

Tolérance à la détresse

Groupe TCD-A
Séance #3



La tolérance à la détresse

L'objectif n'est pas de résoudre les problèmes
ou d'y changer quelque chose, mais
d'**apprendre à tolérer les choses telles
qu'elles sont!**



La tolérance à la détresse

Pourquoi apprendre à tolérer les émotions négatives et les envies d'agir?

1) La douleur fait partie de la vie et on ne peut pas toujours l'éviter

2) Si on ne peut pas gérer la douleur, on peut agir impulsivement

3) Quand on agit impulsivement, on peut se blesser, blesser les autres et finir par ne pas être efficace





La tolérance à la détresse

Stratégies de survie

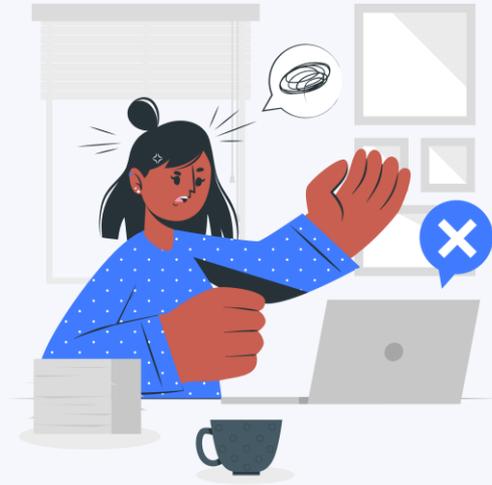
- Apprendre à passer au travers de mauvais moments sans les empirer
- Permettre temporairement de moins penser à la souffrance
- **Se donner le temps de trouver une stratégie d'adaptation efficace**



La tolérance à la détresse

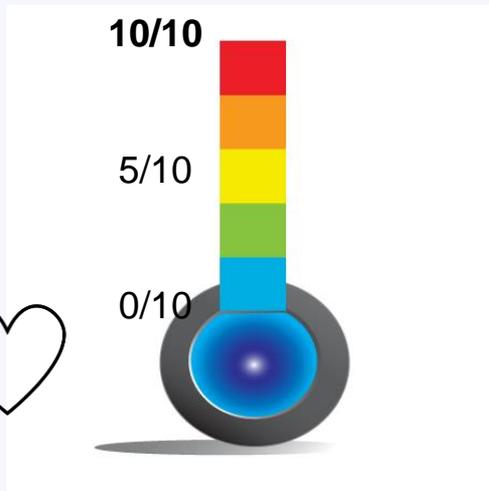
En situation de crise:

- **Être efficace**
- **Faire ce qui fonctionne**



La tolérance à la détresse

QUAND les utiliser les stratégies de survie?

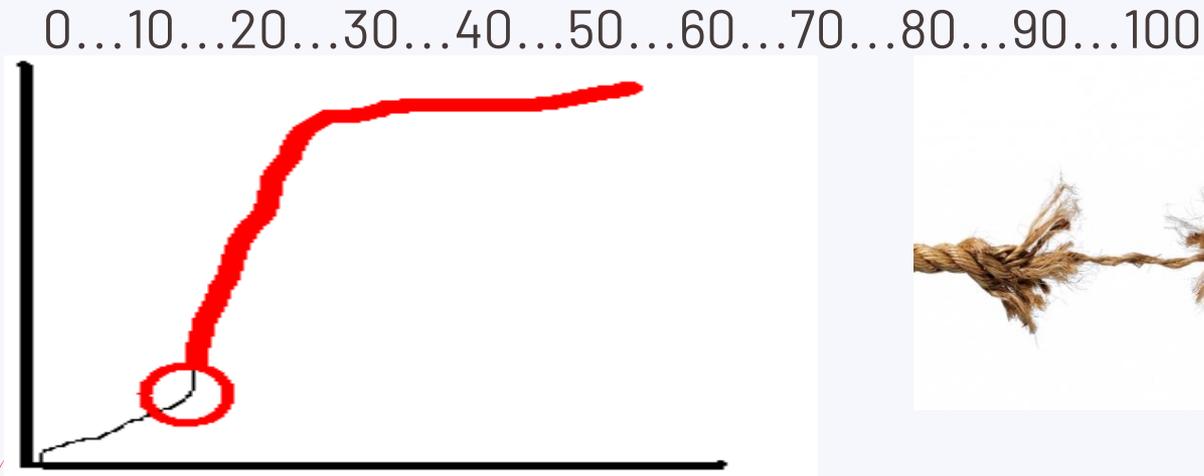


- La détresse est **extrême**
- Vous ne pouvez pas vous centrer sur autre chose que sur votre émotion
- Votre cerveau ne peut plus traiter aucune information
- Vous êtes au **point de rupture** de vos capacités à utiliser les autres compétences

La tolérance à la détresse

Les stratégies de survie : POINT DE RUPTURE

Déterminer le point de rupture de vos capacités à utiliser vos compétences



"There's so much uncertainty." said Bear
"What should we do?" asked Rabbit.
"There's no one answer." replied Bear.
"I know what to do." said Rabbit.
"I'll make tea."

