
11.  Courir ou marcher
12.  Penser que j'ai bien rempli ma journée
13.  écouter de la musique
14.  Penser aux dernières fêtes
15.  Acheter des gadgets pour la maison
16.  S'étendre au soleil
17.  Planifier un changement de carrière
18.  Rire
19.  Penser aux derniers voyages
20.  Ecouter les autres
21.  Lire des magazines, des journaux
22.  Avoir un passe-temps (philatélie, construction de maquettes, etc.)
23.  Passer une soirée avec de bons amis
24.  Planifier les activités de la journée
25.  Rencontrer de nouvelles personnes
26.  Se souvenir de beaux paysages
27.  Economiser de l'argent
28.  Rentrer à la maison après le travail
29.  Manger
30.  Faire du karaté, du judo, du yoga
31.  Penser à sa retraite
32.  Réparer des choses à la maison
33.  Faire de la mécanique (voiture, bateau, etc.)
34.  Se souvenir des mots et des actes des personnes aimées
35.  Porter des vêtements surprenants
36.  Passer des soirées tranquilles
37.  Prendre soin de mes plantes
38.  Acheter ou vendre des biens
39.  Aller nager
40.  Griffonner
41.  Faire de l'exercice
42.  Collectionner des objets anciens
43.  Aller à une fête
44.  Penser à des achats
45.  Jouer au golf
46.  Jouer au football
47.  Faire du cerf-volant
48.  Discuter avec des amis
49.  Avoir des rencontres familiales
50.  Faire du vélo ou de la moto
51.  Faire de la course à pieds
52.  Aller camper
53.  Chanter à la maison
54.  Faire un arrangement floral
55.  Pratiquer sa religion (aller à l'église, dans un groupe de prière, etc.)
56.  Ranger ses outils
57.  Aller à la plage
58.  Penser « je suis quelqu'un de bien »
59.  S'octroyer un jour sans rien faire
60.  Aller à des réunions d'anciens élèves
61.  Patiner, faire du roller, du skateboard
62.  Naviguer, faire du bateau à moteur
63.  Voyager, partir en vacances
64.  Peindre
65.  Faire une chose spontanément
66.  Faire de la broderie, du point de croix
67.  Dormir
68.  Conduire
69.  Se divertir, donner une fête
70.  Aller dans un club (de jardinage, pour parents célibataires, etc.)
71.  Penser à son mariage
72.  Aller chasser
73.  Chanter dans un groupe
74.  Flirter
75.  Jouer d'un instrument de musique
76.  Faire des loisirs créatifs
77.  Réaliser un cadeau pour quelqu'un
78.  Acheter/télécharger de la musique
79.  Regarder un match de boxe, de catch
80.  Planifier des fêtes
81.  Cuisiner
82.  Faire de la randonnée
83.  Ecrire (livres, poèmes, articles)
84.  Coudre
85.  Acheter des vêtements
86.  Sortir pour dîner
87.  Travailler
88.  Parler de livres, aller dans un club de lecture
89.  Faire du tourisme
90.  Faire une manucure, une pédicure, un soin du visage
91.  Aller à l'institut de beauté
92.  Boire son café et lire le journal le matin
93.  Jouer au tennis
94.  Embrasser quelqu'un

(suite à la page suivante)

