

Documents et fiches de travail pour
l'entraînement aux compétences de
Thérapie Comportementale Dialectique

2^e édition

Traduction Paco Prada, Rosetta Nicastro, Nader
Perroud

MARSHA M. LINEHAN

COMPÉTENCES GÉNÉRALES : ORIENTATION ET ANALYSE DU COMPORTEMENT

Introduction aux documents et fiches de travail

Cette partie du livre regroupe deux ensembles de documents et de fiches de travail. Le premier ensemble couvre l'**Orientation**, qui se déroule pendant la première séance d'un nouveau groupe de compétences ou lorsqu'un nouveau participant rejoint un groupe en cours. Les objectifs de l'orientation sont de présenter les membres du groupe et les animateurs et de présenter aux participants le format, les règles, les horaires des séances du programme spécifique d'entraînement aux compétences. Comme décrit ci-dessous, les documents généraux 1 à 5 et la fiche de travail générale 1 couvrent ces aspects. Les documents généraux 6 à 8 et les fiches de travail correspondantes traitent des deux compétences générales importantes pour l'analyse du comportement : l'analyse en chaîne et l'analyse des liens manquants. Celles-ci sont décrites également ci-dessous.

Orientation

- **Document général 1 : Objectifs de l'entraînement aux compétences.** Ce document cite les objectifs spécifiques et généraux de l'entraînement aux compétences TCD. Utilisez-le pour réfléchir à la manière dont vous pourriez personnellement bénéficier de l'entraînement aux compétences. Quels domaines vous intéressent le plus ? Utilisez la **fiche de travail générale 1 : Avantages et inconvénients d'utiliser les compétences** à chaque fois que vous doutez des bénéfices que vous avez à pratiquer les compétences TCD. Assurez-vous de remplir les avantages et les inconvénients pour les deux options : pratiquer les compétences et ne pas pratiquer les compétences.
- **Document général 1a : Options pour résoudre un problème.** Bien que plusieurs choses puissent causer de la douleur, nos options pour y répondre sont limitées. Nous pouvons résoudre le problème à l'origine de la douleur. Nous pouvons essayer de nous sentir mieux en modifiant notre réponse émotionnelle face à cette douleur. Ou alors nous pouvons accepter et tolérer le problème ainsi que notre façon d'y répondre. Chacune de ces options demande l'utilisation d'une ou de plusieurs compétences TCD. La dernière option est celle qui consiste à n'utiliser aucune compétence et à rester « malheureux » (voire aggraver les choses)*.

* Cette dernière option m'a été suggérée dans un e-mail. Malheureusement, je ne retrouve plus le message et je suis donc dans l'incapacité d'attribuer le crédit à cette personne. Néanmoins, il s'agissait d'un ajout fabuleux.

- **Document général 3 : Directives pour l'entraînement aux compétences.** Ce document présente les directives relatives à la plupart des programmes standards d'entraînement aux compétences TCD. Il s'agit des comportements qui sont attendus de la part des membres d'un groupe de compétences. Dans certains programmes les directives sont parfois un peu différentes.
- **Document général 4 : Postulats de l'entraînement aux compétences.** Les postulats sont des convictions qui ne peuvent pas être démontrées. Dans l'entraînement aux compétences TCD, il est demandé aux participants et aux animateurs de les respecter.
- **Document général 5 : Théorie biosociale.** La théorie biosociale est une explication quant aux raisons et aux difficultés qu'éprouvent certaines personnes dans la gestion de leurs émotions et de leurs actions. Les compétences TCD sont particulièrement utiles pour ces personnes.

Analyse comportementale

- **Document général 6 : Survol : Analyser un comportement.** Ce document donne un aperçu des deux compétences générales pour analyser un comportement : l'analyse en chaîne et l'analyse des liens manquants.
- **Document général 7 : Survol : Analyse en chaîne.** Tout comportement peut être compris comme une suite d'éléments reliés entre eux. Ces liens sont enchaînés les uns aux autres car ils se suivent - un lien mène à l'autre. L'analyse en chaîne est une manière de déterminer ce qui a causé un comportement et ce qui le maintient. Ce document fournit une série de questions (par ex. « Qu'est-ce qui s'est produit avant cela ? Que s'est-il passé ensuite ? ») pour séparer les liens qui peuvent sembler collés les uns aux autres. Il vous aide à déterminer quels facteurs ont conduit au comportement problématique et quels facteurs pourraient rendre difficile le changement de ce comportement. Il est important de les connaître si vous voulez changer le comportement.
- **Document général 7a : Analyse en chaîne, étape par étape.** Ce document explique de manière plus détaillée comment réaliser une analyse en chaîne. La **fiche de travail générale 2 : Analyse en chaîne d'un comportement problématique** permet de faire une analyse en chaîne. Utilisez-la avec les documents généraux 7 et 7a, qui comportent les mêmes étapes. La **fiche de travail générale 2a : Exemple d'analyse en chaîne d'un comportement problématique** est une fiche de travail générale 2 complétée, en tant qu'exemple.
- **Document général 8 : Analyse des liens manquants.** L'analyse des liens manquants est une série de questions vous aidant à déterminer ce qui vous a empêché de vous comporter de manière efficace. Utilisez-la pour identifier les raisons pour lesquelles un comportement attendu et souhaité, planifié ou espéré ne s'est pas produit. Vous pouvez utiliser la **fiche de travail générale 3 : Analyse des liens manquants** avec ce document.

DOCUMENTS GÉNÉRAUX

DOCUMENTS D'ORIENTATION



OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

OBJECTIF GÉNÉRAL

Apprendre comment modifier les comportements, les émotions et les pensées qui sont associés aux problèmes de la vie qui causent détresse et souffrance.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Comportements à diminuer:

- L'absence de conscience ; le sentiment de vide ; le manque de connexion avec soi et avec les autres ; le jugement.
- Le stress et les conflits interpersonnels ; la solitude.
- Le manque de flexibilité ; les difficultés avec le changement.
- Les hauts et bas et les émotions extrêmes ; les comportements dépendant de l'humeur ; les difficultés à réguler les émotions.
- Les comportements impulsifs ; les actions irréfléchies ; les difficultés à accepter la réalité telle qu'elle est ; l'obstination ; l'addiction.

Compétences à augmenter:

- Les compétences de pleine conscience
- Les compétences d'efficacité interpersonnelle
- Les compétences de régulation des émotions
- Les compétences de tolérance à la détresse

OBJECTIFS PERSONNELS

Comportements à diminuer:

1. _____
2. _____
3. _____

Compétences à augmenter:

1. _____
2. _____
3. _____



OPTIONS POUR RÉSOUDRE UN PROBLÈME

Quand la vie vous confronte à un problème, quelles sont vos options ?

1. RÉSOUDRE LE PROBLÈME

Changer la situation... éviter, partir, ou se sortir de la situation pour de bon.

2. SE SENTIR MIEUX FACE AU PROBLÈME

Changer (ou réguler) votre réponse émotionnelle face au problème.

3. TOLÉRER LE PROBLÈME

Accepter et tolérer le problème ainsi que votre réponse face au problème.

4. RESTER MALHEUREUX

Voire empirer la situation !

1. POUR RÉSOUDRE LE PROBLÈME:

Utiliser les compétences d'efficacité interpersonnelle

Emprunter le chemin du milieu (voir les compétences d'efficacité interpersonnelle)

Utiliser les compétences de résolution de problème (voir les compétences de Régulation des émotions)

2. POUR SE SENTIR MIEUX FACE AU PROBLÈME:

Utiliser les compétences de régulation des émotions

3. POUR TOLÉRER LE PROBLÈME:

Utiliser les compétences de pleine conscience et de tolérance à la détresse

4. POUR SE SENTIR MIEUX AU SUJET DU PROBLÈME:

N'utiliser *aucune* compétence !

SURVOL :
INTRODUCTION À L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

**DIRECTIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT
AUX COMPÉTENCES**

**POSTULATS
DE L'ENTRAÎNEMENT AUX
COMPÉTENCES**

**THÉORIE BIOSOCIALE DE LA
DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE ET
COMPORTEMENTALE**



DIRECTIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

1. **Les participants abandonnant l'entraînement aux compétences n'en sont pas exclus.**
 - a. La seule façon de quitter l'entraînement aux compétences est de manquer 4 séances programmées consécutives.

2. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences se soutiennent les uns les autres et :**
 - a. Maintiennent confidentiels les noms des autres participants ainsi que les informations obtenues durant les séances.
 - b. Viennent à l'heure au groupe et restent jusqu'à la fin.
 - c. Font tout leur possible pour pratiquer les compétences entre les séances.
 - d. Se valident les uns les autres, évitent de se juger les uns les autres, et considèrent le meilleur de chacun.
 - e. Donnent un retour utile et non-critique lorsqu'on les sollicite.
 - f. S'engagent à accepter l'aide de toute personne sollicitée ou appelée.

3. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences:**
 - a. Préviennent les animateurs de leur retard ou absence.

4. **Les participants n'incitent pas les autres à s'engager dans des comportements problématiques et :**
 - a. Ne viennent pas aux séances sous l'influence d'alcool ou d'une drogue.
 - b. S'ils ont consommé de la drogue ou de l'alcool auparavant, viennent aux séances en se montrant non-intoxiqué et sobre.
 - c. Ne discutent pas, pendant ou en dehors de la séance, des comportements problématiques actuels ou passés qui pourraient avoir un effet contagieux sur les autres.

5. **Les participants n'entretiennent pas des relations confidentielles entre eux en dehors des séances de groupe et :**
 - a. N'initient pas une relation sexuelle ou intime qui ne pourrait être abordée au groupe.
 - b. Ne sont pas partenaires dans des comportements risqués, criminels ou des consommations de toxiques.

Autres directives pour ce groupe / notes :



POSTULATS DE L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

**Un postulat est une conviction qui ne peut être prouvée
mais que nous acceptons néanmoins de respecter.**

1. Les gens font du mieux qu'ils peuvent.

À tout moment donné, les gens font du mieux qu'ils peuvent.

2. Les gens veulent s'améliorer.

Les gens ont une caractéristique commune, celle de vouloir améliorer leurs vies et être heureux.

3. Les gens doivent faire mieux, faire plus d'efforts et être davantage motivés à changer.*

Le fait que les gens fassent de leur mieux et qu'ils veuillent faire mieux ne signifie pas que cela soit suffisant pour résoudre le problème.

4. Même si les gens n'ont pas forcément causé tous leurs problèmes, ils doivent les résoudre quoi qu'il en soit.**

Les gens doivent changer leurs propres réponses comportementales et modifier leur environnement pour que leur vie puisse changer.

5. De nouveaux comportements doivent être appris dans tous les contextes pertinents.

Les nouvelles compétences comportementales doivent être pratiquées dans les situations où elles sont nécessaires, pas uniquement dans le contexte initial où elles sont apprises.

6. Tous les comportements (actions, pensées, émotions) ont une cause.

Il existe toujours une cause ou un ensemble de causes pour nos actions, nos pensées et nos émotions, même si nous ne savons pas quelles sont ces causes.

7. Déterminer et modifier les causes d'un comportement est plus efficace que juger et blâmer.

Il est plus facile de juger et blâmer, mais si nous voulons créer un changement dans le monde, nous devons changer les chaînes d'événements causant les événements et les comportements indésirables.

*Cependant, il n'est pas forcément nécessaire de faire plus d'efforts et d'être plus motivé si la progression est stable et présentent un taux d'amélioration réaliste.

**Les parents et pourvoyeurs de soins doivent assister les enfants dans cette tâche.

THÉORIE BIOSOCIALE

Pourquoi ai-je autant de difficulté à contrôler mes émotions et mes actions ?

La vulnérabilité émotionnelle est **BIOLOGIQUE** : Certaines personnes sont simplement nées comme cela.

- Certaines personnes sont plus **sensibles** aux stimuli émotionnels ; elles peuvent détecter une information émotionnelle subtile dans l'environnement tandis d'autres ne la remarquent même pas.
 - Elles éprouvent des émotions **beaucoup plus souvent** que les autres.
 - Leurs émotions semblent surgir sans raison, **comme venant de nulle part**.
- Elles ont des émotions plus **intenses**.
 - Leurs émotions surgissent avec la force d'un « **wagon de briques** ».
 - Et leurs émotions sont de **longue-durée**.

L'impulsivité aussi a une base **BIOLOGIQUE** : Réguler l'action est plus difficile pour certaines personnes.

- Elles ont beaucoup de difficulté à refreiner les comportements impulsifs.
 - Souvent, sans réfléchir, elles font des choses qui leur **causent des problèmes**.
 - Parfois leur **comportement semble venu de nulle part**.
- Elles ont beaucoup de **difficulté à être efficace**.
 - Leurs humeurs interfèrent avec leur **organisation** pour atteindre leurs objectifs.
 - Elles ne **peuvent pas contrôler** les comportements liés à leurs humeurs.

(suite à la page suivante)

**Un environnement SOCIAL invalidant
peut rendre très difficile la régulation des émotions.**

- Un environnement invalidant semble ne pas comprendre vos émotions.
 - Il vous dit que vos émotions ne sont ***pas valides***, qu'elles sont ***bizarres, fausses*** ou ***mauvaises***.
 - Souvent, il ***ignore*** vos réactions émotionnelles et ne fait rien pour vous aider.
 - Il peut dire des choses comme « *Ne fais pas le bébé !* », « *Arrête de pleurnicher.* », « *Cesse de faire la poule mouillée et résous simplement le problème.* », « *Les personnes normales ne se mettent pas dans cet état de frustration.* »
- Les personnes qui invalident **FONT SOUVENT DU MIEUX QU'ELLES PEUVENT**.
 - Elles ***ne savent pas forcément*** comment valider ou à quel point il est important de le faire ou ***craignent parfois*** que valider vos émotions vous rendra encore plus émotionnel.
 - Elles sont ***peut-être dans un stress intense*** ou sous la pression du temps, ou ont elles-mêmes peu de ressources.
 - Il existe parfois une ***incompatibilité*** entre votre environnement social et vous-même : Vous êtes peut-être ***une tulipe dans un jardin de roses***.

**Un environnement SOCIAL inefficace est un grand problème
lorsque vous voulez apprendre à réguler vos émotions et vos actions.**

- Votre environnement pourrait ***renforcer les émotions et les actions incontrôlables***.
 - Si les gens cèdent quand vous perdez le contrôle, cela sera difficile pour vous de vous contrôler.
 - Si les autres vous ordonnent de changer sans vous enseigner comment le faire, cela sera difficile de continuer à essayer de changer.

**Ce sont les TRANSACTIONS entre la personne
et l'environnement social qui comptent.**

- La biologie et l'environnement social influencent la personne.
- La personne répond en retour et influence son environnement social.
- L'environnement social répond en retour et influence la personne.
- Et ainsi de suite...

DOCUMENTS POUR
L'ANALYSE DU COMPORTEMENT

SURVOL :
ANALYSER LE COMPORTEMENT

**Pour déterminer les causes du comportement
et planifier une résolution de problème.**

**L'analyse en chaîne s'applique quand vous vous engagez dans un
comportement inefficace.**

Une analyse comportementale en chaîne examine la chaîne d'événements menant aux comportements inefficaces ainsi que les conséquences rendant difficile le changement de ces comportements. Elle vous aide aussi à déterminer comment réparer les dommages.

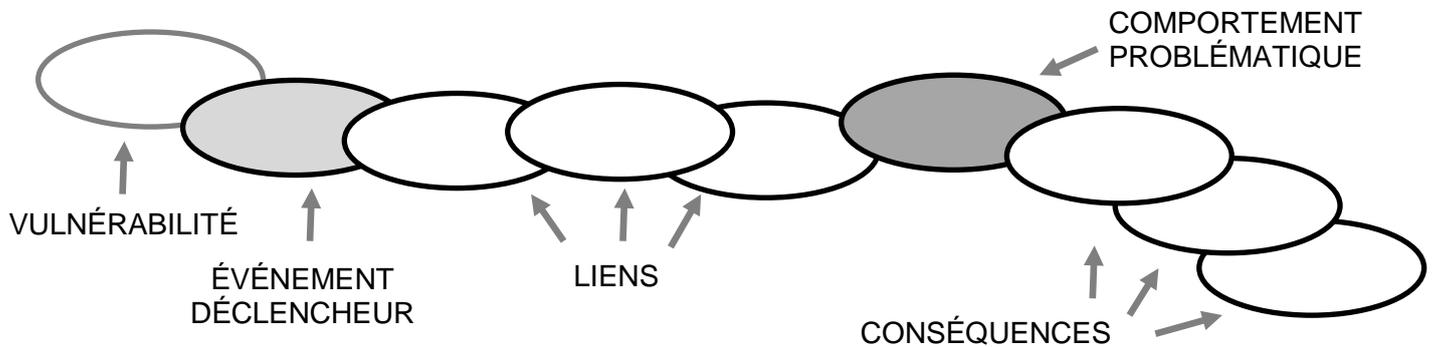
**L'analyse des liens manquants s'applique quand vous n'arrivez pas à vous
engager dans des comportements efficaces.**

Une analyse des liens manquants vous aide à identifier ce qui vous a empêché de faire ce qui était nécessaire, ce que vous espériez, ce que vous étiez d'accord de faire, ou ce que les autres attendaient de vous.

Elle vous aide aussi à faire de la résolution de problème pour l'avenir.

ANALYSE EN CHAÎNE

POUR COMPRENDRE UN COMPORTEMENT, FAITES UNE ANALYSE EN CHAÎNE.



Étape 1 : Décrivez le **COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE**

Étape 2 : Décrivez l'**ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR** à l'origine de la chaîne d'événements ayant mené au comportement problématique.

Étape 3 : Décrivez les facteurs survenus avant l'événement, vous ayant rendu **VULNÉRABLE** au déclenchement de la chaîne d'événements menant au comportement problématique.

Étape 4 : Décrivez de manière extrêmement détaillée la **CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS** ayant mené au comportement problématique.

Étape 5 : Décrivez les **CONSÉQUENCES** du comportement problématique.

Pour changer le comportement :

Étape 6 : Décrivez des comportements **COMPÉTENTS** pour remplacer les liens problématiques dans la chaîne d'événements.

Étape 7 : Développez des **PLANS DE PRÉVENTION** pour réduire la vulnérabilité aux événements stressants.

Étape 8 : **RÉPAREZ** les conséquences importantes ou significatives du comportement problématique.

ANALYSE EN CHAÎNE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Décrivez le COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE spécifique** (trop manger ou trop boire, crier sur vos enfants, lancer une chaise, exploser émotionnellement, dissocier, ne pas venir ou arriver en retard à l'entraînement de compétences, remettre à plus tard ou refuser de pratiquer les compétences, etc.).
 - A. Détaillez et soyez très précis. Pas de termes vagues.
 - B. Identifiez exactement ce que *vous avez fait, dit, pensé ou ressenti* (si les sentiments représentent le comportement problématique ciblé). Identifiez ce que vous *n'avez pas fait*.
 - C. Décrivez l'intensité du comportement et d'autres caractéristiques du comportement qui sont importantes.
 - D. Décrivez le comportement problématique de manière suffisamment détaillée pour qu'un acteur de théâtre ou de cinéma puisse recréer exactement le comportement.
 - E. Si le comportement consiste en quelque chose que *vous n'avez pas fait*, demandez-vous si a) vous ne saviez pas ce que vous deviez le faire (ce n'était pas entré dans votre mémoire à court terme) ; b) vous avez oublié et ce n'est pas revenu à votre esprit (ce n'était pas entré dans votre mémoire à long terme) ; c) vous y avez pensé et vous l'avez remis à plus tard ; d) vous y avez pensé et vous avez refusé de le faire ; e) vous étiez obstiné et avez refusé de le faire, ou d'autres comportements, pensées ou émotions ont interféré. Si la réponse est a) ou b), alors passez directement à l'étape 6 ci-dessous (chercher des solutions). Sinon, continuez.

2. **Décrivez l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR spécifique** qui a déclenché toute la chaîne d'événements. Commencez avec l'événement environnemental ayant déclenché la chaîne. Commencez toujours avec un événement issu de votre environnement, même s'il ne vous semble pas que cet événement ait « causé » le comportement problématique. Sinon, vous pouvez vous demander à propos de tout comportement, toute pensée, toute sensation ou toute expérience : « Qu'est ce qui a déclenché cela ? ». Questions pouvant vous aider :
 - A. Quel événement précis a déclenché le début de la réaction en chaîne ?
 - B. Quand la séquence d'événement ayant mené au comportement problématique a-t-elle commencé ? Quand le problème a-t-il débuté ?
 - C. Que se passait-il juste avant que la pensée du comportement problématique ou que l'impulsion apparaisse ?
 - D. Que faisiez-vous/que pensiez-vous/que ressentiez-vous/qu'imaginiez-vous à ce moment-là ?
 - E. Pourquoi le comportement problématique s'est-il produit ce jour-là et non pas le jour précédent ?

(suite à la page suivante)

3. Décrivez les FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ spécifiques présents avant l'événement déclencheur. Quels facteurs ou événements vous ont rendu plus vulnérable à réagir à l'événement déclencheur avec cet enchaînement problématique ? Les domaines à examiner sont :

- A. Maladie physique ; alimentation ou sommeil déséquilibrés ; blessure.
- B. Utilisation de drogues ou d'alcool ; mauvais usage des médicaments prescrits.
- C. Événements environnementaux stressants (positifs ou négatifs).
- D. Émotions intenses, telles que tristesse, colère, peur, solitude.
- E. Penser à certains de vos anciens comportements stressants.

4. Décrivez de manière extrêmement détaillée la CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS ayant conduit au comportement problématique. Imaginez que celui-ci est relié à l'événement déclencheur de l'environnement. Quelle longueur fait la chaîne ? Où mène-t-elle ? Quels sont les liens ? Notez tous les **liens** de la chaîne d'événement, aussi petits soient-ils. Soyez très précis, comme si vous écriviez le scénario d'un film. Les liens de la chaîne peuvent être des :

- A. Actions ou choses que vous faites.
- B. Sensations corporelles ou ressentis.
- C. Cognitions (i.e. croyances, attentes, ou pensées).
- D. Événements environnementaux ou choses que les autres font.
- E. Sentiments et émotions que vous éprouvez.

Quelles pensées précises (ou croyances), quels ressentis précis ou quelles actions précises ont suivi l'événement déclencheur ? Quelles pensées, quels ressentis ou quelles actions ont suivi cela ? Et après ? Et ensuite ? Et ainsi de suite.

- Examinez chaque lien de la chaîne après l'avoir noté. Une autre pensée, un autre ressenti ou une autre action sont-ils apparus ? Une autre personne aurait-elle pensé, ressenti ou agit différemment à ce moment-là ? Si c'est le cas, expliquez comment cette pensée, ce ressenti ou cette action spécifiques sont survenus.
- Pour chaque lien de la chaîne, demandez-vous s'il y aurait un lien encore plus petit que vous pourriez décrire.

5. Décrivez les CONSÉQUENCES de ce comportement. Soyez précis. (Comment l'autre personne a-t-elle réagi, immédiatement et plus tard ? Comment vous êtes-vous senti immédiatement après le comportement ? Et plus tard ? Quel effet le comportement a-t-il eu sur vous et votre environnement ?)

6. Décrivez en détail à chaque moment comment vous auriez pu utiliser un comportement **compétent** pour contrer le comportement problématique. Quels sont les liens-clés importants menant au comportement problématique ? (En d'autres termes, si vous aviez éliminé ces comportements, le comportement problématique ne se serait probablement pas produit.)

(suite à la page suivante)

- A. Retournez à la chaîne de comportements suivant l'événement déclencheur. Encerclez chaque lien pour lequel le fait d'agir différemment vous aurait permis d'éviter le comportement problématique.

B. Qu'auriez-vous pu faire différemment, à chaque lien de la chaîne d'événement, pour éviter le comportement problématique? Quels comportements auriez-vous pu utiliser pour gérer ? Quels comportements compétents auriez-vous pu utiliser ?

7. Décrivez en détail une STRATÉGIE DE PRÉVENTION permettant d'empêcher la chaîne de commencer grâce à la réduction de votre vulnérabilité.

8. Décrivez ce que vous allez faire pour RÉPARER les conséquences importantes ou significatives du comportement problématique.

A. Analysez : Quels dommages avez-vous réellement causés ? Quelle conséquence négative pouvez-vous réparer ?

B. Examinez le préjudice ou la détresse que vous avez effectivement causés aux autres, ainsi que le préjudice ou la détresse que vous vous êtes infligés. Réparez ce que vous avez endommagé. (N'amenez pas des fleurs pour réparer une vitre brisée : réparez la vitre ! Réparez une trahison de confiance en étant vraiment digne de confiance suffisamment longtemps plutôt que en essayant de réparer avec des lettres d'amour ou des excuses sans fin. Réparez l'échec par la réussite, pas en vous condamnant.)

ANALYSE DES LIENS MANQUANTS

Posez-vous les questions suivantes pour comprendre comment et pourquoi un comportement efficace, nécessaire ou attendu, ne s'est pas produit.

1. Saviez-vous quel était le comportement efficace nécessaire ou attendu (quelle tâche à domicile était demandée, quelle compétences devait être utilisée, etc.) ?

Si la réponse à la question 1 est NON, interrogez-vous sur ce qui vous a empêché de savoir ce qui était nécessaire ou attendu. Il peut s'agir de ne pas avoir fait attention, de consignes peu claires, de n'avoir pas reçu les instructions, d'être si submergé que vous n'avez pas pu traiter l'information, etc.

RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES qui ont interféré. Par exemple, appliquez-vous à être attentif, demandez une explication si vous ne comprenez pas les instructions, appelez les autres, recherchez de l'information, etc.

2. Si la réponse à la question 1 est OUI, demandez-vous si vous aviez la volonté de réaliser le comportement efficace nécessaire ou attendu ?

Si la réponse à la question 2 est NON, interrogez-vous sur ce qui a interféré avec la volonté de réaliser des comportements efficaces. Il peut s'agir d'obstination, de se sentir inadéquat ou démoralisé.

RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES qui ont interféré avec la volonté de réaliser les comportements efficaces. Par exemple, vous pouvez pratiquer l'acceptation radicale, faire les avantages/inconvénients, vous entraîner à agir à l'opposé, etc.

3. Si la réponse à la question 2 est OUI, demandez-vous si vous avez pensé à réaliser le comportement efficace nécessaire ou attendu ?

Si la réponse à la question 3 est NON,

RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES qui vous ont empêché de penser à réaliser les comportements efficaces. Par exemple, vous pouvez le noter dans votre agenda, mettre une alarme, poser votre cahier de compétences à côté de votre lit, pratiquer l'anticipation des situations difficiles (document 19 de Régulation des émotions), etc.

4. Si la réponse à la question 3 est OUI, demandez-vous ce qui vous a empêché de réaliser immédiatement le comportement efficace nécessaire ou attendu ? Il peut

s'agir de l'avoir remis à plus tard, de continuer à procrastiner, de ne pas être d'humeur, d'avoir oublié comment faire ce qui était nécessaire, de penser que tout le monde s'en fichera de toute façon, (ou que personne ne le saura), etc.

RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES qui ont interféré. Par exemple, vous pouvez prévoir une récompense lorsque vous faites ce qui est attendu, vous entraîner à agir à l'opposé, faire les avantages/inconvénients, etc.

FICHES DE TRAVAIL GÉNÉRALES

FICHES DE TRAVAIL POUR L'ORIENTATION

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS D'UTILISER LES COMPÉTENCES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de Semaine : _____

Utilisez cette fiche de travail pour déterminer les avantages et les inconvénients d'utiliser les compétences (i.e. agir de manière compétente) pour atteindre vos objectifs. Il s'agit de déterminer la manière la plus efficace pour vous d'obtenir ce que vous voulez dans la vie. Rappelez-vous, cela concerne vos objectifs et non pas ceux de quelqu'un d'autre.

Décrivez la situation ou le problème :

Décrivez votre objectif dans cette situation :

Faites une liste des avantages et inconvénients de pratiquer vos compétences dans cette situation.

Faites une autre liste des avantages et inconvénients de ne pas pratiquer vos compétences ou de ne pas les pratiquer complètement.

Vérifiez les faits pour vous assurer que vous êtes correct dans votre évaluation des avantages et des inconvénients. Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

AVANTAGES	Pratiquer les compétences	Ne pas pratiquer les compétences
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
INCONVÉNIENTS	Pratiquer les compétences	Ne pas pratiquer les compétences
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

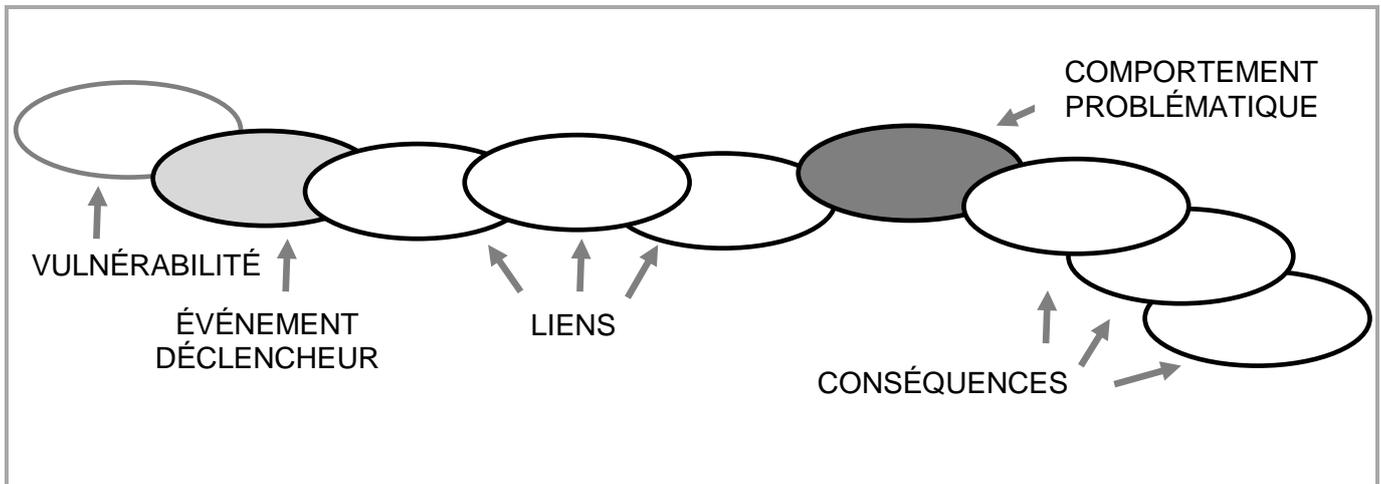
Qu'avez-vous décidé de faire dans cette situation ? _____

Est-ce la meilleure décision (en Esprit Éclairé) ? _____

FICHES DE TRAVAIL POUR L'ANALYSE DU COMPORTEMENT

ANALYSE EN CHAÎNE D'UN COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de Semaine : _____



1. Quel est exactement le **COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE** principal que j'analyse ?

2. Quel **ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR** dans l'environnement m'a précipité dans la chaîne menant à mon comportement problématique ? Inclure ce qui s'est passé **JUSTE AVANT** que la pensée ou l'impulsion apparaisse.

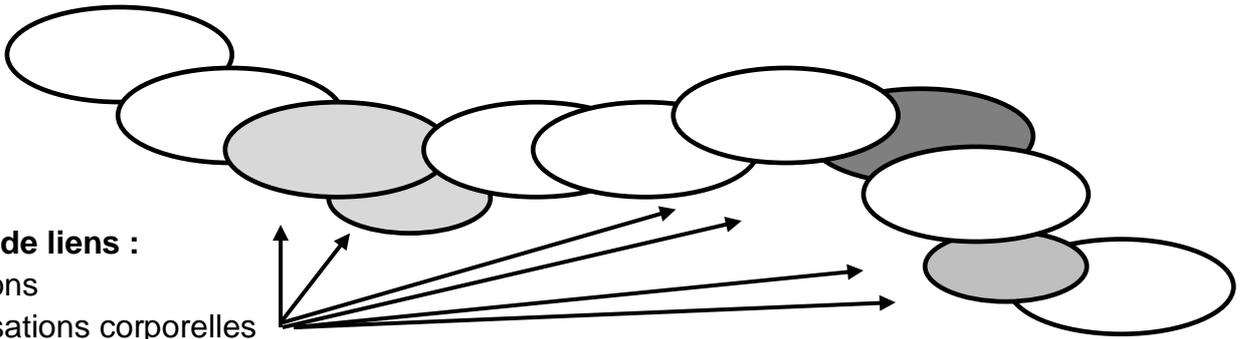
Jour où l'événement déclencheur est survenu : _____

3. Décrire quelles choses, en moi et dans mon environnement m'ont rendu **VULNÉRABLE**.

Jour où les événements me rendant vulnérable ont débuté : _____

(suite à la page suivante)

LIENS DE LA CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS : comportements (actions, sensations corporelles, cognitions/pensées, sentiments) et événements (dans l'environnement)



Types de liens :

- actions
- sensations corporelles
- cognitions/pensées
- événements
- sentiments

4. Décrivez la **chaîne d'événements** (comportements et événements environnementaux spécifiques s'étant vraiment produits). Référez-vous aux types de liens ci-dessus.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

6. Citez de nouveaux comportements **compétents** pour remplacer les comportements inefficaces. Référez-vous aux types de liens ci-dessus.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

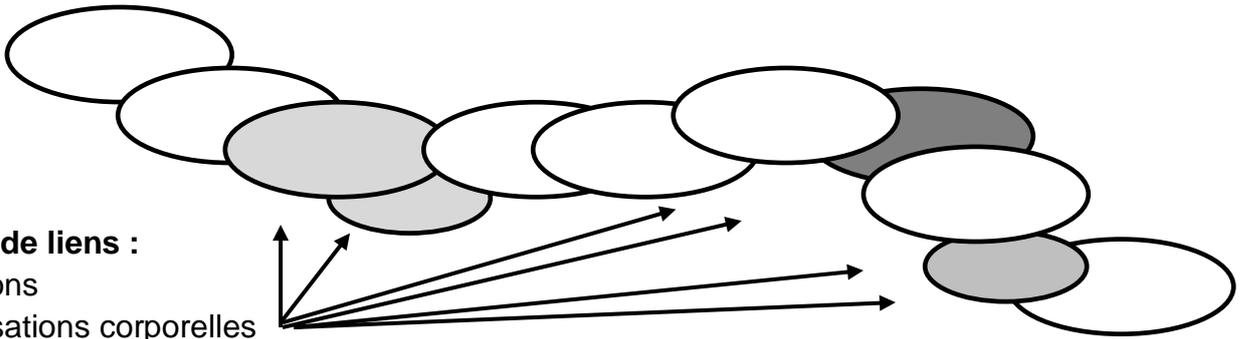
7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

LIENS DE LA CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS : comportements (actions, sensations corporelles, cognitions/pensées, sentiments) et événements (dans l'environnement)



Types de liens :

- actions
- sensations corporelles
- cognitions/pensées
- événements
- sentiments

4. Décrivez la **chaîne d'événements** (comportements et événements environnementaux spécifiques s'étant vraiment produits). Référez-vous aux types de liens ci-dessus.

- 11. _____
- _____
- 12. _____
- _____
- 13. _____
- _____
- 14. _____
- _____
- 15. _____
- _____
- 16. _____
- _____
- 17. _____
- _____
- 18. _____
- _____
- 19. _____
- _____
- 20. _____
- _____

6. Citez de nouveaux comportements **compétents** pour remplacer les comportements inefficaces. Référez-vous aux types de liens ci-dessus.

- 11. _____
- _____
- 12. _____
- _____
- 13. _____
- _____
- 14. _____
- _____
- 15. _____
- _____
- 16. _____
- _____
- 17. _____
- _____
- 18. _____
- _____
- 19. _____
- _____
- 20. _____
- _____

5. Quelles ont été exactement les *conséquences* dans l'environnement ?

Et pour moi-même ?

Quels *dommages* mon comportement problématique a-t-il causés ?

7. *Stratégies de prévention* :

Moyens de réduire ma *vulnérabilité* à l'avenir :

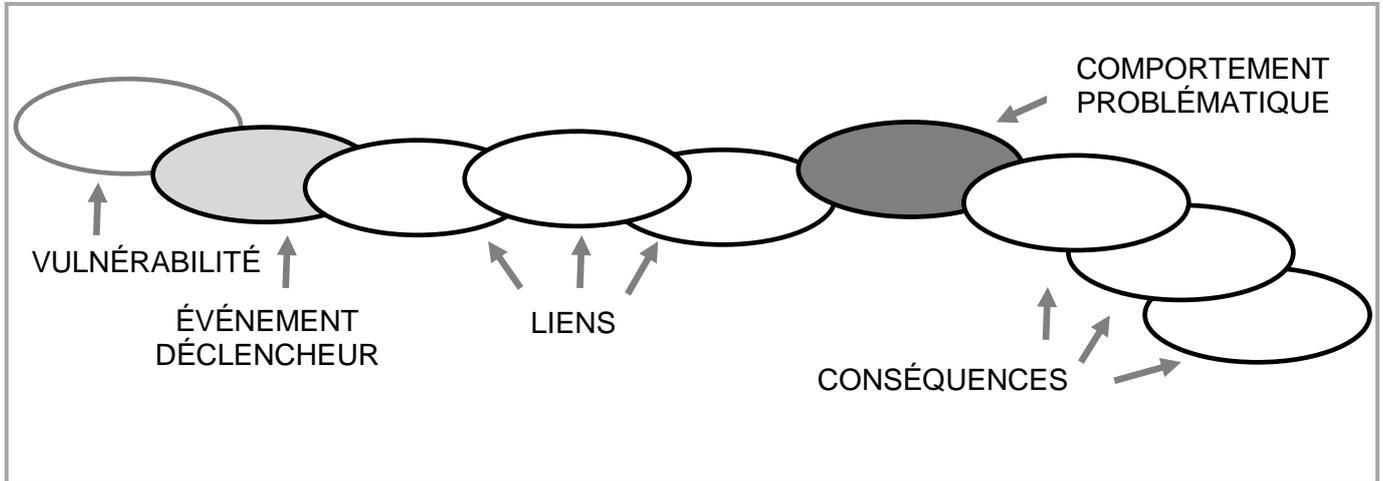
Moyens pour éviter que *l'événement déclencheur* se reproduise :

8. *Stratégies pour réparer, corriger et surcorriger* les dommages causés :

EXEMPLE D'ANALYSE EN CHAÎNE D'UN COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de Semaine : _____

Comportement problème : _____



1. Quel est exactement le **COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE** principal que j'analyse ?

Trop boire et conduire en état d'ivresse.

