

Tolérance à la détresse

Groupe TCD-A
Séance #6



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

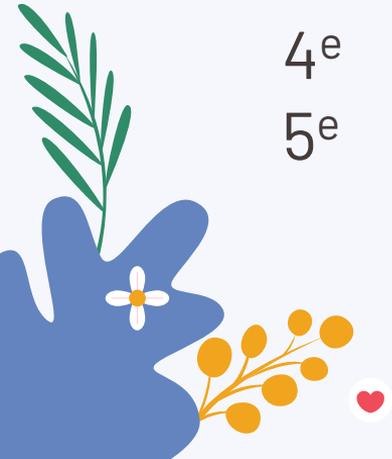
Analyser les « pour » et les « contre »

Acceptation radicale



5 options face à un problème

- 1^{ère} Résoudre le problème
- 2^e Changer l'émotion face au problème en modifiant notre perception 
- 3^e **Accepter radicalement la situation et l'émotion**
- 4^e Rester misérable (souffrir sans utiliser de compétences)
- 5^e Empirer les choses (agir impulsivement)



Pourquoi accepter la réalité?

- Rejeter la réalité ne la change pas.
- Pour changer la réalité il faut d'abord l'accepter.
- Rejeter la réalité transforme la douleur en souffrance insupportable.
- En rejetant la réalité on reste coincé dans les émotions difficiles.

*La vie vaut la peine d'être vécue, même
avec des événements douloureux.*

Compétences d'acceptation

- Acceptation radicale
- Réorienter l'esprit
- Engagement
- Demi-sourire
- Mains volontaires
- Pleine conscience des pensées actuelles



Acceptation radicale

Lorsque tu ne peux pas résoudre le problème ou changer tes émotions concernant le problème, essaie de l'accepter comme une façon de diminuer ta souffrance.



Acceptation radicale:

nécessaire pour accepter les choses qu'on ne peut pas changer

Acceptation

Voir la réalité telle qu'elle est, même si on ne l'aime pas.

Radicale

Accepter totalement avec son esprit, son cœur et même son corps.

Accepter ne veut pas dire qu'on est d'accord, ni qu'on trouve ça juste, ni qu'on est contre le changement!

ACCEPTER est un processus actif: admettre, reconnaître, tolérer que les « Les choses sont telles qu'elles le sont ».



Acceptation radicale

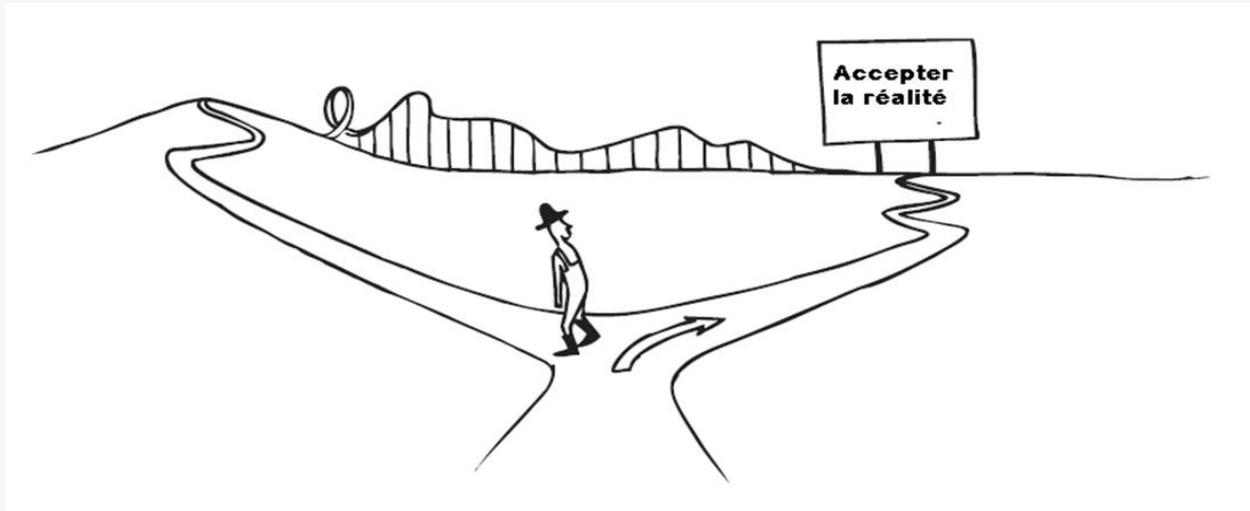
Y a-t-il une chose injuste et difficile que vous devez accepter dans votre vie actuellement?