- 95.  Regarder mes enfants jouer
- 96.  Penser que l'on plus d'atouts que la plupart des personnes
- 97.  Assister à une pièce de théâtre ou un concert
- 98.  Rêvasser
- 99.  Planifier d'aller à l'école ou de reprendre les études
- 100.  Penser au sexe
- 101.  Aller faire un tour en voiture
- 102.  Restaurer des meubles
- 103.  Regarder la TV
- 104.  Faire des listes de tâches
- 105.  Marcher dans les bois ou au bord de l'eau
- 106.  Acheter des cadeaux
- 107.  Achever une tâche
- 108.  Assister à une manifestation sportive (course automobile, de chevaux)
- 109.  Enseigner
- 110.  Faire de la photo
- 111.  Aller à la pêche
- 112.  Penser à des événements plaisants
- 113.  Suivre un régime
- 114.  Jouer avec des animaux
- 115.  Prendre l'avion
- 116.  Lire un roman
- 117.  Faire du théâtre
- 118.  Etre seul
- 119.  Tenir un journal ou écrire des lettres
- 120.  Nettoyer
- 121.  Lire des documentaires
- 122.  Emmener les enfants quelque part
- 123.  Danser
- 124.  Soulever des poids
- 125.  Aller à un pique-nique
- 126.  Se dire « j'ai fait ça plutôt bien » après avoir réalisé quelque chose
- 127.  Méditer, faire du yoga
- 128.  Aller manger avec un ami
- 129.  Aller à la montagne
- 130.  Jouer au hockey
- 131.  Travailler l'argile, faire de la poterie
- 132.  Souffler du verre
- 133.  Aller skier
- 134.  Se déguiser
- 135.  Réfléchir aux progrès que j'ai fait
- 136.  M'acheter des petites choses (parfum, balles de golf, etc.)
- 137.  Parler au téléphone
- 138.  Aller au musée
- 139.  Penser à la religion
- 140.  Allumer des bougies
- 141.  Faire du canoë, du rafting
- 142.  Jouer au bowling
- 143.  Travailler le bois
- 144.  Rêvasser à propos de l'avenir
- 145.  Prendre des cours de danse, de claquettes
- 146.  Participer à un débat
- 147.  S'asseoir sur la terrasse d'un café
- 148.  Avoir un aquarium
- 149.  Participer à des événements d'histoire contemporaine
- 150.  Tricoter
- 151.  Faire des mots croisés
- 152.  Jouer au billard
- 153.  Se faire masser
- 154.  Dire « je t'aime »
- 155.  Jouer à la balle, au baseball
- 156.  Faire des paniers, jouer au basket-ball
- 157.  Regarder et/ou montrer des photos
- 158.  Penser à mes qualités
- 159.  Résoudre des énigmes mentalement
- 160.  Discuter de politique
- 161.  Acheter des livres
- 162.  Faire un sauna, un hammam
- 163.  Examiner les ventes d'un vide-grenier
- 164.  Penser à fonder une famille
- 165.  Penser aux moments heureux de mon enfance
- 166.  Faire des dépenses
- 167.  Faire du cheval
- 168.  Faire quelque chose de nouveau
- 169.  Faire des puzzles
- 170.  Jouer aux cartes
- 171.  Penser « je suis quelqu'un qui gère »
- 172.  Faire une sieste
- 173.  Déterminer mon parfum préféré
- 174.  Ecrire une carte et l'offrir à une personne à qui je tiens
- 175.  Envoyer des messages, échanger avec quelqu'un
- 176.  Jouer à un jeu de société (par ex. Monopoly, Cluedo, etc.)
- 177.  Porter mon vêtement préféré
- 178.  Faire un smoothie et le boire lentement
- 179.  Se maquiller
- 180.  Penser aux qualités d'un ami
- 181.  Terminer une chose qui me réjouit
- 182.  Surprendre quelqu'un en lui rendant service
- 183.  Surfer sur internet
- 184.  Jouer aux jeux vidéo
- 185.  Ecrire un e-mail à un ami
- 186.  Aller marcher dans la neige ou faire de la luge

(suite à la page suivante)

