

Tolérance à la détresse

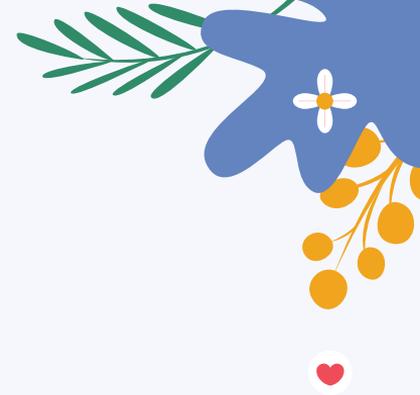
Groupe TCD-A
Séance #4





Application **Mes outils**

<https://suicide.ca/fr/mes-outils>



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



Stratégies de survie :

Améliorer le moment avec **IMPROVE**

Donner un sens au Moment



Imaginerie mentale

Moment

Prière

Relaxation

Orienté sur une chose à la fois

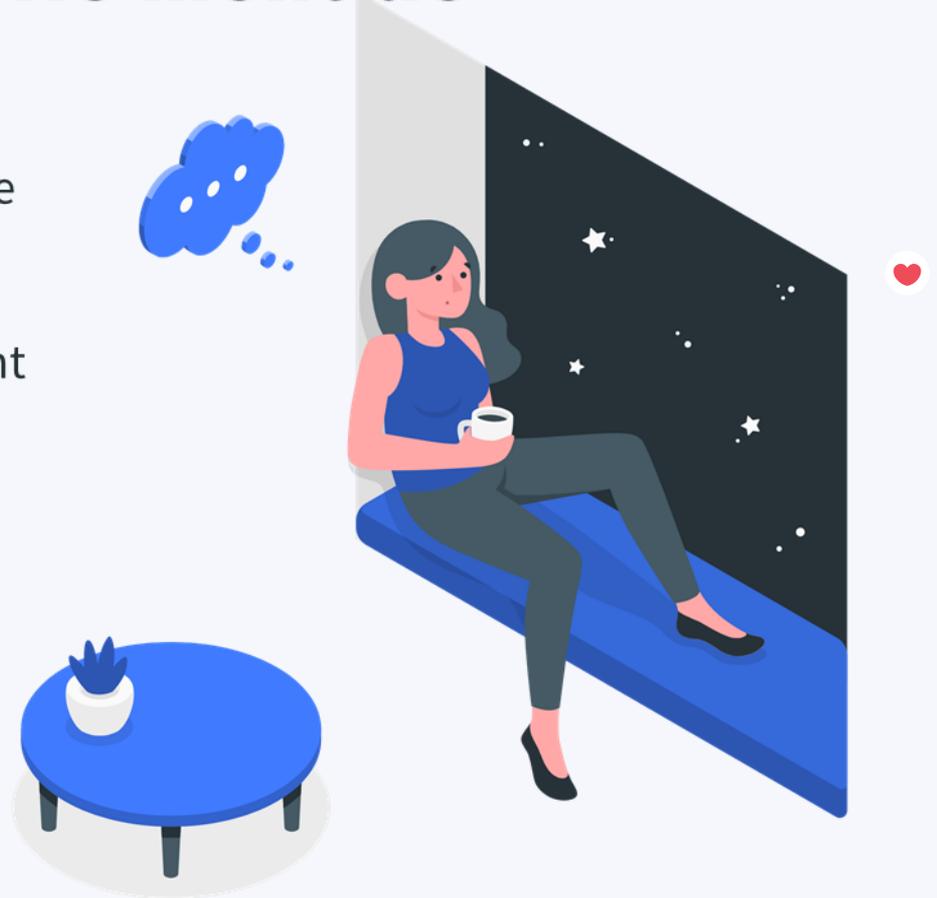
Vacances

Encouragement



IMPROVE : Imagerie mentale

- Imagine une scène relaxante, une place calme, sécurisante.
- Imagine comment les choses vont mieux.
- Imagine les émotions négatives sortir de toi comme l'eau qui coule.



IMPROVE : Donner un sens au **M**OMENT

Donner un sens au
Moment

Trouve un sens, un but,
une utilité à ta
souffrance.

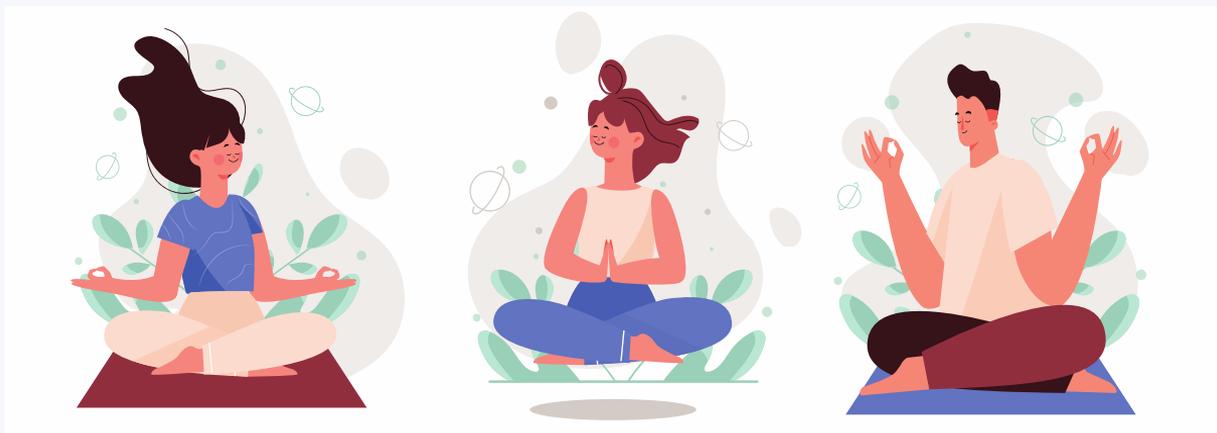


IMPROVE : Prière

La Prière est une ouverture à soi à un moment donné

Ouvre ton esprit à un être suprême, à une personne décédée ou simplement à ton propre esprit sage.

Demande la force de tolérer la douleur dans ce moment.



“**Mon Dieu**

donnez-moi la

Sérénité

d'accepter les choses que
je ne peux changer

le **Courage** de

changer les choses que
je peux

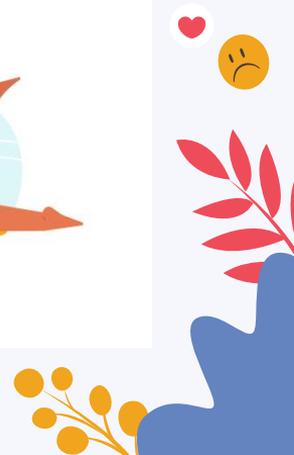
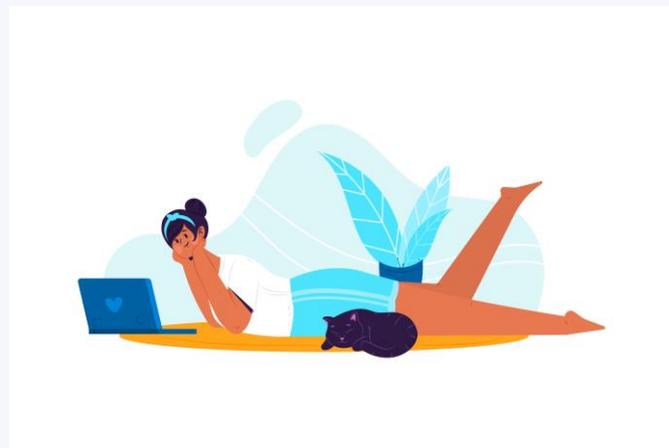
et la **Sagesse** d'en

connaître la différence”

IMPROVE : Relaxation

La Relaxation

Change la manière dont ton
corps répond au stress
et aux crises



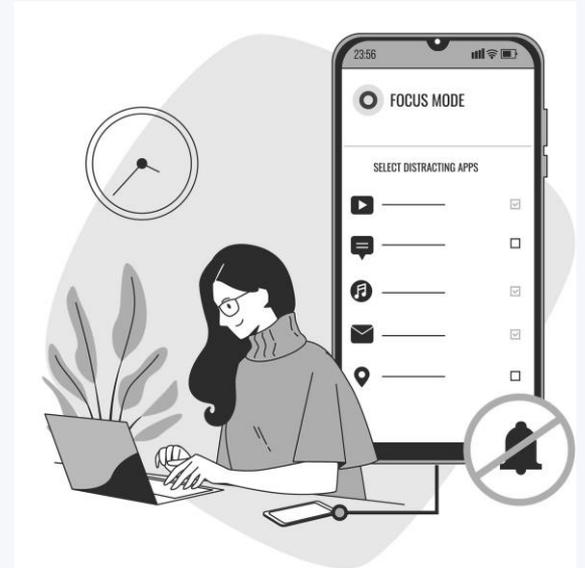
IMPROVE : Orienté sur une chose à la fois

Orienté sur une chose à la fois

Concentre toute ton attention sur ce que tu fais dans le moment présent.

La seule souffrance qu'on doit surmonter est celle qui se passe en ce moment.

On souffre plus que nécessaire quand on rumine sur des souffrances passées ou futures.

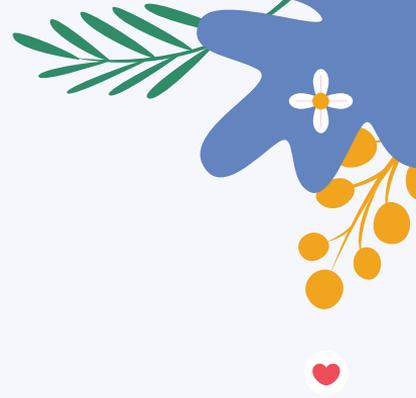


IMPROVE : Prendre des **V**acances

Prends des **V**acances de ton problème

Laisse quelqu'un d'autre prendre soin de soi
durant un moment

Mets ton problème de côté pendant
un certain temps



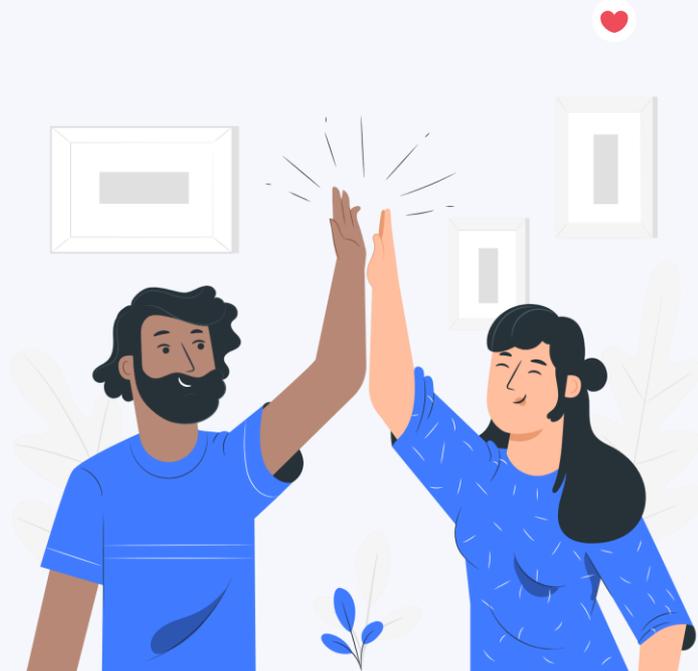
IMPROVE : Encouragements

Les Encouragements

Encourage-toi comme tu le
ferais pour quelqu'un d'autre

Tu peux te dire :

- « Je peux le supporter »
- « Ça ne durera pas pour toujours »
- « Je vais m'en sortir »
- « Je fais du mieux que je peux ».



Stratégies de survie : **TIP**

Peut servir à gérer plusieurs émotions:

Peur

Détresse

Colère

Tristesse

Crise d'anxiété / crise de panique

Objectifs:

- Réduire **RAPIDEMENT** l'activation émotionnelle (gérer les émotions extrêmes)
- Renverser la chimie de ton corps



Stratégies de survie : **TIP**

Système nerveux sympathique

- S'active en moment de stress intense
- Nous fait réagir:
(fight, fly, freeze)

*Les compétences **TIP**
permettent de désactiver le
système sympathique
pour remettre le système
parasympathique en
contrôle.*

Système nerveux parasympathique

- Rôle complètement opposé
- Met un frein



Stratégies de survie : **TIP**



Température
exercice **I**ntense
Pairer la respiration et la relaxation

Stratégies de survie : TIP

Température

- **Change la température de ton visage avec de l'eau froide pour te calmer vite.** Retiens ton souffle et mets ton visage dans un bol d'eau froide (garde l'eau en haut de 50°F- 10°C). Mets un « icepack » ou un sac avec de l'eau glacée sur ton visage. Lave ton visage avec de l'eau froide. Garde cela pendant 30 secondes.
- **Attention aux contre-indications**



Stratégies de survie : TIP

Température : Mise en garde!!!

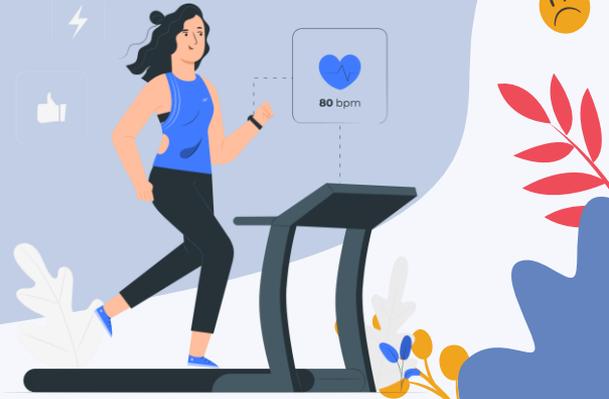
- **Contre-indication pour le T :**
L'eau froide sur le visage réduit le rythme cardiaque. Les gens qui présentent un **risque cardiaque** ou une allergie au froid doivent **ÉVITER** cet exercice.
- Effet de courte durée
- <https://www.youtube.com/watch?v=00RKh6NRMqc>



Stratégies de survie : **TIP**

Exercice **I**ntense

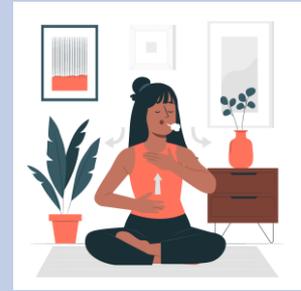
- **Pour calmer ton corps lorsqu'il est perturbé par tes émotions.** Fais de l'exercice physique intense, même si pour un court temps (10-15 minutes). Dépense l'énergie accumulée dans ton corps en courant, marchant vite, sautant, en faisant du basketball, en soulevant des poids ou en dansant.
- **Arrête avant la crise cardiaque** 😊



Stratégies de survie : TIP

Pairer la respiration et la relaxation

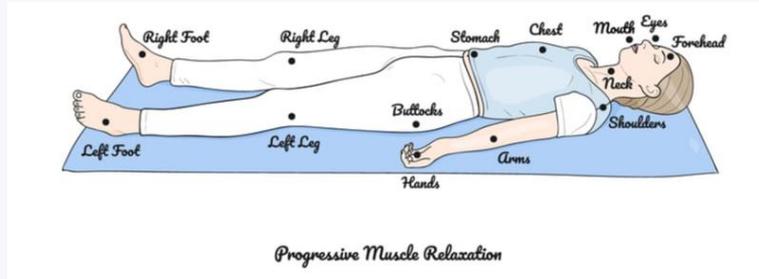
- **Ralentis le rythme de ta respiration** (jusqu'à environ 5-7 respirations par minute). Respire profondément et au niveau de l'abdomen. Expire plus lentement que tu inspires (ex. 4 secondes pour inspirer et 6 secondes pour expirer).
- Fais cela durant 1-2 minutes pour diminuer ton activation émotionnelle.



Stratégies de survie : TIP

Pairer la respiration et la relaxation (suite)

- **Contracte et relaxe chaque groupe de muscles**, de la tête aux orteils, un groupe de muscles à la fois. Contracte (5 secondes) puis laisse aller. Relaxe tous les muscles en faisant cela. Observe la tension, observe la différence lorsque les muscles sont relaxés.



Stratégies de survie : **TIP**

Pourquoi les utiliser?

- ✓ Diminuent la crise en modifiant la chimie du corps
- ✓ Agissent rapidement (en quelques secondes)
- ✓ Sont aussi efficaces que les comportements auto-dommageables (ROH/drogue/boulimie/mutilation) sans les effets secondaires
- ✓ Ne coûtent rien en comparaison aux médicaments
- ✓ Sont faciles à utiliser

Utiles quand:

- ✓ Vous vous trouvez piégés dans l'esprit émotionnel
- ✓ Vous êtes en situation de crise et ressentez un besoin de faire un geste autodestructeur duquel vous n'arrivez pas à vous dégager
- ✓ Vous ne parvenez pas à traiter efficacement les informations
- ✓ Les autres compétences ne sont pas applicables, ou ne fonctionnent pas
- ✓ Vous êtes arrivés à votre point de rupture