2. Quel **ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR** dans l'environnement m'a précipité dans la chaîne menant à mon comportement problématique? Inclure ce qui s'est passé **JUSTE AVANT** que la pensée ou l'impulsion apparaisse.

Jour où l'événement déclencheur est survenu : lundi

Ma sœur, qui habite dans une autre ville, m'appelle et m'annonce qu'elle ne viendra pas me rendre visite la semaine prochaine comme prévu car son mari a une soirée de travail importante à laquelle il souhaite qu'elle l'accompagne.

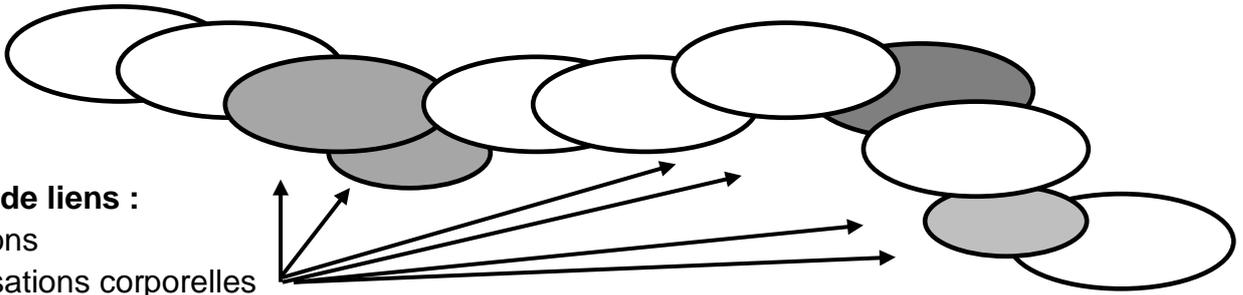
3. Décrire quelles choses, en moi et dans mon environnement m'ont rendu **VULNÉRABLE**.

Jour où les événements me rendant vulnérable ont débuté : dimanche

Mon copain m'annonce qu'il doit partir en voyage d'affaires le mois prochain.

(suite à la page suivante)

LIENS DE LA CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS : comportements (actions, sensations corporelles, cognitions/pensées, sentiments) et événements (dans l'environnement)



Types de liens :

- actions
- sensations corporelles
- cognitions/pensées
- événements
- sentiments

4. Décrivez la **chaîne d'événements** (comportements et événements environnementaux spécifiques s'étant vraiment produits). Référez-vous aux types de liens ci-dessus.

1. *Je me suis sentie blessée et j'ai commencé à sangloter au téléphone avec ma sœur. J'étais fâchée contre elle.*
2. *J'ai pensé « Je ne peux pas le supporter. Personne ne m'aime ».*
3. *Je me suis senti honteuse après avoir raccroché.*
4. *J'ai pensé « Ma vie est inutile, personne ne sera jamais là pour moi ».*
5. *J'ai essayé de regarder la TV mais il n'y avait rien qui me plaisait.*
6. *J'ai commencé à me sentir agitée et j'ai pensé « Je ne peux pas supporter ça ».*
7. *J'ai décidé de boire un verre de vin pour me sentir mieux mais j'ai fini par boire deux bouteilles entières.*
8. *J'ai pris ma voiture pour aller à un concert tard dans la nuit.*
9. *Alors que je m'étais baissée pour ramasser un papier, la voiture a fait une embardée. J'ai été arrêtée et emmenée par la Police.*

6. Citez de nouveaux comportements **compétents** pour remplacer les comportements inefficaces. Référez-vous aux types de liens ci-dessus.

1. *Écouter les raisons pour lesquelles ma sœur ne pouvait pas venir.*
2. *Me rappeler que ma sœur et mon copain m'aiment.*
3. *Vérifier les faits : ma sœur va-t-elle me rejeter suite à cela ?*
4. *Rappeler ma sœur et m'excuser de m'être fâchée (puisque je sais qu'elle va valider la façon dont je me sens).*
5. *Regarder un film, faire un puzzle ou appeler un ami.*
6. *Essayer les compétences TIP pour diminuer mon activation.*
7. *Marcher dans la rue et aller manger dehors car je ne boirai pas trop en public.*
8. *Appeler mon copain et lui demander de venir un moment.*
9. *Prendre un bain, essayer à nouveau les compétences TIP, continuer à vérifier les faits, me rappeler que ces émotions vont passer, appeler mon thérapeute pour demander de l'aide.*

(suite à la page suivante)

5. Quelles ont été exactement les conséquences dans l'environnement ?

Court terme : J'ai dû passer la nuit en prison.

Long terme : Mon copain a moins confiance en moi, ma sœur est fâchée.

Et pour moi-même ?

Court terme : Je me sens honteuse et je suis furieuse contre moi.

Long terme Je vais devoir payer davantage pour l'assurance de la voiture et je pourrais avoir de la peine à trouver un travail.

Quels dommages mon comportement problématique a-t-il causés ?

Cela m'a porté préjudice car j'ai un casier judiciaire. Ma sœur se sent coupable de m'avoir mise en colère.

7. Stratégies de prévention :

Moyens de réduire ma vulnérabilité à l'avenir :

Prévoir comment gérer quand mon copain est en déplacement

Moyens pour éviter que l'événement déclencheur se reproduise :

Je ne peux empêcher l'événement déclencheur, alors je dois m'entraîner à anticiper comment faire face en imagination et prévoir comment gérer les moments où je suis seule à la maison.

8. Stratégies pour réparer, corriger et sur-corriger les dommages causés :

Faire des excuses à ma sœur et la rassurer sur le fait qu'elle a le droit de changer ses projets. Planifier avec elle la prochaine fois qu'elle peut venir me voir. Lui demander si cela serait plus simple pour elle si je venais lui rendre visite.

ANALYSE DES LIENS MANQUANTS

Pour comprendre l'absence d'un comportement efficace, faites une analyse des liens manquants.

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de Semaine : _____

Comportement manquant : _____

Utilisez cette fiche pour déterminer ce qui vous a empêché de faire ce que vous deviez ou espériez faire, ce que vous étiez d'accord de faire ou, ce que les autres attendaient que vous fassiez. Ensuite, faites de la résolution de problème avec cette information pour que la prochaine fois vous soyez plus à même de faire ce qui est nécessaire, souhaité ou attendu.

1. Est-ce que je savais quel comportement efficace était nécessaire ou attendu ?

Oui _____ Non _____

Si la réponse à la question 1 est **NON**, qu'est-ce qui m'empêchait de le savoir ? _____

Décrire la résolution de problème : _____

STOP

2. Si la réponse à la question 1 est OUI : avais-je la volonté de faire ce qui était nécessaire ?

Oui _____ Non _____

Si la réponse à la question 2 est **NON**, qu'est-ce qui m'empêchait d'avoir la volonté de faire ce qui était nécessaire ? _____

Décrire la résolution de problème : _____

STOP

3. Si la réponse à la question 2 est OUI : ai-je simplement pensé à faire ce qui était nécessaire ou attendu ? Oui _____ Non _____

Si la réponse à la question 3 est **NON**, décrire la résolution de problème : _____

4. Si la réponse à la question 3 est OUI : qu'est-ce qui m'a empêché de faire tout de suite ce qui était nécessaire ou attendu ? _____

Décrire la résolution de problème : _____

STOP

COMPÉTENCES DE PLEINE CONSCIENCE

Introduction aux documents et fiches de travail

La pleine conscience consiste à centrer intentionnellement son esprit sur le moment présent, sans jugement et sans attachement au moment. Une personne qui est en pleine conscience est dans le moment présent et est consciente du moment présent. La pleine conscience est l'inverse d'être « en pilote automatique » ou d'être perdu dans ses automatismes. La pleine conscience relève de la qualité de conscience dont fait preuve une personne dans sa vie quotidienne. Il s'agit de vivre éveillé, en gardant les yeux bien ouverts. En tant qu'ensemble de compétences, la pratique de la pleine conscience est un processus volontaire d'observation, de description et de participation à la réalité, qui se fait sans jugement, dans le moment présent et avec efficacité (i.e. en utilisant des moyens compétents). La pleine conscience est l'opposé de se raccrocher rigidement au moment présent, comme si cela pouvait l'empêcher de changer. Être conscient signifie être ouvert à la fluidité de chaque moment qui se présente et s'évanouit.

Objectifs et définitions

- **Pleine Conscience, document 1 : Objectifs de la pratique de la Pleine Conscience.** Les objectifs de la pratique des compétences de pleine conscience sont, pour la plupart des personnes, de réduire la souffrance et d'augmenter le bonheur ainsi que d'améliorer le contrôle de l'esprit. Pour certains, la pleine conscience a comme objectif de vivre la réalité *telle qu'elle est*. La pleine conscience demande de la pratique, de la pratique et encore de la pratique.
- **Pleine Conscience, document 2 : Définitions de la Pleine Conscience.** Ce document propose des définitions basiques de la pleine conscience, des compétences de pleine conscience et de la pratique de la pleine conscience.
- **Pleine Conscience, fiche de travail 1 : Avantages et Inconvénients de pratiquer la Pleine Conscience.** Cette fiche de travail est conçue pour vous aider à décider si vous avez quelque chose à gagner de la pratique de la pleine conscience.

Compétences centrales de Pleine Conscience

Les documents et fiches de travail des **Compétences centrales de Pleine Conscience** couvrent sept compétences en trois ensembles : l'Esprit Éclairé ; les compétences « quoi » : l'observation, la description et la participation ; et les compétences « comment » : le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois, et l'efficacité.

- **Pleine Conscience, fiches de travail 2, 2a, 2b et 2c : Compétences centrales de Pleine Conscience.** Il s'agit de quatre variantes pour noter la pratique des sept compétences centrales de la pleine conscience. Elles peuvent être utiles pour inscrire votre pratique après avoir appris toutes les compétences centrales.
- **Pleine Conscience, fiche de travail 2c : Journal des compétences centrales de Pleine Conscience.** Cette fiche au format d'agenda permet de noter la pratique de toutes ces compétences.

ESPRIT ÉCLAIRÉ

- **Pleine Conscience, document 3 : Esprit Éclairé : Les états d'esprit.** L'Esprit Éclairé est la sagesse que chaque personne a en soi. Quand nous accédons à notre sagesse intérieure, nous disons que nous sommes en Esprit Éclairé. Dans l'Esprit Éclairé, nous intégrons les opposés (y compris notre esprit rationnel et notre esprit émotionnel), et nous nous ouvrons à vivre la réalité telle qu'elle est.
- Vous pouvez noter vos efforts de pratique sur **la fiche de travail 3 : Pratique de l'Esprit Éclairé. (Pleine Conscience, document 3a : Suggestions pour la pratique de l'Esprit Éclairé propose des idées pour pratiquer.)** La fiche de travail 3 vous permet de coter l'efficacité avec laquelle votre pratique vous a permis d'accéder à votre propre Esprit Éclairé. Veuillez noter qu'il ne s'agit pas de déterminer si la pratique vous a calmé ou vous a permis de vous sentir mieux.

PLEINE CONSCIENCE : COMPÉTENCES « QUOI »

- **Pleine Conscience, document 4 : Prendre le contrôle de votre esprit : les compétences « quoi ».** Les compétences « quoi » désignent ce que nous faisons lorsque nous pratiquons la pleine conscience – observer, décrire et participer. Faites-en une à la fois. Observer consiste à porter attention de façon volontaire au moment présent. Décrire consiste à mettre en mots ce qui a été observé. Participer est le fait d'entrer pleinement et complètement dans une activité, en ne faisant plus qu'un avec ce que vous faites.
- Les documents suivants donnent des idées de pratique pour chaque compétence « quoi » : **Pleine Conscience, document 4a : Suggestions pour la pratique de l'observation ; Pleine Conscience, document 4b : Suggestions pour la pratique de la description ; Pleine Conscience, document 4c : Suggestions pour la pratique de la participation.** Si vous venez tout juste d'apprendre ces compétences, il se peut que votre formateur vous assigne un ou deux exercices spécifiques après que vous ayez pratiqué chacune de ces compétences en séance.
- **Les fiches de travail 4, 4a et 4b offrent trois formats différents pour noter la pratique des compétences « comment ».** La **fiche de travail 4** permet de consigner uniquement deux pratiques des compétences « quoi » entre les séances. La **fiche de travail 4a** permet de noter plusieurs pratiques de chacune des compétences « quoi » sous la forme d'une liste de vérification. La **fiche de travail 4b** est faite pour ceux qui aiment décrire leur pratique.

PLEINE CONSCIENCE : COMPÉTENCES « COMMENT »

- **Pleine Conscience, document 5 : Prendre le contrôle de votre esprit : les compétences « comment ».** Les compétences « comment » régissent la manière dont nous observons, décrivons et participons : sans jugement, avec la conscience d'une chose à la fois et avec efficacité. Les compétences « comment » devraient être réalisées l'une après l'autre, néanmoins elles peuvent être réalisées ensemble.
- Les documents suivants proposent des idées de pratique pour chaque compétence « comment » : **Pleine Conscience, document 5a : Suggestions pour la pratique du non-jugement ; Pleine Conscience, document 5b : Suggestions pour la pratique de la conscience d'une chose à la fois ; Pleine Conscience, document 5c : Suggestions pour la pratique de l'efficacité.** Si vous venez tout juste d'apprendre ces compétences, il se peut que votre formateur vous assigne un ou deux exercices spécifiques après que vous ayez pratiqué chacune de ces compétences en séance.
- **La fiche de travail de Pleine Conscience 5 : Compétences « comment » : le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois et l'efficacité** permettent de consigner uniquement deux pratiques d'une compétence « comment » entre les séances. **La fiche de travail 5a : le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois et l'efficacité** propose une liste de vérification pour noter la pratique des compétences « comment » et **la fiche de travail de Pleine Conscience 5b : Journal pour le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois et l'efficacité** se présente sous forme d'agenda. **La fiche de travail de Pleine Conscience 5c : Journal pour le non-jugement** est une fiche approfondie spécifique pour la compétence du non-jugement.

Autres perspectives sur les compétences de Pleine Conscience

Il y a trois ensembles de documents et fiches de travail pour les compétences de **pleine conscience** qui donnent une perspective différente de la pleine conscience : Pratique de la Pleine Conscience dans une perspective spirituelle ; Moyens Compétents : Équilibrer l'esprit qui fait et l'esprit qui est ; et Esprit Éclairé : emprunter la voie du milieu. Certains programmes de compétences TCD incluent un ou plusieurs de ces ensembles de compétences.

- **Pleine Conscience, document 6 : Survol : Autres perspectives sur la Pleine Conscience.** Ce document offre un aperçu des trois compétences de pleine conscience supplémentaires.

PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE : UNE PERSPECTIVE SPIRITUELLE

- **Pleine Conscience, document 7 : Survol : Objectifs de la pratique de la Pleine Conscience : une perspective spirituelle.** La pleine conscience peut se pratiquer pour des raisons psychologiques ou spirituelles. Une perspective spirituelle de la pleine conscience est proposée pour les personnes dont la spiritualité constitue une part importante de leur vie. La pratique de la pleine conscience est très ancienne, trouvant initialement son origine dans diverses pratiques de cultures différentes, et

c'est une pratique moderne présente dans de nombreuses pratiques de prière contemplative et de méditation.

- **Pleine Conscience, document 7a : Esprit Éclairé : une perspective spirituelle.** Ce document décrit différents types de pratique spirituelle et inclut certains des nombreux termes utilisés pour faire référence au transcendant. De nombreuses pratiques spirituelles et religieuses partagent certains éléments de la pleine conscience, y compris le silence, l'apaisement de l'esprit, l'attention, l'introspection et la réceptivité. Il s'agit des caractéristiques des expériences spirituelles profondes.
- **Pleine Conscience, document 8 : Pratiquer la bienveillance pour augmenter l'amour et la compassion.** La colère, la haine, l'hostilité et la rancune envers soi et les autres peuvent être très douloureuses. La pratique de la bienveillance est une forme de méditation dans laquelle des mots positifs spécifiques et des phrases sont répétés afin de cultiver des sentiments de compassion et d'amour en tant qu'antidote à la négativité. La bienveillance est une ancienne pratique de méditation spirituelle. Elle est similaire au fait de prier pour notre bien-être et celui des autres. Afin de noter la pratique de la bienveillance, utilisez **la fiche de travail de Pleine Conscience 6 : Bienveillance** qui permet de décrire deux situations de pratique de la bienveillance.

MOYENS COMPÉTENTS : ÉQUILIBRER L'ESPRIT QUI FAIT ET L'ESPRIT QUI EST

- **Pleine Conscience, document 9 : Moyens compétents : Équilibrer l'esprit qui fait et l'esprit qui est.** « Moyens compétents » est un terme du Zen qui fait référence à toute méthode efficace qui aide une personne à vivre la réalité telle qu'elle est, ou en termes TCD, à entrer pleinement dans l'Esprit Éclairé. « L'esprit qui fait » et « l'esprit qui est » sont des états d'esprit qui, dans leurs formes extrêmes, nuisent aux moyens compétents et à l'Esprit Éclairé. L'esprit qui fait se centre sur l'atteinte d'objectifs ; l'esprit qui est se centre sur l'expérience. La polarité entre eux est similaire à celle qui oppose l'esprit rationnel et l'esprit émotionnel. Dans la vie quotidienne, vivre dans la sagesse nous demande d'équilibrer d'un côté, le fait d'œuvrer pour atteindre des objectifs et de l'autre côté, laisser aller l'attachement à l'atteinte des objectifs.
- **Pleine Conscience, document 9a : Suggestions pour équilibrer l'esprit qui fait et l'esprit qui est.** Ce document cite des exercices pratiques. Il est utile quand vous avez déjà participé plusieurs fois à l'entraînement à la pleine conscience.
- **Les fiches de travail de Pleine Conscience 7a : Journal de l'esprit qui est et l'esprit qui fait ; 8 : Journal de la pleine Conscience des événements agréables ; 9 : Journal de la pleine Conscience des événements désagréables** contiennent un agenda où les participants doivent noter leur pratique quotidienne de la pleine conscience. Les agendas se centrent sur la pleine conscience pendant des moments épuisants (fiche de travail 7a), les événements plaisants (fiche de travail 8) et les événements déplaisants (fiche de travail 9).

ESPRIT ÉCLAIRÉ : EMPRUNTER LA VOIE DU MILIEU

- **Pleine Conscience, document 10 : Emprunter la voie du milieu : trouver la synthèse entre les opposés.** L'Esprit Éclairé est le chemin du milieu entre les extrêmes. En Esprit Éclairé, nous remplaçons une réflexion de type « soit, soit » par une réflexion de type « à la fois, et » afin de trouver la synthèse entre ce qui est en opposition. Généralement, quand nous sommes à l'un des extrêmes du continuum, nous risquons d'avoir une vision biaisée de la réalité. Ce document est utile si vous avez déjà participé une ou plusieurs fois à un entraînement à la pleine conscience.
- **Fiche de travail de Pleine Conscience 10 : Emprunter la voie du milieu menant à l'Esprit Éclairé.** Cette fiche de travail cite plusieurs polarités qui peuvent être déséquilibrées et offre de la place pour noter la pratique visant à les rééquilibrer.
- **Fiche de travail de Pleine Conscience 10a : Analyse de soi dans la voie du milieu.** Utilisez cette fiche de travail pour déterminer si vous êtes en déséquilibre dans les polarités listées. « En déséquilibre » se réfère ici à un style de vie qui vous décale de votre centre et vous éloigne de votre Esprit Éclairé.
- **Fiche de travail de Pleine Conscience 10b : Journal pour emprunter la voie du milieu.** Cette fiche de travail permet de noter la pratique quotidienne dans un format différent de la fiche 10a. Elle peut aussi être utilisée conjointement à la fiche 10a.

PLEINE CONSCIENCE

DOCUMENTS POUR LES OBJECTIFS ET LES DÉFINITIONS



OBJECTIFS DE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

RÉDUIRE LA SOUFFRANCE ET AUGMENTER LE BONHEUR

Réduire la douleur, la tension et le stress.

Autre: _____

AUGMENTER LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT

Empêcher votre esprit de vous contrôler.

Autre: _____

FAIRE L'EXPÉRIENCE DE LA RÉALITÉ TELLE QU'ELLE EST

Vivre la vie les yeux grands ouverts.

Faire l'expérience de la réalité de votre...

- connexion à l'univers.
- « bonté » fondamentale.
- validité fondamentale.

Autre: _____

DÉFINITIONS DE LA PLEINE CONSCIENCE

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

- **Vivre intentionnellement avec la conscience du moment présent.**
(S'extraire de comportements automatiques ou routiniers pour participer et être présent dans notre vie.)
- **Sans juger ni rejeter le moment.**
(Remarquer les conséquences, discerner l'utilité et la nocivité - tout en renonçant à évaluer, éviter, refouler ou bloquer le moment présent.)
- **Sans s'attacher au moment.**
(Participer à l'expérience de chaque nouveau moment, plutôt que d'ignorer le présent en s'accrochant au passé ou en essayant de s'emparer du futur.)

QUELLES SONT LES COMPÉTENCES DE PLEINE CONSCIENCE ?

- Les compétences de pleine conscience sont des comportements spécifiques qui, quand ils sont assemblés, constituent la pleine conscience.

QU'EST-CE QUE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE ?

- **La pleine conscience et les compétences de pleine conscience** peuvent être pratiquées à tout moment et dans toute activité. Tout ce que cela demande c'est de porter son attention intentionnellement sur le moment, sans le juger ni s'y attacher.
- **La méditation** consiste à pratiquer la pleine conscience et les compétences de pleine conscience en étant assis, debout ou couché tranquillement pour une période donnée. Durant la méditation, nous pouvons *centrer* l'esprit (pas exemple nous nous *centrons* sur les sensations corporelles, les émotions, les pensées ou notre respiration), ou alors *ouvrir* l'esprit (faire attention à tout ce qui se présente à notre conscience). Il existe différentes formes de méditation qui diffèrent notablement, selon que nous ouvrons ou centrons notre esprit et, si nous centrons l'esprit, en fonction de l'objet sur lequel est centrée l'attention.
- **La prière contemplative** (comme la prière centrée chrétienne, le rosaire, le Shema, la pratique islamiste soufie ou le yoga Raja indou) est une pratique de pleine conscience spirituelle.
- **Le mouvement de pleine conscience** existe sous plusieurs formes. Par exemple, le yoga, les arts martiaux (comme le Qi gong, le tai-chi, l'aïkido et le karaté), et la danse spirituelle. La randonnée, l'équitation et la marche peuvent aussi être des manières de pratiquer la pleine conscience.

DOCUMENTS POUR LES COMPÉTENCES
CENTRALES DE LA PLEINE CONSCIENCE

SURVOL :
COMPÉTENCES CENTRALES DE PLEINE CONSCIENCE

ESPRIT ÉCLAIRÉ :
ÉTATS D'ESPRIT

COMPÉTENCES « QUOI »

(ce que vous faites quand vous pratiquez la pleine conscience) :

Observer, Décire, Participer

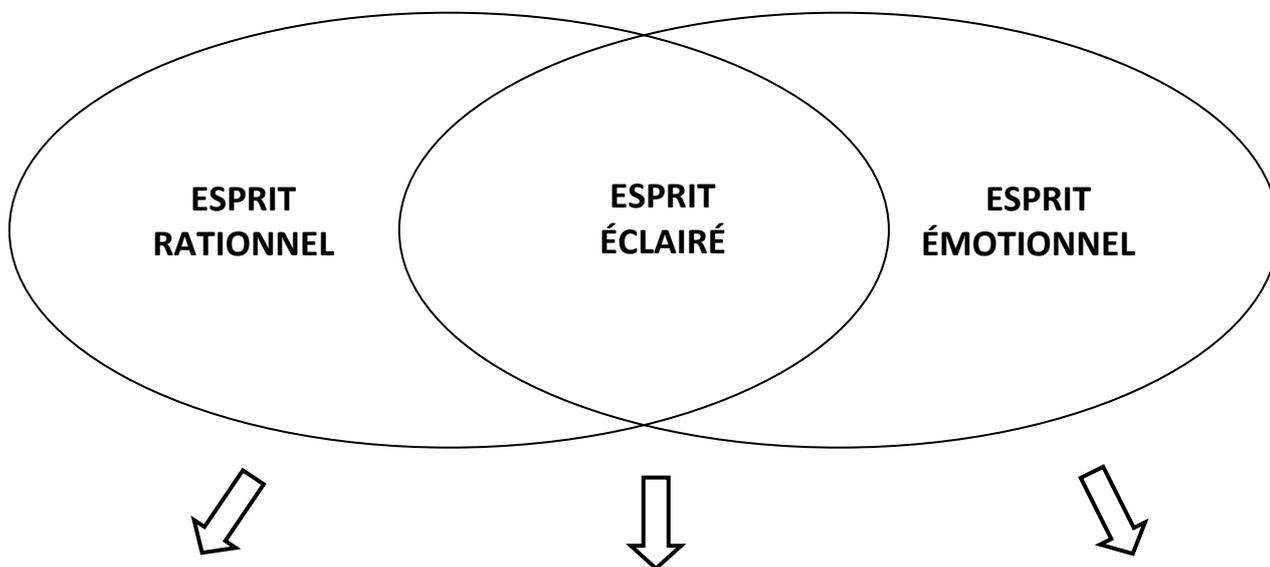
COMPÉTENCES « COMMENT »

(les manières dont vous pratiquez la pleine conscience) :

Sans-jugement, Centré sur une chose à la fois, Efficacement,



ESPRIT ÉCLAIRÉ : ÉTATS D'ESPRIT



L'esprit rationnel est:

- froid
- cartésien
- centré sur la tâche

En *esprit rationnel*, vous êtes dirigé par les faits, la raison, la logique et des considérations pragmatiques. Les valeurs et les sentiments ne sont pas importants.

L'esprit éclairé c'est:

La sagesse intérieure de toute personne

Voir la valeur de la raison et la valeur de l'émotion

Réunir le cerveau gauche et le cerveau droit

La voie du milieu

L'esprit émotionnel est:

- chaud
- dépendant de l'humeur
- centré sur l'émotion

En *esprit émotionnel*, vous êtes dirigé par les humeurs, les sentiments et les urgences à dire ou faire des choses. Les faits, la raison et la logique ne sont pas importants.

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'ESPRIT ÉCLAIRÉ

Les compétences de pleine conscience requièrent *beaucoup* de pratique. Comme pour toute nouvelle compétence, il est important de pratiquer d'abord quand vous n'avez pas besoin de la compétence. Si vous pratiquez dans des situations plus faciles, la compétence deviendra automatique et vous en disposerez quand vous en aurez besoin. Pratiquez les yeux fermés et les yeux ouverts.

1. **Le galet dans le lac.** Imaginez que vous êtes au bord d'un lac bleu et limpide, un magnifique jour ensoleillé. Ensuite, imaginez que vous êtes un petit galet plat et léger. Imaginez que vous avez été lancé dans le lac et que vous descendez doucement et lentement dans l'eau calme, limpide et bleue jusqu'au fond sablonneux et doux du lac.
 - Observez ce que vous voyez, ce que vous ressentez en flottant dans l'eau, peut-être en faisant de lents cercles jusqu'au fond. Quand vous atteignez le fond du lac, posez votre attention à l'intérieur de vous-même.
 - Percevez la sérénité du lac, devenez conscient du calme et de la profonde quiétude intérieure.
 - Quand vous atteignez le centre de vous-même, posez-y votre attention.

2. **Descendre l'escalier en colimaçon.** Imaginez un escalier en colimaçon à l'intérieur de vous, qui descend jusqu'au centre de vous-même. Depuis le haut de l'escalier, descendez l'escalier très doucement en allant de plus en profondément en vous.
 - Percevez les sensations. Reposez-vous en vous arrêtant sur une marche ou, si vous le souhaitez, allumez les lumières au fur et à mesure que vous descendez. Ne vous forcez pas à aller plus loin que vous le souhaitez. Observez le calme. Quand vous atteignez le centre de vous-même, posez-y votre attention - peut-être dans votre ventre ou votre abdomen.

3. **Inspirer «ESPRIT», expirer «ÉCLAIRÉ».** Inspirez en vous disant « ESPRIT » ; expirez en vous disant « ÉCLAIRÉ ».
 - Centrez toute votre attention sur le mot « ESPRIT », ensuite centrez toute votre attention sur le mot « ÉCLAIRÉ ».
 - Continuez jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes installé dans l'Esprit Éclairé.

4. **Questionner l'Esprit Éclairé.** En inspirant, interrogez silencieusement l'Esprit Éclairé.
 - En expirant, écoutez la réponse.
 - Écoutez, mais ne donnez pas vous-même la réponse. Ne vous dites pas la réponse, écoutez-la.
 - Continuez un moment à poser la question à chaque inspiration. Si aucune réponse ne vient, réessayez une autre fois.

5. **Se demander « s'agit-il de l'Esprit Éclairé? ».** En inspirant, interrogez-vous : Cette action, cette pensée, ce plan, etc. relèvent-ils de l'Esprit Éclairé ?
- En expirant, écoutez la réponse.
 - Écoutez, mais ne donnez pas vous-même la réponse. Ne vous dites pas la réponse, écoutez-la.
 - Continuez un moment à poser la question à chaque inspiration. Si aucune réponse ne vient, réessayez une autre fois.
6. **Faire attention à votre respiration, laisser l'attention se poser au centre de vous-même.**
- En inspirant complètement, remarquez et suivez les sensations de votre inspiration.
 - Laissez votre attention se poser au centre de vous-même, au fond de votre respiration, dans votre plexus solaire – *ou alors*
 - Laissez votre attention se poser au milieu de votre front, dans votre « troisième œil », au sommet de votre respiration.
 - Maintenez votre attention au centre de vous-même, expirez, respirez normalement en maintenant votre attention.
Installez-vous dans l'Esprit Éclairé.
7. **Étendre la conscience.** En inspirant, centrez votre attention au centre de vous-même.
- En expirant, restez conscient de votre centre, mais étendez votre conscience à l'espace dans lequel vous êtes.
 - Continuez ainsi un moment.
8. **Se laisser tomber dans les pauses entre les inspirations et les expirations.**
- En inspirant, remarquez la pause suivant l'inspiration (sommet de la respiration).
 - En expirant, remarquez la pause suivant l'expiration (fond de la respiration).
 - À chaque pause, laissez-vous « tomber » dans l'espace central de la pause.
9. **Autres idées pour pratiquer l'Esprit Éclairé :** _____
- _____
- _____
- _____
- _____



PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT : LES COMPÉTENCES « QUOI »

OBSERVER

- Remarquez vos sensations corporelles** (à travers vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre peau et votre langue).
- Prêtez attention**, délibérément, au moment présent.
- Contrôlez votre attention**, pas ce que vous voyez. Ne mettez rien de côté. Ne vous accrochez à rien.
- Pratiquez l'observation silencieuse**: Observez les pensées qui viennent à votre esprit et laissez-les s'estomper comme des nuages dans le ciel. Remarquez chaque sentiment, croissant et décroissant comme les vagues dans l'océan.
- Observez à l'intérieur et à l'extérieur de vous-même.**

DÉCRIRE

- Mettez des mots sur l'expérience.** Quand un ressenti ou une pensée émergent, ou que vous faites quelque chose, prenez-en acte. Par exemple, dites dans votre tête : « La tristesse m'enveloppe », ou « Les muscles de mon estomac se contractent », ou « La pensée « *je ne peux pas faire ça* » est apparue dans mon esprit ».
- Étiquetez ce que vous observez.** Mettez un nom sur vos ressentis. Étiquetez une pensée comme juste une pensée, un ressenti comme juste un ressenti, une action comme juste une action.
- Décollez vos interprétations et opinions des faits.** Décrivez avec « qui, quoi, quand, et où » ce que vous observez. Juste les faits.
- Rappelez-vous, **vous ne pouvez pas décrire quelque chose que vous n'avez pas observé à travers vos sens.**

PARTICIPER

- Lancez-vous complètement dans les activités du moment présent.** Ne vous distanciez pas de ce qui se passe dans le moment présent (danser, nettoyer, parler à un ami, se sentir content ou se sentir triste).
- Ne faites qu'un avec ce que vous faites**, oubliez-vous complètement. Dévouez votre attention au moment.
- Agissez intuitivement en Esprit Éclairé.** Faites juste ce qui est nécessaire dans chaque situation – comme un danseur compétent sur la piste de danse qui ne fait qu'un avec la musique et son partenaire, ni obstiné ni résigné.
- Suivez le mouvement.** Répondez avec spontanéité.

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'OBSERVATION EN REVENANT À VOS SENS

Rappel : Observer consiste à ramener votre esprit sur les sensations de votre corps et votre esprit.

Observez avec vos yeux :

1. Couchez-vous par terre et regardez les nuages dans le ciel.
2. Marchez lentement, arrêtez-vous pour regarder le paysage, remarquez les fleurs, les arbres et la nature en soi.
3. Asseyez-vous dehors. Regardez ce qui passe devant vous, sans suivre de la tête ou avec vos yeux.
4. Notez l'expression faciale et les mouvements d'une autre personne. Retenez-vous d'étiqueter les émotions, les pensées ou les intérêts de la personne.
5. Observez simplement les yeux, les lèvres ou les mains d'une autre personne (ou l'aspect d'un animal).
6. Ramassez une feuille, une fleur ou un caillou. Regardez cet objet de près, en essayant de voir chaque détail.
7. Trouvez une belle chose à observer et passez quelques minutes à la contempler.
8. Autre : _____

Observez les sons :

9. Arrêtez-vous un moment et écoutez simplement. Écoutez la texture et la forme des bruits environnants. Écoutez le silence entre les sons.
10. Si quelqu'un parle, écoutez le ton de la voix, la douceur ou la dureté des sons, la clarté ou le bredouillement du discours, les pauses entre les mots.
11. Écoutez de la musique en observant chaque note comme elle vient et les espaces entre les notes. Essayez d'insuffler les sons dans votre corps et de les laisser ressortir par votre respiration.
12. Autre : _____

Observez les odeurs autour de vous :

13. Inspirez et remarquez les odeurs autour de vous. Portez une chose à votre nez et remarquez son odeur. Éloignez-la puis observez à nouveau son odeur. Est-ce qu'elle subsiste ?
14. Quand vous mangez, noter l'arôme de la nourriture ; quand vous cuisinez, remarquez les arômes des épices ou des autres ingrédients ; quand vous prenez un bain, sentez le savon ou le shampoing ; quand vous marchez dehors, remarquez l'arôme de l'air ; quand vous êtes à côté de fleurs, baissez-vous et « respirez le parfum des roses ».
15. Autre : _____

Observez le goût et l'acte de manger :

16. Mettez quelque chose dans votre bouche et faites attention au goût. Gardez-le dans votre bouche et observez toutes les sensations gustatives.
17. Lèche une sucette ou autre chose. Remarquez simplement la sensation du goût.
18. Mangez votre repas, ou juste un morceau, en faisant attention au goût de chaque bouchée.
19. Autre : _____

(suite à la page suivante)

Observez l'urgence à faire quelque chose :

Quand vous ressentez l'urgence de faire une chose impulsivement,

20. « Surfez » votre impulsion en imaginant que c'est une planche de surf sur laquelle vous vous tenez pour surfer les vagues.
21. Remarquez tout besoin urgent d'éviter quelque chose ou quelqu'un.
22. Scannez votre corps et repérez les sensations. Où se situe l'urgence à agir dans le corps ?
23. Quand vous mâchez de la nourriture, observez quand vous ressentez le besoin d'avaler.
24. Autre : _____

Observez les sensations du contact avec votre peau:

25. Caressez votre lèvre supérieure avec votre ongle.
 - Arrêtez de caresser et notez combien de temps s'écoule avant que vous ne ressentiez plus votre lèvre.
26. En marchant, notez les sensations de la marche – vos pieds qui touchent le sol, se lèvent et se posent. Par moments, marchez très lentement et observez. Par moments, marchez très vite et observez.
27. En étant assis, ressentez vos cuisses sur la chaise. Remarquez la courbe de vos genoux et de votre dos.
28. Faites attention à tout ce qui vous touche.
 - Essayez de sentir vos pieds dans vos chaussures, votre corps qui touche vos habits.
 - Sentez vos bras qui touchent la chaise.
 - Observez les sensations de vos mains.
29. Touchez quelque chose – le mur, un tissu, le dessus de la table, un animal, un fruit, une personne.
 - Remarquez la texture de ce que vous sentez, observez les sensations sur votre peau.
 - Réessayez avec une autre partie de votre corps.
 - Observez à nouveau les sensations.
30. Centrez votre attention sur les sensations dans votre poitrine, votre ventre, ou vos épaules.
31. Centrez votre attention sur l'endroit de votre corps où vous vous sentez tendu ou oppressé.
32. Centrez votre attention sur l'espace entre vos yeux.
33. Autre : _____

Observez votre respiration: *Respirez doucement et régulièrement, en centrant votre attention sur :*

34. Le mouvement de votre ventre.
 - Quand vous commencez à inspirer, laissez votre abdomen se soulever afin d'apporter de l'air dans la partie inférieure de vos poumons.
 - Quand la partie supérieure de vos poumons commence à s'emplir d'air, votre poitrine commence à se soulever.
 - Quand vous expirez, observez votre abdomen, puis observez votre poitrine. Ne vous fatiguez pas.
35. Les pauses dans votre respiration.
 - Quand vous inspirez, notez la courte pause après que vos poumons se soient remplis d'air.
 - Quand vous expirez, notez la courte pause après que vous ayez expulsé l'air.

(suite à la page suivante)

36. Les sensations dans votre nez quand vous inspirez et quand vous expirez.

Quand vous respirez, fermez votre bouche et respirez avec le nez, en observant les sensations qui vont et viennent dans vos narines.

37. Votre respiration en marchant doucement. Respirez normalement.

- Déterminez la durée de votre respiration – l’inspiration et l’expiration – avec le nombre de pas. Continuez pendant quelques minutes.
- Allongez d’un pas la durée de votre expiration. Ne forcez pas une expiration plus longue. Laissez que cela reste naturel.
- Observez votre expiration avec précaution pour voir s’il y a un désir de l’allonger. Maintenant allongez encore d’un pas l’expiration.
- Observez pour voir si l’inspiration s’allonge aussi d’un pas ou non.
- Allongez l’inspiration seulement si vous ressentez que cela sera confortable.
- Après 20 respirations, ramenez votre respiration à la normale.