- 187.  Aller chez le coiffeur
- 188.  Installer un nouveau logiciel
- 189.  Acheter des CD ou de la musique sur internet
- 190.  Regarder du sport à la TV
- 191.  Prendre soin de mes animaux
- 192.  Faire du bénévolat
- 193.  Regarder des spectacles d'humoristes
- 194.  Faire du jardinage
- 195.  Participer à une performance publique (par ex. un « flash mob »)
- 196.  Ecrire dans un blog
- 197.  Se battre pour une cause
- 198.  Mener des expériences
- 199.  Exprimer mon amour à quelqu'un
- 200.  Faire une excursion, une promenade en nature, une exploration (marcher hors des sentiers battus, faire de la spéléologie)
- 201.  Récolter des objets de la nature (des fruits, des aliments sauvages, du bois flottant)
- 202.  Aller en ville, au centre commercial
- 203.  Aller dans une foire, au carnaval, au cirque, au zoo, dans un parc d'attraction
- 204.  Aller à la bibliothèque
- 205.  Rejoindre ou former un groupe
- 206.  Apprendre à faire quelque chose de nouveau
- 207.  Ecouter les bruits de la nature
- 208.  Regarder les étoiles ou la lune
- 209.  Travailler à l'extérieur (couper du bois, travail de ferme)
- 210.  Faire une activité sportive organisée (baseball, football, frisbee, handball, squash, tennis, volley-ball, etc.)
- 211.  Jouer dans le sable, dans l'eau, dans l'herbe ; donner des coups de pieds dans les feuilles, les cailloux, etc.
- 212.  Manifester contre les conditions sociales, politiques, ou environnementales
- 213.  Lire des bandes dessinées, des magazines
- 214.  Lire des œuvres sacrées
- 215.  Réaménager ou décorer ma chambre ou la maison
- 216.  Vendre ou échanger quelque chose
- 217.  Faire de la motoneige ou de la moto dunes, du tout-terrain
- 218.  Utiliser les réseaux sociaux
- 219.  S'éterniser dans un long bain
- 220.  Apprendre ou parler une langue étrangère
- 221.  Discuter au téléphone
- 222.  Composer de la musique, une chanson, faire un arrangement musical
- 223.  Aller dans une friperie
- 224.  Utiliser un ordinateur
- 225.  Rendre visite à une personne malade, enfermée ou qui a des ennuis

Autres : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



## ACCUMULER LES ÉMOTIONS POSITIVES : LONG TERME

**A**ccumulez les émotions positives sur le long terme  
pour construire une « vie qui vaut la peine d'être vécue ».

C'est-à-dire faites des changements dans votre vie afin que des événements positifs se produisent dans le futur.

### Étape 1 : Évitez d'éviter.

Commencez maintenant à faire ce qui est nécessaire pour construire la vie que vous voulez. Si vous n'êtes pas sûr de ce qu'il faut faire, suivez les étapes ci-dessous.

### Étape 2 : Identifiez les valeurs importantes pour vous.

Demandez-vous : Quelles sont pour moi les valeurs vraiment importantes dans ma vie ?

*Exemples : Etre productif, faire partie d'un groupe, bien traiter les autres, être en forme physiquement.*

### Étape 3 : Identifiez une valeur à travailler maintenant.

Demandez-vous : Qu'y a-t-il de vraiment important pour moi à travailler dans ma vie actuelle ?

*Exemple : Etre productif.*

### Étape 4 : Identifiez quelques objectifs liés à cette valeur.

Demandez-vous : Sur quels objectifs spécifiques puis-je travailler afin que cette valeur fasse partie de ma vie ?

*Exemples : Trouver un travail dans lequel je puisse faire quelque chose d'utile, être plus actif pour maintenir les tâches importantes à la maison, trouver une activité bénévole dans laquelle employer les compétences que j'ai déjà.*

### Étape 5 : Choisissez un objectif à travailler maintenant.

Si nécessaire, listez les avantages / inconvénients pour choisir un objectif à travailler maintenant.

*Exemple : Trouver un travail dans lequel je puisse faire quelque chose d'utile.*

### Étape 6 : Identifiez les petites étapes actives vers votre objectif.

Demandez-vous : Quelles sont les petites étapes que je peux réaliser pour atteindre mon objectif ?

*Exemples : Visiter des lieux de travail, consulter sur internet les offres de travail dans mon domaines, déposer ma candidature pour les jobs qui m'intéressent, rédiger mon CV, vérifier les avantages des lieux dans lesquels je veux travailler.*

### Étape 7 : Franchissez une étape active maintenant.

*Exemple : Consulter sur internet les offres de travail dans mon domaine.*



## LISTE DES VALEURS ET DES PRIORITÉS

En Esprit Éclairé, je pense qu'il est important de :

### A. S'occuper des relations

1.  Réparer les anciennes relations.
2.  Accéder à de nouvelles relations.
3.  Travailler sur les relations actuelles.
4.  Mettre un terme aux relations destructives.
- Autre : .....