"How will that help?"
asked Bear.

"It won't, not really.
Only for a moment
maybe. But in that
moment we can
catch our breath."

"And after that?"
asked Bear.

"We'll think about that when we get there."
said Rabbit.



Tara Shannon, 2020

« Il y a tellement d'incertitude. » a dit Ours
« Que devons-nous faire? » demanda Lapin
« Il n'y a pas de réponse. » répondit Ours
« Je sais quoi faire. » a dit Lapin
« Je vais faire du thé. »
« En quoi cela aidera-t-il? » demanda Ours
« Cela n'aidera pas, pas vraiment. Peut-être
pour un instant. Mais durant ce moment,
nous pourrions reprendre notre souffle. »
« Et après? » demanda Ours
« Nous y penserons quand nous y serons. »
a dit Lapin



Éviter nos émotions désagréables
pour toujours ?

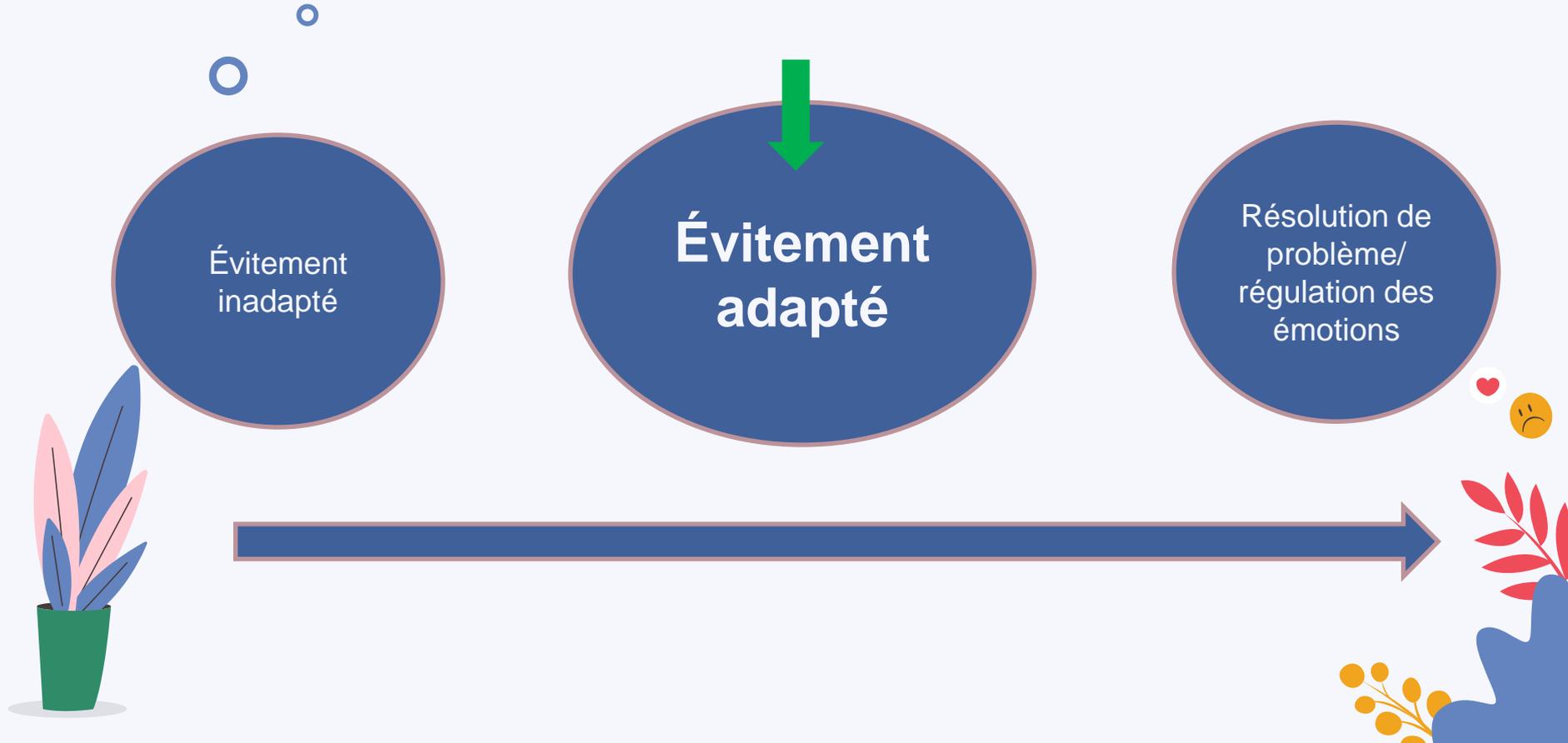




Non! Gagner du temps



Fuir vs tolérance à la détresse?



Les stratégies de coping qui nous causent du tort

Manger trop ou se priver de nourriture

Prendre des risques importants
(vitesse auto/vélo, sport extrême)

Sécher ses cours ou abandonner ses études

Faire des dépenses excessives

Dormir trop ou trop peu

Se retirer socialement

Voler

Faire de l'exercice de façon excessive

Utiliser de façon abusive les écrans

trop de café ou de boissons énergisantes

Travailler trop

Fumer ou vapoter

Se couper, s'automutiler

Se droguer

explosions de colère

Procrastiner

Comportements sexuels à risque



La tolérance à la détresse: les stratégies de survie

Se distraire (ACCEPTS)

Apaiser ses sens

Améliorer le moment avec IMPROVE

TIP (gérer les émotions extrêmes)

STOP

Surfer sur les envies d'agir

Analyser les « pour » et les « contre »

Acceptation radicale

évitement adapté



Se distraire avec ACCEPTS

Stratégies de survie



Se distraire avec ACCEPTS

A

- Activités

C

- Apporter sa Contribution

C

- Avec des Comparaisons

E

- Avec d'autres Émotions

P

- Avec d'autres Pensées

T

- Tenir à distance

S

- **S**ensations



Se distraire avec ACCEPTS

Les Activités

Distraient

Remplissent la mémoire
de pensées, d'images qui
contrecarrent celles qui
activent l'émotion



Se distraire avec ACCEPTS

Les Contributions: faire quelque chose pour les autres

Donne un sens à la vie

Améliore le moment présent

Augmente le respect de soi



Se distraire avec ACCEPTS

Les Comparaisons

Compare-toi à ceux qui sont moins chanceux

Compare ta situation actuelle à une situation antérieure pire encore et que tu as surmontée



Se distraire avec ACCEPTS

Générer des Émotions opposées

Étape 1 : Observe et identifie l'émotion

Étape 2 : Identifie l'émotion contraire

Étape 3 : Fais une activité qui génère cette émotion



Colère

Tendresse

Flatter son chat
Écouter un film attendrissant



Se distraire avec ACCEPTS

Avec d'autres Pensées

Remplacez les pensées négatives par
des activités qui occupent l'esprit
ex. chanter, compter les pas dans
votre tête



Se distraire avec ACCEPTS

Trouver d'autres sensation

Ressens d'autres sensations

Des sensations intenses peuvent permettre
de centrer son attention sur autre chose



Se distraire avec ACCEPTS

S'Éloigner

- Chasse de ton esprit la situation douloureuse
- Quitte mentalement la situation en orientant ton attention et tes pensées ailleurs.
- Construis un mur imaginaire entre toi et la situation.
- Place la douleur dans une boîte puis sur une étagère pour un certain temps.



Stratégie de survie : S'apaiser avec ses sens



Te montrer aimable envers toi-même,
en t'apaisant avec chacun de ces sens

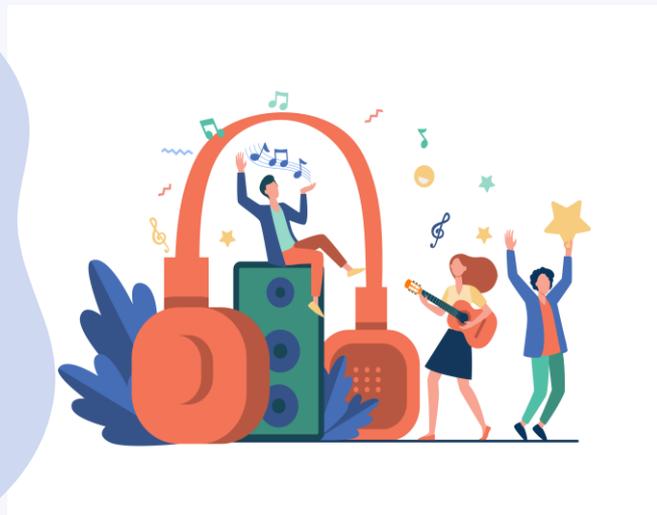
- Ouïe
- Toucher
- Goût
- Vue
- Odorat
- Proprioception
- Vestibulaire



Stratégie de survie : Apaiser ses sens

L'ouïe

Écoute ta musique préférée
Écoute ta liste de lecture
joyeuse (*playlist*)
Joue d'un instrument
Chante



Stratégie de survie : Apaiser ses sens

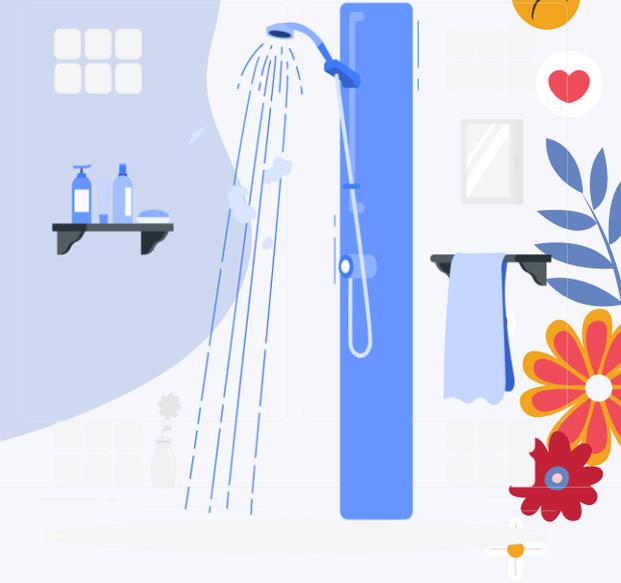
Le toucher

Prends une douche

Flatte ton chien

Mets des vêtements confortables

Couverture lourde

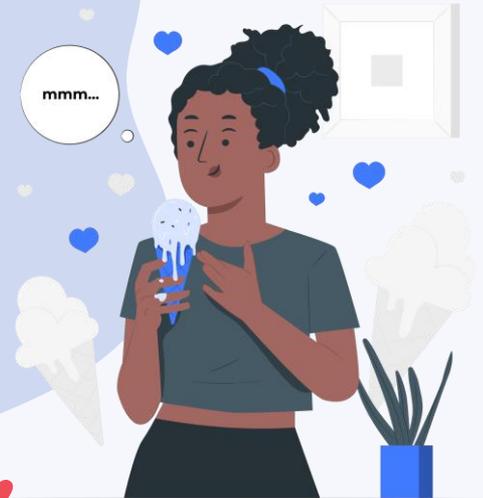


Stratégie de survie : Apaiser ses sens

Le goût

Mange ton aliment préféré
Bois ton breuvage préféré
(sans alcool!)

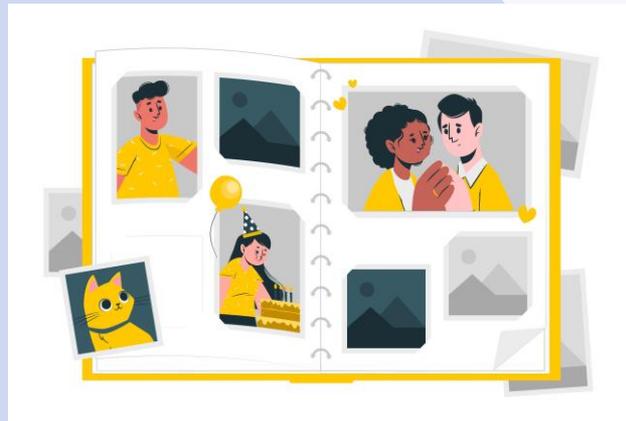
Fais-toi un bon souper ou une
bonne collation



Stratégie de survie : Apaiser ses sens

La vue

Regarde un album photo
Attarde-toi aux paysages
Regarde un beau livre



Stratégie de survie : Apaiser ses sens

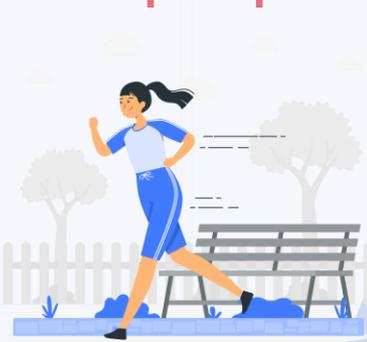
L'odorat

Mets ta crème préférée
Fais des biscuits ou du popcorn
Sens ton parfum préféré



Stratégie de survie : Apaiser ses sens

La proprioception



- Aller courir
- Se donner un câlin
- Mettre sa main sur la poitrine / pression profonde
- Danser
- Faire du yoga
- Pratiquer ton sport préféré

Définition: La proprioception nous permet de sentir notre propre corps. C'est notre perception de la position du corps dans l'espace, de ses mouvements et de ce que chacun de ses membres fait en rapport avec les autres.



Stratégie de survie : Apaiser ses sens

Sens vestibulaire

Se balancer
Sauter sur un trampoline
Se bercer
Être dans un hamac



Définition: Le système vestibulaire est un organe sensoriel situé dans l'oreille interne qui contribue à la sensation de mouvement et à l'équilibre chez la plupart des mammifères.