38. Votre respiration en écoutant un morceau de musique.

- Prenez des respirations longues, légères et régulières.
- Suivez votre respiration ; soyez-en maître, tout en restant conscient du mouvement et des sensations de la musique.
- Ne vous perdez pas dans la musique, mais restez maître de votre respiration et de vous-mêmes.

39. Votre respiration en écoutant les paroles d’un ami et vos propres réponses. Continuez comme avec la musique.

40. Autre : _____

Observez les pensées qui vont et viennent dans votre esprit :

41. Remarquez les pensées qui viennent à votre esprit.

- Demandez-vous « D’où viennent les pensées ? »
- Ensuite observez-les pour voir comment elles arrivent à votre esprit.

42. Alors que vous observez les pensées dans votre esprit, remarquez les intervalles entre chacune d’elles.

43. Imaginez que votre esprit est le ciel et que les pensées sont des nuages.

- Constatez la façon dont les pensées-nuages flottent, laissez-les apparaître et disparaître de votre esprit.
- Imaginez que les pensées sont des feuilles sur l’eau, emportées par le courant, des bateaux qui dérivent sur le lac, ou des wagons qui roulent à côté de vous.

44. Quand les soucis tournent dans votre tête, déplacez votre attention sur les sensations corporelles (celle qui sont les plus intenses maintenant). Ensuite, maintenez votre attention sur les sensations corporelles, notez combien de temps cela prend pour que les soucis s’évanouissent.

45. Prenez du recul vis-à-vis de votre esprit, comme si vous étiez au sommet d’une montagne et que votre esprit était un rocher en contrebas.

- Scrutez votre esprit, en observant quelles pensées apparaissent et disparaissent.
- Revenez dans votre esprit avant d’arrêter.

46. Repérez les deux premières pensées qui viennent à votre esprit.

47. Autre : _____

Imaginez que votre esprit est :

48. Un tapis roulant, et que des pensées et des sentiments en sortent.

- Placez chaque pensée ou sentiment dans une boîte et ensuite replacez-les sur le tapis roulant et laissez-les partir.

(suite à la page suivante)

49. Un tapis roulant, et que vous trie les pensées et les sentiments qu'il transporte.
- Nommez les types de pensées ou de sentiments qui viennent (par ex. des soucis, des pensées sur le passé, des pensées à propos de ma mère, des pensées de planification, des sentiments de colère, de la tristesse).
 - Mettez-les dans des boîtes pour une autre fois.
50. Une rivière, et que les pensées et les sentiments sont des bateaux qui suivent le courant.
- Imaginez que vous êtes assis dans l'herbe et que vous regardez passer les bateaux.
 - Décrivez ou nommez chaque bateau qui passe.
 - Essayez de ne pas embarquer dans le bateau.
51. Un chemin de fer, et que les pensées et les sentiments sont des wagons qui passent.
- Décrivez ou nommez chaque wagon qui passe. Essayez de ne pas monter dans le train.
52. Autre : _____

Observez en étendant votre conscience :

53. En inspirant, prenez conscience de votre respiration. Ensuite, à la prochaine inspiration, en maintenant la conscience de votre respiration, observez vos mains. Ensuite, à la prochaine inspiration, tout en maintenant la conscience des deux choses, étendez votre conscience aux sons.
- Continuez, en maintenant dans la conscience des trois en même temps.
 - Pratiquez cette conscience des trois à d'autres moments, en choisissant d'autres choses dont être conscient.
54. En maintenant votre focus sur ce que vous faites, étendez doucement votre conscience pour inclure l'espace environnant.
55. Allez étreindre un arbre et ressentez les sensations de cette accolade.
- Faites attention à l'étreinte des draps, de la couverture ou de la couette autour de vous quand vous êtes couché dans votre lit.
 - Faites cela quand vous vous sentez seul et quand vous voulez être aimé ou aimer.
56. Autre : _____

Ouvrez votre esprit à vos sens :

57. Pratiquez en marchant, en ouvrant le plus possible vos sens.
- Prêter attention à ce que vous entendez, ce que vous voyez, et ce que vous ressentez.
 - Notez ce que vous ressentez quand vous répartissez votre poids à chaque pas.
 - Observez votre expérience corporelle quand vous changez de direction.
58. Pour une bouchée d'un repas, faites une pause avec la cuillère ou la fourchette pleine de nourriture.
- Regardez, sentez, écoutez ce que vous allez manger. Ensuite, quand vous êtes prêt, mettez-le dans votre bouche.
 - Notez le goût, la texture, la température et même le son de vos dents qui mâchent cette bouchée doucement.
 - Notez le changement de goût, de texture, de température et de son en mâchant jusqu'au bout.
59. Centrez votre esprit en faisant attention à chaque sensation qui vient.
- Portez attention aux sensations de la vue, de l'odorat, du toucher et de l'ouïe ou aux pensées générées par votre cerveau.
 - Observez comment les sensations apparaissent et remarquez comment elles disparaissent.

(suite à la page suivante)

- Laissez votre esprit se centrer sur chaque sensation qui apparaît.
 - Remarquez chaque sensation avec curiosité, en l'autorisant à exister. Examinez le caractère unique de chaque sensation.
60. Soyez ici. Soyez dans le présent, maintenant.
- Prenez un moment pour remarquer chaque sens dont vous avez conscience.
 - Dites-vous à vous-même à propos de chaque sens : « Je sens la chaise ; la chaise me sent. » « J'entends le radiateur, le radiateur m'entend. » « Je vois le mur ; le mur me voit. » « J'entends un gargouillement d'estomac ; il m'entend. »
61. Quand une sensation émerge en vous, prenez-en acte, en disant par exemple « Un sentiment de tristesse émerge en moi. »
62. Quand une pensée apparaît en vous, prenez-en acte, en disant par exemple « La pensée « il fait chaud ici » apparaît en moi. »
63. Prenez juste un moment de votre temps pour pratiquer l'esprit « rien à faire ».
- Laissez vous aller à être complètement conscient de votre expérience du présent, en remarquant les sensations et l'espace autour de vous.
64. Trouvez un petit objet qui peut tenir dans votre main. Placez-le sur une table en face de vous ou sur vos genoux. Observez-le de près, d'abord sans le bouger, puis en le prenant et en le tournant dans tous les sens, en l'examinant sous tous les angles, et dans différentes lumières. Remarquez simplement les formes, les couleurs, les tailles et les autres caractéristiques visibles.
- Ensuite mettez le focus sur vos doigts, et vos mains qui touchent l'objet. Remarquez les sensations du contact avec l'objet ; remarquez la texture, la température et le ressenti de l'objet.
 - Reposez l'objet. Fermez vos yeux, inspirez et expirez profondément et doucement.
 - Ensuite, avec « l'esprit du débutant », ouvrez vos yeux. Avec un regard nouveau, observez à nouveau l'objet. Avec l'esprit du débutant, ouvrez-vous au ressenti de nouvelles textures et sensations, explorez l'objet avec vos doigts et vos mains.
 - Posez l'objet, et à nouveau, focalisez encore une fois votre esprit sur l'inspiration et l'expiration.
65. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA DESCRIPTION

Pratiquez la description de ce que vous voyez à l'extérieur de vous :

1. Couchez-vous par terre et regardez les nuages dans le ciel. Trouvez des types de nuages et décrivez-les.
2. Asseyez-vous sur un banc dans une rue fréquentée ou dans un parc. Décrivez une chose au sujet de chaque personne qui passe près de vous.
3. Trouvez des choses dans la nature, une feuille, une goutte d'eau, un animal de compagnie ou tout autre animal. Décrivez chaque chose de la manière la plus détaillée que possible.
4. Décrivez aussi précisément que vous le pouvez ce qu'une personne vient de vous dire. Vérifiez si c'est correct.
5. Décrivez le visage d'une personne quand elle a l'air fâché, effrayé ou triste. Remarquez et décrivez la forme, le mouvement et le positionnement du front, des sourcils et des yeux ; les lèvres et la bouche ; les joues, etc.
6. Décrivez ce qu'une personne a fait ou est entrain de faire maintenant. Soyez très précis. Évitez de décrire les intentions ou les résultats du comportement que n'observez pas directement. Évitez un langage jugeant.
7. Autre : _____

Pratiquez la description des pensées et des ressentis :

8. Décrivez vos sentiments alors qu'ils surviennent en vous : « Un ressenti de colère apparaît en moi ».
9. Décrivez vos pensées quand vous ressentez une émotion forte : « Je me sens X, et mes pensées sont Y. »
10. Décrivez vos ressentis après qu'une personne ait dit ou fait quelque chose : « Quand tu fais X, je me sens Y. »
11. Décrivez les pensées, les ressentis ou ce que vous observez que les autres font : « Quand tu fais X, je me sens Y, et mes pensées sont Z. » « Quand X se produit, je me sens Y et mes pensées sont Z. »
12. Décrivez autant de pensées que possible alors que vous ressentez une émotion forte.
13. Autre : _____

Pratiquez la description de votre respiration :

14. À chaque inspiration et chaque expiration, ayez conscience que : « J'inspire, 1. » Quand vous expirez, ayez conscience que : « j'expire, 1. » Souvenez-vous de respirer avec le ventre. Quand vous commencez la deuxième inspiration, ayez conscience que : « J'inspire, 2. » Et en expirant doucement, ayez conscience que : « j'expire, 2. » Continuez ainsi jusqu'à 10. Ensuite, revenez jusqu'à 1. Si vous perdez le compte, recommencez à 1.
15. Commencez à inspirer doucement et normalement (avec le ventre) en décrivant dans votre tête : « J'inspire normalement. » Expirez avec conscience, « J'expire normalement. » Continuez sur 3 respirations. À la quatrième respiration, allongez l'inspiration, en décrivant dans votre tête « Je prends une longue inspiration. » Expirez avec conscience, « Je fais une longue expiration. » Continuez sur 3 respirations.
16. Suivez l'entrée et la sortie de l'air. Dites-vous, « J'inspire et je suis l'inspiration du début à la fin. J'expire et je suis l'expiration du début à la fin. »
17. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA PARTICIPATION

Participez en étant conscient du lien avec l'univers :

1. Centrez votre attention sur les parties de votre corps en contact avec un objet (le sol ou la terre, les molécules de l'air, les bras d'un fauteuil, les draps de votre lit, vos habits, etc.). Essayez de voir toutes les manières dont vous êtes connecté et accepté par cet objet. Considérez la fonction de l'objet en rapport avec vous. C'est-à-dire considérez ce que cet objet fait pour vous. Considérez la bonté dont il fait ainsi preuve. Faites l'expérience du contact avec l'objet et centrez toute votre attention sur cette bonté jusqu'à ce que le sentiment d'être connecté, aimé ou entouré émerge dans votre cœur.

Exemples : Centrez votre attention sur vos pieds qui touchent le sol. Considérez la bonté du sol qui vous soutient, vous fournit un chemin pour atteindre d'autres objets, vous empêche de vous éloigner de tout. Focalisez votre attention sur votre corps qui touche la chaise sur laquelle vous êtes assis. Considérez la façon dont la chaise vous accepte totalement, vous soutient, maintient votre dos et vous empêche de tomber. Centrez votre attention sur les draps et les couvertures de votre lit. Considérez le toucher des draps ou des couvertures qui vous enveloppent, vous maintiennent au chaud, confortablement. Considérez les murs de la pièce. Ils protègent du vent, du froid et de la pluie. Pensez à la façon dont les murs sont en lien avec vous à travers le sol et l'air de la pièce. Faites l'expérience de votre lien avec les murs qui vous fournissent un lieu sûr où vous pouvez faire des choses. Allez enlacer un arbre. Pensez à la manière dont vous êtes lié à l'arbre. La vie est en vous ainsi que dans l'arbre et vous êtes tous deux réchauffés par le soleil, maintenus par l'air et soutenus par la terre. Essayez de faire l'expérience de cet arbre qui vous aime en vous permettant de vous appuyer sur lui ou en vous faisant de l'ombre.

2. Dansez sur de la musique.
3. Chantez en écoutant de la musique.
4. Chantez sous la douche.
5. Chantez et dansez en regardant la télévision.
6. Sautez du lit et dansez ou chantez avant de vous habiller.
7. Allez dans une église où il y a une chorale et chantez avec elle.
8. Allez au karaoké avec des amis ou dans un club de karaoké.
9. Laissez-vous complètement porter par ce que dit une autre personne.
10. Allez courir en vous centrant uniquement sur la course.
11. Pratiquez un sport en vous mettant complètement dedans.
12. Devenez le compte de votre respiration, devenez le « un » quand vous comptez 1, devenez le « deux » quand vous comptez 2, etc.
13. Devenez un mot que vous dites lentement, encore et encore.
14. Prenez un cours d'improvisation.
15. Prenez un cours de danse.
16. Autre : _____



**PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT:
COMPÉTENCES « COMMENT »**

SANS-JUGEMENT

- Regardez, mais n'évaluez pas en bien ou mal.** Juste les faits.
- Acceptez chaque moment, telle une couverture posée sur l'herbe** qui accepte tant la pluie que le soleil ou les feuilles qui tombent sur elle.
- Reconnaissez** la différence entre ce qui aide et ce qui est nuisible, entre ce qui est sûr et ce qui est dangereux, **mais ne jugez pas.**
- Reconnaissez** vos valeurs, vos souhaits, vos réactions émotionnelles, **mais ne les jugez pas.**
- Quand vous vous surprenez à juger, **ne jugez pas le fait de juger.**

AVEC LA CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS

- Fixez-vous sur maintenant.** Soyez complètement présent dans ce moment unique.
- Faites une chose à la fois.** Remarquez le désir d'être à moitié-présent, d'être ailleurs, de partir ailleurs dans votre tête, de faire autre chose, d'être multitâche – et ensuite revenez à une chose à la fois.
 - Quand vous mangez, mangez.
 - Quand vous marchez, marchez.
 - Quand vous vous faites du souci, faites-vous du souci.
 - Quand vous planifiez, planifiez.
 - Quand vous vous souvenez, souvenez-vous.
- Laissez aller les distractions.** Si d'autres actions, d'autres pensées, ou des sentiments forts vous distraient, revenez à ce que vous êtes en train de faire, encore, encore et encore.
- Concentrez votre esprit.** Si vous réalisez que vous faites deux choses à la fois, arrêtez – revenez à une chose à la fois (le contraire du multitâche!).

EFFICACEMENT

- Soyez conscient de vos objectifs dans la situation,** et faites ce qui est nécessaire pour les atteindre.
- Centrez-vous sur ce qui fonctionne.** (Ne laissez pas l'esprit émotionnel vous empêcher d'être efficace).
- Respectez les règles.**
- Agissez de manière aussi compétente que possible.** Faites ce qui est nécessaire dans la situation dans laquelle vous êtes – pas la situation dans laquelle vous souhaiteriez être ; pas celle qui serait juste ; pas celle qui serait plus confortable.
- Laissez aller l'obstination et ne croisez pas les bras.**

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DU NON-JUGEMENT

Laissez de côté les comparaisons, les jugements et les suppositions :

1. Pratiquez l'observation sans jugement des pensées et des phrases, en vous disant dans intérieurement, « **Une pensée jugeante émerge dans mon esprit** ».
2. **Comptez les pensées et les phrases jugeantes** (en mettant des objets ou des bouts de papiers dans votre poche, en cliquant sur un compteur, en notant sur du papier).
3. Remplacez les pensées et les phrases jugeantes avec des pensées et des phrases sans jugement.

Trucs pour remplacer les jugements par l'énoncé des faits :

1. **Décrivez les faits** de l'événement ou de la situation – *seulement* ce qui est observable à travers vos sens.
 2. **Décrivez les conséquences** de l'événement – restez dans les faits.
 3. **Décrivez vos propres ressentis** en réponse aux faits (rappelez-vous, les émotions ne sont pas des jugements).
4. Observez le jugement dans vos expressions faciales, vos postures et le ton de votre voix (y compris dans votre tête).
 5. **Changez les expressions faciales, les postures et les tons de voix jugeants.**
 6. Racontez sans jugement à quelqu'un ce que vous avez fait ou un événement qui a eu lieu. Restez très concret, relatez seulement ce que vous avez observé directement.
 7. **Écrivez la description non-jugeante** d'un événement qui a généré une émotion.
 8. Écrivez le compte rendu détaillé, sans jugement, d'un épisode particulièrement important de votre journée. Décrivez ce qui s'est passé dans l'environnement ainsi que vos pensées, ressentis et actions. Laissez de côté l'analyse de la raison pour laquelle cela s'est produit ou les raisons pour lesquelles vous avez pensé, senti ou agi. Tenez-vous en aux faits que vous observez.
 9. Pensez à une personne avec laquelle vous êtes fâché. Ramenez à votre esprit ce que la personne a fait pour causer tant de colère. Essayez de devenir cette personne, de voir la vie depuis son point de vue. Imaginez les sentiments de cette personne, ses pensées, ses espoirs, ses souhaits. Imaginez l'histoire de la personne et ce qui lui est arrivé. Imaginez de la compréhension pour cette personne.
 10. Quand vous êtes dans le jugement, **pratiquez le demi-sourire et/ou les mains volontaires.** (Voir Tolérance à la détresse - Document 14 : Demi-sourire et Mains volontaires.)
 11. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE LA CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS

1. **Prise de conscience en faisant du thé ou du café.** Préparez du thé ou du café pour le servir à un invité ou le boire vous-mêmes. Faites chaque mouvement doucement, en étant conscient. Ne laissez pas une partie de vos mouvements vous échapper sans en avoir pris conscience. Sachez que vos mains tiennent la théière par sa poignée. Sachez que vous versez le thé parfumé ou le café chaud dans la tasse. Suivez chaque étape en étant conscient. Respirez tranquillement et plus profondément que d'habitude. Prenez le contrôle de votre respiration si votre esprit vagabonde.
2. **Prise de conscience en faisant la vaisselle.** Lavez les assiettes consciencieusement, comme si chaque bol était un objet de contemplation. Considérez chaque bol comme étant sacré. Suivez votre respiration pour empêcher votre esprit de vagabonder. N'essayez pas de vous dépêcher pour finir le travail. Considérez que le fait de laver les plats est la chose la plus importante dans la vie.
3. **Prise de conscience en lavant les habits à la main.** Ne lavez pas trop de vêtements à la fois. Sélectionnez seulement trois ou quatre articles. Trouvez la position la plus confortable, assis ou debout, pour éviter d'avoir mal au dos. Frottez les vêtements consciencieusement. Maintenez votre attention sur chaque mouvement de vos mains et de vos bras. Faites attention au savon et à l'eau. Quand vous avez fini de frotter et de rincer, votre esprit et votre corps se sentiront aussi frais et propres que vos habits. Rappelez-vous de maintenir un demi-sourire et de prendre le contrôle de votre respiration si votre esprit vagabonde.
4. **Prise de conscience en faisant le ménage.** Divisez votre travail en étapes ; ordonner les choses, ranger les livres, récurer les toilettes, récurer la salle de bain, balayer le sol, faire la poussière. Accordez suffisamment de temps à chaque tâche. Bougez lentement, trois fois plus lentement que d'habitude. Centrez toute votre attention sur chaque tâche. Par exemple, pendant que vous placez un livre sur l'étagère, regardez le livre, soyez conscient de quel livre il s'agit et du fait que vous le placez sur l'étagère.
5. **Prise de conscience en prenant un bain.** Accordez-vous 30-45 minutes pour prendre un bain. Ne vous hâtez pas une seule seconde. Du moment où vous préparez l'eau du bain jusqu'au moment où vous enfilez des vêtements propres, laissez chaque mouvement être léger et lent. Soyez attentif à chaque mouvement. Placez votre attention sur chaque partie de votre corps, sans discrimination ni peur. Soyez conscient de chaque filet d'eau sur votre corps. Quand vous aurez fini, votre esprit se sentira aussi tranquille et léger que votre corps. Suivez votre respiration. Pensez que vous vous trouvez dans un étang de lotus parfumés en été.
6. **Prise de conscience en méditant.** Asseyez-vous confortablement par terre avec le dos droit ou sur une chaise avec les deux pieds touchant le sol. Fermez les yeux tout du long ou ouvrez-les légèrement et fixez un point proche. À chaque respiration, dites-vous doucement et gentiment le mot « un ». En inspirant, dites le mot « un ». En expirant, dites le mot « un », calmement et doucement. Essayez de rassembler tout votre esprit sur ce mot. Quand votre esprit s'égare, revenez doucement à dire « un ». Si vous commencez à avoir envie de bouger, essayez de ne pas le faire. Observez simplement l'envie de bouger. Continuez à pratiquer un peu plus au-delà de l'envie d'arrêter. Essayez d'observer simplement l'envie d'arrêter.
7. Autre : _____

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'EFFICACITÉ

1. Observez quand vous commencez à être en colère ou hostile avec quelqu'un. Demandez-vous, « Est-ce efficace ? ».
2. Observez quand vous commencez à vouloir avoir « raison » au lieu d'être efficace. Renoncez à vouloir avoir « raison » et passez à essayer d'être efficace.
3. Remarquez l'obstination en vous. Demandez-vous, « Est-ce efficace ? ».
4. Lâchez l'obstination et entraînez-vous à agir efficacement à la place. Remarquez la différence.
5. Quand vous sentez la colère ou l'hostilité ou que vous avez le sentiment que vous allez faire quelque chose d'inefficace, pratiquez les mains volontaires.
6. Autre : _____

**DOCUMENTS POUR LES COMPÉTENCES DE PLEINE
CONSCIENCE DANS D'AUTRES PERSPECTIVES**

SURVOL : LA PLEINE CONSCIENCE DANS D'AUTRES PERSPECTIVES

PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE :

Une perspective spirituelle

MOYENS COMPÉTENTS :

**Prendre le contrôle de votre vie quotidienne en équilibrant
l'esprit qui fait et l'esprit qui est**

ESPRIT ÉCLAIRÉ :

Emprunter la voie du milieu

**OBJECTIFS DE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE :
UNE PERSPECTIVE SPIRITUELLE**

POUR EXPÉRIMENTER :

- La réalité ultime *telle qu'elle est*, qui conduit à un sentiment d'espace intérieur et une conscience de la plénitude intime avec l'univers entier, la transcendance des limites, et le fondement de notre être.
- Autre: _____

POUR CROÎTRE EN SAGESSE :

- Du cœur et de l'action.
- Autre: _____

POUR EXPÉRIMENTER LA LIBERTÉ :

- En se libérant des attachements aux exigences de vos propres désirs, envies irrépressibles et émotions intenses ; en acceptant radicalement la réalité telle qu'elle est.
- Autre: _____

POUR ACCROÎTRE L'AMOUR ET LA COMPASSION :

- Envers soi.
 - Envers les autres.
 - Autre: _____
- Autre: _____

L'ESPRIT ÉCLAIRÉ D'UNE PERSPECTIVE SPIRITUELLE

<p>L'Esprit Éclairé en tant que...</p> <p>Pratique contemplative</p> <p>Pleine conscience</p> <p>Méditation</p> <p>Prière contemplative</p> <p>Action contemplative</p> <p>Prière de centrage</p>	<p>Pensées, attitudes et actions destinées à nous aider à exprimer ou éprouver la connexion avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le sacré, le divin en nous, le transcendant. • Dieu, le Grand Esprit, l'Absolu, Elohim, celui sans nom, Brahma, Allah, Parvardigar. • La réalité ultime, la totalité, la source, notre nature essentielle, notre vraie nature, le cœur de l'être, le fondement de l'être. • Le non-soi, le vide.
<p>Faire l'expérience de l'Esprit Éclairé dans une perspective spirituelle</p>	<p>Expérience dans laquelle une plus grande profondeur de la réalité émerge dans la conscience. Une réalité qui a toujours existé mais qui était mal perçue. Une expérience de l'élargissement de la conscience : l'expérience de l'unité et de l'unicité avec le sacré.</p>
<p>L'Esprit Éclairé dans une perspective mystique (sept caractéristiques des expériences mystiques)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expérience directe : Expérience ineffable de la <i>réalité ultime</i>. 2. Expérience de l'unité : Conscience de l'unicité et de l'absence de distance entre soi, la réalité et les autres êtres. 3. Ineffable : Expérience insaisissable de la réalité qui ne peut être décrite qu'avec des métaphores et des histoires. 4. Certaine : Pendant l'expérience, la certitude de l'expérience est totale, indéniable et claire. 5. Pratique : L'expérience est concrètement bénéfique pour la vie de la personne et son bien-être. 6. Intégrative : L'expérience établit l'harmonie de l'amour, la compassion, la pitié, la bonté et l'apaisement des émotions extrêmes. 7. Sapientiale : L'expérience qui conduit à la sagesse, augmente la capacité pour la connaissance intuitive.

PRATIQUER LA BIENVEILLANCE POUR AUGMENTER L'AMOUR ET LA COMPASSION

QU'EST-CE QUE LA BIENVEILLANCE ?

La bienveillance est une pratique de pleine conscience visant à augmenter l'amour et la compassion, tout d'abord vis-à-vis de nous-mêmes, ensuite vis-à-vis de nos êtres chers, nos amis, ceux avec qui nous sommes fâché, les personnes difficiles, les ennemis et finalement, pour tous les êtres.

La bienveillance peut nous préserver de développer et de maintenir des jugements, de la malveillance, et des sentiments hostiles à notre rencontre et à l'encontre des autres.

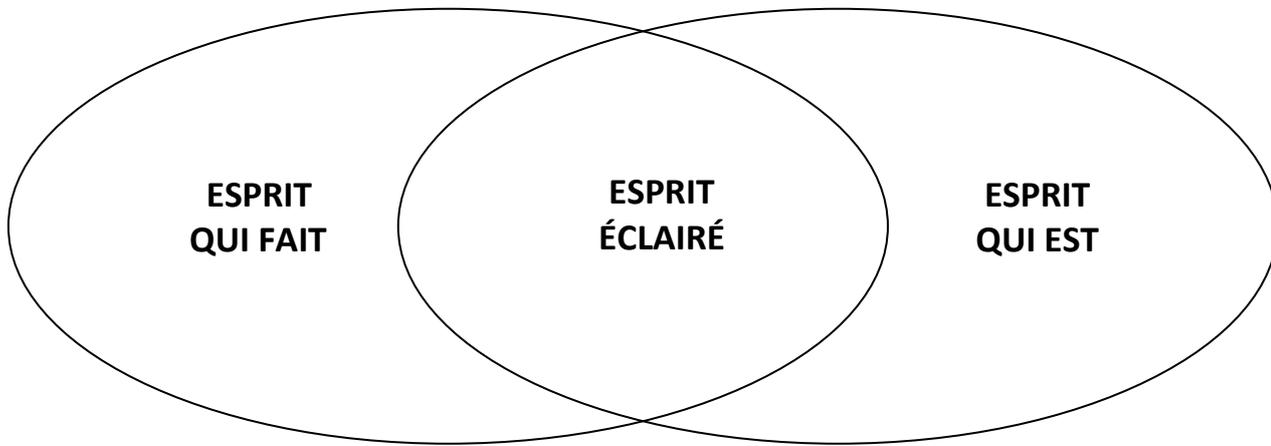
PRATIQUER LA BIENVEILLANCE

Pratiquer la bienveillance est similaire au fait de prier pour soi ou pour autrui. Tout comme lorsque vous priez ou que vous faites une demande pour vous ou autrui, vous adressez activement de l'amour et des pensées chaleureuses, vous récitez intérieurement des mots et des phrases exprimant de la bonne volonté envers vous-même et les autres.

CONSIGNES POUR LA BIENVEILLANCE

1. Choisissez une personne à qui adresser de la bienveillance. Ne choisissez *pas* une personne avec qui vous ne souhaitez pas avoir un lien de bonté et de compassion. Commencez avec vous-mêmes ou, si c'est trop dur, avec une personne que vous aimez déjà.
2. Assis, debout, ou couché, commencez par respirer doucement et profondément. Ouvrez les paumes de vos mains et amenez lentement la personne à votre esprit.
3. Émettez de la bienveillance en récitant un ensemble de vœux chaleureux tels que « Que je sois heureux, » « Que je sois en paix, » « Que je sois en bonne santé, » « Que je sois en sécurité, » ou d'autres vœux venant de vous. Répétez le script lentement et centrez-vous sur la signification de chaque mot prononcé intérieurement. (Si des pensées vous distraient, remarquez comment elles vont et viennent et ramenez doucement votre esprit sur le script). Continuez jusqu'à ce que vous vous sentiez immergé dans la bienveillance.
4. Entraînez-vous progressivement avec les êtres aimés, les amis, ceux avec qui vous êtes fâché, les personnes difficiles, les ennemis et finalement tous les êtres. Par exemple utilisez ce script : « Que John soit heureux, » « Que John soit en paix » etc. (ou « John, puisses-tu être heureux, » « Puisses-tu être en paix » etc.) pendant que vous vous appliquez à émettre de la bienveillance vers John.
5. Pratiquez tous les jours, en commençant avec vous-même avant de passer aux autres.

**MOYENS COMPÉTENTS :
ÉQUILIBRER L'ESPRIT QUI FAIT ET L'ESPRIT QUI EST**



↙
L'esprit qui fait :

- **Esprit discriminateur**
- **Esprit ambitieux**
- **Esprit centré sur l'objectif**

En esprit qui fait, vous voyez vos pensées comme de faits à propos du monde. Vous êtes focalisé sur la résolution de problème et l'atteinte des objectifs.

↓
L'esprit éclairé c'est :

- L'équilibre entre le faire et l'être
- La voie du milieu

En esprit éclairé :

Vous utilisez des moyens compétents.

Vous lâchez l'obligation d'atteindre des objectifs et vous vous plongez entièrement dans le travail menant à ces mêmes objectifs.

Vous augmentez la prise de conscience quand vous vous engagez dans les activités.

↘
L'esprit qui est :

- **Esprit curieux**
- **Esprit « rien à faire »**
- **Orienté sur le présent**

En esprit qui est, vous voyez vos pensées comme des sensations de l'esprit. Vous êtes focalisé sur le caractère unique de chaque moment, en renonçant à vous centrer sur les objectifs.

SUGGESTIONS POUR LA PRATIQUE DE L'ÉQUILIBRE ENTRE L'ESPRIT QUI FAIT ET L'ESPRIT QUI EST

Les compétences de pleine conscience requièrent beaucoup de pratique. Les idées de pratique ci-dessous peuvent vous aider à agir de manière compétente dans la vie de tous les jours, en intégrant l'esprit qui est aux activités quotidiennes de l'esprit qui fait.

1. **Lecture en Esprit Éclairé.** Pour accroître votre désir de pleine conscience, trouvez des lectures ou des citations qui vous donnent l'envie de pratiquer la pleine conscience dans votre vie quotidienne. Placez ces citations dans des points stratégiques (par ex. à côté de la machine à café) et pendant que vous patientez, lisez ces messages inspirants.
2. **Alertes pour l'Esprit Éclairé.** Programmez une alerte, de manière aléatoire ou à des moments précis, chez vous, au travail, ou (si possible) sur votre téléphone ou sur votre montre. Utilisez cette alerte pour vous rappeler d'être conscient de vos activités en cours. (Voir www.mindfulnessdc.org/bell/index.html ou un site internet similaire pour télécharger gratuitement une horloge de pleine conscience sur votre ordinateur.) Programmez des messages automatiques ou des messages sur Twitter pour vous rappeler. Écrivez des citations de pleine conscience que vous appréciez et collez-les dans des endroits stratégiques pour qu'ils vous rappellent de pratiquer la pleine conscience.
3. **L'Esprit Éclairé dans la routine quotidienne.** Choisissez une activité routinière de votre vie quotidienne (telle que se brosser les dents, préparer le café ou le thé, travailler sur une tâche). Faites un effort délibéré pour amener de la conscience moments par moments dans cette activité.
4. **L'Esprit Éclairé dans « juste ce moment-là ».** Quand vous commencez à vous sentir submergé ou bouleversé, dites « juste ce moment-là, juste cette tâche-là » pour vous rappeler que votre seul devoir à ce moment-là et de faire une chose à la fois - laver un plat, faire un pas, bouger un ensemble de muscles. À ce moment-là, laissez le prochain moment de côté jusqu'à ce que vous arriviez.
5. **Conscience de l'Esprit Éclairé dans les événements.** Remarquez les événements dans votre vie quotidienne (plaisants et déplaisants), même s'ils sont minimes (comme l'eau chaude sur vos mains quand vous les lavez, le goût de quelque chose que vous mangez, le ressenti du vent sur votre visage, le fait que votre voiture n'ait bientôt plus d'essence ou le fait d'être fatigué).
6. **Conscience de l'Esprit Éclairé dans ce qui doit être fait.** Quand vous vous détendez après une journée de travail difficile ou lors d'une pause dans la journée, restez conscient de ce qui doit être fait et centrez-vous sur la réalisation de ce qui est nécessaire.

(suite à la page suivante)

Note : les exercices 3 et 4 sont tirés de Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse* (2nd ed.). New York : Guilford Press. Les autres exercices sont adaptés de Kabat-Zinn, J. (1990) « *Full Catastrophe Living*.

7. **Bonne volonté de l'Esprit Éclairé.** Pratiquez la bonne volonté de faire ce qui est nécessaire quand on vous le demande ou quand vous voyez qu'une chose doit être faite. Faites ce qui est nécessaire en équilibrant l'esprit qui fait et l'esprit qui est, centrez l'esprit, immergez-vous dans la tâche.

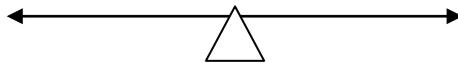
8. **3 minutes d'Esprit Éclairé. : Freiner « l'esprit qui fait » dans votre vie quotidienne.**

- Entrez dans le moment présent en adoptant une position « complètement éveillée » et ensuite, en Esprit Éclairé, demandez-vous « Quelle est mon expérience maintenant ? Quelles pensées et images traversent mon esprit ? » Considérez-les comme des événements mentaux, des décharges neuronales dans votre cerveau. Puis, demandez-vous « Quels sont les ressentis et sensations dans mon corps ? » Remarquez-les au fur et à mesure où ils viennent à votre conscience. Ensuite dites « OK, c'est comme cela maintenant. »
- Installez-vous dans l'Esprit Éclairé et centrez toute votre attention sur votre souffle qui va et vient, une respiration après l'autre. Rassemblez-vous et centrez-vous sur les mouvements de votre poitrine et de votre abdomen, le va et vient de votre souffle, moment après moment, inspiration après inspiration, du mieux que vous pouvez. Laissez votre respiration devenir une ancre vous ramenant au moment présent.
- Une fois que vous vous êtes suffisamment rassemblé, permettez à votre conscience de s'étendre. Tout en étant conscient de votre respiration, incluez aussi la sensation de votre corps dans son ensemble, votre posture, votre expression faciale, vos mains. Suivez la respiration comme si votre corps tout entier respirait. Quand vous êtes prêt, revenez à vos activités, en agissant en Esprit Éclairé, avec tout votre corps dans le moment présent.

9. **Autres idées de pratique de l'Esprit Éclairé :** _____

**EMPRUNTER LA VOIE DU MILIEU :
TROUVER LA SYNTHÈSE ENTRE LES OPPOSÉS**

Esprit rationnel



Esprit émotionnel

A la fois réguler les actions et prendre des décisions basées sur la raison,

ET

Prendre en compte les valeurs et éprouver même les émotions fortes qui vont et viennent.

Esprit qui fait



Esprit « rien à faire »

A la fois faire ce qui est nécessaire sur le moment (en incluant l'examen du passé ou la planification de l'avenir),

ET

Éprouver pleinement le caractère unique de chaque moment dans le moment

**Désir intense de
changer le moment**



**Acceptation radicale
du moment**

A la fois vous permettre le désir intense d'avoir autre chose que ce qui est là,

ET

Être disposé à accepter radicalement ce que vous avez dans votre vie au moment présent.

Abnégation



Auto-gratification

A la fois pratiquer la modération,

ET

Satisfaire les sens.

Autre :



FICHES DE TRAVAIL DE PLEINE CONSCIENCE

FICHES POUR LES COMPÉTENCES CENTRALES
DE PLEINE CONSCIENCE

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de Semaine : _____

Faites une liste des avantages et inconvénients de pratiquer les compétences de pleine conscience. Faites une autre liste des avantages et inconvénients de *ne pas* pratiquer les compétences de pleine conscience. Vérifiez les faits pour être sûr que vous êtes correct dans votre évaluation des avantages et inconvénients.

Cotez la volonté de pratiquer (0=aucune ; 100=très élevée) **Avant** : ____ **Après** : ____

Remplissez cette fiche quand vous :

- essayez de décider si œuvrer ou non pour devenir plus conscient des moments de votre vie.
- vous sentez obstiné ; vous refusez de quitter l'esprit émotionnel ou un esprit rationnel extrême.
- êtes réfractaire à observer le moment présent et essayez plutôt de vous en échapper ou de le contrôler.
- êtes réfractaire à quitter vos interprétations au sujet des autres ou de vous-même et juste décrire.
- êtes réfractaire à vous lancer dans le flux du moment, préférant rester à l'extérieur.
- vous sentez menacé si vous pensez à quitter les jugements.
- n'êtes pas d'humeur à être efficace mais plutôt à prouver que vous avez raison.

Quand vous remplissez cette fiche, pensez à ces questions :

- Une vie sans conscience est-elle dans votre meilleur intérêt (i.e. efficace) ou non (i.e. inefficace) ?
- Refuser d'entrer en Esprit Éclairé résoudra-t-il le problème ou deviendra-t-il un nouveau problème pour vous ?
- Observer le moment sans y réagir immédiatement est-il susceptible d'augmenter votre liberté ou de la diminuer ?
- Est-ce utile ou pas d'être attaché à vos pensées plutôt qu'aux faits que vous pouvez décrire ?
- Rester dans le jugement vous aide-t-il à changer ce que vous voulez changer ou est-ce un frein ?
- Est-il plus important d'être efficace ou d'avoir raison ?

AVANTAGES	<p>Rester non-conscient, jugeant et inefficace</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Pratiquer la pleine conscience</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
INCONVÉNIENTS	<p>Rester non-conscient, jugeant et inefficace</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Pratiquer la pleine conscience</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Qu'avez-vous décidé de faire? _____

Est-ce la meilleure décision (en Esprit Éclairé) ? _____

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine. _____

PRATIQUE DES COMPÉTENCES CENTRALES DE PLEINE CONSCIENCE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de Semaine : _____

Décrivez deux situations qui vous ont incité à pratiquer la pleine conscience.