### B. Faire partie d'un groupe

5.  Avoir des relations étroites et satisfaisantes avec les autres.
6.  Avoir un sentiment d'appartenance.
7.  Recevoir de l'affection et de l'amour.
8.  Être impliqué et avoir des rapports étroits avec les autres ; avoir et garder des amis proches.
9.  Avoir une famille ; être proche et passer du temps avec les membres de la famille.
10.  Avoir des personnes avec qui partager des choses.
- Autre : .....

### C. Avoir du pouvoir et être capable d'influencer les autres

11.  Avoir l'autorité pour approuver ou non ce que les autres font, pouvoir contrôler la façon dont les ressources sont utilisées.
12.  Être un leader.
13.  Gagner beaucoup d'argent.
14.  Être respecté des autres.
15.  Être perçu comme quelqu'un ayant réussi ; être connu ; obtenir la reconnaissance, un statut.
16.  Faire concurrence aux autres avec succès.
17.  Être populaire et reconnu.
- Autre : .....

### D. Réaliser des choses dans la vie

18.  Réaliser des objectifs significatifs ; être impliqué dans des engagements que j'estime importants.
19.  Être productif.
20.  Œuvrer pour atteindre des objectifs ; travailler dur.
21.  Être ambitieux.
- Autre : .....

(suite à la page suivante)

**E. Vivre une vie de plaisir et de satisfaction**

- 22.  Prendre du bon temps.
- 23.  Rechercher l'amusement et les choses qui font plaisir.
- 24.  Avoir du temps libre.
- 25.  Apprécier le travail que je fais.
- Autre : .....

**F. Faire en sorte que la vie soit pleine d'événements, de relations et de choses passionnantes**

- 26.  Essayer des choses nouvelles et différentes.
- 27.  Etre audacieux et rechercher l'aventure.
- 28.  Avoir une vie passionnante.
- Autre : .....

**G. Se comporter respectueusement**

- 29.  Etre humble et modeste ; ne pas attirer l'attention sur moi.
- 30.  Suivre les traditions et les coutumes ; me comporter convenablement.
- 31.  Faire ce que l'on me dit et suivre les règles.
- 32.  Bien traiter les autres.
- Autre : .....

**H. Faire preuve d'autodétermination**

- 33.  Suivre mon propre chemin de vie.
- 34.  Etre novateur, penser à des idées originales et être créatif.
- 35.  Prendre mes propres décisions et être libre.
- 36.  Etre indépendant ; prendre soin de moi et des personnes dont je suis responsable.
- 37.  Avoir la liberté de penser et d'agir, pouvoir agir en fonction de mes priorités.
- Autre : .....

**I. Avoir une spiritualité**

- 38.  Faire de la place dans la vie pour la spiritualité ; vivre une vie en suivant des principes spirituels.
- 39.  Pratiquer une foi ou une religion.
- 40.  Progresser dans la compréhension de moi-même, de ma vocation, et du véritable but de la vie.
- 41.  Percevoir et réaliser la volonté de Dieu (ou de tout autre pouvoir supérieur) et trouver un sens durable à la vie.
- Autre : .....

**J. Être en sécurité**

- 42.  Vivre dans un environnement sûr et sécurisé.
- 43.  Etre sain et en forme physiquement.
- 44.  Avoir un revenu stable qui réponde à mes besoins de base et ceux de ma famille.
- Autre : .....

(suite à la page suivante)

**K. Honorer le bien universel de toute chose**

- 45.  Etre équitable, traiter les gens de manière égale et permettre l'égalité des chances.
- 46.  Comprendre les personnes différentes ; être ouvert d'esprit.
- 47.  Prendre soin de la nature et de l'environnement.  
 Autre : .....

**L. Contribuer à la communauté élargie**

- 48.  Aider les gens et ceux dans le besoin ; se soucier du bien-être des autres ; améliorer la société.
- 49.  Etre loyal envers ses amis et dévoué envers ses proches ; être engagé dans un groupe partageant mes convictions, mes valeurs et mes principes éthiques.
- 50.  M'engager pour une cause ou un groupe dont l'objectif va au-delà de mon propre intérêt.
- 51.  Faires des sacrifices pour les autres.  
 Autre : .....

**M. Travailler sur mon épanouissement personnel**

- 52.  Développer une philosophie de vie personnelle.
- 53.  Apprendre et faire des choses stimulantes, me permettant d'évoluer et de grandir en tant qu'être humain.  
 Autre : .....