Accepter la réalité : réorienter son esprit

L'acceptation est un choix.

C'est comme d'arriver à la « croisée des chemins » : avoir à tourner son esprit vers le chemin « ACCEPTER » et l'éloigner du chemin « REJETER la réalité ».



Réorienter son esprit

Parfois vous devez vous engager plusieurs fois en quelques minutes.



Facteurs qui interfèrent avec l'acceptation

Les croyances erronées :

« Accepter est un signe de faiblesse et d'abandon. »

« Accepter veut dire que je suis d'accord avec la situation injuste. »

Les émotions intenses :

Ressentir de la colère intense en réaction à la douleur, de la rage contre l'injustice du monde, une tristesse insupportable, la honte, la culpabilité, l'anxiété face à un changement important.

Acceptation de la réalité: l'engagement

Obstination

Douleur
+
Non acceptation
de la douleur
=
Augmentation de
la souffrance

VS

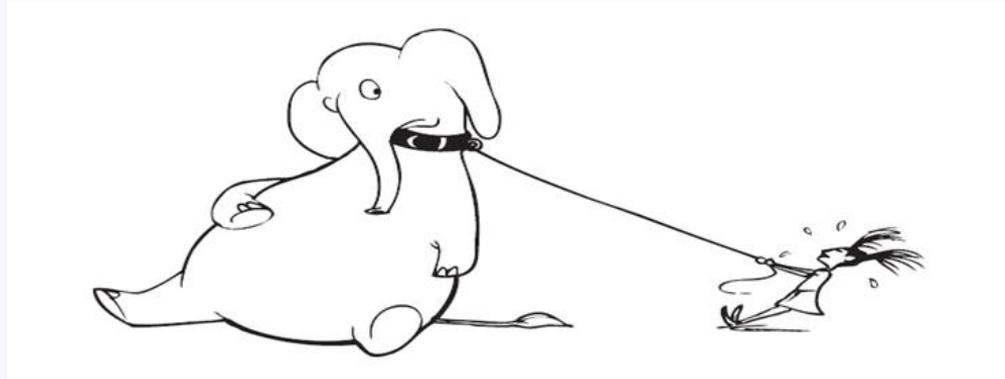
Engagement

ouverture et
bonne volonté



L'obstination c'est ...

- L'obstination c'est refuser d'accepter une situation qui ne peut pas être changée **ou** refuser de changer une situation qui doit être changée.
- C'est se montrer trop rigide, vouloir tout contrôler, **ou** à l'opposé être dans le laisser-aller.
- C'est le contraire de faire ce qui est EFFICACE.



L'engagement c'est...

- Permettre à la réalité d'être telle qu'elle est et être pleinement dans l'expérience.
- Faire exactement ce qui est nécessaire – ni plus, ni moins.
C'est être efficace.
- Écouter attentivement son Esprit Sage et décider ce qu'on va faire.

(ouverture et bonne volonté)



Comment pratiquer l'engagement?

1. Observer et identifier qu'on est dans l'obstination 
2. Accepter qu'on est en train de s'obstiner 
3. Se rediriger vers l'engagement
4. Essayer le demi-sourire, les mains acceptantes, la posture volontaire
5. Se demander « Où est le danger? »



Comment pratiquer l'acceptation radicale?

Accepter la réalité telle qu'elle est nous demande de faire un **CHOIX** actif et prendre les moyens nécessaires:

1. Respire en pleine conscience pour être dans le moment et t'ouvrir à l'acceptation.
2. Accepte la réalité avec ton visage et ton corps : demi-sourire, posture assumée, mains ouvertes.
3. Répète dans ta tête ce que tu ferais si tu acceptais la réalité *telle qu'elle est*.
4. Pratique l'engagement autant de fois que nécessaire.
5. Rappelle-toi de tourner ton esprit vers la voie « *Acceptation de la réalité* ».



Acceptation de la réalité: **Mains ouvertes** et **demi-sourire**

- Les émotions sont partiellement contrôlées par l'expression faciale et la posture du corps.
- En adoptant un demi-sourire et une posture assumée, vous pouvez modifier la chimie de votre corps et adoucir vos émotions.

Les mains ouvertes



Le demi-sourire



Résumé du module de 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