SITUATION 1

Situation (qui, quoi, quand, où ?) :

- Esprit Éclairé
- Observer
- Décrire
- Participer
- Non-jugement
- Une chose à la fois
- Efficacité

Cochez à gauche les compétences utilisées, et décrivez ici leur utilisation.

Décrivez l'expérience de l'utilisation de la compétence :

Cochez si pratiquer cette compétence de pleine conscience a eu une influence, *même minime* sur :

- Réduire la souffrance
- Augmenter le bonheur
- Augmenter la capacité à se centrer
- Diminuer la réactivité
- Augmenter la sagesse
- Augmenter le vécu du présent
- Augmenter la connexion
- Augmenter le sentiment de validité personnelle

SITUATION 2

Situation (qui, quoi, quand, où ?) :

- Esprit Éclairé
- Observer
- Décrire
- Participer
- Non-jugement
- Une chose à la fois
- Efficacité

Cochez à gauche les compétences utilisées, et décrivez ici leur utilisation.

Décrivez l'expérience de l'utilisation de la compétence :

Cochez si pratiquer cette compétence de pleine conscience a eu une influence, *même minime* sur :

- Réduire la souffrance
- Augmenter le bonheur
- Augmenter la capacité à se centrer
- Diminuer la réactivité
- Augmenter la sagesse
- Augmenter le vécu du présent
- Augmenter la connexion
- Augmenter le sentiment de validité personnelle

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine. _____

PRATIQUE DES COMPÉTENCES CENTRALES DE PLEINE CONSCIENCE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pour chaque compétence de pleine conscience, notez ce que vous avez fait pendant la semaine, puis cotez la qualité de pleine conscience vécue pendant votre pratique.

Je n'ai pas pu centrer mon esprit une seule seconde ; J'étais complètement non-conscient et j'ai arrêté.

J'ai pu centrer mon esprit quelque peu et rester dans le moment présent.

J'étais centré en Esprit Éclairé et j'étais libre de lâcher et de faire ce qui était nécessaire.

1	2	3	4	5
Jour	Esprit Éclairé			
_____/_____ _____/_____ _____/_____	_____			Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____
Jour	Observer			
_____/_____ _____/_____ _____/_____	_____			Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____
Jour	Décrire			
_____/_____ _____/_____ _____/_____	_____			Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____
Jour	Participer			
_____/_____ _____/_____ _____/_____	_____			Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____
Jour	Non-jugement			
_____/_____ _____/_____ _____/_____	_____			Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____
Jour	Une chose à la fois			
_____/_____ _____/_____ _____/_____	_____			Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____
Jour	Efficacité			
_____/_____ _____/_____ _____/_____	_____			Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____ Pleine conscience : _____

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

PRATIQUE DES COMPÉTENCES CENTRALES DE PLEINE CONSCIENCE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez chaque compétence de pleine conscience à deux reprises et décrivez votre expérience ci-dessous:

Quand avez-vous pratiqué cette compétence et qu'avez-vous fait ?	Se passait-il quelque chose qui vous aurait incité à pratiquer la pleine conscience ?	Combien de temps s'est écoulé pendant que vous pratiquez la compétence ?	Cotez avant / après l'utilisation de la compétence		Conclusions ou questions concernant la pratique de ces compétences
			Niveau de concentration de mon esprit (0-100)	Niveau de concentration en Esprit Éclairé (0-100)	
Esprit Éclairé :			/	/	
			/	/	
Observer :			/	/	
			/	/	
Décrire :			/	/	
			/	/	
Participer :			/	/	
			/	/	
Non-jugement :			/	/	
			/	/	
Une chose à la fois :			/	/	
			/	/	
Efficacité :			/	/	
			/	/	

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

JOURNAL DES COMPÉTENCES CENTRALES DE PLEINE CONSCIENCE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez les compétences à pratiquer cette semaine :

Esprit Éclairé Observation Description Participation Non-jugement Une chose à la fois Efficacité

Pendant que vous pratiquez les compétences, restez attentif et conscient autant que possible. Rédigez après coup.

Compétence(s)	Comment avez-vous pratiqué ?	Décrivez votre expérience pendant que vous pratiquez la compétence, sensations corporelles, émotions, et pensées incluses.	Quelle est votre expérience maintenant, après avoir utilisé la compétence ?
<i>Exemple :</i> <i>participation</i>	<i>Je suis allé à une fête et je me suis joint à des conversations.</i>	<i>Mon estomac était noué, ma respiration était superficielle, ma bouche sèche, j'avais peur que les autres ne m'apprécient pas ; plus tard j'ai apprécié la discussion, j'ai souri, j'ai observé les personnes autour de moi et j'ai fini par m'amuser.</i>	<i>Je suis très étonné d'avoir fait cela et de m'être senti bien dans ma peau. Je pense que pourrais le refaire.</i>
Lundi :			
Mardi :			
Mercredi :			

Pleine Conscience - Fiche de travail 2c (p. 2 sur 2)

Compétence(s)	Comment avez-vous pratiqué ?	Décrivez votre expérience pendant que vous pratiquiez la compétence, sensations corporelles, émotions, et pensées incluses.	Quelle est votre expérience maintenant, après avoir utilisé la compétence ?
Jeudi :			
Vendredi :			
Samedi :			
Dimanche :			

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

PRATIQUE DE L'ESPRIT ÉCLAIRÉ

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Exercice de pratique de l'Esprit Éclairé : Cochez à chaque fois que vous faites l'exercice.

1. J'ai fait attention à ma respiration, en laissant mon attention s'installer au centre de moi-même.
2. J'ai imaginé être un galet dans le lac.
3. J'ai imaginé descendre un escalier intérieur en colimaçon.
4. Je me suis laissé tomber dans les pauses entre les inspirations et les expirations.
5. J'ai inspiré en me disant « esprit » et expiré en me disant « éclairé ».
6. J'ai questionné l'Esprit Éclairé (en inspirant) et écouté la réponse (en expirant).
7. Je me suis demandé « S'agit-il de l'Esprit Éclairé ? »
8. Autre (décrivez) : _____
9. Autre (décrivez) : _____

Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué l'Esprit Éclairé :

Avec quelle efficacité cette pratique vous a-t-elle aidé à vous centrer sur votre Esprit Éclairé ?

Pas efficace :

Je n'ai même pas pu faire l'exercice une seule minute. J'ai été distrait ou j'ai arrêté.

Assez efficace :

J'ai pu pratiquer et me centrer un peu sur mon Esprit Éclairé.

Très efficace :

Je me suis centré sur mon Esprit Éclairé et j'étais libre de faire ce qui devait être fait.

1

2

3

4

5

Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué l'Esprit Éclairé :

Avec quelle efficacité cette pratique vous a-t-elle aidé à vous centrer sur votre Esprit Éclairé ?

Pas efficace :

Je n'ai même pas pu faire l'exercice une seule minute. J'ai été distrait ou j'ai arrêté.

Assez efficace :

J'ai pu pratiquer et me centrer un peu sur mon Esprit Éclairé.

Très efficace :

Je me suis centré sur mon Esprit Éclairé et j'étais libre de faire ce qui devait être fait.

1

2

3

4

5

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

**COMPÉTENCES « QUOI » DE LA PLEINE CONSCIENCE :
OBSERVER, DÉCRIRE, PARTICIPER**

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez les compétences de pleine conscience pratiquées cette semaine. Rédigez la description de deux moments différents dans lesquels vous avez pratiqué une compétence de pleine conscience. Utilisez le dos de la feuille pour noter davantage d'exemples.

Observer

Décrire

Participer

Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué la compétence :

Cochez si la pratique de cette compétence de pleine conscience a aidé, *même un tant soit peu* à :

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Réduire la souffrance | <input type="checkbox"/> Augmenter le bonheur | <input type="checkbox"/> Augmenter la capacité à se centrer |
| <input type="checkbox"/> Diminuer la réactivité | <input type="checkbox"/> Augmenter la sagesse | <input type="checkbox"/> Augmenter le vécu du présent |
| <input type="checkbox"/> Augmenter la connexion | <input type="checkbox"/> Augmenter le sentiment de validité personnelle | |

Décrivez la manière dont la compétence vous a aidé ou non à devenir plus conscient : _____

Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué la compétence : _____

Cochez si la pratique de cette compétence de pleine conscience a aidé, *même un tant soit peu* à :

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Réduire la souffrance | <input type="checkbox"/> Augmenter le bonheur | <input type="checkbox"/> Augmenter la capacité à se centrer |
| <input type="checkbox"/> Diminuer la réactivité | <input type="checkbox"/> Augmenter la sagesse | <input type="checkbox"/> Augmenter le vécu du présent |
| <input type="checkbox"/> Augmenter la connexion | <input type="checkbox"/> Augmenter le sentiment de validité personnelle | |

Décrivez la manière dont la compétence vous a aidé ou non à devenir plus conscient : _____

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

LISTE DE VÉRIFICATION : OBSERVER, DÉCRIRE, PARTICIPER

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez les compétences de pleine conscience quand vous les utilisez. Vous pouvez cocher chaque compétence quatre fois. Si vous pratiquez plus de fois la compétence, cochez sur la marge de la feuille ou utilisez le dos de la page si besoin.

Pratique de l'observation: Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 1. De ce que vous voyez : Regardez, sans suivre.
- 2. Des sons : les sons environnants, la voix, le ton d'une personne, la musique.
- 3. Des odeurs environnantes : l'odeur de la nourriture, le savon, l'air en marchant.
- 4. Du goût de ce que vous mangez et de l'acte de manger.
- 5. Du besoin urgent de faire quelque chose : surfez une impulsion, remarquez le besoin d'éviter quelque chose, repérez où se situe l'urgence à agir dans le corps.
- 6. Des sensations corporelles : le balayage corporel, la sensation de la marche, le corps qui touche quelque chose.
- 7. Des pensées qui vont et viennent dans votre esprit ; Imaginez que votre esprit est une rivière ; un tapis roulant.
- 8. De votre respiration : les mouvements du ventre, l'air qui entre et sort de votre nez.
- 9. Étendez votre conscience : à votre corps tout entier, à l'espace environnant, en enlaçant un arbre.
- 10. Ouvrez l'esprit : à toute sensation émergeant, sans s'attacher, en la laissant partir.
- 11. Autre (décrivez) : _____

Pratique de la description: Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 12. Ce que vous voyez, en dehors de votre corps.
- 13. Pensées, sentiments, et sensations corporelles internes.
- 14. Votre respiration.
- 15. Autre (décrivez) : _____

Pratique de la participation: Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 16. Dansez sur de la musique.
- 17. Chantez sur la musique que vous écoutez.
- 18. Chantez sous la douche.
- 19. Chantez et dansez en regardant la TV.
- 20. Sautez du lit en chantant et en dansant avant de vous habiller.
- 21. Allez à l'église et chantez avec la chorale.
- 22. Faites un karaoké avec des amis ou dans un club ou un bar.
- 23. Plongez-vous dans le discours d'une personne.
- 24. Allez courir, conduire, patiner, marcher, ne faites qu'un avec l'activité.
- 25. Pratiquez un sport et mettez-vous pleinement dedans.
- 26. Faites corps avec vos respirations en les comptant, devenez « un » quand vous dites 1, devenez « deux », quand vous dites 2, etc.
- 27. Faites corps avec un mot que vous prononcez lentement, répétez-le, encore et encore.
- 28. Faites attention au vent, plongez-vous dans une activité sociale ou professionnelle.
- 29. Autre (décrivez) : _____

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

JOURNAL : OBSERVER, DÉCRIRE, PARTICIPER

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez au moins deux compétences à pratiquer cette semaine : Observer Décrire Participer

Pendant que vous pratiquez, restez autant que possible attentif et conscient. Rédigez après coup.

Compétence(s)	Comment avez-vous pratiqué ?	Décrivez votre expérience pendant que vous pratiquez la compétence, sensations corporelles, émotions, et pensées incluses.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir pratiqué la compétence ?
<i>Exemple : observer</i>	<i>Je suis allé marcher dans le parc et j'ai observé les arbres.</i>	<i>Je me sentais calme, les épaules relâchées. Je ressentais de la curiosité face aux arbres que j'observais, un sentiment de détachement face à mes préoccupations. J'ai pensé que les feuilles des arbres étaient très vertes et rafraîchissantes.</i>	<i>Je me suis senti détendu, je pense que je devrais aller plus souvent me promener. Je crains de ne pas réussir à prêter attention à la pratique la prochaine fois</i>
Lundi :			
Mardi :			
Mercredi :			

Pleine Conscience - Fiche de travail 4b (p. 2 sur 2)

Compétence(s)	Comment avez-vous pratiqué ?	Décrivez votre expérience pendant que vous pratiquez la compétence, sensations corporelles, émotions, et pensées incluses.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir pratiqué la compétence ?
Jeudi :			
Vendredi :			
Samedi :			
Dimanche :			

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

**COMPÉTENCES « COMMENT » DE LA PLEINE CONSCIENCE :
NON-JUGEMENT, CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS, EFFICACITÉ**

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez les compétences de pleine conscience pratiquées cette semaine. Rédigez la description de deux moments distincts dans lesquels vous avez pratiqué une compétence de pleine conscience. Utilisez le dos de la feuille pour noter davantage d'exemples.

Non-jugement Conscience d'une chose à la fois Efficacité

Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué la compétence :

Cochez si la pratique de cette compétence de pleine conscience a aidé, *même un tant soit peu* à :

- Réduire la souffrance Augmenter le bonheur Augmenter la capacité à se centrer
 Diminuer la réactivité Augmenter la sagesse Augmenter le vécu du présent
 Augmenter la connexion Augmenter le sentiment de validité personnelle

Décrivez la manière dont la compétence vous a aidé ou non à devenir plus conscient : _____

Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué la compétence : _____

Cochez si la pratique de cette compétence de pleine conscience a aidé, *même un tant soit peu* à :

- Réduire la souffrance Augmenter le bonheur Augmenter la capacité à se centrer
 Diminuer la réactivité Augmenter la sagesse Augmenter le vécu du présent
 Augmenter la connexion Augmenter le sentiment de validité personnelle

Décrivez la manière dont la compétence vous a aidé ou non à devenir plus conscient : _____

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

LISTE DE VÉRIFICATION :
NON-JUGEMENT, CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS, EFFICACITÉ

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratique du non-jugement : Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 1. Dites-vous intérieurement : « Une pensée jugeante est apparue dans mon esprit ».
- 2. Comptez les pensées jugeantes.
- 3. Remplacez les pensées et propos jugeants par des pensées et propos non-jugeants.
- 4. Observez vos expressions faciales, vos attitudes, vos tons de voix jugeants.
- 5. Changez vos expressions faciales, vos attitudes et vos tons de voix jugeants.
- 6. Restez très concret et décrivez votre journée sans jugement.
- 7. Rédigez la description sans jugement d'un événement ayant déclenché une émotion.
- 8. Rédigez le compte rendu détaillé d'un épisode particulièrement important de votre journée.
- 9. Imaginez une personne avec laquelle vous êtes fâché. Imaginez de la compréhension pour cette personne.
- 10. Quand vous vous sentez dans le jugement, pratiquez le demi-sourire et/ou les mains volontaires.

Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué le non-jugement :

Pratique de la conscience d'une chose à la fois: Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 11. Conscience en faisant le thé ou le café.
- 12. Conscience en lavant la vaisselle.
- 13. Conscience en lavant des habits à la main.
- 14. Conscience en nettoyant la maison.
- 15. Conscience en prenant un bain au ralenti.
- 16. Conscience en méditant.

Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué la conscience d'une chose à la fois :

Pratique de l'efficacité: Cochez l'exercice à chaque fois que vous le faites.

- 17. Arrêter de vouloir avoir raison.
- 18. Lâcher l'obstination.
- 19. Faire ce qui est efficace.

Décrivez la situation et la manière dont vous avez pratiqué l'efficacité :

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

JOURNAL : NON-JUGEMENT, CONSCIENCE D'UNE CHOSE À LA FOIS, EFFICACITÉ

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez au moins deux compétences à pratiquer cette semaine : ___ Non-jugement ___ Conscience d'une chose à la fois ___ Efficacité

Pendant que vous pratiquez, restez autant que possible attentif et conscient. Rédigez après coup.

Compétence(s)	Comment avez-vous pratiqué ?	Décrivez votre expérience pendant que vous pratiquez la compétence, sensations corporelles, émotions, et pensées incluses.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir pratiqué la compétence ?
<i>Exemple : conscience d'une chose à la fois</i>	<i>J'ai fait la poussière chez moi et je me suis centrée uniquement sur cette tâche.</i>	<i>J'ai ressenti la douceur du chiffon sur mes mains ; j'étais satisfaite d'être capable de faire quelque chose d'utile ; j'ai commencé à penser à toutes les autres choses que je devais nettoyer ensuite, mais j'ai ramené mon focus sur juste dépoussiérer.</i>	<i>Je me rappelle que c'était agréable que mon mari remarque que j'ai nettoyé la maison ; j'étais satisfaite d'avoir pratiqué et j'ai pensé que j'aurais mieux pratiqué si mon esprit n'avait pas été si distrait.</i>
Lundi :			
Mardi :			
Mercredi :			

Pleine Conscience - Fiche de travail 5b (p. 2 sur 2)

Compétence(s)	Comment avez-vous pratiqué ?	Décrivez votre expérience pendant que vous pratiquez la compétence, sensations corporelles, émotions, et pensées incluses.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir pratiqué la compétence ?
Jeudi :			
Vendredi :			
Samedi :			
Dimanche :			

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

JOURNAL : NON-JUGEMENT

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Soyez conscient des pensées et expressions non-jugeantes quand elles surviennent. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les détails de l'expérience lorsqu'elle a lieu. Rédigez après coup.

Avez-vous pratiqué l'observation des pensées jugeantes ?	Avez-vous compté vos pensées jugeantes ? Si oui, combien ?	Quelle pensée ou affirmation jugeante avez-vous remplacé ?	Quelle était la pensée ou l'affirmation de remplacement ?	Quelle expression faciale jugeante avez-vous remplacé par une expression faciale ou une autre expression physique non-jugeante ?	Décrivez tout changement après avoir pratiqué.
<i>Exemple : Oui</i>	21	<i>Mon copain est un abruti, il aurait dû se rappeler de venir me chercher.</i>	<i>Il a oublié de venir me chercher ! J'aurais aimé qu'il n'oublie pas de venir.</i>	<i>J'ai fait le demi-sourire et j'ai desserré mes poings.</i>	
Lundi :					
Mardi :					
Mercredi :					

Pleine Conscience - Fiche de travail 5c (p. 2 sur 2)

Avez-vous pratiqué l'observation des pensées jugeantes ?	Avez-vous compté vos pensées jugeantes ? Si oui, combien ?	Quelle pensée ou affirmation jugeante avez-vous remplacé ?	Quelle était la pensée ou l'affirmation de remplacement ?	Quelle expression faciale jugeante avez-vous remplacé par une expression faciale ou une autre expression physique non-jugeante ?	Décrivez tout changement après avoir pratiqué.
Jeudi :					
Vendredi :					
Samedi :					
Dimanche :					

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

FICHES DE TRAVAIL POUR LES COMPÉTENCES DE PLEINE
CONSCIENCE DANS D'AUTRES PERSPECTIVES

BIENVEILLANCE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez les différentes pratiques de bienveillance en pleine conscience faites cette semaine. Rédigez la description de deux moments différents dans lesquels vous avez pratiqué la bienveillance. Utilisez le dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

Envers moi-même	Envers un être cher	Envers un ami
Envers une personne avec qui je suis fâché		Envers une personne difficile
Envers un ennemi	Envers tous les êtres	Autre : _____

Décrivez le script utilisé (i.e. les vœux chaleureux que vous avez adressés) :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cochez si la pratique de la bienveillance a augmenté *ne serait-ce qu'un peu* les sentiments suivants à l'encontre de cette personne :
Chaleur ou affection Amour Compassion Sentiment de connexion Sagesse Bonheur Sentiment de validité personnelle Autre : _____

Décrivez comment la compétence vous a aidé ou non à avoir plus de compassion : _____

Envers moi-même	Envers un être cher	Envers un ami
Envers une personne avec qui je suis fâché		Envers une personne difficile
Envers un ennemi	Envers tous les êtres	Autre : _____

Décrivez le script utilisé (i.e. les vœux chaleureux que vous avez adressés) : Cochez si c'est le même que ci-dessus.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cochez si la pratique de la bienveillance a augmenté *ne serait-ce qu'un peu* les sentiments suivants à l'encontre de cette personne :
Chaleur ou affection Amour Compassion Sentiment de connexion Sagesse Bonheur Sentiment de validité personnelle Autre : _____

Décrivez comment la compétence vous a aidé ou non à avoir plus de compassion : _____

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

ÉQUILIBRER L'ESPRIT QUI EST ET L'ESPRIT QUI FAIT

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratique quotidienne de l'Esprit Éclairé : Cochez les exercices pratiques d'Esprit Éclairé chaque fois que vous les faites.

- 1. Ecrire puis lire un texte inspirant sur la pleine conscience.
- 2. Créer des rappels d'Esprit Éclairé pour me rappeler de pratiquer la pleine conscience.
- 3. Placez des pense-bêtes dans des endroits stratégiques pour me rappeler de pratiquer la pleine conscience.
- 4. Faire l'effort délibéré d'avoir une conscience moment après moment lors d'une activité de tous les jours.
- 5. Se centrer uniquement juste sur « ce moment-là » quand j'étais submergé, bouleversé ou dispersé.
- 6. Centrer la conscience sur les événements de ma vie quotidienne.
- 7. Centrer la conscience sur ce qui doit être fait dans ma vie quotidienne.
- 8. Agir de manière volontaire et faire ce qui est nécessaire.
- 9. Faire 3 minutes d'Esprit Éclairé pour ralentir « l'esprit qui fait » dans ma vie quotidienne.
- 10. Autre (décrivez) : _____

Décrivez une situation (ou plusieurs) dans laquelle vous avez équilibré l'esprit qui est avec l'esprit qui fait :

Avec quelle efficacité cette pratique vous a-t-elle aidé à trouver l'Esprit Éclairé dans votre vie quotidienne?

Pas efficace:

Je n'ai même pas pu faire l'exercice une seule minute. J'ai été distrait ou j'ai arrêté.

Assez efficace:

J'ai pu pratiquer et me centrer un peu sur mon Esprit Éclairé.

Très efficace :

Je me suis centré sur mon Esprit Éclairé et j'étais libre de faire ce qui devait être fait.

1 2 3 4 5

Décrivez une situation (ou plusieurs) dans laquelle vous avez équilibré l'esprit qui est avec l'esprit qui fait :

Avec quelle efficacité cette pratique vous a-t-elle aidé à trouver l'Esprit Éclairé dans votre vie quotidienne?

Pas efficace:

Je n'ai même pas pu faire l'exercice une seule minute. J'ai été distrait ou j'ai arrêté.

Assez efficace:

J'ai pu pratiquer et me centrer un peu sur mon Esprit Éclairé.

Très efficace :

Je me suis centré sur mon Esprit Éclairé et j'étais libre de faire ce qui devait être fait.

1 2 3 4 5

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

JOURNAL : FAIRE ET ÊTRE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Soyez conscient du moment dans lequel vous vous sentez submergé, bouleversé ou dispersé, au moment même où cela arrive. Faites attention à votre expérience à ce moment-là. Essayez de vous recentrer sur « ce moment-là », ni le moment d'avant, ni le moment d'après. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre conscience sur les détails de l'expérience au moment où elle se produit. Rédigez ultérieurement.

Quelle était l'expérience ?	Sur quelle activité unique, à ce moment précis avez-vous pu porter votre attention ?	Comment vous sentiez-vous en ne faisant qu'une chose à la fois ?	Décrivez votre expérience de cette pratique.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir utilisé la compétence ?
<i>Exemple : Je me sentais submergé par le nombre d'assiettes que je devais laver avant d'aller me coucher.</i>	<i>Laver juste une assiette.</i>	<i>Bras détendus, mains chaudes et savonneuses, dos détendu.</i>	<i>Soulagement, « Oh juste une assiette », la tension s'évacuait.</i>	<i>Ce n'était pas si difficile cette fois-ci, mais la prochaine fois ? Je vais devoir pratiquer encore.</i>
Lundi :				
Mardi :				
Mercredi :				

Pleine Conscience - Fiche de travail 7a (p. 2 sur 2)

Quelle était l'expérience ?	Sur quelle activité unique, à ce moment précis avez-vous pu porter votre attention ?	Comment vous sentiez-vous en ne faisant qu'une chose à la fois ?	Décrivez votre expérience de cette pratique.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir utilisé la compétence ?
Jeudi :				
Vendredi :				
Samedi :				
Dimanche :				

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

JOURNAL DES ÉVÉNEMENTS PLAISANTS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Soyez conscient d'un événement plaisant au moment où il se produit. Faites attention aux événements ordinaires, du quotidien qui sont agréables sur le moment. Essayez de vivre le moment, même s'il est fugace. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre conscience sur les détails de l'expérience au moment où elle se produit. Rédigez plus tard.

Quelle était l'expérience ?	Étiez-vous conscient des sensations plaisantes pendant que l'événement se produisait ?	Quelles étaient les sensations dans votre corps pendant l'expérience ?	Décrivez vos émotions et pensées alors que vous pratiquiez la compétence.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir utilisé la compétence ?
<i>Exemple : voir un oiseau pendant que je marchais vers le lac.</i>	Oui.	<i>Luminosité sur le visage, épaules tombantes, commissures des lèvres relevées.</i>	<i>Soulagement, plaisir. « C'est agréable », « Comme il chante bien », « c'est si agréable d'être dehors. »</i>	<i>C'était une toute petite chose mais je suis content de l'avoir remarquée.</i>
Lundi :				
Mardi :				
Mercredi :				

Pleine Conscience - Fiche de travail 8 (p. 2 sur 2)

Quelle était l'expérience ?	Étiez-vous conscient des sensations plaisantes pendant que l'événement se produisait ?	Quelles étaient les sensations dans votre corps pendant l'expérience ?	Décrivez vos émotions et pensées alors que vous pratiquiez la compétence.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir utilisé la compétence ?
Jeudi :				
Vendredi :				
Samedi :				
Dimanche :				

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

JOURNAL DES ÉVÉNEMENTS DÉPLAISANTS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Soyez conscient d'un événement déplaisant au moment où il se produit. Faites attention aux événements ordinaires, du quotidien qui sur le moment sont déplaisants ou douloureux. Essayez de vivre le moment, même s'il est fugace. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre conscience sur les détails de l'expérience au moment où elle se produit. Rédigez plus tard.

Quelle était l'expérience ?	Étiez-vous conscient des sensations déplaisantes <i>alors que</i> l'événement se produisait ?	Quelles étaient les sensations dans votre corps pendant l'expérience ?	Décrivez vos émotions et pensées alors que vous pratiquez la compétence.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir utilisé la compétence ?
<i>Exemple</i> : mon copain a oublié mon anniversaire.	Oui.	<i>Larmes aux yeux, sensation désagréable dans le ventre, visage abattu et épaules tombantes, fatigue.</i>	<i>Je me sens blessée, triste. « Il ne tient pas assez à moi pour s'en souvenir, » « M'aime-t-il vraiment ? », Envie de me coucher et dormir jusqu'à demain.</i>	<i>C'est un garçon très distrait. Peut-être devrais-je le lui rappeler souvent.</i>
Lundi :				
Mardi :				
Mercredi :				

Quelle était l'expérience ?	Étiez-vous conscient des sensations déplaisantes <i>alors que</i> l'événement se produisait ?	Quelles étaient les sensations dans votre corps pendant l'expérience ?	Décrivez vos émotions et pensées alors que vous pratiquiez la compétence.	Maintenant quelle est votre expérience, après avoir utilisé la compétence ?
Jeudi :				
Vendredi :				
Samedi :				
Dimanche :				

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

EMPRUNTER LE CHEMIN DU MILIEU VERS L'ESPRIT ÉCLAIRÉ

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

EMPRUNTER LE CHEMIN DU MILIEU : Cochez les exercices pratiques d'ESPRIT ÉCLAIRÉ chaque fois que vous en faites un.

J'ai œuvré pour **équilibrer** :

- 1. Esprit rationnel et esprit émotionnel pour aller vers l'Esprit Éclairé.
- 2. Esprit qui fait et esprit qui est pour aller vers l'Esprit Éclairé.
- 3. Désir de changer le moment présent et acceptation radicale pour aller vers l'Esprit Éclairé.
- 4. Abnégation et auto-gratification pour aller vers l'Esprit Éclairé.
- 5. Autre : _____

EMPRUNTER LE CHEMIN DU MILIEU : Décrivez une (ou plusieurs situations) dans laquelle vous avez emprunté le chemin du milieu, et dites comment vous l'avez fait : _____

Avec quelle efficacité cette pratique vous a-t-elle aidé à emprunter le chemin du milieu?

Pas efficace:

Je n'ai même pas pu faire l'exercice une seule minute. J'ai été distrait ou j'ai arrêté.

Assez efficace:

J'ai pu pratiquer et me centrer un peu sur mon Esprit Éclairé.

Très efficace :

Je me suis centré sur mon Esprit Éclairé et j'étais libre de faire ce qui devait être fait.

1

2

3

4

5

EMPRUNTER LE CHEMIN DU MILIEU : Décrivez une (ou plusieurs situations) dans laquelle vous avez emprunté le chemin du milieu, et dites comment vous l'avez fait : _____

Avec quelle efficacité cette pratique vous a-t-elle aidé à emprunter le chemin du milieu?

Pas efficace:

Je n'ai même pas pu faire l'exercice une seule minute. J'ai été distrait ou j'ai arrêté.

Assez efficace:

J'ai pu pratiquer et me centrer un peu sur mon Esprit Éclairé.

Très efficace :

Je me suis centré sur mon Esprit Éclairé et j'étais libre de faire ce qui devait être fait.

1

2

3

4

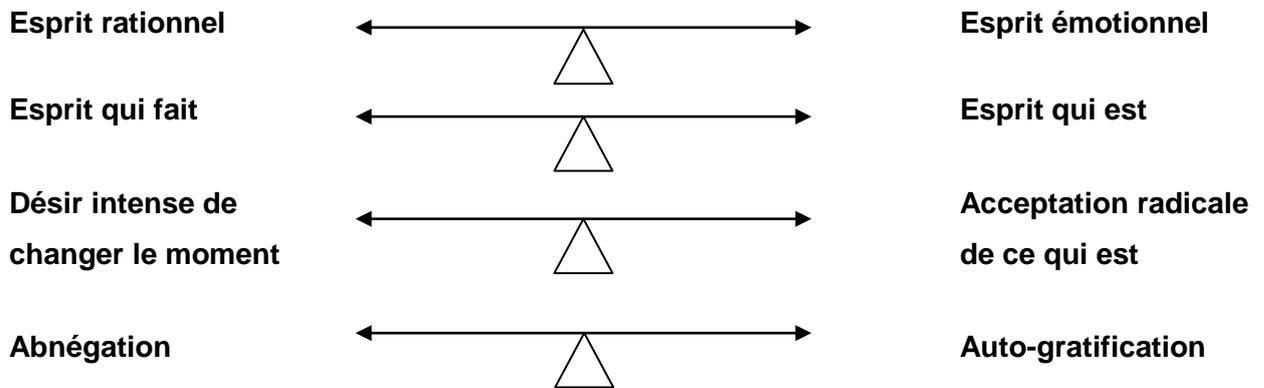
5

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

ANALYSE DE SOI SUR LE CHEMIN DU MILIEU

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

1. Déterminez où vous vous situez sur le chemin du milieu, par rapport à un extrême ou l'autre. Pour chacun des dilemmes de l'Esprit Éclairé ci-dessous, mettez une croix sur la ligne pour illustrer où vous pensez être la plupart du temps. Si vous êtes en équilibre, mettez la croix au milieu. Si vous êtes en déséquilibre, mettez la croix vers l'extrême correspondant.



2. Choisissez un dilemme. Décrivez *très précisément* ce que vous faites de manière exagérée, puis décrivez ce que vous ne faites pas suffisamment.

Trop

Pas assez

3. Vérifiez les faits. Recherchez les interprétations et les opinions. Assurez-vous de l'exactitude de la liste des activités que vous faites en excès ou de manière insuffisante. Vérifiez vos valeurs en Esprit Éclairé : Assurez-vous d'œuvrer en fonction de votre chemin du milieu et non celui de quelqu'un d'autre. Recherchez aussi les **jugements**. Évitez les « bon », « mauvais » et tout langage jugeant. Récrivez si nécessaire les points ci-dessus pour rester **factuel et non-jugeant**.

4. Décidez d'une chose *très précise* (maximum deux) à faire la semaine prochaine pour vous rapprocher de l'équilibre.

Faire moins

Faire plus

5. Décrivez ce que vous avez fait depuis la semaine dernière : _____

6. Cotez avec quelle efficacité la pratique vous a aidé à être plus équilibré sur le chemin du milieu. Cotez de 1 (pas du tout aidé) à 5 (très efficace, vraiment aidé) : _____

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

JOURNAL : EMPRUNTER LE CHEMIN DU MILIEU

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Jour	Décrivez la tension entre :		Décrivez en détail la manière dont vous avez géré la tension entre les attractions des deux côtés.
	Attraction vers un côté	Attraction vers l'autre côté	
Exemple : réaliser des projets concernant la maison	<i>Travailler désespérément sur plusieurs projets pour rénover ma maison.</i>	<i>Regarder la TV, manger de la glace, abandonner les travaux en cours pour vendre la maison en l'état.</i>	<i>J'ai décidé de faire un petit projet chaque jour et un projet de taille moyenne chaque semaine pour améliorer la maison. J'ai également décidé d'avoir au moins une heure par jour pour faire une activité plaisante et ne pas penser et me faire du souci pour la maison.</i>
Lundi :			
Mardi :			
Mercredi :			

Pleine Conscience - Fiche de travail 10b (p. 2 sur 2)

Jour	Décrivez la tension entre :		Décrivez en détail la manière dont vous avez géré la tension entre les attractions des deux côtés.
	Attraction vers un côté	Attraction vers l'autre côté	
Jeudi :			
Vendredi :			
Samedi :			
Dimanche :			

Énumérez toutes les choses judicieuses que vous avez faites cette semaine : _____

COMPÉTENCES D'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

Introduction aux documents et fiches de travail

Les compétences d'efficacité interpersonnelle aident à construire de nouvelles relations, renforcer les relations existantes et gérer les situations conflictuelles. Elles vous aident à demander efficacement ce dont vous avez besoin et dire non aux requêtes indésirables. Après quelques documents et fiches de travail concernant les **Objectifs et Facteurs qui interfèrent**, 3 ensembles de documents d'efficacité interpersonnelle sont proposés en TCD. Le premier ensemble: **Atteindre les objectifs efficacement**, se centre sur comment obtenir des autres ce que vous voulez, tout en maintenant vos relations et le respect de vous-même. Le deuxième ensemble : **Construire des relations et mettre un terme aux relations destructrices**, se centre sur la manière de se faire des amis, les amener à vous apprécier, et maintenir les relations ; ainsi que sur la manière de mettre fin aux relations néfastes. Le troisième ensemble couvre les compétences pour **Emprunter la voie du milieu**, qui consistent à équilibrer l'acceptation et le changement dans les relations.

Objectifs et facteurs qui interfèrent

- **Efficacité Interpersonnelle, document 1 : Objectifs des compétences d'Efficacité Interpersonnelle.** Ce premier document cite les objectifs de chacune des trois sections principales de ce module. Le but principal étant d'être efficace dans la manière d'obtenir habilement ce que vous voulez.
- **Fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 1 : Avantages et Inconvénients d'utiliser les compétences d'efficacité interpersonnelle.** Utilisez cette fiche de travail pour décider si vous préférez utiliser les compétences interpersonnelles, ou entrer dans une lutte de pouvoir ou alors vous résigner et céder face à l'autre personne.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 2 : Facteurs interférant avec l'efficacité interpersonnelle.** L'absence de compétences n'est pas le seul facteur pouvant vous empêcher d'être efficace avec les autres. Ce document est utile au début du module, mais aussi ultérieurement, pour traiter les difficultés affectant l'utilisation des compétences interpersonnelles. Ainsi, il peut être utilisé avec la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 7 : Traiter ce qui affecte les compétences d'Efficacité Interpersonnelle**, et la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 9 : Identification des problèmes : quand ce que vous faites ne fonctionne pas**. Ces deux fiches de travail couvrent le même sujet, dans le même ordre que le document 2 d'Efficacité Interpersonnelle.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 2a : Mythes interférant avec l'efficacité interpersonnelle.** Ce document peut être utile si des pensées et des croyances empêchent d'utiliser efficacement les compétences interpersonnelles. Utilisez-le avec la

fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 2 : Remettre en question les mythes qui nuisent à l'efficacité interpersonnelle.

Atteindre les objectifs de manière compétente

- **Efficacité Interpersonnelle, document 3 : Survol : Atteindre les objectifs de manière compétente.** Ce document passe en revue les compétences de cette section.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 4 : Clarifier les objectifs dans les situations interpersonnelles.** Clarifier vos buts constitue la première et la plus importante des compétences. Il est essentiel de déterminer 1) ce que vous voulez réellement dans la situation et à quel point c'est important, par rapport à 2) maintenir une relation positive et 3) conserver le respect de vous-même. Les compétences que vous utiliserez dépendent de l'importance respective de ces trois objectifs. Utilisez ce document avec la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 3 : Clarifier les priorités dans les situations interpersonnelles**. Pour décrire l'« événement déclencheur » sur cette fiche, rappelez-vous d'utiliser la compétence de pleine conscience « quoi » de description.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 5 : Directives de l'efficacité pour l'objectif : obtenir ce que vous voulez (DEAR MAN).** Ce document décrit les compétences à mettre en œuvre pour faire une demande, dire non à une demande, résister à la pression et maintenir votre point de vue. Les compétences sont : Décrire, Exprimer, Affirmer, Renforcer ; et Maintenir sa pleine conscience, Avec assurance, et Négocier. Vous pouvez utiliser l'acronyme DEAR MAN pour vous en souvenir. Deux fiches différentes, décrites ci-dessous, peuvent être utilisées avec ce document.
- **Fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 4 : Rédiger des scénarios d'efficacité interpersonnelle.** Cette fiche est utile pour déterminer ce que vous voulez dire et faire, avant de mettre en pratique les compétences DEAR MAN. Remarquez qu'il est demandé dans cette fiche de définir au préalable vos buts en termes d'objectif à atteindre, de relation et de respect de soi. Cette fiche peut également être utilisée pour les compétences GIVE et FAST (voir ci-dessous).
- **Fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 5 : Suivre l'utilisation des compétences d'efficacité interpersonnelle.** Cette fiche de travail peut être utilisée pour assurer le suivi de votre utilisation des compétences interpersonnelles. Il vous est demandé de déterminer et de noter vos priorités ainsi que de réfléchir aux conflits de priorités. Ensuite, vous devez noter si votre objectif a été atteint ou non et quel effet l'interaction a eu sur la relation et le respect de soi. Cette fiche de travail peut être utilisée pour les compétences DEAR MAN, GIVE et FAST.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 5a : Appliquer les compétences DEAR MAN lors d'une interaction difficile.** Ce document donne des exemples de comment gérer les situations dans lesquelles l'interlocuteur possède également de très bonnes compétences interpersonnelles et refuse vos demandes légitimes ou persiste à vous faire une demande en dépit de votre refus. Utilisez les fiches de travail d'Efficacité Interpersonnelle 4 et/ou 5 avec ce document (voir ci-dessus).

- **Efficacité Interpersonnelle, document 6 : Directives de l'efficacité pour la relation : maintenir la relation (GIVE).** Les compétences d'efficacité relationnelle ont comme but le maintien ou l'amélioration de la relation tandis que vous œuvrez dans l'interaction pour obtenir ce que vous voulez. L'acronyme GIVE permet de se souvenir de ces compétences : Garder la bienveillance, s'Intéresser, Valider, Être cordial. Utilisez les fiches de travail d'Efficacité Interpersonnelle 4 et/ou 5 avec ce document.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 6a : Développer le V du GIVE : niveaux de validation.** Ce document liste 6 différentes manières de valider. (Voir aussi les documents d'Efficacité Interpersonnelle 17 et 18, décrits ci-dessous, pour plus d'information sur la validation.) Les fiches de travail d'Efficacité Interpersonnelle 4 et 5 peuvent être utilisées avec ce document.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 7 : Directives de l'efficacité pour le respect de soi : maintenir le respect de soi (FAST).** L'efficacité au niveau du respect de soi vous aide à maintenir ou améliorer le respect de vous-même tandis que vous œuvrez dans l'interaction pour obtenir ce que vous voulez. L'acronyme FAST permet de se souvenir de ces compétences : Fair-play, Arrêter les excuses, Soutenir ses valeurs, Transmettre honnêtement. Les fiches de travail d'Efficacité Interpersonnelle 4 et 5 peuvent être utilisées avec ce document.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 8 : Évaluer les options : avec quelle intensité demander ou refuser ?** Avant de faire une demande ou de dire non à une requête, évaluez si c'est indiqué, et si oui, avec quelle intensité vous pouvez le faire. Ce document énumère les facteurs à considérer pour prendre une décision. Avec ce document, utilisez la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 6 : Le jeu de la pièce : Déterminer avec quelle intensité demander ou refuser** afin de déterminer la meilleure solution dans chaque situation spécifique.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 9 : Identification des problèmes : Quand ce que vous faites ne fonctionne pas.** Les difficultés à atteindre un objectif peuvent être imputées à divers facteurs. Si vous pouvez identifier le problème, vous pouvez généralement le résoudre et être plus efficace pour obtenir ce que vous voulez. Ce document liste des questions diagnostiques permettant d'identifier les facteurs réduisant votre efficacité interpersonnelle. Avec ce document, utilisez la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 7 : Traiter ce qui affecte les compétences d'efficacité interpersonnelle.**

Construire des relations et mettre un terme aux relations destructrices

- **Efficacité Interpersonnelle, document 10 : Survol : Construire des relations et mettre un terme aux relations destructrices.** Ce document présente brièvement les compétences enseignées dans cette section du module.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 11 : Rencontrer des personnes et les amener à vous apprécier.** Trouver des amis potentiels et les amener à vous apprécier requièrent souvent des efforts actifs. Ce document présente où et comment rechercher

des amis. Enregistrez vos efforts de pratique dans la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 8 : Rencontrer des personnes et les amener à vous apprécier.**

- **Efficacité Interpersonnelle, document 11a : Identifier les compétences permettant de rencontrer des personnes et les amener à vous apprécier.** Il s'agit d'un bref quiz à choix multiple portant sur le contenu du document 11.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 12 : Pleine Conscience des autres.** Les relations amicales sont plus faciles à créer et durent davantage si nous nous rappelons d'être conscients de l'autre personne. Remarquez que les trois compétences de pleine conscience décrites dans ce document sont les trois compétences centrales « quoi » (observer, décrire et participer) enseignées dans le module de Pleine Conscience. Utilisez la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 9 : Pleine Conscience des autres** pour noter la pratique de cette compétence.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 12a : Identifier la Pleine Conscience des autres.** Il s'agit d'un bref quiz à choix multiple portant sur la pleine conscience des autres.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 13 : Mettre un terme aux relations.** Les compétences pour mettre fin aux relations décrites dans ce module sont tirées des modules de Pleine Conscience (Esprit Éclairé), de Régulation des émotions (résoudre le problème, anticiper, agir à l'opposé) et d'Efficacité Interpersonnelle (DEAR MAN, GIVE, FAST). La seule compétence nouvelle est celle de « la sécurité avant tout » lorsque nous mettons fin à des relations abusives ou dangereuses. Si vous envisagez de mettre fin à une relation, utilisez la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 10 : Mettre un terme aux relations** pour évaluer le poids des facteurs et planifier l'utilisation de ces compétences. Si vous essayez de sortir d'une relation abusive ou dangereuse, faites d'abord appel à une permanence téléphonique consacrée aux violences domestiques. La fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 1 : Avantages et Inconvénients d'utiliser les compétences interpersonnelles, peut aussi être utile avec ce document.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 13a : Identifier comment mettre fin aux relations.** Il s'agit d'un bref quiz à choix multiple portant sur la manière de mettre un terme aux relations.

Emprunter la voie du milieu

- **Efficacité Interpersonnelle, document 14 : Survol : Emprunter la voie du milieu.** Ce document passe en revue rapidement les compétences de cette section : la dialectique, la validation, et les stratégies de changement comportemental. Ces compétences vous aident à vous gérer et à gérer vos relations de manière efficace.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 15 : La dialectique.** Une attitude dialectique est essentielle pour emprunter la voie du milieu et pour diminuer le sentiment d'isolement, le conflit et les polarités. Ce document présente les bases de la perspective dialectique.

- **Efficacité Interpersonnelle, document 16 : Comment penser et agir de manière dialectique.** Il s'agit du prolongement du document 15 d'Efficacité Interpersonnelle, qui donne des exemples sur les manières de penser et d'agir de façon dialectique. Il existe trois fiches de travail différentes, décrites ci-dessous, pour noter la pratique de la dialectique.
- Avec le document 16 d'Efficacité Interpersonnelle, vous pouvez utiliser **la fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 11 : Pratiquer la dialectique, la fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 11a : Liste de vérification pour la dialectique et la fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 11b : Repérer quand vous n'êtes plus dialectique.** La fiche 11 permet de noter deux pratiques par semaine. La fiche de travail 11a permet de reporter plusieurs pratiques de diverses compétences. La fiche de travail 11b est conçue pour favoriser la prise de conscience des opportunités d'être dialectique et des conséquences de ne pas l'être.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 16a : Exemples d'opposés pouvant être tous deux vrais.** La dialectique nous enseigne que l'univers est fait d'opposés et que deux choses qui semblent s'opposer peuvent être vraies. Ce document liste des exemples d'opposés pouvant être tous deux vrais.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 16b : Opposés importants à équilibrer.** Ce document cite des aspects de la vie qui sont opposés pour lesquels il est important de maintenir un équilibre.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 16c : Identifier la dialectique.** Ce document est un bref quiz à choix multiple dans lequel il vous est demandé de cocher les réponses les plus dialectiques.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 17 : La Validation.** Valider les sentiments, les croyances, les expériences et les actions des autres est essentiel pour construire une relation d'intimité et de confiance. Ce document explique ce qu'est la validation et ce qu'il est important de valider, ainsi que les points-clés à retenir au sujet de la validation.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 18 : Un « guide pratique » de la validation.** Ce document présente les six niveaux de validation et des exemples correspondants. Remplissez la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 12 : Valider les autres**, quand vous avez l'opportunité de pratiquer les compétences de validation, que vous le fassiez effectivement ou non.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 18a : Identifier la validation.** Ce document est un bref quiz à choix multiple portant sur la validation.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 19 : Se remettre de l'invalidation.** L'invalidation peut s'avérer utile ou nocive. Quoi qu'il en soit, elle est généralement douloureuse. Ce document liste des manières de répondre efficacement lorsque vous êtes invalidé par une autre personne. Remplissez la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 13 : Auto-validation et respect de soi** quand vous avez l'opportunité

de pratiquer les compétences d'auto-validation, que vous l'ayez effectivement fait ou non.

- **Efficacité Interpersonnelle, document 19a : Identifier l'auto-validation.** Il s'agit d'un bref quiz à choix multiple portant sur la manière de répondre à l'invalidation.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 20 : Stratégies pour augmenter la probabilité des comportements recherchés.** Ce document décrit différentes stratégies très efficaces pour augmenter la probabilité des comportements recherchés, chez vous ou chez les autres : le renforcement du comportement et le façonnage d'un nouveau comportement. Pour modifier efficacement des comportements, apprenez ces stratégies et mettez-les en action. Pour noter votre pratique, utilisez la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 14 : Changer le comportement avec le renforcement.**
- **Efficacité Interpersonnelle, document 21 : Stratégies pour diminuer ou arrêter des comportements indésirables.** Ce document décrit des stratégies efficaces pour diminuer ou arrêter des comportements indésirables – l'extinction, la satiété, et la punition. Pour noter votre pratique, utilisez la **fiche de travail d'Efficacité Interpersonnelle 15: Changer le comportement avec l'extinction ou la punition.**
- **Efficacité Interpersonnelle, document 22 : Astuces pour utiliser efficacement les stratégies de changement comportemental.** Le renforcement, l'extinction et la punition ont chacun différents types de conséquences. Ce document souligne les problèmes pouvant survenir lors du choix et de la mise en œuvre de ces conséquences.
- **Efficacité Interpersonnelle, document 22a : Identifier les stratégies de changement comportemental efficaces.** Il s'agit d'un bref quiz à choix multiple à propos des stratégies de changement comportemental.

EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

DOCUMENTS POUR LES OBJECTIFS
ET LES FACTEURS QUI INTERFÈRENT



OBJECTIFS DE L'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

OBTENIR DES AUTRES CE QUE VOUS VOULEZ ET CE DONT VOUS AVEZ BESOIN EN FAISANT PREUVE DE COMPÉTENCE

- Obtenir des autres ce que vous qu'ils fassent ce que vous voulez qu'ils fassent.
- Faire en sorte que les autres prennent au sérieux vos opinions.
- Dire non efficacement aux requêtes indésirables.
- Autre: _____

CONSTRUIRE DES RELATIONS ET METTRE UN TERME À CELLES QUI SONT DESTRUCTRICES

- Renforcer les relations existantes.
 - Ne pas laisser les blessures et les problèmes s'accumuler.
 - Utiliser les compétences relationnelles pour faire face aux problèmes.
 - Réparer les relations quand c'est nécessaire.
 - Résoudre les conflits avant qu'ils ne deviennent insurmontables.
- Trouver et construire de nouvelles relations.
- Mettre fin aux relations sans espoir.
- Autre: _____

EMPRUNTER LA VOIE DU MILIEU

- Créer et maintenir un équilibre dans les relations.
- Équilibrer l'acceptation et le changement dans les relations.
- Autre: _____



FACTEURS INTERFÉRANT AVEC L'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

VOUS N'AVEZ PAS LES COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES NÉCESSAIRES

VOUS NE SAVEZ PAS CE QUE VOUS VOULEZ

- Vous avez les compétences, mais vous ne savez pas ce que vous voulez vraiment de l'autre personne.
- Vous n'arrivez pas à déterminer comment équilibrer vos besoins et ceux des autres :
 - Trop demander versus ne rien demander du tout.
 - Tout refuser versus tout accepter.

VOS ÉMOTIONS SE METTENT EN TRAVERS DE VOTRE CHEMIN

- Vous avez les compétences, mais les émotions (colère, fierté, mépris, peur, honte, culpabilité) contrôlent ce que vous faites.

VOUS NÉGLIGEZ VOS OBJECTIFS À LONG TERME POUR DES OBJECTIFS À COURT TERME

- Vous mettez la priorité sur vos envies et vos besoins immédiats plutôt que sur vos objectifs à long terme. Le futur disparaît de votre esprit.

CERTAINES PERSONNES SE METTENT EN TRAVERS DE VOTRE CHEMIN

- Vous avez les compétences mais certaines personnes font obstacle.
- Certaines personnes ont plus de pouvoir que vous.
- Certaines personnes pourraient être menacées ou ne pas vous apprécier si vous obtenez ce que vous voulez.
- Certaines personnes ne feront pas ce que vous souhaitez, à moins que vous sacrifiiez une part, même minime, du respect de vous-même.

VOS PENSÉES ET CROYANCES SE METTENT EN TRAVERS DE VOTRE CHEMIN

- Vos inquiétudes relatives aux conséquences négatives de demander ce que vous voulez ou de refuser une requête vous empêchent d'agir efficacement.
- Croire que vous ne méritez pas ce que vous voulez vous bloque dans votre élan.
- Croire que les autres ne méritent pas ce qu'ils veulent vous rend inefficace.

MYTHES INTERFÉRANT AVEC L'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

Mythes interférant avec l'efficacité centrée sur l'objectif

- 1. Je ne mérite pas d'obtenir ce que je veux ou ce dont j'ai besoin.
- 2. Si je fais une demande, cela montrera à quel point je suis faible.
- 3. Je dois être sûr que la personne acceptera avant de lui faire une demande.
- 4. Si je demande ou si je refuse, je ne peux supporter que l'autre se fâche avec moi.
- 5. Si on me dit non, cela me tuera.
- 6. Faire des demandes c'est forcer la main (c'est mal, égocentrique, égoïste, etc.).
- 7. Dire non à une requête c'est faire quelque chose d'égoïste.
- 8. Je devrais être prêt à sacrifier mes besoins pour les autres.
- 9. Je dois être vraiment inadapté si je n'arrive pas à régler ça moi-même.
- 10. Manifestement, le problème est juste dans ma tête. Si je pensais autrement, je n'embêterais pas tout le monde.
- 11. Si je n'ai pas ce que je veux, ce dont j'ai besoin, cela ne fait rien ; je m'en fiche.
- 12. La compétence est un signe de faiblesse.

Autre mythe : _____

Autre mythe : _____

Mythes interférant avec l'efficacité centrée sur la relation et le respect de soi

- 13. Je ne devrais pas avoir à demander (ou dire non) ; ils devraient savoir ce que je veux (et le faire).
- 14. Ils auraient dû savoir que leur comportement me blesserait ; je ne devrais pas avoir à leur dire.
- 15. Je ne devrais pas avoir besoin de négocier ou d'œuvrer pour obtenir ce que je veux.
- 16. Les autres devraient vouloir faire plus pour remplir mes besoins.
- 17. Les autres devraient m'approuver, m'apprécier et me soutenir.
- 18. Ils ne méritent pas que je me montre compétent ou que je les traite bien.
- 19. Le plus important c'est d'obtenir ce que je veux, quand je le veux.
- 20. Je n'ai pas à être correct, aimable, courtois ou respectueux si les autres ne le sont pas à mon égard.
- 21. La vengeance sera si agréable ; elle vaudra bien toutes les conséquences négatives.
- 22. Seules les mauviettes ont des valeurs.
- 23. Tout le monde ment.
- 24. Obtenir ce que je veux ou ce dont j'ai besoin est plus important que la manière dont je l'obtiens ; la fin justifie vraiment les moyens.

Autre mythe : _____

Autre mythe : _____

DOCUMENTS POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS
DE MANIÈRE COMPÉTENTE



SURVOL : ATTEINDRE LES OBJECTIFS DE MANIÈRE COMPÉTENTE

CLARIFIER LES PRIORITÉS

À quel point est-ce important de :
Obtenir ce que vous voulez/atteindre votre objectif ?
Maintenir la relation ?
Maintenir le respect de soi ?

EFFICACITÉ POUR L'OBJECTIF : DEAR MAN

Être efficace dans l'affirmation de vos droits et de vos désirs.

EFFICACITÉ POUR LA RELATION : GIVE

Agir de manière à conserver une relation positive et faire en sorte que les autres se sentent bien vis-à-vis d'eux et de vous.

EFFICACITÉ POUR LE RESPECT DE SOI : FAST

Agir de manière à conserver le respect de soi.

FACTEURS À CONSIDÉRER

Décider avec quelle fermeté ou quelle intensité vous voulez demander quelque chose ou dire non à quelqu'un.

CLARIFIER LES BUTS DANS LES SITUATIONS INTERPERSONNELLES

EFFICACITÉ POUR L'OBJECTIF : obtenir ce que vous voulez d'une autre personne

- Faire valoir vos droits légitimes.
- Faire en sorte que la personne fasse ce que vous voulez qu'elle fasse.
- Dire non aux demandes inappropriées ou déraisonnables.
- Résoudre un conflit interpersonnel.
- Faire en sorte que votre opinion ou votre point de vue soit pris au sérieux.

Questions

1. Quels **résultats** ou **changements** spécifiques est-ce que j'attends de cette interaction ?
2. Que dois-je faire pour les obtenir ? Qu'est-ce qui va fonctionner ?

EFFICACITÉ POUR LA RELATION : maintenir et améliorer la relation

- Agir de manière à ce que l'autre personne continue à vous apprécier et à vous respecter.
- Équilibrer les objectifs immédiats et le bien-être de la relation à long terme.
- Conserver les relations qui comptent pour vous.

Questions

1. Qu'est-ce que j'aimerais **que la personne éprouve vis-à-vis de moi** au terme de l'interaction (que j'obtienne ou non les résultats ou changements escomptés) ?
2. Que dois-je faire pour obtenir (ou maintenir) cette relation ?

EFFICACITÉ POUR LE RESPECT DE SOI : maintenir ou améliorer le respect de soi

- Respecter vos propres valeurs et vos convictions
- Agir de façon à ce que vous vous sentiez en accord avec votre conscience.
- Agir de façon à ce que vous vous sentiez compétent et efficace.

Questions

1. Qu'est-ce que j'aimerais **éprouver vis-à-vis de moi-même** au terme de l'interaction (que j'obtienne ou non les résultats ou changements escomptés) ?
2. Que dois-je faire pour me sentir ainsi ? Qu'est-ce qui va fonctionner ?

**DIRECTIVES DE L'EFFICACITÉ POUR L'OBJECTIF :
OBTENIR CE QUE VOUS VOULEZ (DEAR MAN)**

L'acronyme **DEAR MAN** est un moyen de se rappeler de ces compétences :

Décrire
Exprimer
Affirmer
Renforcer
Maintenir sa pleine conscience
Avec assurance
Négocier

DÉCRIRE

Décrivez la SITUATION actuelle (si nécessaire).

Tenez-vous en aux faits.

Dites à la personne à quoi vous réagissez exactement.

« *Tu m'as dit que tu serais à la maison pour le souper mais tu es arrivé à 23 heures.* »

EXPRIMER

Exprimez vos SENTIMENTS et OPINIONS sur la situation.

Ne partez pas du principe que la personne sait ce que vous ressentez.

« *Quand tu rentres à la maison si tard, je m'inquiète pour toi.* »

Utilisez des formulations telles que « *je veux* » ou « *je ne veux pas* » plutôt que « *tu devrais* » ou « *tu ne devrais pas* ».

AFFIRMER

Affirmez-vous en DEMANDANT ou en REFUSANT clairement.

Ne partez pas du principe que les autres vont deviner ce que vous voulez. Rappelez-vous que les autres ne peuvent pas lire dans vos pensées.

« *J'aimerais vraiment que tu m'appelles si tu vas rentrer si tard à la maison* ».

RENFORCER

Renforcez (récompensez) la personne à l'avance (pour ainsi dire) en lui présentant les effets positifs d'obtenir ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin. Si nécessaire, précisez les conséquences négatives de ne pas obtenir ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin.

« *Je serais si soulagée et beaucoup plus facile à vivre si tu le faisais* ».

N'oubliez pas de récompenser le comportement souhaité après qu'il ait eu lieu.

(suite à la page suivante)

M AINTENIR SA

Centrez-vous SUR VOS OBJECTIFS.

PLEINE CONSCIENCE

Maintenez votre position. Ne vous laissez pas distraire.
Ne sortez pas du sujet.

Le « disque rayé » : Continuez à demander, à refuser ou à exprimer votre opinion, encore et encore.
Répétez juste la même chose, encore et encore.

Ignorer les attaques : Si l'autre personne attaque, menace ou tente de changer de sujet, ignorez les menaces, les commentaires ou les diversions.
Ne répondez pas aux attaques. Ignorez les distractions.
Continuez juste à dire ce que vous voulez dire.

« *J'apprécierais tout de même un téléphone de ta part* ».

AVEC ASSURANCE

Ayez l'air compétent et EFFICACE.

Utilisez un ton et une attitude confiants ; établissez un contact visuel adéquat.

Ne balbutiez pas, ne chuchotez pas, ne regardez pas le sol, ne reculez pas. Ne dites pas « *Je ne suis pas sûr* », etc.

NÉGOCIER

Soyez prêt à DONNER POUR RECEVOIR.

Proposez et demandez d'autres solutions au problème.
Réduisez votre demande.

Dites non, mais proposez une alternative pour résoudre le problème autrement. Centrez-vous sur ce qui sera efficace.

« *Et si tu m'envoyais un message quand tu penses arriver tard ?* ».

Inverser la situation : Retournez le problème à l'autre personne.
Demandez des solutions alternatives.

« *Que penses-tu que nous devrions faire ? ... Je ne peux m'empêcher de (ou je ne veux pas) m'inquiéter pour toi.* »

Autres idées :

APPLIQUER LES COMPÉTENCES DEAR MAN LORS D'UNE INTERACTION DIFFICILE

Pour renverser une situation vraiment difficile, centrez les compétences sur le comportement immédiat de l'autre personne ; surtout si elle a de très bonnes compétences et persiste à refuser une requête légitime ou vous presse à faire ce que vous ne voulez pas faire.

Appliquer les compétences DEAR MAN

- 1. Décrivez l'interaction en cours.** Si faire le « disque rayé » et ignorer ne fonctionne pas, décrivez ce qui se passe actuellement entre vous, *sans prêter des intentions à l'autre*.
Exemple : « Tu persistes à me demander encore et encore alors que je t'ai déjà dit non plusieurs fois, » ou « C'est difficile d'avoir à te demander sans cesse de vider le lave-vaisselle alors que c'est à toi de le faire ce mois-ci. »
À éviter : « Visiblement tu ne veux pas entendre ce que je dis, » « Tu n'en as rien à faire de moi, » « Bon, c'est évident que ce que j'ai à dire ne compte pas pour toi, » « Tu penses vraiment que je suis stupide. »
- 2. Exprimez des sentiments ou des opinions à propos de l'interaction.** Par exemple, lors d'une interaction qui ne se déroule pas bien, vous pouvez exprimer votre sensation d'inconfort dans la situation. »
Exemple : « Je suis désolé de ne pas pouvoir faire ce que tu veux et je trouve difficile de continuer à en débattre, » ou « Cela devient très inconfortable pour moi de continuer à en parler puisque je ne peux rien y faire. Cela commence à m'irriter, » ou « Je n'ai pas l'impression que tu trouves que c'est important que tu le fasses ». »
À éviter : « Je te déteste ! », « Chaque fois qu'on parle de ça, tu es sur la défensive, » « Arrête de me traiter avec condescendance ! »
- 3. Affirmez vos souhaits dans la situation.** Quand une personne vous importune, vous pouvez lui demander d'arrêter. Quand une personne n'accède pas à votre demande, vous pouvez suggérer de remettre la discussion à plus tard. Donnez à l'autre personne l'occasion de réfléchir.
Exemple : « S'il te plaît, arrête de me demander. Je ne changerai pas d'avis, » ou « Bon, arrêtons de parler de ça pour l'instant et nous en reparlerons demain, » ou « Calmons-nous un moment et ensuite essayons de trouver une solution ensemble. »
À éviter : « Veux-tu bien te taire ? » « Tu devrais le faire ! », « Tu devrais vraiment te calmer et faire ce qui est juste. »
- 4. Renforcez.** Si vous dites non à quelqu'un qui vous fait sans cesse la même demande, ou alors si quelqu'un refuse de prendre votre opinion au sérieux, suggérez qu'il est temps d'arrêter la conversation car vous n'allez de toute façon pas changer d'avis. Quand vous essayez d'amener une personne à faire une chose pour vous, vous pouvez suggérer que vous reviendrez plus tard avec une meilleure offre.
Exemple : « Arrêtons de parler de cela pour l'instant. Je ne vais pas changer d'avis et je pense que cela va juste être frustrant pour nous deux, » ou « Bon, je vois que tu ne veux pas le faire, alors essayons de trouver une solution qui te donnera davantage envie. »
À éviter : « Si tu ne fais pas cela pour moi, je ne ferai plus jamais rien pour toi, » « Si tu continues à me demander, je vais demander une ordonnance restrictive contre toi, » « Mon Dieu, tu es vraiment horrible si tu ne fais pas cela pour moi / si tu me demandes de faire cela. »



DIRECTIVES DE L'EFFICACITÉ POUR LA RELATION : MAINTENIR LA RELATION (GIVE)

L'acronyme **GIVE** est un moyen de se rappeler de ces compétences (**DEAR MAN, GIVE**) :

Garder la bienveillance

S'Intéresser

Valider

Être cordial

GARDER LA BIENVEILLANCE

SOYEZ AGRÉABLE et respectueux.

Pas d'attaques : N'attaquez ni verbalement ni physiquement. Ne donnez pas de coups, ne serrez pas les poings. Ne harcelez d'aucune manière. Exprimez votre colère directement avec des mots.

Pas de menaces : Si vous devez décrire les conséquences douloureuses de ne pas obtenir ce que vous voulez, décrivez-les calmement et sans exagération. Pas de propos « manipulateurs ». Pas de menaces dissimulées. Pas de « je me tuerais si tu... ». Tolérez un « non ». Restez dans la discussion même si cela devient douloureux. Quittez la discussion aimablement.

Pas de jugements : Pas de leçons de morale. Pas de « si tu étais une bonne personne, alors tu... ». Pas de « tu devrais ... » ou « tu ne devrais pas... ». Arrêtez de blâmer.

Pas d'irrespect : Ne souriez pas narquoisement, ne levez pas les yeux au ciel, ne faites pas de bruits moqueurs. Ne coupez pas court à la discussion, ne partez pas abruptement. Ne dites pas « C'est stupide, ne sois pas triste », « Je me fiche de ce que tu dis. »

S'INTÉRESSER

ÉCOUTEZ et MANIFESTEZ DE L'INTÉRÊT pour l'autre. Ecoutez son point de vue. Faites face à la personne, maintenez un contact visuel, penchez-vous légèrement vers elle plutôt que de vous reculer. N'interrompez pas et ne parlez pas à la place de l'autre. Soyez sensible au désir de la personne de reporter la discussion. Montrez-vous patient.

VALIDER

À travers vos MOTS et vos ACTIONS, montrez que vous comprenez les sentiments et les pensées de la personne sur la situation. Mettez vous à sa place puis parlez ou agissez en fonction de ce que vous voyez. « Je réalise que c'est difficile pour toi, et... », « Je vois que tu es occupé, et ... ». Déplacez-vous vers un endroit plus intime si la personne n'est pas à l'aise de parler dans un lieu public.

ÊTRE CORDIAL

Utilisez l'humour. SOURIEZ. Mettez la personne à l'aise. Ne vous prenez pas trop au sérieux. Amadouez. Préférez la manière douce à la manière forte. Soyez diplomate. Ne prenez pas de grands airs.

Autres idées :

DÉVELOPPER LE V DE GIVE : NIVEAUX DE VALIDATION

1. **Prêter attention :** Ayez l'air intéressé par la personne plutôt qu'ennuyé (ne faites pas plusieurs choses en même temps).
2. **Reformuler :** Reformulez ce que la personne dit ou fait, pour être certain de saisir exactement ce qu'elle transmet. N'employez pas un ton ou un langage jugeant !
3. **« Lire les pensées » :** Soyez sensible à ce qui n'est *pas* dit par l'autre personne. Prêtez attention aux expressions faciales, au langage corporel, à ce qui se passe, et à ce que vous savez déjà de la personne. Manifestez de la compréhension à travers des mots ou des actes. Vérifiez et assurez-vous de bien comprendre. Lâchez prise si ce n'est pas le cas.
4. **Comprendre :** Recherchez les raisons pour lesquelles ce que la personne ressent, pense ou fait a un sens. Basez-vous sur ses expériences passées, la situation actuelle, son état physique ou mental (i.e. les causes).
5. **Reconnaître la validité :** Recherchez en quoi les sentiments, les pensées et les actions de la personne constituent des réponses valides, puisqu'elles correspondent aux faits actuels, ou sont compréhensibles, car elles représentent une réponse logique aux faits actuels.
6. **Faire preuve d'équité :** Soyez vous-même ! N'essayez pas de prendre l'avantage sur l'autre personne ou de le rabaisser. Traitez l'autre personne d'égal à égal, et non pas comme quelqu'un de fragile ou d'incompétent.



**DIRECTIVES DE L'EFFICACITÉ POUR LE RESPECT DE SOI :
MAINTENIR LE RESPECT DE SOI (FAST)**

L'acronyme **FAST** est un moyen de se rappeler de ces compétences : **(DEAR MAN, GIVE FAST)**.

Fair-play
Arrêter les excuses
Soutenir ses valeurs
Transmettre honnêtement

FAIR-PLAY Soyez HONNÊTE envers VOUS et envers L'AUTRE personne. Rappelez-vous de VALIDER VOS PROPRES sentiments et désirs, aussi bien que ceux de l'autre personne.

ARRÊTER
LES EXCUSES *Ne vous excusez pas à outrance.*
Ne vous excusez pas d'être en vie ou de faire une demande.
Ne vous excusez pas d'avoir un avis ou d'être en désaccord.
Ne PRENEZ PAS UN AIR HONTEUX, les yeux et la tête baissés, le corps avachi.
N'invalidez pas ce qui est valide.

SOUTENIR
SES VALEURS Restez fidèle à VOS VALEURS.
Ne sacrifiez pas vos valeurs ou votre intégrité pour des raisons qui ne seraient pas TRÈS importantes. Soyez au clair avec votre moralité, avec ce que vous estimez être une façon valable de penser et d'agir, et défendez votre position.

TRANSMETTRE
HONNÊTEMENT *Ne mentez pas.* Ne vous présentez pas comme impuissant lorsque vous ne l'êtes pas. N'exagérez pas et n'inventez pas des excuses.

Autres idées :



ÉVALUER LES OPTIONS : AVEC QUELLE INTENSITÉ DEMANDER OU REFUSER ?

Avant de faire une demande ou dire non à une requête, vous devez décider avec quelle intensité vous allez rester sur votre position.

Les options vont d'une **très faible** intensité : vous êtes très flexible et acceptez la situation telle qu'elle est, à une **forte intensité** : vous essayez toutes les compétences que vous connaissez pour changer la situation et obtenir ce que vous voulez.

OPTIONS

Intensité faible (lâchez prise, renoncez)

DEMANDER

REFUSER

Ne demandez pas ; ne faites pas allusion.	1	Faites ce que l'autre veut sans qu'il le demande.
Faites allusion indirectement ; acceptez le refus.	2	Ne vous plaignez pas, faites-le volontiers.
Faites allusion ouvertement ; acceptez le refus.	3	Faites-le, même si c'est à contrecœur.
Demandez timidement ; acceptez le refus.	4	Faites-le mais montrez que vous n'êtes pas enthousiaste.
Demandez élégamment ; mais acceptez le refus.	5	Dites que vous préféreriez ne pas le faire, mais faites-le élégamment.
Demandez avec assurance ; acceptez le refus.	6	Refusez avec assurance, mais reconsidérez la question.
Demandez avec assurance ; résistez au refus.	7	Refusez avec assurance ; ne cédez pas.
Demandez fermement ; résistez au refus.	8	Refusez fermement ; ne cédez pas.
Demandez fermement ; insistez ; négociez ; persistez	9	Refusez fermement ; ne cédez pas ; négociez ; persistez.
Demandez et n'acceptez pas de refus.	10	Ne le faites pas.

Intensité forte (restez ferme)

(suite à la page suivante)

FACTEURS À CONSIDÉRER

Pour décider avec quelle intensité ou quelle fermeté vous voulez demander ou dire non, considérez :

1. Votre **aptitude** ou celle de l'autre personne.
2. Vos **priorités**.
3. L'effet de vos actions sur le **respect de soi**.
4. Vos **droits** légaux et moraux ainsi que ceux de l'autre personne.
5. Votre **autorité** sur l'autre personne (ou la sienne sur vous).
6. La nature de la **relation** avec cette personne.
7. L'effet de votre action sur vos **objectifs à court terme et à long terme**.
8. Le degré de **réciprocité** dans la relation.
9. Si vous vous êtes préparé en faisant vos **tâches à domicile**.
10. Le **choix du moment** pour demander ou refuser.

1. **APTITUDE :**

- La personne est-elle apte à vous donner ce que vous voulez ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Êtes-vous apte à donner à l'autre personne ce qu'elle veut ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

2. **PRIORITÉS :**

- Vos OBJECTIFS sont-ils très importants ? Augmentez l'intensité.
- La RELATION est-elle instable ? Envisagez de réduire l'intensité.
- Le RESPECT DE SOI est-il en jeu ? L'intensité devrait correspondre à vos valeurs.

3. **RESPECT DE SOI :**

- D'habitude, faites-vous les choses pour vous ? Êtes-vous attentif à ne pas vous montrer impuissant si vous ne l'êtes pas ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Vous sentirez-vous mal vis-à-vis de vous-même si vous refusez, même si vous y pensez judicieusement ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

4. **DROITS :**

- L'autre personne est-elle sommée par la loi ou le code moral de vous donner ce que vous voulez ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Êtes-vous sommé de donner à la personne ce qu'elle demande ? Votre refus viole-t-il les droits de l'autre personne ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

5. **AUTORITÉ :**

- Avez-vous la responsabilité de diriger l'autre personne ou de lui dire quoi faire ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- L'autre personne a-t-elle de l'autorité sur vous (par ex. votre chef, votre professeur) ? Ce que cette personne demande fait-il partie de son champ d'autorité ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

(suite à la page suivante)

6. **RELATION :**

- Ce que vous voulez est-il approprié dans votre relation actuelle ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Ce que la personne vous demande est-il approprié dans votre relation actuelle ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

7. **OBJECTIFS À COURT ET LONG TERMES :**

- Le fait de ne pas demander ce que vous voulez assure-t-il la paix à court terme mais créera-t-il des problèmes à long terme ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Le fait de céder pour avoir la paix à court terme est-il plus important que le bien-être de votre relation à long terme ? Risquez-vous de vous en vouloir ou de regretter si vous refusez ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

8. **RÉCIPROCITÉ :**

- Qu'avez-vous fait pour cette personne ? Donnez-vous au moins autant que vous demandez ? Avez-vous la volonté de donner en retour si la personne dit oui ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Êtes-vous redevable à cette personne ? Cette personne fait-elle beaucoup pour vous ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

9. **TÂCHES À DOMICILE :**

- Avez-vous fait vos tâches à domicile ? Avez-vous connaissance de tous les faits nécessaires pour soutenir votre demande ? Êtes-vous au clair quant à ce que vous voulez ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- La demande de la personne est-elle claire ? Savez-vous à quoi vous vous engagez ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

10. **CHOIX DU MOMENT :**

- Est-ce le bon moment pour faire une demande ? La personne est-elle « d'humeur » à faire attention à vous et à vous écouter ? Vous adressez-vous à la personne dans un moment où elle est susceptible d'accepter votre demande ? Si OUI : Augmentez l'intensité de la DEMANDE.
- Est-ce un mauvais moment pour dire non ? Devriez-vous vous abstenir de répondre pour un certain temps ? Si NON : Augmentez l'intensité du REFUS.

Autres facteurs : _____

**IDENTIFICATION DES PROBLÈMES:
QUAND CE QUE VOUS FAITES NE FONCTIONNE PAS**

1

Est-ce que je possède les compétences dont j'ai besoin ?

Vérifiez les consignes.

Passez en revue ce qui a déjà été essayé.

- Est-ce que je sais comment être compétent pour obtenir ce que je veux ?
- Est-ce que je sais comment formuler ce que je veux dire ?
- Est-ce que je suis les consignes des compétences à la lettre ?

2

Est-ce que je sais ce que je veux vraiment dans cette interaction ?

Demandez-vous :

- Suis-je indécis(e) sur ce que je veux réellement dans cette interaction ?
- Suis-je incertain(e) au sujet de mes priorités ?
- Ai-je de la difficulté à équilibrer :
 - Demander trop versus demander trop peu ?
 - Dire non à tout versus dire oui à tout ?
- La peur ou la honte m'empêchent-elles de savoir ce que je veux vraiment ?

3

Les objectifs à court terme interfèrent-ils avec les objectifs à long terme ?

Demandez-vous :

- Les « MAINTENANT, MAINTENANT, MAINTENANT » prennent-ils le dessus sur ce que je veux vraiment dans le futur ?
- Est-ce que l'esprit émotionnel contrôle ce que je dis et ce que je fais à la place de L'ESPRIT ÉCLAIRÉ ?

4

Mes émotions interfèrent-elles avec l'utilisation de mes compétences ?

Demandez-vous :

- Est-ce que je suis trop bouleversé(e) pour utiliser mes compétences ?
- Mes émotions sont-elles si INTENSES que j'ai dépassé le point de rupture de mes compétences ?

(suite à la page suivante)

5

Mes inquiétudes, mes certitudes et mes mythes interfèrent-ils ?

Demandez-vous :

- Les PENSÉES relatives aux conséquences négatives bloquent-elles mon action ? « Ils ne m'apprécieront pas ». « Elle va penser que je suis stupide ».
- Les PENSÉES relatives au fait de ne pas mériter ce que je veux interfèrent-elles ? « Je suis une mauvaise personne donc je ne le mérite pas ».
- ME DÉNIGRER m'empêche-t-il de faire quoi que ce soit ?
« Je ne vais le faire correctement ». « Je vais sûrement échouer ». « Je suis si stupide ».
- Est-ce que je crois en certains MYTHES sur l'efficacité interpersonnelle ?
« Si je fais une demande, alors cela montrera que je suis faible ».
« Seules les mauviettes ont des valeurs ».

6

L'environnement est-il plus puissant que mes compétences ?

Demandez-vous :

- Les personnes qui détiennent ce que je veux ou ce dont j'ai besoin ont-elles plus de pouvoir que moi ?
- Les autres personnes ont-elles plus de contrôle sur la situation que moi ?
- Les autres se sentiront-ils menacés si j'obtiens ce que je veux ?
- Les autres ont-ils des raisons de ne pas m'apprécier si j'obtiens ce que je veux ?

7

Autres idées :

DOCUMENTS POUR CONSTRUIRE DES RELATIONS ET
METTRE UN TERME AUX RELATIONS DESTRUCTRICES

**SURVOL : CONSTRUIRE DES RELATIONS
ET METTRE UN TERME AUX RELATIONS DESTRUCTRICES**

RENCONTRER DES PERSONNES ET LES AMENER À VOUS APPRÉCIER

Proximité, similitude, compétences conversationnelles,
exprimer son affection et rejoindre des groupes

PLEINE CONSCIENCE DES AUTRES

Construire une intimité grâce à la pleine conscience des autres.

METTRE FIN AUX RELATIONS DESTRUCTRICES / INTERFÉRENTES

Rester en ESPRIT ÉCLAIRÉ

Utiliser les compétences

Rester en sécurité

RENCONTRER DES PERSONNES ET LES AMENER À VOUS APPRÉCIER

RAPPELEZ-VOUS : TOUS LES ÊTRES HUMAINS SONT DIGNES D'ÊTRE AIMÉS.

Mais trouver des amis peut demander des efforts de votre part.

RECHERCHEZ DES PERSONNES PROCHES DE VOUS.

La proximité conduit souvent à la sympathie et parfois à l'amour.

Pour trouver des personnes que vous pourriez apprécier et qui pourraient vous apprécier, il est important d'être fréquemment proche et visible aux yeux d'un groupe de personnes.

Les gens trouvent souvent des amis parmi leurs camarades de classe ou les membres d'un groupe auquel ils se joignent, sur leur lieu de travail ou en fréquentant les mêmes endroits.

RECHERCHEZ DES PERSONNES QUI VOUS RESSEMBLENT.

Nous nous lions souvent d'amitié avec des personnes partageant les mêmes intérêts ou les mêmes positions que nous.

Bien que le fait d'être toujours d'accord avec quelqu'un ne vous rende pas plus attirant à ses yeux, de nombreuses personnes sont attirées par ceux qui partagent des intérêts ou des positions significatives similaires en termes de politique, de style de vie ou de code moral.

AMÉLIOREZ VOS COMPÉTENCES CONVERSATIONNELLES.

Posez des questions et répondez aux questions ; répondez en donnant un petit peu plus d'information que ce qui est demandé.

Faites la causette ; ne sous-estimez pas l'importance du « papotage ».

Faites de la révélation de soi adroitement ; maintenez votre niveau de révélation de soi proche de celui de l'autre personne.

N'interrompez pas ; ne commencez pas à parler tout juste avant ou alors tout juste après l'autre personne.

Trouvez des sujets de conversation ; observez les autres ; lisez ; augmentez vos activités et vos expériences.

EXPRIMEZ VOTRE AFFECTION (DE FAÇON SÉLECTIVE)

Nous apprécions souvent ceux dont nous pensons qu'ils nous apprécient.

Exprimez votre authentique sympathie pour l'autre personne, mais ne lui léchez pas les bottes et ne rampez pas devant elle. Trouvez des compliments à faire qui ne soient pas hyper-évidents. Ne soyez pas excessivement élogieux trop souvent, et n'utilisez jamais les compliments pour obtenir des faveurs.

(suite à la page suivante)

REJOIGNEZ UNE CONVERSATION DE GROUPE EN COURS.

**Si nous attendons que les gens viennent vers nous,
nous pourrions ne jamais avoir d'amis.**

Parfois, nous devons faire le premier pas pour nous faire des amis. Cela demande souvent de savoir distinguer un groupe ouvert d'un groupe fermé. Ensuite, cela requiert de savoir approcher et intégrer le groupe en cours.

DÉTERMINEZ SI UN GROUPE EST OUVERT OU FERMÉ.

**Dans les groupes ouverts, les nouveaux membres sont bienvenus.
Dans les groupes fermés, les nouveaux membres ne sont pas toujours bienvenus.**

Groupes ouverts

- Les personnes ne sont pas très regroupées.
- Elles regardent autour d'elles de temps en temps.
- Il y a des blancs dans la conversation.
- Les personnes parlent d'un sujet général.

Groupes fermés

- Les personnes sont très rapprochées.
- Elles font uniquement attention au groupe.
- La conversation est très animée, avec peu de blancs.
- Les personnes semblent s'assembler.

DÉTERMINEZ COMMENT REJOINDRE UN GROUPE DE CONVERSATION OUVERT.

Façons de se joindre à un groupe ouvert

Résultats potentiels

S'approcher progressivement du groupe.

La lenteur de votre approche ne montre pas clairement votre désir de les rejoindre ; cela peut même donner l'impression que vous traînez pour écouter ce qu'ils disent !

Proposer de les resservir (boisson/nourriture).

C'est peut être un peu exagéré. Que ferez-vous s'ils refusent ? Votre intention de rejoindre le groupe sera-t-elle suffisamment claire ?

Se tenir à côté d'eux et interrompre leur Conversation.

Cela peut sembler un peu impoli. Ils ne vous ont pas invité à vous joindre à eux et de toute façon, que direz-vous exactement pour les interrompre ?

Y aller et se présenter.

N'est-ce pas trop formel ? Après vous être présenté, que direz-vous ? Vont-ils se présenter à leur tour ? Ne risquez-vous pas de stopper la conversation ?

Attendre une pause dans la discussion, se tenir à côté d'un membre du groupe paraissant amical, et dire quelque chose du style : « Je peux me joindre à vous ? »

Cela clarifie votre intention sans paraître impoli ni interrompre la conversation ; les membres du groupe ont alors le choix de se présenter ou non.

IDENTIFIER LES COMPÉTENCES PERMETTANT DE RENCONTRER DES PERSONNES ET LES AMENER À VOUS APPRÉCIER

Pour chaque paire A et B, cochez les réponses les plus efficaces.

- 1A. Reconnaissez que les bonnes relations dépendent de ce que vous faites.
- 1B. Pensez aux relations en des termes vagues et abstraits.
- 2A. Attendez que les gens se frayent un chemin jusqu'à votre porte.
- 2B. Créez des opportunités d'entrer en contact avec les autres et utilisez-les pleinement.
- 3A. Fréquentez des personnes qui partagent vos positions et vos intérêts.
- 3B. Fréquentez des personnes avec qui vous avez peu de choses en commun.
- 4A. Fréquentez des personnes ayant une réponse positive à votre égard et envers la vie en général.
- 4B. Fréquentez des personnes cyniques et pessimistes.
- 5A. Exprimez vos opinions et vos positions pour que les autres puissent reconnaître des similitudes avec vous.
- 5B. Gardez pour vous vos opinions et vos positions.
- 6A. Répondez brièvement aux questions mais interrogez ou retournez rarement la question.
- 6B. Montrez de l'intérêt pour les autres en leur posant des questions.
- 7A. Restez en dehors des conversations des autres pour qu'ils sachent que vous êtes respectueux.
- 7B. Demandez poliment à rejoindre des conversations afin de rencontrer davantage de personnes.
- 8A. Ne dites rien ou dites tout à propos de vous, indépendamment de ce que les autres révèlent sur eux.
- 8B. Révélez à peu près autant d'informations personnelles que les autres en révèlent.
- 9A. Gardez pour vous les bonnes opinions que vous avez des autres.
- 9B. Si vous appréciez les autres, faites-leur savoir.
- 10A. Protégez-vous et ne faites des commentaires que sur les points positifs qui sont flagrants pour tout un chacun.
- 10B. Exprimez votre affection de façon sélective.
- 11A. Comptez sur la flatterie pour obtenir ce que vous voulez quand vous pensez que cela fonctionnera.
- 11B. N'utilisez pas la flatterie pour influencer les autres.
- 12A. Dans un nouveau groupe, tenez-vous à côté d'une personne qui paraît amicale et attendez une pause dans la conversation pour demander si c'est vous pouvez vous joindre au groupe.
- 12B. Tenez-vous à proximité d'un groupe de nouvelles personnes et assurez-vous que vos commentaires ou opinions soient entendus.

PLEINE CONSCIENCE DES AUTRES

LES AMITIÉS DURENT PLUS LONGTEMPS SI NOUS SOMMES EN PLEINE CONSCIENCE.

OBSERVEZ

- Prêtez attention avec intérêt et curiosité aux personnes qui vous entourent.
- Arrêtez de faire plusieurs choses à la fois ; centrez-vous sur les personnes qui sont avec vous.
- Restez dans le présent au lieu d'anticiper ce que vous allez dire ensuite.
- Quittez la centration sur soi et centrez-vous sur les personnes qui vous entourent.
- Soyez ouvert aux nouvelles informations concernant les autres.
- Prenez conscience des pensées jugeantes sur les autres et laissez-les partir.
- Arrêtez de vouloir toujours avoir raison.

DÉCRIVEZ

- Remplacez les mots de jugement avec des mots de description.
- Évitez d'interpréter ou de penser que vous savez ce que les autres pensent de vous sans vérifier les faits. (Rappelez-vous, *personne* n'observe jamais les pensées, les intentions, les sentiments, les émotions, les désirs ou les expériences d'autrui.)
- Évitez de remettre en question les intentions des autres (à moins que vous n'ayez de très bonnes raisons de le faire).

PARTICIPEZ

- Plongez-vous dans les interactions avec les autres.
- Suivez le mouvement au lieu d'essayer de le contrôler.
- Ne faites plus qu'un avec les activités de groupe et les conversations.

IDENTIFIER LA PLEINE CONSCIENCE DES AUTRES

Pour chaque paire A et B, cochez la réponse la plus efficace.

- 1A. Faire plusieurs choses en même temps et vous attendre à ce que l'autre personne comprenne.
- 1B. Donner toute votre attention à la personne avec qui vous êtes.

- 2A. Considérer que si vous connaissez quelqu'un, vous n'avez plus besoin de lui accorder autant d'attention.
- 2B. Reconnaître que l'intimité se construit en faisant attention aux autres et en apprenant de plus en plus sur les personnes auxquelles on tient.

- 3A. « Je suis vraiment blessé par ce que tu as fait et la pensée que tu puisses me détester a traversé mon esprit. Je sais que ce n'est pas réellement le cas, mais l'as-tu ressenti à ce moment-là ? »
- 3B. « Je sais que tu me détestes. Il n'y aucune autre raison qui expliquerait ce que tu m'as fait. Ne me dis pas le contraire. »

- 4A. Vous plonger dans les interactions des situations interpersonnelles.
- 4B. Rester en retrait et observer les interactions sociales afin de ne pas faire d'erreurs.

- 5A. Trouver des personnes qui partagent vos valeurs.
- 5B. Faire de petites choses allant à l'encontre de votre code moral pour ne pas être ennuyeux dans les relations amicales.

- 6A. Faire preuve d'ouverture face aux gens qui changent d'avis, de conviction ou de sentiments.
- 6B. Considérer que lorsqu'une personne change, elle n'est plus digne de confiance.

- 7A. Quand vous pensez avoir raison, évaluer les comportements et les pensées d'autrui, leur dire qu'ils sont erronés ou qu'ils devraient être différents.
- 7B. Quand vous réprochez ou n'acceptez pas ce qu'une personne fait ou pense, essayer de comprendre que cela pourrait avoir un sens si vous connaissiez les raisons.

- 8A. « Tu devrais arrêter de faire ça. »
- 8B. « J'aimerais que tu arrêtes de faire ça. »

- 9A. « Tu es paresseux et tu as laissé tomber. »
- 9B. « Je me fais du souci car tu as laissé tomber. »

- 10A. « Je ne pense pas que cela soit correct. »
- 10B. « Comment peux-tu penser cela ? »

- 11A. Garder le contrôle pour que les relations prennent la direction que vous voulez.
- 11B. Quand que vous êtes en interaction avec un groupe d'amis, suivre le mouvement le plupart du temps.

- 12A. Rester en retrait de la conversation jusqu'à ce que vous soyez sûr d'apprécier la personne.
- 12B. Vous lancer dans une conversation jusqu'à ce que vous soyez sûr que vous ne l'appréciez pas.

METTRE UN TERME AUX RELATIONS

Une relation destructrice détruit ou endommage complètement la qualité d'une relation ou alors certains aspects comme votre corps et votre intégrité corporelle, l'estime que vous vous portez ou votre sentiment d'intégrité, votre bonheur ou votre tranquillité d'esprit ou alors l'intérêt que vous portez à l'autre personne.

Une relation interférente bloque ou rend difficile la poursuite des objectifs qui sont importants pour vous, votre aptitude à profiter de la vie et à faire les choses que vous appréciez, vos relations avec les autres ou le bien-être de ceux que vous aimez.

**Prenez la décision de mettre un terme aux relations en ESPRIT ÉCLAIRÉ,
JAMAIS en esprit émotionnel.**

Si la relation est IMPORTANTE et N'EST PAS destructrice, et qu'il existe une raison d'espérer qu'elle puisse être améliorée, essayez la RÉOLUTION DE PROBLÈME pour réparer une relation difficile.

PRÉPAREZ-VOUS à mettre un terme à la relation et ANTICIPEZ les difficultés.

**Soyez direct : Utilisez les compétences d'efficacité interpersonnelle
DEAR MAN GIVE FAST.**

**Entraînez-vous à AGIR À L'OPPOSÉ DE L'AMOUR si vous réalisez
que vous aimez la mauvaise personne.**

LA SÉCURITÉ D'ABORD !

**Avant de quitter une relation hautement abusive ou qui menace votre vie,
appelez une ligne d'urgence locale s'occupant des violences domestiques
afin d'obtenir de l'aide pour assurer votre sécurité et avoir des conseils de la
part de professionnels qualifiés.**

IDENTIFIER COMMENT METTRE UN TERME AUX RELATIONS

Pour chaque paire A et B, cochez la réponse la plus efficace.

- 1A. Si une relation menace votre intégrité ou votre bien-être physique, c'est probablement de votre faute et vous devriez voir un thérapeute.
- 1B. Une relation qui menace votre intégrité ou votre bien-être est destructrice et vous devriez envisager d'en sortir.

- 2A. Les relations devraient être simples. S'il est difficile d'avoir une relation avec quelqu'un, c'est que cela n'en vaut pas la peine et vous devriez y mettre un terme.
- 2B. Pour fonctionner, la plupart des relations requièrent de résoudre des problèmes.

- 3A. Si vous êtes amoureux d'une personne qui ne vous aime pas en retour, pratiquez les compétences DEAR MAN pour faire en sorte qu'elle vous aime.
- 3B. Si vous êtes amoureux d'une personne qui ne vous aime pas en retour, pratiquez l'action opposée à l'amour.

- 4A. Pour décider si mettre un terme ou non à une relation, faites les avantages / inconvénients.
- 4B. Pour décider si mettre un terme ou non à une relation, utilisez les compétences GIVE.

En pleine dispute, vous êtes si fâché contre l'autre personne que vous ne voulez plus rien avoir à faire avec elle.

- 5A. Vous devriez mettre un terme à cette relation immédiatement ! Si vous attendez, vous pourriez oublier à quel point elle est énervante.
- 5B. Vous devriez sortir de l'esprit émotionnel pour aller vers l'Esprit Éclairé afin d'évaluer si vous voulez rester ou non dans cette relation.

- 6A. Si mettre un terme à une relation destructrice est difficile, il est plus efficace de rester ensemble.
- 6B. Si mettre un terme à une relation destructrice est difficile, il est plus efficace d'anticiper comment vous allez gérer cela.

- 7A. Dans une relation abusive, si la personne vous frappe, vous devriez utiliser vos compétences interpersonnelles pour lui dire que vous allez la quitter.
- 7B. Dans une relation abusive, vous devriez rechercher l'aide d'un professionnel pour sortir de la relation.

- 8A. Si vous vous sentez constamment invalidé dans une relation, c'est probablement de votre faute.
- 8B. Si vous vous êtes constamment invalidé, il s'agit vraisemblablement d'une relation destructrice.

DOCUMENTS POUR EMPRUNTER LA VOIE DU MILIEU

SURVOL : EMPRUNTER LA VOIE DU MILIEU

Équilibrer Acceptation et Changement

DIALECTIQUE

Équilibrer les opposés en entrant dans le paradoxe du « oui » et « non »,
« vrai » et « faux » au même moment.

VALIDATION

Tenir compte du valide et du compréhensible pour soi et pour les autres.

SE REMETTRE DE L'INVALIDATION

A partir d'une position non-défensive, trouvez le valide,
reconnaissez le non-valide et acceptez-vous radicalement.

STRATÉGIES POUR CHANGER LE COMPORTEMENT

Utilisez les principes comportementaux pour augmenter les comportements
recherchés et réduire les comportements indésirables.

DIALECTIQUE

LA DIALECTIQUE NOUS RAPPELLE QUE

1. L'univers est fait de côtés opposés et de forces en opposition.

Il y a toujours plus d'une seule façon de voir une situation, et plus d'une seule manière de résoudre un problème.

Deux choses qui semblent opposées peuvent être toutes deux vraies.

2. Toute chose ou toute personne est connectée d'une manière ou d'une autre.

Les vagues et l'océan ne font qu'un.

Le plus léger battement d'ailes d'un papillon peut affecter l'étoile la plus éloignée.

3. La seule constante est le changement.

Le sens et la vérité évoluent au cours du temps.

Chaque moment est nouveau ; la réalité elle-même change à chaque moment.

4. Le changement est transactionnel.

Ce que nous faisons influence notre environnement et les personnes qui s'y trouvent.

L'environnement et les autres personnes nous influencent.

COMMENT PENSER ET AGIR DE MANIÈRE DIALECTIQUE

- 1. Il y a toujours plus qu'un seul côté à toute chose. Recherchez les deux côtés.**
 - Interrogez l'Esprit Éclairé : Qu'est-ce qui m'échappe ?** Où est la part de vérité de l'autre côté ?
 - Distanciez-vous des extrêmes :** Changez les « ou » en « et », les « toujours » ou « jamais » en « parfois ».
 - Équilibrez les opposés :** Validez les deux côtés quand vous êtes en désaccord, acceptez la réalité et œuvrez pour le changement.
 - Faites de la limonade avec des citrons.**
 - Accueillez à bras ouverts la confusion :** Entrez dans le paradoxe du oui et non, ou du vrai et faux.
 - Faites l'avocat du diable :** Débattre de chaque côté de votre propre position avec la même passion.
 - Utilisez les métaphores et les histoires** pour ouvrir et libérer l'esprit.
 - Autres manières de voir tous les côtés d'une situation : _____

- 2. Soyez conscient que vous êtes connecté.**
 - Traitez les autres comme vous voudriez être traité.**
 - Recherchez les similarités entre les gens plutôt que les différences.**
 - Remarquez les connexions physiques** entre toutes choses.
 - Autres manières de rester conscient des connexions : _____

- 3. Embrassez le changement.**
 - Plongez-vous dans le changement :** Autorisez-le, Embrassez-le.
 - Pratiquez l'acceptation radicale du changement** quand les règles, les gens, les circonstances et les relations changent d'une manière que vous n'appréciez pas.
 - Entraînez-vous pour vous habituer au changement :** Faites de petits changements pour vous entraîner (par ex. changez volontairement de place assise, de personne avec qui vous discutez, de chemin pour aller dans un endroit familier).
 - Autres manières d'embrasser le changement : _____

- 4. Le changement est transactionnel : Souvenez-vous que vous influencez votre environnement et que votre environnement vous influence.**
 - Prêtez attention à l'effet que vous avez sur les autres** et à l'effet que les autres ont sur vous.
 - Entraînez-vous à éviter de blâmer** en recherchant comment votre comportement et celui des autres sont causés par de multiples interactions au fil du temps.
 - Rappelez-vous que toutes les choses, comportements inclus, ont une cause.**
 - Autres manières de voir les transactions: _____

EXEMPLES D'OPPOSÉS POUVANT TOUS DEUX ÊTRE VRAIS

- 1. Vous pouvez avoir l'intention de changer et faire du mieux que vous pouvez, ET tout de même avoir besoin de faire mieux, de faire plus d'efforts, et d'être davantage motivé à changer.
- 2. Vous êtes dur ET vous êtes doux.
- 3. Vous pouvez être indépendant ET aussi vouloir de l'aide. (Vous pouvez permettre à une personne d'être indépendante ET aussi lui accorder de l'aide.)
- 4. Vous pouvez vouloir être seul ET aussi vouloir être connecté aux autres.
- 5. Vous pouvez partager certaines choses avec les autres ET aussi garder certaines choses privées.
- 6. Vous pouvez être seul ET tout de même être connecté aux autres.
- 7. Vous pouvez être avec les autres ET vous sentir seul.
- 8. Vous pouvez être un marginal dans un groupe ET être complètement intégré dans un autre groupe. (Une tulipe dans un jardin de roses peut aussi être une tulipe dans un jardin de tulipes.)
- 9. Vous pouvez vous accepter tel que vous êtes ET tout de même avoir envie de changer. (Vous pouvez accepter les autres tels qu'ils sont ET tout de même avoir envie qu'ils changent.)
- 10. Parfois vous devez contrôler ET tolérer vos émotions.
- 11. Vous pouvez avoir une raison valable de croire ce que vous croyez ET tout de même avoir tort ou vous tromper.
- 12. Une personne peut avoir des raisons valables de vous demander quelque chose ET vous pouvez avoir des raisons valables de refuser.
- 13. La journée peut être ensoleillée ET il peut pleuvoir.
- 14. Vous pouvez être furieux envers une personne ET aussi l'aimer et la respecter.
- 15. (Vous pouvez être furieux envers vous ET aussi vous aimer et vous respecter.)
- 16. Vous pouvez être en désaccord avec une personne ET aussi être son ami.
- 17. Vous pouvez être en désaccord avec les règles ET aussi les suivre.
- 18. Vous pouvez comprendre pourquoi une personne se comporte ou ressent les choses d'une certaine manière ET aussi désapprouver son comportement et lui demander de le modifier.
- 19. Autres : _____

OPPOSÉS IMPORTANTS À ÉQUILIBRER

- 1. Accepter la réalité ET œuvrer pour la modifier.
- 2. Se valider, valider les autres ET reconnaître les erreurs.
- 3. Travailler ET se reposer.
- 4. Faire les choses que vous devez faire ET faire les choses que vous voulez faire.
- 5. Œuvrer pour s'améliorer ET s'accepter exactement tel que l'on est.
- 6. Résolution du problème ET acceptation du problème.
- 7. Régulation de l'émotion ET acceptation de l'émotion
- 8. Maîtriser quelque chose soi-même ET demander de l'aide.
- 9. Indépendance ET dépendance.
- 10. Ouverture ET intimité.
- 11. Confiance ET méfiance.
- 12. Regarder et observer ET participer.
- 13. Prendre des autres ET donner aux autres.
- 14. Se centrer sur soi ET se centrer sur les autres.

15. Autre : _____

16. Autre : _____

17. Autre : _____

IDENTIFIER LA DIALECTIQUE

Pour chaque groupe, cochez la réponse la plus dialectique.

- 1A. Prêter attention aux effets que vous avez sur les autres.
- 1B. Considérer que les réactions que les autres ont envers vous ne sont pas liées à la manière dont vous les traitez.

Dire :

- 2A. « Je sais que j'ai raison à ce propos. »
- 2B. « Je peux voir ton point de vue, même si je ne le partage pas. »
- 2C. « La façon dont tu penses n'a pas de sens. »

Dire :

- 3A. « Tout le monde me traite toujours de façon injuste. »
- 3B. « Je pense que mon entraîneur devrait reconsidérer sa décision de me retirer de l'équipe. »
- 3C. « Les entraîneurs savent mieux qui il convient de garder ou de retirer d'une équipe. »

- 4A. Juger des amis comme déloyaux et indifférents s'ils commencent à changer d'une manière que vous n'appréciez pas.
- 4B. Accepter que les intérêts changent.

- 5A. Analyser une relation difficile en examinant comment les interactions entre vous et l'autre personne pourraient devenir problématiques au fil du temps.
- 5B. Considérer que les difficultés relationnelles sont entièrement causées pas vous-même ou par l'autre personne.

Dire :

- 6A. « C'est sans espoir, Je ne peux pas le faire. »
- 6B. « C'est un jeu d'enfants. Je n'ai pas de problème. »
- 6C. « C'est vraiment très dur pour moi, et je vais continuer à essayer. »

- 7A. Quand vous êtes en désaccord avec quelqu'un, soyez sûr et très clair à propos de votre point de vue.
- 7B. Quand vous êtes en désaccord avec quelqu'un, essayez de comprendre son point de vue.

- 8A. Exiger que les relations soient stables et ne changent pas.
- 8B. Accueillir le changement et le considérer comme inévitable.

LA VALIDATION

VALIDER SIGNIFIE :

1. Trouvez la part de vérité dans la situation ou le point de vue d'une autre personne ; vérifier les faits d'une situation.
2. Reconnaître que les émotions, les pensées et les comportements d'une personne ont des causes et sont donc compréhensibles.
3. *Ne pas* forcément être d'accord avec l'autre personne.
4. *Ne pas* valider ce qui n'est vraiment pas valide.

POURQUOI VALIDER ?

- Manifester de l'écoute et de la compréhension améliore nos relations.
- Valider améliore notre efficacité interpersonnelle en réduisant :
 1. La pression de prouver qui a raison.
 2. La réactivité négative.
 3. La colère.
- Cela rend possibles la résolution de problèmes, l'intimité et le soutien.
- L'invalidation blesse.

CHOSSES QU'IL EST IMPORTANT DE VALIDER :

- Ce qui est valide (et *seulement* ce qui est valide).
- Les faits de la situation.
- Les expériences, les sentiments/émotions, croyances, opinions, et les pensées d'une personne à propos de quelque chose.
- La souffrance et les difficultés.

RAPPELEZ-VOUS :

- Chaque réponse non valide fait sens d'une certaine façon.
- Valider ne signifie pas nécessairement être d'accord.
- Valider ne signifie pas apprécier.
- Ne validez que ce qui est valide !

UN « GUIDE PRATIQUE » DE LA VALIDATION

1. **Prêter attention** : Ayez l'air intéressé, écoutez et observez. Ne faites pas plusieurs choses à la fois. Etablissez un contact visuel. Restez centré. Acquiescez de temps en temps. Répondez avec votre visage (par ex. souriez aux propos amusants ; ayez l'air concerné face à des propos douloureux).
2. **Reformuler** : Reformulez ce que vous entendez ou observez afin d'être certain que vous comprenez réellement ce que la personne dit. *Pas de jugement dans le langage ou le ton ! Essayez de « saisir » vraiment ce que la personne pense ou ressent. Ayez un esprit ouvert. (Ne désapprouvez pas, ne critiquez pas, n'essayez pas de modifier l'esprit de la personne ou ses objectifs.) Utilisez un ton permettant à la personne de vous corriger... et vérifiez les faits !* **Exemple** : « *Donc tu es fâché contre moi parce que tu penses que je t'ai menti afin de me remettre avec toi, c'est cela ?* »
3. **« Lire les pensées »** : Soyez sensible à ce qui n'est pas dit pas l'autre personne. Faites attention aux expressions faciales, au langage corporel, à ce qui se passe et à ce que vous savez déjà de l'autre personne. Montrez que vous comprenez à travers vos paroles ou vos actions. *Soyez ouvert aux corrections.* **Exemple** : « *Si vous demandez à un ami d'aller faire un tour après une longue journée et qu'il se décompose, dites « Tu as l'air vraiment fatigué. Je vais demander à quelqu'un d'autre. »* »
4. **Communiquez de la compréhension** : Examinez comment la personne se sent ou pense ou si cela fait sens compte tenu de son histoire, son état d'esprit, les événements en cours (i.e. les causes), même si vous désapprouvez son comportement ou que sa conviction est incorrecte. Dites « *Cela fait sens que tu... parce que...* ». **Exemple** : « *Si vous avez envoyé une invitation à une mauvaise adresse, dites « Je comprends que tu aies pensé que je veuille t'exclure.»* »
5. **Reconnaissez la validité** : Montrez que vous considérez les pensées, sentiments ou actions de la personne comme valides, compte tenu de la réalité en cours et des faits. Agissez en considérant que le comportement de la personne est valide. **Exemple** : « *Si on vous reproche de ne pas avoir sorti la poubelle, admettez que c'était à vous de le faire et faites-le. Si une personne évoque un problème, aide-la à le résoudre (à moins qu'elle souhaite uniquement être écoutée). Si une personne a faim, donnez-lui à manger. Reconnaissez que la personne fait un effort.* »
6. **Montrez-vous juste** : Soyez vous-même ! Ne traitez pas l'autre personne comme inférieure ou supérieure. Traitez l'autre comme un égal, ni fragile, ni incompetent. **Exemple** : « *Soyez prêt à admettre vos erreurs. Si une personne se présente en donnant son prénom, faites de même. Demandez aux autres leurs opinions. Arrêtez d'être sur la défensive. Soyez prudent en donnant des conseils ou en disant quoi faire à une personne quand elle ne vous l'a pas demandé ou que vous n'êtes pas censé le faire. Là encore, n'oubliez pas que vous pouvez vous trompez.* »

IDENTIFIER LA VALIDATION

Pour chaque paire A et B, cochez la réponse la plus efficace.

- 1A. Penser à sa propre journée alors que l'autre personne vous parle de la sienne.
- 1B. Se plonger dans l'écoute du récit de la journée de l'autre personne.

- 2A. Si vous n'êtes pas sûr des pensées et des sentiments de la personne, demandez-lui ce qu'elle pense ou ressent, ou essayez de vous imaginer dans cette situation.
- 2B. Considérer que si la personne voulait que vous sachiez ce qu'elle pense ou ressent, elle vous le dirait.

- 3A. Observer les petits indices qui indiquent ce qui se passe dans les situations sociales.
- 3B. Observer seulement ce que la personne dit et ignorer les indices non-verbaux.

- 4A. Tirer des conclusions hâtives à propos de ce que veulent dire les gens.
- 4B. Tenir compte du fait qu'un même comportement peut avoir plusieurs significations.

- 5A. Se rappeler que les pensées, les sentiments et les comportements des gens ne correspondent pas toujours. Vérifier les faits.
- 5B. Croire que vous pouvez savoir précisément ce que les autres pensent ou ressentent.

- 6A. Quand vous pensez avoir raison, évaluer les comportements et les pensées d'autrui, leur dire qu'ils sont erronés ou qu'ils devraient être différents.
- 6B. Quand vous réprochez ou n'acceptez pas ce qu'une personne fait ou pense, essayer de comprendre que cela pourrait avoir un sens si vous connaissiez les raisons.

- 7A. Considérer que dire à une personne que sa demande fait sens suffit pour valider la personne.
- 7B. Quand une personne vous fait une demande, lui donner ce qu'elle demande constitue une validation.

- 8A. Considérer que les réactions des autres n'ont rien à avoir avec les réactions que vous avez à leur égard.
- 8B. Traiter chaque personne comme son égal, avec respect.

SE REMETTRE DE L'INVALIDATION

REMARQUEZ QUE L'INVALIDATION PEUT ÊTRE À LA FOIS UTILE ET DOULOUREUSE

Rappelez-vous :

L'invalidation est utile si

1. Elle permet de corriger d'importantes erreurs (vos faits sont erronés).
2. Elle stimule l'épanouissement intellectuel et personnel à travers l'écoute d'autres points de vue.
3. Autres : _____

L'invalidation est douloureuse si

- On vous ignore.
- Vous n'êtes pas compris malgré des efforts répétés.
- Vous êtes mal interprété.
- On vous prête des intentions qui ne sont pas les vôtres
- Des faits importants de votre vie sont ignorés ou niés.
- Vous recevez un traitement injuste.
- On ne vous croit pas alors que vous êtes honnête.
- Vos expériences privées sont banalisées ou niées.
- Autres : _____

(suite à la page suivante)

Ne soyez pas sur la défensive et vérifiez les faits

- Vérifiez TOUS les faits pour faire la différence entre les réponses valides et celles qui ne le sont pas.
- Vérifiez les faits avec une personne de confiance pouvant valider ce qui est valide.
- Reconnaissez quand vos réponses ne font pas sens et ne sont pas valides.
- Œuvrer pour changer les façons de penser, les commentaires ou les actions qui ne sont pas valides. (Et cessez de blâmer, cela améliore rarement une situation.)
- Lâchez les jugements sur vous-même. (Pratiquez l'action opposée.)
- Rappelez-vous que tous les comportements ont une cause et que vous faites de votre mieux.
- Ayez de la compassion envers vous-même. Pratiquez l'apaisement de soi.
- Admettez que cela fait mal d'être invalidé par les autres, même s'ils ont raison.
- Reconnaissez quand vos réactions ont du sens et sont valides dans une situation.
- Rappelez-vous que le fait d'être invalidé, même si votre réponse est certainement valide, constitue rarement une totale catastrophe.
- Décrivez vos expériences et vos actions dans un environnement soutenant.
- Faites le deuil de l'invalidation traumatique et du mal qu'elle a suscité.
- Pratiquez l'acceptation radicale de la personne invalidante.

**Validez-vous exactement de la façon
dont vous valideriez une autre personne**

IDENTIFIER L'AUTO-VALIDATION

Pour chaque paire A et B, cochez la réponse la plus efficace lorsqu'une personne vous invalide.

- 1A. Décrire votre propre expérience, point de vue, émotion ou action d'une façon factuelle.
 - 1B. Dire « Que je suis stupide » ou vous rabaisser.
-
- 2A. Attaquer la personne et défendre votre point de vue, même si vous pourriez avoir tort.
 - 2B. Si une personne est en désaccord avec ce que vous faites ou dites, accepter l'éventualité d'avoir tort et être d'accord avec cela. Vérifier les faits.
-
- 3A. Si vous vérifiez les faits (même si ce n'est que dans votre tête) et que vous avez raison ou que la réponse est raisonnable, défendre ses droits.
 - 3B. Considérer que son expérience des faits est erronée. Laisser tomber et abandonner. Se juger et juger la personne qui a été invalidante.
- a
- 4A. Se mettre en colère et se traiter de mauviette quand on commence à ressentir de la tristesse ou un sentiment de solitude.
 - 4B. Accepter que cela fasse mal d'être invalidé et ressentir la douleur.
-
- 5A. Quand on fait une erreur, se souvenir que l'on est humain et que les êtres humains font des erreurs.
 - 5B. Se blâmer et se punir pour s'être trompé et éviter les personnes qui savent que l'on s'est trompé.
-
- 6A. Se voir comme « foutu » ou comme un « déchet » et sombrer dans la honte et le désespoir.
 - 6B. Répondre et se parler avec compréhension et compassion. Se rappeler que toutes les réponses sont causées et ont un sens si l'on en explore suffisamment longtemps les raisons.

STRATÉGIES POUR AUGMENTER LA PROBABILITÉ DE COMPORTEMENTS RECHERCHÉS

Décrivez les comportements, les vôtres ou ceux des autres, que vous aimeriez initier ou augmenter : _____

Renforçateur = Une conséquence qui augmente la fréquence d'un comportement.

Renforcement positif = conséquences positives (i.e. récompense).

Un comportement est augmenté par des conséquences que la personne veut, apprécie, ou aimerait obtenir.

Exemples : _____

Renforcement négatif = suppression d'événements négatifs (i.e. soulagement).

Un comportement est augmenté par des conséquences qui réduisent ou arrêtent quelque chose de négatif.

Exemples : _____

Façonnage = Renforcer les petites étapes vers le comportement recherché.

- Renforcer les petites étapes menant au but.
- Quand un nouveau comportement se stabilise, exiger un peu plus avant de renforcer.
- Continuer jusqu'à atteindre le comportement visé.

Exemples d'étapes menant au comportement visé : _____

Le timing compte.

- Renforcer le comportement immédiatement dès qu'il se produit.
- Au départ, quand on façonne un nouveau comportement, le renforcer à chaque fois.
- Une fois que le comportement est instauré, passer graduellement à un renforcement intermittent.

ATTENTION : Si l'on varie le renforcement, le comportement devient *très* difficile à arrêter.

STRATÉGIES POUR DIMINUER OU ARRÊTER DES COMPORTEMENTS INDÉSIRABLES

Extinction = Arrêter un renforcement actuel du comportement.

L'extinction entraîne d'abord une poussée du comportement, puis une diminution.

Exemples : _____

Satiété = Procurer un soulagement ou ce qui est recherché avant que le comportement ne se produise.

La satiété réduit la motivation pour le comportement et en diminue ainsi la fréquence.

Exemples : _____

Punition = une conséquence aversive qui diminue un comportement.

Le comportement est diminué par des conséquences que la personne n'apprécie pas ou cherche à éviter.

Exemples : _____

Le comportement est diminué par des conséquences qui réduisent ou arrêtent quelque chose de positif.

Exemples : _____

Le comportement est diminué si ce que la personne souhaite lui est retiré jusqu'à ce que les effets préjudiciables du comportement problématique soient corrigés et surcorrigés.

Exemples : _____

- Assurez-vous que la punition soit spécifique, limitée dans le temps et corresponde au « crime ».
- Évitez un ton punitif, laissez la conséquence faire le travail.
- Si une punition naturelle se produit, laissez faire. N'ajoutez pas une punition arbitraire.

Assurez-vous de renforcer un comportement alternatif pour remplacer le comportement que vous souhaitez arrêter.