**N. Avoir de l'intégrité**

- 54.  Etre honnête, connaître et défendre mes convictions personnelles.
- 55.  Etre une personne responsable ; respecter ma parole envers les autres.
- 56.  Vivre et faire face à la vie avec courage.
- 57.  Etre une personne qui paye ses dettes envers les autres et répare les dommages causés.
- 58.  M'accepter, accepter les autres et la vie telle qu'elle est ; vivre sans rancœur.  
 Autre : .....

**O. Autre :**

---

---

---

---



## BÂTIR UNE EXPERTISE ET ÊTRE CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE

### Bâtir une expertise

1. Planifiez de faire au moins une chose chaque jour pour développer un sentiment d'accomplissement.  
Exemple : \_\_\_\_\_
2. Prévoyez le succès et non l'échec.
  - Faites une chose difficile, mais possible.
3. Augmentez graduellement la difficulté au cours du temps.
  - Si la première tâche est trop difficile, faites quelque chose d'un peu plus facile la prochaine fois.
4. Recherchez le défi.
  - Si la tâche est trop *facile*, essayez quelque chose d'un peu plus difficile la prochaine fois.

### Être **C**apable d'anticiper pour faire face aux situations difficiles

1. **Décrivez** la situation susceptible de déclencher un comportement problématique.
  - Vérifiez les faits. Soyez précis dans votre description de la situation.
  - Nommez les émotions et les actions qui pourraient interférer avec l'utilisation de vos compétences.
2. **Décidez** quelles compétences de gestion ou de résolution de problème vous voulez utiliser dans la situation.
  - Soyez précis. Rédigez en détails la façon dont vous allez faire face à la situation, à vos émotions et vos urgences à agir.
3. **Imaginez** la situation dans votre tête de manière aussi réaliste que possible.
  - Imaginez-vous **DANS** la situation **MAINTENANT**, pas comme un observateur de la situation.
4. **Répétez** dans votre tête comment vous faites face efficacement.
  - Répétez dans votre tête de manière précise ce que vous pouvez faire pour gérer efficacement.
  - Répétez vos actions, vos pensées, ce que vous dites et comment vous le dites.
  - Répétez votre gestion efficace des nouveaux problèmes qui surviennent.
  - Répétez votre gestion efficace de la pire catastrophe que vous craignez.
5. **Pratiquez la relaxation après cette répétition.**



**PRATIQUER LES COMPÉTENCES PLEASE**

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

Dans la colonne de gauche, notez le jour de la semaine. Ensuite, notez ce que vous avez fait pour pratiquer chacune des compétences PLEASE. Au bas de chaque colonne, cochez si la pratique pendant la semaine de cette compétence a été utile.

Jour	Décrire comment j'ai <u>P</u> ris soin de <u>L</u> a santé	Décrire comment j'ai <u>É</u> vité les substances	Décrire comment j'ai équilibré l' <u>A</u> limentation	Décrire comment j'ai équilibré le <u>S</u> ommeil	Décrire comment j'ai fait de l' <u>E</u> xercice
	Utile ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	Utile ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	Utile ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	Utile ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	Utile ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON

**BÂTIR UNE EXPERTISE ET ÊTRE CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE**

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

Dans la colonne de gauche, notez les jours de la semaine. Puis, dans la partie « Bâtir une expertise », notez dans la 1<sup>re</sup> colonne ce que vous prévoyez de faire pour augmenter le sentiment de maîtrise et à la fin de la journée, notez dans la 2<sup>e</sup> colonne ce que vous avez réellement fait. Dans la partie « Être capable d'anticiper », décrivez dans la 1<sup>re</sup> colonne une situation problématique, puis dans la 2<sup>e</sup> colonne décrivez comment vous avez imaginé faire face efficacement. Cochez également si cela a aidé ou non.

Jour	Bâtir une expertise		Être Capable d'anticiper	
	Activités planifiées pour bâtir une expertise	Activités effectivement réalisées	Situation problématique anticipée	Comment j'ai imaginé faire face efficacement (décrire)
			1.	Utile ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
			2.	Utile ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON