

Tolérance à la détresse

Groupe TCD-A
Séance #5



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 : **STOP**

S' arrêter	STOP! Ne bouge plus! Tes émotions pourraient te pousser à agir sans réfléchir
T emporiser	Prends le temps de réfléchir. Prends du recul dans ta tête et physiquement de la situation.
O bserver	Observe en toi et autour de toi. Observe ce que les autres font et disent. Ne saute pas aux conclusions. Observe sans jugement.
P oursuivre	En pleine conscience, procède dans ton esprit sage : Qu'est-ce que je veux face à cette situation? Quels sont mes buts? Questionner notre esprit sage pour gérer cette situation. Ne pas agir impulsivement sans réfléchir



Stratégies de survie : Analyser les «pour» et les «contre»

POUR

CONTRE

Rationnel :

Céder à son envie d'agir peut intensifier une crise et rendre les choses pires à long termes 

Résister à ses envies pour être cohérent avec ses buts ultimes de vie

Quand l'utiliser?

Pour comparer les avantages et les inconvénients des différentes options (prendre une décision difficile)

Pour aider à résister à des impulsions destructrices 



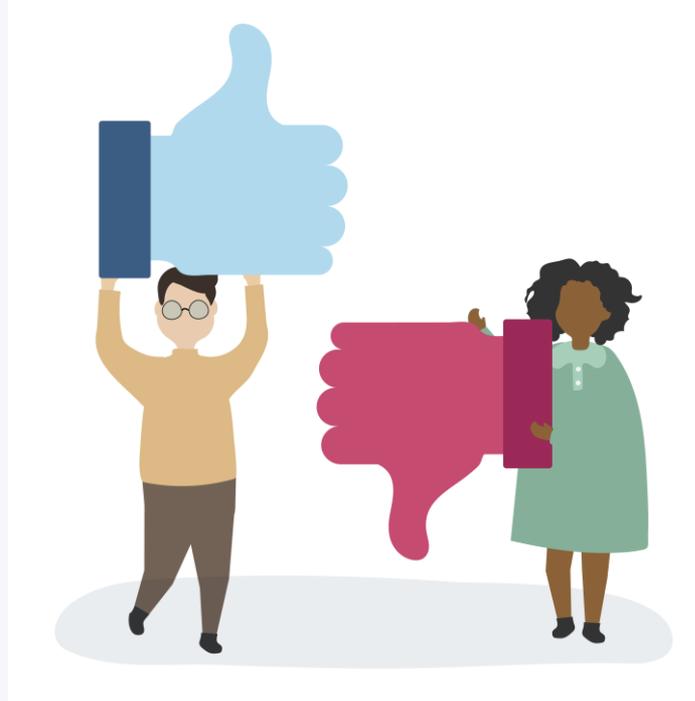
Stratégies de survie : Analyser les «pour» et les «contre»

S'automutíler

Consommer

Fuguer

Frapper quelqu'un



Jouer dans le dos de
quelqu'un

Geste suicidaire



Insulter quelqu'un

Faire une crise de boulimie

Ne pas aller à l'école

Mise en situation:

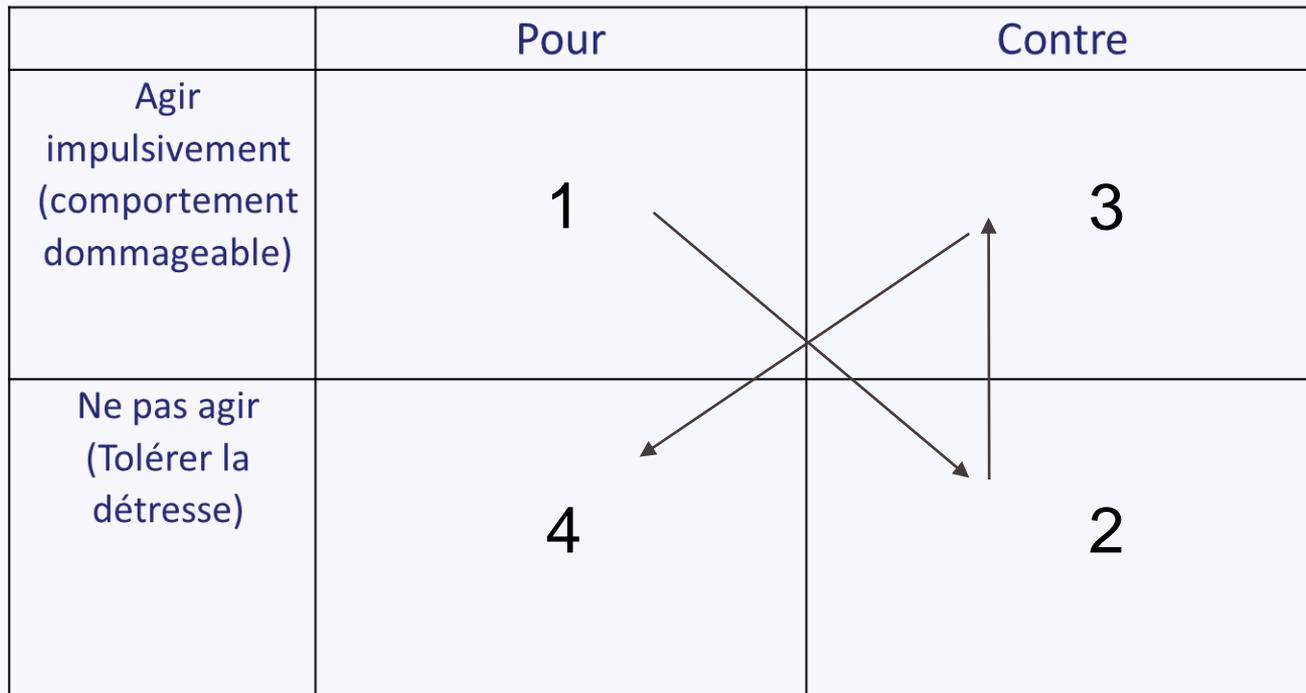
Jeanne vient de débiter son emploi de rêve. Elle est trop contente d'avoir cette job, elle adore ce qu'elle fait (elle enseigne l'escalade à des enfants), et en plus ses collègues ont tous à peu près son âge et ont l'air vraiment cool. Pendant qu'elle est avec son groupe d'enfants, les choses se passent mal. Un jeune enfant prend des risques, bouscule les autres enfants et n'écoute pas ses consignes. En plus, le père d'une autre enfant la critique parce qu'elle n'arrive pas à arrêter le jeune. À la fin de groupe, Jeanne se sent vraiment pas bonne et pense qu'elle a du mal paraître. Pour essayer de se remonter le moral, elle prend ses textos. Son chum lui a écrit qu'il ne viendra pas chez elle comme prévu ce soir.

Jeanne a juste envie de se faire du mal.



Stratégies de survie : Analyser les «pour» et les «contre»

	Pour	Contre
Agir impulsivement (comportement dommageable)	1	3
Ne pas agir (Tolérer la détresse)	4	2



Stratégies de survie : Analyser les «pour» et les «contre»

Activité en sous-groupes

	POUR ✓	CONTRE ✗
Agir l'envie	1	3
Résister à l'envie (Tolérer la détresse)	4	2

LT = Long terme ; CT = Court terme

Stratégies de survie : **Surfer sur les envies d'agir**

Objectif : Faire l'expérience d'une envie d'agir d'une nouvelle manière et de la traverser jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

On cherche à identifier et accepter les envies d'agir, sans les agir, sans les combattre, sans les juger et sans laisser se guider par celles-ci.



« On ne peut pas arrêter les vagues,
mais on peut apprendre à surfer »
- Jon Kabat-Zinn



Stratégies de survie : Surfer sur les envies d'agir