- L'extinction et la punition affaiblissent ou répriment un comportement, ils ne l'éliminent pas.
- L'extinction et la punition n'enseignent pas un nouveau comportement.
- Pour empêcher un comportement de réapparaître, renforcez un comportement alternatif.
- La punition fonctionne seulement si la personne qui punit est présente (ou susceptible de l'être).
- La punition entraîne l'évitement de la personne qui punit.

ASTUCES POUR UTILISER EFFICACEMENT LES STRATÉGIES DE CHANGEMENT COMPORTEMENTAL

Résumé jusqu'ici :

<u>Objectif</u>		<u>Conséquence</u>
Augmenter le comportement	(Renforcer)	<ul style="list-style-type: none">• Ajouter une conséquence positive• Supprimer une conséquence aversive
Affaiblir le comportement	(Éteindre)	<ul style="list-style-type: none">• Supprimer un renforçateur• Procurer un soulagement <i>avant</i> le comportement indésirable
Réprimer le comportement	(Punir)	<ul style="list-style-type: none">• Ajouter une conséquence aversive• Supprimer une conséquence positive

Toutes les conséquences ne sont pas équivalentes.

« **Le poison d'une personne peut être la passion d'une autre personne.** »

Le contexte compte. Ce qui constitue un renforçateur dans une situation peut être une punition dans une autre situation.

La quantité compte. Si un renforçateur est trop important ou ne l'est pas assez, cela ne fonctionnera pas.

Les conséquences naturelles fonctionnent mieux. Laissez-les faire le travail quand c'est possible.

Demandez pour quelle conséquence la personne est prête à travailler, soit pour l'obtenir soit pour l'éviter (punition).

Observez les changements dans le comportement quand une conséquence est appliquée.

Un comportement appris dans une situation donnée ne se produira pas forcément dans une autre situation.

IDENTIFIER LES STRATÉGIES DE CHANGEMENT COMPORTEMENTAL EFFICACES

Pour chaque paire A et B, cochez la réponse la plus efficace.

- 1A. Quand vous essayez d'augmenter un comportement, il est plus efficace d'attendre que le comportement souhaité se manifeste complètement avant de le renforcer. La personne ne doit pas penser que faire juste une partie est suffisamment bien.
- 1B. Quand vous essayez d'augmenter un comportement, il est plus efficace de renforcer une petite amélioration dans la bonne direction, autrement la personne pourrait ne pas continuer à s'améliorer.

- 2A. La punition la plus efficace est une intense colère et une prompte critique verbale.
- 2B. La punition la plus efficace est celle qui correspond à la gravité du comportement problématique.

- 3A. Il est plus efficace de renforcer un comportement immédiatement après qu'il se produise.
- 3B. Il est plus efficace de récompenser un comportement de façon différée afin que la personne ne s'attende pas à ce que vous lui donniez toujours une récompense.

- 4A. Il est courant que l'on récompense certains comportements problématiques des autres sans même s'en rendre compte.
- 4B. On ne récompense pas les comportements problématiques des autres car cela serait stupide.

- 5A. Si les comportements problématiques d'une personne lui permettent d'obtenir ce qu'elle veut, il est plus efficace de punir ces comportements pour les faire cesser.
- 5B. Si les comportements problématiques d'une personne lui permettent d'obtenir ce qu'elle veut, il est plus efficace de cesser de renforcer ces comportements et d'au contraire récompenser la personne quand elle utilise des stratégies plus compétentes pour obtenir ce qu'elle veut ou ce dont elle a besoin.

- 6A. Quand vous punissez, choisir une punition non spécifique sera plus efficace car elle ne peut être évitée.
- 6B. Utilisez une conséquence négative spécifique et limitée dans le temps pour diminuer un comportement.

- 7A. Si le comportement désobligeant d'une personne vous fait souffrir, il est plus efficace de punir ce comportement en retirant les cadeaux que vous préalablement faits à la personne.
- 7B. Si le comportement désobligeant d'une personne vous fait souffrir, il est plus efficace de punir ce comportement en ne faisant pas de faveurs à cette personne tant que son comportement ne s'améliore pas.

- 8A. Considérer que les réactions des autres n'ont rien à avoir avec vos réactions à leur égard.
- 8B. Traiter chaque personne comme un égal, avec respect.

**FICHES DE TRAVAIL
D'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE**

FICHES POUR LES OBJECTIFS ET
LES FACTEURS QUI INTERFÈRENT

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS D'UTILISER LES COMPÉTENCES D'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de Semaine : _____

Utilisez cette fiche pour déterminer quels sont, pour vous, les avantages et les inconvénients d'utiliser les compétences d'efficacité interpersonnelle (i.e. agir de manière compétente) afin d'obtenir ce que vous voulez. L'idée est de déterminer la façon la plus efficace, pour vous, d'obtenir ce que vous voulez. Rappelez-vous, cela concerne vos buts et non ceux des autres.

Décrivez la situation interpersonnelle :

Décrivez votre but dans cette situation :

Faites une liste des avantages et inconvénients d'agir de manière compétente en utilisant les compétences d'efficacité interpersonnelle.

Faites une autre liste des avantages et inconvénients d'utiliser des tactiques de pouvoir pour obtenir ce que vous voulez.

Faites une 3^{ème} liste des avantages et inconvénients d'abandonner ou de vous comporter de manière passive dans la situation.

Vérifiez les faits pour être sûr d'évaluer correctement les avantages et les inconvénients.

Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

	Utiliser les compétences	Exiger, attaquer, s'opposer	Abandonner, être passif
AVANTAGES	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
INCONVÉNIENTS	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

Qu'avez-vous décidé de faire dans cette situation ? _____

Est-ce la meilleure décision (en Esprit Éclairé) ? _____

REMETTRE EN QUESTION LES MYTHES QUI INTERFÉRENT AVEC L'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

Remettre en question les mythes interférant avec l'efficacité centrée sur l'objectif

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de Semaine : _____

Pour chaque mythe, notez une remise en question qui a du sens pour vous.

1. Je ne mérite pas d'obtenir ce que je veux ou ce dont j'ai besoin.

Remise en question : _____

2. Si je fais une demande, cela montrera à quel point je suis faible

Remise en question : _____

3. Je dois être sûr que la personne acceptera avant de lui faire une demande.

Remise en question : _____

4. Si je demande ou si je refuse, je ne peux supporter que l'autre se fâche avec moi.

Remise en question : _____

5. Si on me dit non, cela me tuera.

Remise en question : _____

6. Faire des demandes c'est forcer la main (c'est mal, égocentrique, égoïste, etc.).

Remise en question : _____

7. Dire non à une requête c'est faire quelque chose d'égoïste

Remise en question : _____

8. Je devrais être prêt à sacrifier mes besoins pour les autres.

Remise en question : _____

9. Je dois être vraiment inadapté si je n'arrive pas à régler ça moi-même.

Remise en question : _____

10. Manifestement, le problème est juste dans ma tête. Si je pensais autrement, je n'embêterais pas tout le monde.

Remise en question : _____

11. Si je n'ai pas ce que je veux ou ce dont j'ai besoin, cela ne fais rien, je m'en fiche.

Remise en question : _____

12. La compétence est un signe de faiblesse.

Remise en question : _____

Autre mythe :

Remise en question : _____

Autre mythe :

Remise en question : _____

(suite à la page suivante)

Remettre en question les mythes interférant avec la relation et le respect de soi

Pour chaque mythe, notez une remise en question qui a du sens pour vous.

13. Je ne devrais pas avoir à demander (ou dire non) ; ils devraient savoir ce que je veux (et le faire).

Remise en question : _____

14. Ils auraient du savoir que leur comportement me blesserait ; je ne devrais pas avoir à leur dire.

Remise en question : _____

15. Je ne devrais pas avoir besoin de négocier ou d'œuvrer pour obtenir ce que je veux.

Remise en question : _____

16. Les autres devraient vouloir faire plus pour remplir mes besoins.

Remise en question : _____

17. Les autres devraient m'approuver, m'apprécier et me soutenir.

Remise en question : _____

18. Ils ne méritent pas que je me montre compétent ou que je les traite bien.

Remise en question : _____

19. Le plus important c'est d'obtenir ce que je veux, quand je le veux.

Remise en question : _____

20. Je n'ai pas à être correct, aimable, courtois ou respectueux si les autres ne le sont pas à mon égard.

Remise en question : _____

21. La vengeance sera si agréable ; elle vaudra bien toutes les conséquences négatives.

Remise en question : _____

22. Seules les mauviettes ont des valeurs.

Remise en question : _____

23. Tout le monde ment.

Remise en question : _____

24. Obtenir ce que je veux ou ce dont j'ai besoin est plus important que la manière dont je l'obtiens ; la fin justifie vraiment les moyens.

Remise en question : _____

Autre mythe :

Remise en question : _____

Autre mythe :

Remise en question : _____

FICHES DE TRAVAIL POUR ATTEINDRE
LES OBJECTIFS DE MANIÈRE COMPÉTENTE

CLARIFIER LES PRIORITÉS DANS LES SITUATIONS INTERPERSONNELLES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Utilisez cette fiche pour déterminer vos objectifs et vos priorités dans toute situation qui vous pose problème. Par exemple des situations où 1) vos droits ou désirs ne sont pas respectés, 2) vous voulez qu'une personne vous donne quelque chose, qu'elle fasse ou change quelque chose, 3) vous voulez ou vous devez dire non ou résister à la pression de faire quelque chose, 4) vous voulez que votre position ou votre point de vue soit pris au sérieux, 5) il existe un conflit avec une autre personne ou 6) vous voulez améliorer votre relation avec une personne.

Observez et décrivez par écrit la situation dès que possible. Ecrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

Événement déclencheur de mon problème : Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a conduit à quoi ? En quoi cette situation est un problème pour moi ?
Rappelez-vous de **vérifier les faits !**

Mes besoins et désirs dans cette situation :

Objectifs : Quels sont les **résultats spécifiques** que je veux obtenir ? Qu'est-ce que je veux que cette personne fasse, arrête ou accepte ?

Relation : Qu'est-ce que je veux que l'autre personne pense de moi, comment je veux qu'elle se sente vis-à-vis de moi, **compte tenu de la manière dont j'ai géré l'interaction** (que j'obtienne ou non ce que je veux de la personne) ?

Respect de soi : Qu'est-ce que je veux penser de moi, comment je veux me sentir avec moi-même, **compte tenu de la manière dont j'ai géré l'interaction** (que j'obtienne ou non ce que je veux de la personne) ?

Mes priorités dans cette situation : Cotez : 1 (la plus importante), 2 (la seconde plus importante) et 3 (la moins importante).

_____ Objectifs _____ Relation _____ Respect de soi

Déséquilibres et conflits de priorité qui rendent difficile d'être efficace dans cette situation :

RÉDIGER DES SCRIPTS D'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche avant de pratiquer les compétences interpersonnelles DEAR MAN, GIVE FAST. Entraînez-vous en récitant vos « répliques » à haute voix et aussi dans votre tête. Utilisez la compétence « être capable d'anticiper pour faire face » (Régulation des émotions, document 19). Ecrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR de mon problème : Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a conduit à quoi ?

OBJECTIFS DANS LA SITUATION : (Quels résultats je veux ?) :

ENJEU POUR LA RELATION : (Comment je veux que l'autre se sente vis-à-vis de moi ?) :

ENJEU POUR LE RESPECT DE SOI : (Comment je veux me sentir vis-à-vis de moi ?) :

IDÉES DE SCRIPTS pour **DEAR MAN, GIVE, FAST**

1. **Décrire** la situation.
2. **Exprimer** ses sentiments/opinions.
3. **Affirmer** sa demande (ou son refus) directement (entourez la partie que vous utiliserez plus tard pour le « disque rayé » si vous avez besoin de Maintenir votre pleine conscience).
4. Commentaires pour **Renforcer**.
5. Commentaires **Avec assurance** pour **Maintenir** sa pleine conscience (si nécessaire).
6. Commentaires pour **Négocier** et « inverser la situation » (si nécessaire).
7. Commentaires pour **Valider**.
8. Commentaires pour **Être cordial**.

Notez au verso toutes les choses que vous voulez éviter de faire ou de dire.

SUIVRE L'UTILISATION DES COMPÉTENCES D'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche chaque fois que vous pratiquez les compétences interpersonnelles et chaque fois que vous en avez l'opportunité, même si vous ne faites rien (ou pas grand-chose) pour vous entraîner. Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR de mon problème : Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a conduit à quoi ?

OBJECTIFS DANS LA SITUATION : (Quels résultats je veux ?) :

ENJEU POUR LA RELATION : (Comment je veux que l'autre se sente vis-à-vis de moi ?) :

ENJEU POUR LE RESPECT DE SOI : (Comment je veux me sentir vis-à-vis de moi ?) :

Mes PRIORITÉS dans cette situation : Cotez : 1 (la plus importante), 2 (la seconde plus importante) et 3 (la moins importante).

_____ Objectifs _____ Relation _____ Respect de soi

Déséquilibres et CONFLITS DE PRIORITÉ qui rendent difficile d'être efficace dans cette situation :

Ce que j'ai DIT ou FAIT dans la situation : (Cochez et décrivez ci-dessous.)

DEAR MAN (obtenir ce que je veux) :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> D écris la situation ? _____ | <input type="checkbox"/> M aintenu ma pleine conscience ? _____ |
| <input type="checkbox"/> E xprimé émotions/opinions ? _____ | <input type="checkbox"/> D isque rayé ? _____ |
| <input type="checkbox"/> A ffirmé ? _____ | <input type="checkbox"/> I gnoré les attaques ? _____ |
| <input type="checkbox"/> R enforcé ? _____ | <input type="checkbox"/> A vec A ssurance ? _____ |
| | <input type="checkbox"/> N égocié ? _____ |

GIVE (maintenir la relation) :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> G ardé la bienveillance ? _____ | <input type="checkbox"/> I ntéressé ? _____ |
| <input type="checkbox"/> Pas de menaces ? _____ | <input type="checkbox"/> V alidé ? _____ |
| <input type="checkbox"/> Pas d'attaques ? _____ | <input type="checkbox"/> É té cordial ? _____ |
| <input type="checkbox"/> Pas de jugements ? _____ | |

FAST (maintenir le respect de soi) :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> F air-play? _____ | <input type="checkbox"/> S outenu mes valeurs? _____ |
| <input type="checkbox"/> A rrêté les excuses ? _____ | <input type="checkbox"/> T ransmis honnêtement ? _____ |

Quelle a été l'efficacité de l'interaction ? _____

LE JEU DE LA PIÈCE : DÉTERMINER AVEC QUELLE INTENSITÉ DEMANDER OU REFUSER

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pour déterminer l'intensité avec laquelle demander ou refuser quelque chose, lisez les consignes qui suivent. Encerclez les pièces que vous mettez en banque, puis additionnez-les. Ensuite, passez en revue la liste et vérifiez si certains points sont plus importants que d'autres. Si c'est le cas, interrogez l'Esprit Éclairé avant d'agir.

Décider de l'intensité de la demande		Décider de l'intensité du refus	
Mettez une pièce en banque pour chaque question qui reçoit un « oui ». Plus vous avez de pièces, plus vous demandez fermement. Si vous avez 10 pièces, demandez très fermement. Si vous n'avez pas d'argent dans la banque, alors ne demandez pas, n'insinuez même pas.		Mettez une pièce en banque pour chaque question qui reçoit un « non ». Plus vous avez de pièces, plus vous refusez fermement. Si vous avez 10 pièces, refusez très fermement. Si vous n'avez pas d'argent dans la banque, faites-le, sans même qu'on vous le demande.	
1 pièce	Cette personne est-elle apte à donner ou faire ce que je veux ?	Aptitude	Suis-je apte à donner ce que la personne veut ?
1 pièce	Atteindre mon objectif est-il plus important que ma relation avec cette personne ?	Priorités	Ma relation est-elle plus importante que le fait de refuser ?
1 pièce	Demander m'aidera-t-il à me sentir compétent et respectueux de moi-même ?	Respect de soi	Me sentirais-je mal avec moi-même si je refuse ?
1 pièce	La personne est-elle tenue par la loi ou le code moral de me donner ou de faire ce que je veux ?	Droits	Suis-je tenu par la loi ou le code moral de donner ou faire ce qui est demandé ? Un refus viole-t-il les droits de la personne ?
1 pièce	Ai-je la responsabilité de dire quoi faire à l'autre personne ?	Autorité	L'autre personne a-t-elle la responsabilité de me dire quoi faire ?
1 pièce	Ce que je veux est-il approprié dans notre relation ? (Est-ce correct de demander cela ?)	Relation	Ce que la personne demande est-il approprié compte tenu de notre relation ?
1 pièce	Demander est-il important pour un objectif à long terme ?	Buts à court / long termes	A long terme, vais-je regretter d'avoir refusé ?
1 pièce	Est-ce que je donne à cette personne autant que je reçois ?	Réciprocité	Est-ce que je dois une faveur à cette personne ? (Fait-elle beaucoup pour moi ?)
1 pièce	Est-ce que je sais ce que je veux et est-ce que j'ai les informations nécessaires pour appuyer ma demande ?	Tâches à domicile	Suis-je au clair avec ce que je refuse ? (L'autre personne est-elle claire dans sa demande ?)
1 pièce	Est-ce le bon moment pour demander ? (La personne est-elle d'humeur ?)	Choix du moment	Devrais-je attendre un peu avant de refuser ?
Valeur totale pour demander (Ajustée ± _____ en Esprit Éclairé)		Valeur totale pour refuser (Ajustée ± _____ en Esprit Éclairé)	

(suite à la page suivante)

Efficacité interpersonnelle - Fiche de travail 6 (p. 2 sur 2)

DEMANDER		REFUSER
Ne demandez pas, ne faites pas allusion.	0-1 pièce	Faites-le sans qu'on vous le demande.
Faites allusion indirectement, acceptez le refus.	2 pièces	Ne vous plaignez pas, faites-le volontiers.
Faites allusion ouvertement, acceptez le refus.	3 pièces	Faites-le, même si c'est à contrecœur
Demandez timidement, acceptez le refus.	4 pièces	Faites-le mais montrez que vous n'êtes pas enthousiaste.
Demandez élégamment, mais acceptez le refus.	5 pièces	Dites que vous préféreriez ne pas le faire, mais faites-le élégamment.
Demandez avec assurance, acceptez le refus.	6 pièces	Refusez fermement, mais reconsidérez la question.
Demandez avec assurance, résistez au refus.	7 pièces	Refusez avec assurance, ne cédez pas.
Demandez fermement, résistez au refus.	8 pièces	Refusez fermement, ne cédez pas.
Demandez fermement, insistez, négociez, persistez.	9 pièces	Refusez fermement, résistez, négociez.
N'acceptez pas de refus.	10 pièces	Ne le faites pas.

TRAITER CE QUI AFFECTE LES COMPÉTENCES D'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche chaque fois que vous pratiquez les compétences interpersonnelles et chaque fois que vous en avez l'opportunité, même si vous ne faites rien (ou pas grand-chose) pour vous entraîner. Ecrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

Est-ce que j'ai les compétences dont j'ai besoin ? Vérifiez les instructions.

- 1** Passez en revue ce qui a déjà été essayé.
- Est-ce que je sais comment être compétent pour obtenir ce que je veux ?
 - Est-ce que je sais comment formuler ce que je veux dire ?
 - Est-ce que j'ai suivis à la lettre les instructions des compétences ?

Pas sûr :

- Mettre d'abord par écrit ce que je veux dire.
- Relire les instructions.
- Me faire coacher par une personne de confiance.
- M'entraîner avec un ami ou face à un miroir.

Cela a marché la fois d'après ? Oui (Super) Non (Poursuivre) Pas réessayé

Oui :

Est-ce que je sais ce que je veux vraiment dans cette interaction ?

- 2** Demandez-vous :
- Suis-je indécis(e) à propos de ce que je veux vraiment dans cette interaction ?
 - Suis-je ambivalent(e) à propos de mes priorités ?
 - Ai-je de la difficulté à équilibrer :
 - Trop demander vs ne rien demander du tout ?
 - Tout refuser vs tout accepter ?
 - La peur ou la honte m'empêchent-elles de savoir ce que je veux vraiment ?

Pas sûr :

- J'ai fait la liste des avantages/inconvénients pour comparer les différents objectifs.
- J'ai utilisé les compétences de régulation émotionnelle pour réduire la peur et la honte.

Cela a aidé ? Oui (Super) Non (Poursuivre) Pas réessayé

Oui :

Mes objectifs à court terme interfèrent-ils avec mes objectifs à long terme ?

- 3** Demandez-vous :
- Le «maintenant, maintenant, maintenant» l'emporte-t-il ce que je veux vraiment ?
 - L'esprit émotionnel contrôle-t-il ce que je dis et ce que je fais à la place de l'Esprit Éclairé ?

Oui :

- J'ai fait une liste des avantages/inconvénients pour comparer objectifs à court terme et objectifs à long terme.
- J'ai attendu de ne plus être en esprit émotionnel.

Cela a aidé ? Oui (Super) Non (Poursuivre) Pas réessayé

Non :

Mes émotions interfèrent-elles avec l'utilisation de mes compétences ?

4 Demandez-vous :

- Suis-je trop bouleversé(e) pour utiliser mes compétences ?
- Mes émotions sont-elles si intenses que je dépasse le point de rupture de mes compétences ?

Oui :

- J'ai essayé les compétences *TIP*.
- J'ai utilisé les compétences d'apaisement de soi avant l'interaction pour me calmer.
- J'ai pratiqué la pleine conscience des émotions en cours (Régulation des émotions, document 22).
- J'ai complètement recentré mon attention sur l'objectif du moment.

Cela a aidé ?

Oui (Super)

Non (Poursuivre)

Pas réessayé

Non :

Les inquiétudes, les convictions et les mythes interfèrent-ils ?

5 Demandez-vous :

- Les pensées sur les conséquences négatives bloquent-elles mon action ? « Ils ne m'apprécieront pas ». « Elle va penser que je suis stupide ».
- Les pensées sur le fait de ne pas mériter ce que je veux interfèrent-elles ? « Je ne le mérite pas car je suis une mauvaise personne ».
- Me dénigrer m'empêche-t-il de faire quoi que ce soit ? « Je ne vais pas le faire bien ». « Je vais sûrement craquer ». « Je suis si stupide ».
- Est-ce que je crois en des mythes concernant l'efficacité interpersonnelle ? « Si je fais une demande, alors cela montrera à quel point je suis faible », « Seules les mauviettes ont des valeurs ».

Oui :

- J'ai remis en question mes mythes.
- J'ai vérifié les faits.
- J'ai agi à l'opposé, complètement.

Cela a aidé ?

Oui (Super)

Non (Poursuivre)

Pas réessayé

Non :

L'environnement est-il plus puissant que mes compétences ?

6 Demandez-vous :

- Les personnes qui détiennent ce que je veux ou ce dont j'ai besoin ont-elles plus de pouvoir que moi ?
- Les personnes qui me donnent des ordres ont-elles du pouvoir et du contrôle sur moi ?
- Les autres seront-ils menacés si j'obtiens ce que je veux ?
- Les autres ont-ils des raisons de ne pas m'apprécier si j'obtiens ce que je veux ?

Oui :

- J'ai essayé la résolution de problème.
- J'ai trouvé un allié puissant.
- J'ai pratiqué l'acceptation radicale.

Est-ce que cela a aidé ?

Oui (Super)

Non (Poursuivre)

Pas réessayé

Non :

FICHES DE TRAVAIL POUR CONSTRUIRE DES RELATIONS ET
METTRE UN TERME À CELLES QUI SONT DESTRUCTRICES

RENCONTRER DES PERSONNES ET LES AMENER À VOUS APPRÉCIER

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche chaque fois que vous pratiquez pour trouver des amis et chaque fois que vous en avez l'opportunité, même si vous ne faites rien (ou pas grand-chose) pour vous entraîner. Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

Énumérez deux moyens qui vous permettraient (ou qui vous ont permis) de rencontrer des personnes, de manière informelle mais régulière.

1. _____
2. _____

Énumérez deux moyens qui vous permettraient (ou qui vous ont permis) de trouver des personnes ayant des similitudes avec vous.

1. _____
2. _____

Énumérez deux façons dont vous pourriez rejoindre (ou avez rejoint) une conversation en posant une question ou en répondant à une question, en faisant un compliment, en exprimant aux autres que vous les appréciez.

1. _____
2. _____

Énumérez les occasions où vous étiez proche d'un groupe de conversation auquel vous auriez pu vous joindre (ou comment vous pourriez en trouver un).

1. _____
2. _____

Vérifiez les faits et assurez-vous d'avoir listé toutes les opportunités de trouver des amis potentiels. Rajoutez d'autres idées si nécessaire ou demandez des suggestions à vos amis actuels et à votre famille.

Décrivez une chose que vous avez faite pour vous faire un nouvel ami et faire en sorte que quelqu'un vous apprécie. _____

Cochez et décrivez chaque compétence utilisée.

Proximité Similarité Compétences conversationnelles Exprimé ma sympathie

Décrivez tout effort fait pour rejoindre un groupe de conversation.

Décrivez tout effort fait pour utiliser vos compétences conversationnelles avec autrui.

A quel point l'interaction a-t-elle été efficace ? _____

PLEINE CONSCIENCE DES AUTRES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche chaque fois que vous pratiquez la pleine conscience des autres et chaque fois que vous en avez l'opportunité, même si vous ne faites rien (ou pas grand-chose) pour vous entraîner. Ecrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

Cochez toutes les compétences pratiquées :

- J'ai porté attention avec intérêt et curiosité aux personnes autour de moi.
- J'ai cessé de me centrer sur moi et me suis centré sur les personnes avec qui j'étais
- J'ai observé les pensées jugeantes concernant les autres et les ai laissées partir.
- J'ai placé toute mon attention sur la personne et évité de faire plusieurs choses à la fois.
- Je suis resté dans le présent (au lieu d'anticiper ce que j'allais dire ensuite) et j'ai écouté.
- J'ai arrêté de vouloir toujours avoir raison.
- Autre : _____

- J'ai décrit ce que j'observais d'une façon factuelle.
- J'ai remplacé les descriptions jugeantes par des mots descriptifs.
- J'ai décrit ce que j'observais au lieu d'interpréter ou d'avoir des certitudes à propos des autres.
- J'ai évité de remettre en question les intentions des autres.
- Autre : _____

- Je me suis plongé dans les interactions avec les autres.
- J'ai suivi le mouvement au lieu d'essayer de tout contrôler.
- Je ne faisais plus qu'un avec les conversations dans lesquelles j'étais.
- Autre : _____

Décrivez une situation de la semaine dernière dans laquelle vous avez pratiqué la pleine conscience des autres. _____

Avec qui étiez-vous ? _____

Comment avez-vous exactement pratiqué la pleine conscience ? _____

Comment vous êtes-vous senti ensuite ? _____

Être en pleine conscience a-t-il fait une différence ? Si oui, comment ? _____

METTRE UN TERME AUX RELATIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche pour préciser comment mettre fin à une relation indésirable qui n'est pas abusive. **S'il s'agit d'une relation abusive, faites d'abord appel à une permanence téléphonique locale consacrée à la violence domestique.** Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

Problème relationnel : Décrivez en quoi la relation est destructrice ou interfère avec votre vie. _____

En Esprit Éclairé, listez les avantages et inconvénients de mettre un terme à la relation.

Avantages : _____

Inconvénients : _____

Idées de scripts **DEAR MAN, GIVE, FAST** pour mettre un terme à une relation

1. **Décrivez** la situation de la relation ou le problème qui est la cause principale de votre volonté de mettre un terme à la relation.
2. **Exprimez** vos sentiments / opinions concernant vos raisons de mettre un terme à la relation.
3. **Affirmez** directement votre décision de mettre un terme à la relation (entourez la partie que vous utiliserez plus tard, si besoin, pour faire le disque rayé et rester en pleine conscience).
4. **Renforcez** en décrivant les résultats positifs pour vous deux une fois que la relation sera terminée.

(suite à la page suivante)

5. **Maintenez votre pleine conscience** et précisez **Avec assurance** comment et quand mettre un terme (si nécessaire).

6. **Négociez** et **Inversez la situation** pour éviter de vous éloigner de votre objectif et pour répondre aux insultes ou aux tentatives de diversion (si besoin).

7. **Validez** les désirs, les sentiments de l'autre ou l'historique de votre relation.

8. Exprimez-vous en **Étant cordial**.

9. Exprimez-vous en étant **Fair-play**.

Cochez comment vous avez agi à l'opposé de l'amour :

- 1. Je me suis rappelé des raisons pour lesquelles cet amour n'est pas justifié.
- 2. J'ai fait le contraire des urgences à agir liées à l'amour.
- 3. J'ai évité le contact avec ce qui me rappelle l'être aimé.
- 4. Autre : _____

FICHES DE TRAVAIL POUR EMPRUNTER LE CHEMIN DU MILIEU

PRATIQUER LA DIALECTIQUE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez deux situations de crise qui vous ont incité à pratiquer la dialectique.

SITUATION 1

Situation (qui, quoi, quand, où ?) :

Cochez les compétences utilisées:

- J'ai considéré les deux côtés
- Je suis resté conscient de ma connexion
- J'ai embrassé le changement
- Je me suis rappelé que j'ai un effet sur les autres et qu'ils ont un effet sur moi

A gauche, cochez les compétences utilisées et décrivez ici.

Décrivez votre expérience de l'utilisation de la compétence :

Cochez si pratiquer cette compétence dialectique a eu une influence, *même minime* sur :

- Réduire la souffrance Augmenter le bonheur Réduire la tension avec les autres
- Diminuer la réactivité Augmenter la sagesse Améliorer la relation
- Augmenter la connexion Augmenter le sentiment de validité personnelle
- Autre résultat : _____

SITUATION 2

Situation (qui, quoi, quand, où ?) :

Cochez les compétences utilisées:

- J'ai considéré les deux côtés
- Je suis resté conscient de ma connexion
- J'ai embrassé le changement
- Je me suis rappelé que j'ai un effet sur les autres et qu'ils ont un effet sur moi

A gauche, cochez les compétences utilisées et décrivez ici.

Décrivez votre expérience de l'utilisation de la compétence :

Cochez si pratiquer cette compétence dialectique a eu une influence, *même minime* sur :

- Réduire la souffrance Augmenter le bonheur Réduire la tension avec les autres
- Diminuer la réactivité Augmenter la sagesse Améliorer la relation
- Augmenter la connexion Augmenter le sentiment de validité personnelle
- Autre résultat : _____

LISTE DE VERIFICATION POUR LA DIALECTIQUE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratique quotidienne de la dialectique : Cochez les exercices de pratique de la dialectique chaque fois que vous en faites un. Pour chaque compétence pratiquée, évaluez avec quelle efficacité elle vous a aidé à atteindre vos objectifs personnels et interpersonnels. Cotez de 1 (pas du tout efficace) à 5 (très efficace).

J'ai considéré les deux côtés :

Cotation
(1 à 5)

- 1. J'ai questionné l'Esprit Éclairé : « Qu'est-ce qui m'échappe ? » _____
- 2. J'ai recherché le noyau de vérité du côté d'une autre personne. _____
- 3. Je suis resté loin des extrêmes (tels que « toujours » ou « jamais » et à la place, j'ai pensé ou dit : _____
- 4. J'ai équilibré les opposés dans ma vie : Me valider et valider une personne avec qui j'étais en désaccord Accepter la réalité et essayer de la modifier Rester attaché et laisser aller Autre (décrivez) : _____
- 5. J'ai fait de la limonade avec des citrons (décrire) : _____
- 6. J'ai embrassé la confusion (décrire) : _____
- 7. J'ai fait l'avocat du diable en défendant mon côté et aussi l'autre côté (décrivez) : _____
- 8. J'ai utilisé une métaphore ou une histoire pour décrire mon point de vue (décrivez) : _____
- 9. J'ai fait 3 minutes d'Esprit Éclairé pour ralentir l'esprit « qui fait » dans ma vie quotidienne. _____
- 10. Autre (décrivez) : _____

Je suis resté conscient de ma connexion :

- 11. J'ai traité les autres comme je voudrais être traité (décrivez) : _____
- 12. J'ai recherché les similarités entre moi et les autres (décrivez) : _____
- 13. J'ai remarqué les connexions physiques entre les choses (décrivez) : _____
- 14. Autre (décrire) : _____

J'ai embrassé le changement :

- 15. J'ai pratiqué l'acceptation radicale du changement (décrivez) : _____
- 16. J'ai fait volontairement de petits changements pour m'habituer au changement (décrivez) : _____
- 17. Autre (décrivez) : _____

Je me suis rappelé que le changement est transactionnel :

- 18. J'ai fait attention aux effets que j'ai sur les autres (décrivez) : _____
- 19. J'ai fait attention aux effets que les autres ont sur moi (décrivez) : _____
- 20. Je me suis entraîné à lâcher les blâmes (décrivez) : _____
- 21. Je me suis rappelé que toute chose et tout comportement ont une cause. _____
- 22. Autre (décrivez) : _____

REPÉRER QUAND VOUS N'ÊTES PLUS DIALECTIQUE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Identifiez un moment cette semaine où vous n'avez *pas* utilisé vos compétences dialectiques. Décrivez brièvement la situation (qui, quoi, quand ?).

SITUATION 1

Situation (qui, quoi, quand, où ?) :

- Considérer les deux côtés
- Rester conscient de ma connexion
- Embrasser le changement
- Me rappeler que j'ai un effet sur les autres et qu'ils ont un effet sur moi

A gauche, cochez les compétences dont vous aviez besoin mais que vous n'avez pas utilisées, et décrivez ici l'expérience de ne pas les utiliser.

Que feriez-vous différemment la prochaine fois ?

Cochez si le fait de *ne pas* pratiquer les compétences dialectiques a eu une influence, *même minime* sur :

- Augmenter la souffrance
- Diminuer le bonheur
- Augmenter la tension avec les autres
- Augmenter la réactivité
- Diminuer la sagesse
- Endommager la relation
- Diminuer la connexion
- Autre résultat : _____

SITUATION 2

Situation (qui, quoi, quand, où ?) :

- Considérer les deux côtés
- Rester conscient de ma connexion
- Embrasser le changement
- Me rappeler que j'ai un effet sur les autres et qu'ils ont un effet sur moi

A gauche, cochez les compétences dont vous aviez besoin mais que vous n'avez pas utilisées, et décrivez ici l'expérience de ne pas les utiliser.

Que feriez-vous différemment la prochaine fois ?

Cochez si le fait de *ne pas* pratiquer les compétences dialectiques a eu une influence, *même minime* sur :

- Augmenter la souffrance
- Diminuer le bonheur
- Augmenter la tension avec les autres
- Augmenter la réactivité
- Diminuer la sagesse
- Endommager la relation
- Diminuer la connexion
- Autre résultat : _____

VALIDER LES AUTRES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche chaque fois que vous pratiquez vos compétences de validation et chaque fois que vous en avez l'opportunité, même si vous ne faites rien (ou pas grand-chose) pour vous entraîner. Ecrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

Cochez les types de validation que vous avez pratiqués (volontairement) avec les autres :

- 1. J'ai prêté attention.
- 2. J'ai reformulé ce qui était dit ou fait, en restant ouvert à être corrigé.
- 3. J'ai été sensible à ce qui n'était pas dit.
- 4. J'ai exprimé que ce que l'autre ressentait, faisait ou disait avait un sens, compte tenu des causes.
- 5. J'ai reconnu ce qui était valide et agi en fonction de cela.
- 6. J'ai agi de façon authentique et d'égal à égal.

Citez une déclaration invalidante et deux déclarations validantes faites aux autres.

1. _____
2. _____
3. _____

Décrivez une situation de la semaine passée où vous étiez dans le non-jugement vis-à-vis d'une personne.

Décrivez une situation de la semaine passée où vous avez utilisé la validation.

Qui était la personne que vous avez validée ? _____

Qu'avez-vous dit ou fait exactement pour valider la personne ? _____

Quel a été le résultat ? _____

Comment vous êtes-vous senti ensuite ? _____

Diriez-vous ou feriez-vous différemment la prochaine fois ? Si oui, comment ? _____

AUTO-VALIDATION ET RESPECT DE SOI

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche chaque fois que vous pratiquez l'auto-validation et chaque fois que vous en avez l'opportunité, même si vous ne faites rien (ou pas grand-chose) pour vous entraîner. Ecrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

Citez une déclaration auto-invalidante et deux déclarations auto-validantes que vous avez faites.

1. _____
2. _____
3. _____

Décrivez une situation de la semaine passée où vous vous êtes senti invalidé : _____

Cochez les stratégies utilisées pendant la semaine :

- J'ai vérifié *tous* les faits pour différencier mes réponses valides ou non-valides.
- J'ai vérifié les faits avec une personne de confiance pouvant valider le valide.
- J'ai reconnu les réponses qui ne faisaient pas sens et n'étaient pas valides.
- J'ai œuvré pour changer une façon de penser, des commentaires ou des actions non valides. (J'ai arrêté de blâmer.)
- J'ai lâché les jugements portant sur moi (J'ai pratiqué l'action opposée).
- Je me suis rappelé que tous les comportements ont une cause et que je fais de mon mieux.
- J'ai eu de la compassion envers moi-même. J'ai pratiqué l'apaisement de soi.
- J'ai reconnu que cela fait mal d'être invalidé par les autres, même s'ils ont raison.
- J'ai reconnu que mes réactions avaient du sens et étaient valides dans une situation.
- Je me suis rappelé qu'être invalidé, même si ma réponse est en réalité valide, constitue rarement une totale catastrophe.
- J'ai décrit mes expériences et mes actions dans un environnement soutenant.
- J'ai fait le deuil de l'invalidation traumatique dans ma vie et du mal qu'elle a suscité.
- J'ai pratiqué l'acceptation radicale des personnes invalidantes dans ma vie.

Quel a été le résultat ? _____

CHANGER LE COMPORTEMENT AVEC LE RENFORCEMENT

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche chaque fois que vous essayez d'augmenter l'un de vos comportements, ou celui d'une autre personne, grâce au renforcement. Recherchez les opportunités (car il y en a toujours) de renforcer le comportement. Ecrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

1. Au préalable, identifiez le comportement que vous voulez augmenter et le renforçateur que vous utiliserez.

a. Pour vous-même :

Comportement à augmenter : _____

Renforçateur : _____

b. Pour une autre personne :

Comportement à augmenter : _____

Renforçateur : _____

2. Décrivez la(les) situation(s) où vous avez utilisé le renforcement.

a. Pour vous-même : _____

b. Pour une autre personne : _____

3. Quel a été le résultat ? Qu'avez-vous observé ?

a. Pour vous-même : _____

b. Pour une autre personne : _____

4. Comment vous êtes-vous senti ensuite ? _____

5. Diriez-vous ou feriez-vous autre chose la prochaine fois ? Si oui, quoi ? _____

CHANGER LE COMPORTEMENT AVEC L'EXTINCTION OU LA PUNITION

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Remplissez cette fiche chaque fois que vous essayez de diminuer l'un de vos comportements, ou celui d'une autre personne, avec l'extinction ou la punition. Ecrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

1. Au préalable, identifiez le comportement que vous voulez diminuer et décidez si vous voulez l'éteindre en éliminant le renforçateur ou le stopper avec la punition.

(Sautez ce que vous n'utilisez pas.)

Si vous utilisez la punition, identifiez la conséquence. Décidez aussi d'un nouveau comportement alternatif à renforcer et du renforçateur à utiliser pour l'augmenter afin qu'il remplace le comportement que vous voulez diminuer.

a. Pour vous-même :

Comportement à diminuer : _____

Renforçateur à éliminer : _____

Conséquence punitive à ajouter : _____

Nouveau comportement et renforçateur : _____

b. Pour une autre personne :

Comportement à diminuer : _____

Renforçateur à éliminer : _____

Conséquence punitive à ajouter : _____

Nouveau comportement et renforçateur : _____

2. Décrivez la(les) situation(s) où vous avez utilisé l'extinction ou la punition. (Entourez ce que vous avez utilisé).

a. Pour vous-même : _____

b. Pour une autre personne : _____

3. Quel a été le résultat ? Qu'avez-vous observé ?

a. Pour vous-même : _____

b. Pour une autre personne : _____

4. Comment vous êtes-vous senti ensuite ? _____

5. Feriez-vous différemment la prochaine fois ? Si oui, comment ? _____

COMPÉTENCES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS

Introduction aux documents et fiches de travail

L'objectif de la régulation émotionnelle est de réduire la souffrance émotionnelle. Le but n'est pas de se débarrasser des émotions ; les émotions remplissent d'importantes fonctions dans nos vies. Les compétences de régulation des émotions vous aident à modifier les émotions que vous (et non d'autres personnes) voulez changer, ou vous aident à réduire l'intensité de vos émotions. Les compétences de régulation émotionnelle peuvent aussi réduire votre vulnérabilité à devenir extrêmement et douloureusement émotionnel et augmenter votre résilience émotionnelle. La régulation émotionnelle requiert l'utilisation des compétences de pleine conscience, en particulier l'observation et la description sans jugement des émotions en cours. Vous devez savoir ce qu'est une émotion et ce qu'elle fait pour vous avant de pouvoir la réguler efficacement.

Il y a quatre ensembles de documents et de fiches de travail pour les compétences de régulation émotionnelle : **Comprendre et nommer les émotions** ; **Changer les réponses émotionnelles** ; **Réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel** ; et **Gérer les émotions vraiment difficiles**. Il existe aussi un document d'introduction et une fiche associée :

- **Régulation des émotions, document 1 : Objectifs de la régulation émotionnelle.** Ce premier document présente brièvement les objectifs des compétences enseignées dans ce module. Il peut être utilisé avec la **fiche de travail de Régulation des émotions 1 : Avantages et Inconvénients de changer les émotions**.

Comprendre et nommer les émotions

- **Régulation des émotions, document 2 : Survol : Comprendre et nommer les émotions.** Il est difficile de gérer vos émotions si vous ne comprenez pas comment elles fonctionnent. La connaissance est le pouvoir. Ce document passe en revue les compétences couvertes dans cette section.
- **Régulation des émotions, document 3 : Ce que les émotions font pour vous.** Il existe plusieurs raisons pour lesquelles les humains (et les animaux) ont des émotions. Elles ont trois fonctions importantes et nous avons besoin d'elles. Si vous avez déjà fait une fois le module de régulation des émotions, les fiches de travail suivantes peuvent être utiles. Si vous apprenez les compétences de régulation émotionnelle pour la première fois, remettez ces fiches à plus tard.
- **Fiche de travail de Régulation des émotions 2 : Comprendre l'utilité de mes émotions.** Cette fiche peut être utilisée avec le document 3 de Régulation des

émotions. La **fiche de travail de Régulation des émotions 2a : Comprendre l'utilité de mes émotions : exemple**, est une fiche déjà remplie servant d'illustration à la fiche de travail 2

- **Fiche de travail de Régulation des émotions 2b : Journal des émotions.** Cette fiche, d'un format différent, peut également être utilisée avec le document 3 afin d'identifier la façon dont vos émotions fonctionnent au cours du temps. La **fiche de travail de Régulation des émotions 2c : Journal des émotions : exemple** est une fiche remplie servant d'exemple à la fiche de travail 2c.
- **Régulation des émotions, document 4 : Ce qui rend la régulation de vos émotions difficile.** La régulation émotionnelle est très difficile. La constitution biologique, le manque de compétences, les conséquences renforçantes, les changements d'humeur, la surcharge mentale et les mythes à propos des émotions sont autant de facteurs qui rendent la régulation des émotions difficile.
- **Régulation des émotions, document 4a: Mythes sur les émotions.** Croyez-vous en certains des mythes cités dans ce document ? Utilisez la **fiche de travail de Régulation des émotions 3 : Mythes sur les émotions** pour remettre en question les croyances qui pourraient interférer.
- **Régulation des émotions, document 5: Un modèle pour décrire les émotions.** Les émotions sont complexes et se constituent de plusieurs composantes survenant en même temps. Modifier l'une des composantes de ce système de réponse émotionnel peut modifier la réponse dans sa totalité. Connaître les composantes de l'émotion peut vous aider à changer l'émotion. Ce document présente ces composantes en détail.
- **Régulation des émotions, document 6: Manières de décrire les émotions.** Ce long document énumère les composantes typiques de 10 émotions spécifiques : la colère, le dégoût, l'envie, la peur, le bonheur, la jalousie, l'amour, la tristesse, la honte et la culpabilité. Dans ce document, les rubriques pour chaque émotion correspondent généralement aux parties illustrées dans le document 5 de Régulation des émotions. Les caractéristiques des émotions répertoriées dans le document 6 ne sont pas requises pour chaque émotion, et ces caractéristiques peuvent varier d'une personne à une autre. Notez votre pratique sur **les fiches de travail de Régulation des émotions 4 ou 4a : Observer et Décrire les émotions**. Ces deux fiches ont un format différent mais demandent exactement la même information. La fiche de travail 4 a un format d'organigramme similaire à celui du modèle pour décrire les émotions (document 5). La fiche de travail 4 se présente sous forme de liste. Référez-vous au document 6 pour des suggestions si vous avez de la peine à décrire ou à identifier votre émotion. Notez que l'« événement déclencheur » se réfère seulement au bref instant précédant le déclenchement de l'émotion. L'histoire, ou l'historique ayant conduit à l'événement déclencheur se note sous « facteurs de vulnérabilité ». N'oubliez pas de rapporter les maladies physiques ou les douleurs, l'alcool et la consommation de drogues, le manque de sommeil, la sous ou sur-alimentation, et les événements stressants ayant eu lieu durant les 24 heures précédant l'événement

déclencheur. Pour mesurer l'intensité de l'émotion, utilisez une échelle de 0 à 100, 0 équivalant à aucune émotion et 100 à l'émotion la plus extrême.

Modifier les réponses émotionnelles

- **Régulation des émotions, document 7 : Survol : Changer les réponses émotionnelles.** Ce document introduit les trois compétences pour changer les émotions : vérifier les faits, agir à l'opposé et résoudre les problèmes
- **Régulation des émotions, document 8 : Survol : Vérifier les faits.** Souvent, nous réagissons davantage à nos pensées et aux interprétations d'un événement plutôt qu'aux faits en eux-mêmes. Modifier nos croyances, nos convictions et nos interprétations de l'événement pour qu'ils correspondent aux faits peut modifier nos réponses émotionnelles. Utilisez la **fiche de travail de Régulation des émotions 5 : Vérifier les faits** pour rapporter la pratique de cette compétence. Cette fiche permet d'écrire des descriptions de la situation (étape 2) et des descriptions des pensées et des interprétations susceptibles de déclencher l'émotion (étape 3). Elle vous permet ensuite, à chaque étape, de vérifier les faits, c'est-à-dire d'envisager des descriptions et des interprétations alternatives. En haut de la feuille, évaluez l'intensité de votre émotion (0=pas d'émotion, 100= intensité maximale) avant et après avoir vérifié les faits.
- **Régulation des émotions, document 8a : Exemples d'émotions qui correspondent aux faits.** Lorsque des émotions indésirables correspondent aux faits, vérifier les faits ne changera pas l'émotion. Ce document répertorie des émotions et des exemples de faits qui y correspondent. Pour modifier ces émotions, il conviendra d'utiliser l'action opposée ou la résolution de problème.
- **Régulation des émotions, document 9 : Agir à l'opposé et Résoudre le problème : décider quelle compétence utiliser.** Lorsque les émotions correspondent aux faits, modifier la situation à travers la résolution de problème peut s'avérer le moyen le plus efficace de changer l'émotion. D'autres fois, modifier la façon dont vous vous sentez à propos d'une situation en agissant à l'opposé sera la meilleure façon de procéder. L'organigramme de ce document peut vous aider à déterminer quelle compétence utiliser pour modifier des émotions fréquentes mais indésirables. Utilisez la **fiche de travail de Régulation des émotions 6 : Déterminer comment changer des émotions indésirables** pour vous entraîner. Cette fiche a un format identique au document 9.
- **Régulation des émotions, document 10 : Agir à l'opposé et Régulation des émotions, document 11 : Déterminer comment agir à l'opposé.** Agir à l'opposé consiste à agir inversement à l'urgence à agir émotionnelle qui pousse à dire ou faire quelque chose. Agir à l'opposé est un moyen efficace de changer ou de réduire des émotions indésirables. L'urgence à agir est l'une de composantes de l'émotion (voir document 5 de la Régulation des émotions) et chaque émotion a une urgence à agir caractéristique (voir document 6 de la Régulation des émotions). Le document 10 énumère les étapes pour agir à l'opposé. Le document 11 est un guide pour identifier les actions opposées de neuf émotions spécifiques. Les actions opposées du

document 11 représentent toutefois uniquement des suggestions. Il est important d'identifier vos propres urgences à agir et de déterminer les actions opposées à celles-ci. Afin de noter votre pratique d'agir à l'opposée, utilisez la **fiche de travail de Régulation des émotions 7 : Agir à l'opposé pour changer les émotions**. Les plages « avant » et « après » permettent d'évaluer l'intensité de l'émotion avant de pratiquer l'action opposée et après l'avoir fait. Quand vous étudiez si l'émotion est justifiée (c'est-à-dire si elle correspond aux faits), centrez-vous sur l'événement déclenchant l'émotion.

- **Régulation des émotions, document 12 : Résolution de problème.** Lorsqu'une émotion correspond aux faits de la situation, éviter ou changer la situation peut être la meilleure façon de changer l'émotion. La résolution de problème est le premier pas vers la modification des situations difficiles. Les étapes de la résolution de problème sont énumérées dans ce document. Pour noter votre pratique de cette compétence, utilisez la **fiche de travail de Régulation des émotions 8 : La résolution de problème pour changer les émotions**.

Remplir cette fiche peut être utile pour déterminer le problème et la manière de le résoudre, mais résoudre réellement le problème (i.e. réaliser les étapes 6 et 7 de la fiche) est le plus important pour changer les émotions. Évaluez l'intensité de l'émotion (0 à 100) avant et après avoir mis en œuvre une solution.

- **Régulation des émotions, document 13 : Agir à l'opposé et Résoudre le problème : récapitulatif.** Il est non seulement important de savoir quand agir à l'opposé ou résoudre le problème, mais aussi de connaître la différence entre ces deux compétences dans la pratique concrète. La première colonne du document 13 résume les événements « justificateurs » (i.e. les situations qui correspondent aux faits) de chaque émotion de base. La deuxième colonne énumère des exemples d'actions opposées. Cette compétence est utile pour les émotions injustifiées ou pour les émotions justifiées, dans le cas où agir en suivant ces émotions serait inefficace. La troisième colonne donne des exemples d'actions suivant l'urgence d'une émotion justifiée, telle que la résolution de problème ou l'évitement. Remarquez que les événements justificateurs du document 13 sont les mêmes que les événements déclencheurs du document 6 de la Régulation des émotions : Manière de décrire les émotions. Les événements justificateurs et les actions opposées du document 13 sont des versions raccourcies du document 11 de la Régulation des émotions: Déterminer comment agir à l'opposé.

Réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel

- **Régulation des émotions, document 14 : Survol : Réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel – Construire une vie digne d'être vécue.** La détresse émotionnelle et l'anxiété peuvent être réduites en diminuant les facteurs qui vous rendent vulnérable aux émotions et aux humeurs négatives. Ce document est un aperçu des compétences de cette section, qui peuvent être retenues grâce à l'acronyme ABS PLEASE : Accumuler les émotions positives ; Bâtir une expertise ; être Capable d'anticiper les situations émotionnelles ; et prendre soin de votre esprit en prenant soin de votre corps (compétences PLEASE). La **fiche de travail de**

Régulation des émotions 9 : Etapes pour réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel est un résumé de toutes les compétences ABC PLEASE et peut être utilisée pour pratiquer une compétence en particulier ou l'ensemble de celles-ci.

- **Régulation des émotions, document 15 : Accumuler les émotions positives : court terme** et **Régulation des émotions, document 16 : Liste des événements plaisants**. Le document 15 porte sur la construction des expériences positives immédiates par l'augmentation des événements et des expériences plaisants. Le document 16 est une liste d'événements plaisants. Lesquels trouveriez-vous agréables ? Faites autant que possible des choses qui pourraient vous faire sentir joyeux ou heureux, même si ces choses vous semblent peu utiles au départ. La **fiche de travail de Régulation des émotions 10 : Journal des événements plaisants** est conçue pour être remplie tous les jours. Ecrivez vos projets pour la semaine, puis notez ce que vous avez réellement fait. Évaluez à quel point vous étiez conscient pendant l'événement (i.e. à quel point vous étiez centré et dans le moment et avec quelle participation). Enfin, à quel point étiez-vous non-conscient des inquiétudes et à quel point l'expérience était-elle agréable ? Les fiches de travail de Régulation des émotions 9 et 13 disposent aussi d'une partie permettant le suivi des événements plaisants, en plus d'autres compétences ABC PLEASE.
- **Régulation des émotions, document 17 : Accumuler les émotions positives : long terme**, et **Régulation des émotions, document 18 : Liste des valeurs et des priorités**. Il est difficile d'être heureux sans vivre une vie perçue comme valant la peine d'être vécue. Construire une telle vie requiert de porter de l'attention à ses valeurs et priorités de vie, et cela peut demander du temps, de la patience et de la persistance. Le document 17 décompose en sept étapes le processus de construction d'une vie qui vaut la peine d'être vécue. Le document 18 facilite l'étape 2, « Identifier les valeurs importantes pour vous » en proposant une liste de 58 valeurs spécifiques regroupées en 13 catégories. Vous pouvez choisir une valeur générale, des valeurs spécifiques, une combinaison des deux, ou d'autres valeurs ne figurant pas sur cette liste.
- **Fiches de travail de Régulation des émotions 11 et 11a : Passer des valeurs aux actions spécifiques**. Ces deux fiches de travail sont conçues pour vous aider à déterminer les étapes nécessaires à la construction de la vie que vous souhaitez vivre. La fiche 11 offre davantage d'espace et met l'accent sur l'attention portée aux relations, en tant que valeur.
- **Fiche de travail de Régulation des émotions 11b: Journal des actions quotidiennes portant sur les valeurs et les priorités**. Il s'agit d'une fiche de travail avancée permettant le suivi des actions entreprises en fonction des objectifs de vie et des valeurs. Elle est conçue pour les participants expérimentés en TCD plutôt que pour ceux débutant l'entraînement aux compétences.
- **Régulation des émotions, document 19 : Bâtir une expertise et être Capable d'anticiper pour faire face**. Se sentir compétent et adéquatement préparé pour affronter les situations difficiles réduit la vulnérabilité aux émotions négatives et augmente le comportement compétent. Ce document couvre les étapes de deux

compétences : bâtir une expertise et anticiper pour faire face aux situations émotionnelles. Utilisez la **fiche de travail de Régulation des émotions 12 : Bâtir une expertise et être Capable d'anticiper pour faire face** afin de programmer des activités permettant de construire un sentiment d'accomplissement et ensuite noter ce que vous avez réellement fait. Il y a aussi de l'espace pour consigner deux pratiques de « anticiper pour faire face. »

- **Fiche de travail de Régulation des émotions 13 : Combiner les compétences ABC au quotidien.** Cette fiche contient une courte section permettant le suivi de ces compétences : Accumuler les émotions positives, Bâtir une expertise, et être Capable d'anticiper pour faire face.
- **Régulation des émotions, document 20 : Prendre soin de son esprit en prenant soin de son corps.** Un manque d'équilibre physique accroît la vulnérabilité aux émotions négatives et à l'esprit émotionnel. Prendre soin de votre corps accroît la résilience émotionnelle. L'acronyme PLEASE signifie Prendre soin de La santé, Eviter les substances altérant l'humeur, équilibrer l'Alimentation, équilibrer le Sommeil, faire de l'Exercice physique. La **fiche de travail de Régulation des émotions 14 : Pratiquer les compétences PLEASE** peut être utilisée pour inscrire la pratique réalisée durant la semaine. Il y a une ligne pour chaque jour ; notez la façon dont vous avez pratiqué les compétences PLEASE ce jour-là. Au bas de chaque colonne, un espace permet de cocher les compétences spécifiques qui se sont avérées utiles durant la semaine.
- **Régulation des émotions, document 20a : Protocole du cauchemar, étape par étape.** Suivez les étapes de ce document si des cauchemars perturbent votre sommeil. Remplissez la **fiche de travail de Régulation des émotions 14a : Les 3 fiches de l'expérience du cauchemar-cible** pour suivre le protocole du document 20a. Notez que cette fiche contient trois fiches : Fiche de l'expérience du cauchemar-cible, Fiche de l'expérience du rêve modifié, et Journal d'entraînement de la répétition du rêve et de la relaxation. Certaines personnes trouvent plus aisé de commencer avec la deuxième fiche.
- **Régulation des émotions, document 20b : Protocole d'hygiène du sommeil.** Quand des inquiétudes vous empêchent de dormir, essayez les étapes décrites dans ce document. Utilisez la **fiche de travail de Régulation des émotions 14b : Pratique de l'hygiène du sommeil** pour noter votre expérience.

Gérer des émotions vraiment difficiles

- **Régulation des émotions, document 21 : Survol : Gérer les émotions vraiment difficiles.** Parfois, l'intensité des émotions négatives est si forte que des compétences spéciales sont nécessaires pour y faire face. Ce document offre un aperçu de ces compétences.
- **Régulation des émotions, document 22 : Pleine conscience des émotions actuelles. Laisser aller la souffrance émotionnelle.** La pleine conscience des

émotions actuelles signifie observer, décrire et « autoriser » les émotions, sans les juger ou essayer de les changer, sans les bloquer ou essayer de s'en distraire. Eviter ou réprimer une émotion augmente la souffrance. La pleine conscience des émotions actuelles est le chemin qui mène à la liberté émotionnelle. Il s'agit d'une compétence cruciale sous-jacente à plusieurs autres compétences, voire toutes les compétences de la TCD. Eviter les émotions empêche l'utilisation de presque toutes les autres compétences de ce module. Pour noter la pratique de cette compétence, utilisez la **fiche de travail de Régulation des émotions 15 : Pleine conscience des émotions actuelles**. Elle vous permet de cocher les compétences utilisées. Si vous avez de la difficulté à identifier l'émotion que vous ressentez, étudiez le document 6 de la Régulation des émotions : Manières de décrire les émotions. Sur la fiche de travail 15, rappelez-vous de coter l'intensité de l'émotion avant et après avoir pratiqué la pleine conscience des émotions actuelles.

- **Régulation des émotions, document 23 : Gérer des émotions extrêmes.** Quand votre activation émotionnelle est très élevée, votre aptitude à utiliser vos compétences s'effondre. Connaître le point de rupture de vos compétences est important. Il signale la nécessité d'utiliser d'abord les compétences de survie en cas de crise (enseignées dans le module de Tolérance à la Détresse). Ce document vous enseigne comment identifier le point de rupture de vos compétences.
- **Régulation des émotions, document 24 : Traiter ce qui affecte les compétences de Régulation des émotions.** Lorsqu'une ou plusieurs compétences de régulation émotionnelle semblent ne pas fonctionner, n'abandonnez pas ces compétences. Vérifiez plutôt la façon dont elles sont appliquées. Ce document vous aide à déterminer ce qui interfère avec vos efforts pour gérer des émotions difficiles ou inefficaces. Vous pouvez aussi utiliser la **fiche de travail de Régulation des émotions 16 : Traiter ce qui affecte les compétences de régulation des émotions**, qui fournit aussi la majorité de cette information.

DOCUMENTS DE
RÉGULATION DES ÉMOTIONS



OBJECTIFS DE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

COMPRENDRE ET NOMMER VOS PROPRES ÉMOTIONS

- Identifier (observer et décrire) vos émotions.
- Savoir ce que vos émotions font pour vous.
- Autre :

DIMINUER LA FRÉQUENCE DES ÉMOTIONS INDÉSIRABLES

- Empêcher les émotions indésirables de se déclencher.
- Modifier les émotions indésirables une fois qu'elles sont déclenchées.
- Autre :

DIMINUER LA VULNÉRABILITÉ ÉMOTIONNELLE

- Diminuer la vulnérabilité à l'esprit émotionnel.
- Augmenter la résilience, les émotions positives ainsi que votre capacité à faire face aux choses difficiles.
- Autre :

DIMINUER LA SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE

- Réduire la souffrance quand les émotions douloureuses vous submergent.
- Gérer les émotions extrêmes afin que vous n'aggravez pas les choses.
- Autre :

DOCUMENTS POUR COMPRENDRE
ET NOMMER LES ÉMOTIONS

SURVOL : COMPRENDRE ET NOMMER LES ÉMOTIONS

CE QUE LES ÉMOTIONS FONT POUR VOUS

Il y a des raisons pour lesquelles nous avons des émotions.
Nous avons besoin d'elles !

FACTEURS QUI RENDENT DIFFICILE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Le manque de compétences, les conséquences renforçantes, les sautes d'humeur, les ruminations/inquiétudes, les mythes sur les émotions, et la biologie peuvent interférer avec le changement des émotions.

UN MODÈLE POUR DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

Les émotions sont des réponses complexes.
Changer une partie du système peut changer la réponse dans son ensemble.

MANIÈRES DE DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

Apprendre à observer, décrire et nommer votre émotion
peut vous aider à réguler vos émotions.

CE QUE LES ÉMOTIONS FONT POUR VOUS

LES ÉMOTIONS NOUS MOTIVENT (ET NOUS ORGANISENT) POUR AGIR

- Les émotions motivent notre comportement. Elles nous préparent à l'action. L'urgence à agir des différentes émotions est souvent « programmée » biologiquement.
- Les émotions nous font gagner du temps en nous faisant agir dans certaines situations importantes. Elles peuvent particulièrement importantes lorsque nous n'avons pas le temps de réfléchir longuement aux choses.
- Les émotions fortes nous aident à dépasser des obstacles - dans notre esprit et dans l'environnement.

LES ÉMOTIONS COMMUNIQUENT AVEC LES AUTRES (ET LES INFLUENCENT)

- Les expressions faciales sont des aspects de l'émotion programmés biologiquement. Elles communiquent plus rapidement que les mots.
- Notre langage corporel et le ton de notre voix peuvent aussi être programmés. Que cela nous plaise ou non, ils communiquent aussi nos émotions aux autres.
- Quand il est important de communiquer avec les autres, ou de leur transmettre un message, cela peut être très difficile de changer nos émotions.
- Que nous en ayons l'intention ou non, notre communication des émotions influence les autres.

LES ÉMOTIONS COMMUNIQUENT AVEC NOUS

- Les réactions émotionnelles peuvent nous donner des informations importantes à propos d'une situation. Les émotions peuvent être des signaux ou des alertes nous indiquant qu'il se passe quelque chose.
- Les pressentiments peuvent être comme l'intuition - une réponse à quelque chose d'important concernant la situation. Cela peut être utile si nos émotions nous font vérifier les faits.
- **Attention** : Parfois nous considérons les émotions comme des faits : Plus l'émotion est forte, plus la croyance que l'émotion repose sur des faits est forte. (Exemples : « Si je me sens incertain, je suis incompetent, » « Si je me sens seul quand je suis délaissé, alors on ne devrait pas me laisser seul, » « Si je suis confiant à propos de quelque chose, alors c'est juste, » « Si j'ai peur, c'est qu'il y a un danger, » « Je l'aime, c'est quelqu'un de bien. »)
- Si nous considérons que nos émotions représentent des faits de la réalité, nous pouvons les utiliser pour justifier nos pensées ou nos actions. Cela peut être problématique si nos émotions nous font ignorer les faits.

CE QUI REND LA RÉGULATION DE VOS ÉMOTIONS DIFFICILE

BIOLOGIE

- Des facteurs biologiques peuvent rendre la régulation émotionnelle plus difficile.

MANQUE DE COMPÉTENCES

- Vous ne savez pas quoi faire pour réguler vos émotions.

RENFORCEMENT DU COMPORTEMENT ÉMOTIONNEL

- Votre environnement vous renforce quand vous êtes hautement émotionnel.

SAUTES D'HUMEUR

- C'est votre humeur du moment, au lieu de votre Esprit Éclairé, qui contrôle votre comportement.
- Vous ne voulez pas vraiment investir du temps et des efforts pour réguler vos émotions.

SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

- Une haute activation émotionnelle vous pousse au point de rupture de vos compétences. Vous ne pouvez plus suivre les consignes des compétences ou déterminer quoi faire.

MYTHES SUR LES ÉMOTIONS

- Les mythes (par ex. des croyances erronées) sur les émotions interfèrent avec votre capacité à réguler les émotions.
 - Les mythes stipulant que les émotions sont mauvaises ou un signe de faiblesse conduisent à l'évitement des émotions.
 - Les mythes décrétant que les émotions extrêmes font partie de vous ou sont nécessaires vous empêchent d'essayer de réguler vos émotions.

MYTHES SUR LES ÉMOTIONS

1. Il y a une façon juste de se sentir dans chaque situation.

Remise en question : _____

2. Faire savoir aux autres que je me sens mal est une faiblesse.

Remise en question : _____

3. Les sentiments négatifs sont mauvais et destructeurs.

Remise en question : _____

4. Être émotionnel signifie perdre le contrôle.

Remise en question : _____

5. Certaines émotions sont stupides.

Remise en question : _____

6. Toutes les émotions douloureuses sont le résultat d'une mauvaise attitude.

Remise en question : _____

7. Si les autres n'approuvent pas mes sentiments, cela signifie que je ne devrais certainement pas ressentir ce que je ressens.

Remise en question : _____

8. Les autres sont meilleurs juges de la façon dont je me sens.

Remise en question : _____

9. Les émotions douloureuses ne sont pas importantes et devraient être ignorées.

Remise en question : _____

10. Les émotions extrêmes vous mènent beaucoup plus loin que d'essayer de réguler vos émotions.

Remise en question : _____

11. La créativité requiert des émotions intenses et souvent incontrôlables.

Remise en question : _____

12. Le dramatique, c'est cool.

Remise en question : _____

13. Ce n'est pas authentique de vouloir changer mes émotions.

Remise en question : _____

14. Seule la vérité émotionnelle compte, pas la vérité factuelle.

Remise en question : _____

15. Les gens devraient faire tout ce dont ils ont envie.

Remise en question : _____

16. Agir selon ses émotions est la caractéristique d'un individu vraiment libre.

Remise en question : _____

17. Mes émotions sont qui je suis.

Remise en question : _____

18. Mes émotions sont la raison pour laquelle les gens m'aiment.

Remise en question : _____

19. Les émotions peuvent survenir sans raison.

Remise en question : _____

20. On devrait toujours se fier aux émotions.

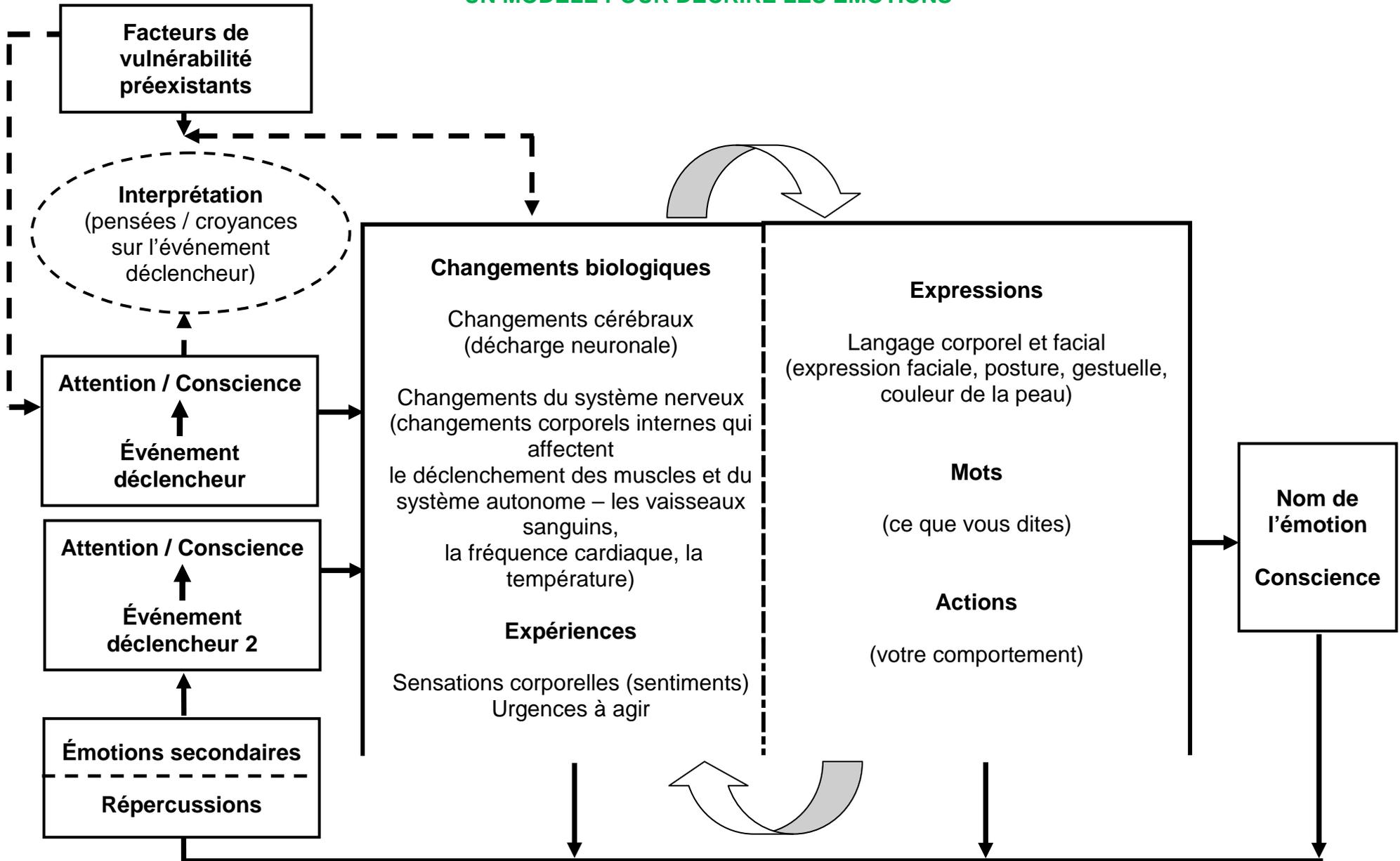
Remise en question : _____

21. Autre mythe : _____

Remise en question : _____



UN MODÈLE POUR DÉCRIRE LES ÉMOTIONS





MANIÈRES DE DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

MOTS POUR LA COLÈRE

Colère	Amertume	Fureur	Indignation	Rancune
Exaspération	Être grincheux	Irritation	Courroux	Être bougon
Agitation	Féroacité	Outrage	Emportement	Frustration
Mécontentement	Contrariété	Hostilité	Animosité	Rage

Événements déclencheurs de colère

- Vous êtes bloqué dans un objectif important.
- Vous (ou un être cher) êtes attaqué ou menacé.
- Perdre du pouvoir, un statut ou le respect.
- Les choses ne se passent pas comme prévu.
- Une douleur physique ou émotionnelle.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la colère

- Croire que l'on a été traité injustement.
- Blâmer.
- Croire que des buts importants sont empêchés ou stoppés.
- Croire que les choses « devraient » être différentes de ce qu'elles sont.
- Penser de façon rigide « j'ai raison ».
- Juger la situation illégitime ou mauvaise.
- Ruminer sur l'événement ayant déclenché la colère au départ.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de colère

- Muscles tendus.
- Dents serrées.
- Mains crispées.
- Sentir son visage rougir ou devenir chaud.
- Avoir la sensation que vous allez exploser.
- Être incapable de stopper ses larmes.
- Avoir envie de frapper quelqu'un, de cogner le mur, de jeter un objet, d'exploser.
- Avoir envie de blesser quelqu'un.
- Autre :

Expressions et actions de colère

- Attaquer physiquement ou verbalement.
- Avoir des gestes agressifs ou menaçants.
- Taper sur quelque chose, jeter des objets, casser des choses.
- Marcher lourdement, taper du pied, claquer les portes.
- S'en aller.
- Utiliser un ton bruyant, querelleur, sarcastique.
- Utiliser des obscénités, jurer.
- Critiquer ou se plaindre.
- Serrer les mains ou les poings.
- Froncer les sourcils, faire la tête, avoir une expression méchante.
- Ruminer ou se retirer des autres.
- Pleurer.
- Faire un rictus.
- Un visage rouge ou rougissant.
- Autre :

Répercussions de la colère

- Réduction de l'attention.
- Prêter attention uniquement à la situation qui vous met en colère.
- Ruminer sur la situation qui vous met en colère ou sur des situations du passé.
- Imaginer de futures situations qui vous mettront en colère.
- Dépersonnalisation, expériences de dissociation, paralysie émotionnelle.
- Autre :

MOTS POUR LE DÉGOÛT

Dégoût	Aversion	Antipathie	Répugnance	Rancœur
Écoeurement	Avoir horreur de	Condescendance	Abhorrer	Être rebuté
Dépit	Amertume	Déplaisance	Dédain	Répulsion
Mépris	Nausée	Exécration	Inappétence	

Événements déclencheurs de dégoût

- Voir/sentir des déchets humains ou animaux.
- Être proche d'une personne ou d'un animal sale, repoussant ou malpropre.
- Goûter ou être forcé d'avalier quelque chose qu'on ne veut vraiment pas.
- Voir ou être à proximité d'un cadavre.
- Toucher des vêtements ou des objets usagés, appartenant à un inconnu, une personne décédée ou que l'on n'aime pas.
- Voir quelqu'un se rabaisser ou porter atteinte à la dignité d'une autre personne, ou en entendre parler.
- Voir quelqu'un « passer la pommade » ou agir avec une extrême hypocrisie, ou en entendre parler.
- Voir du sang, être tâché de sang.
- Entendre parler de trahison, d'abus d'enfants, de racisme, ou d'autres types de cruauté, ou en être témoin.
- Être forcé d'être témoin d'une chose qui enfreint profondément les valeurs de votre Esprit Éclairé.
- Être confronté à une personne qui enfreint profondément les valeurs de votre Esprit Éclairé.
- Être forcé à s'adonner à un contact d'ordre sexuel non désiré, ou en être témoin.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant du dégoût

- Croire que :
 - Vous avez quelque chose de toxique.
 - Votre peau ou votre esprit est contaminé.
 - Votre corps ou une partie de votre corps est laid.
 - Les autres sont mauvais, le « rebus de l'humanité ».
 - Réprouver ou se sentir moralement supérieur à quelqu'un.
- Extrême désapprobation de vous-même, de vos sentiments, pensées ou actes.
- Juger qu'une personne est profondément immorale, qu'elle a péché ou transgressé l'ordre naturel des choses.
- Juger le corps de quelqu'un comme extrêmement laid.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de dégoût

- Se sentir nauséux, malade.
- Envie de vomir, vomir, étouffer, suffoquer.
- Avoir la gorge serrée.
- Aversion à boire ou à manger.
- Envie irrépressible de détruire ou se débarrasser de quelque chose.
- Envie urgente de se doucher.
- Envie urgente de s'enfuir, de repousser.
- Se sentir contaminé, sale, malpropre.
- Se sentir pollué mentalement.
- S'évanouir.
- Autre :

Expressions et actions de dégoût

- Vomir, cracher.
- Fermer les yeux, détourner le regard.
- Laver, récurer, prendre un bain.
- Changer de vêtements, nettoyer les lieux.
- Éviter de manger ou de boire.
- Repousser ou jeter au loin, s'enfuir.
- Traiter avec dédain ou sans respect.
- Dépasser les limites, bousculer quelqu'un.
- Attaquer physiquement la cause du dégoût.
- Dire des obscénités ou maudire.
- Serrer les mains ou les poings.
- Avoir l'air renfrogné ou faire la tête.

- Expression faciale méchante, désagréable.
- Parler avec un ton sarcastique.
- Retrousser le nez et la lèvre supérieure, afficher un sourire suffisant.
- Autre :

Répercussions du dégoût

- Réduction de l'attention.
- Ruminer sur la situation qui génère du dégoût.
- Devenir hypersensible à la saleté.
- Autre :

MOTS POUR L'ENVIE

Être envieux	Besoin irréprouvable	Convoitise	Mesquinerie	Ressentiment
Cupidité	Avidité	Amertume	Insatisfaction	Rivalité
Désir	Aspiration	Mécontentement	Découragement	Appétence

Événements déclencheurs d'envie

- Quelqu'un détient une chose que vous voulez vraiment ou dont vous avez besoin, que vous n'avez pas ou ne pouvez avoir.
- Vous ne faites pas partie du groupe « tendance ».
- Une personne semble tout posséder.
- Vous êtes seul alors que les autres s'amuse.
- Une personne reçoit tout le mérite pour une chose que vous avez faite.
- Une personne obtient de la reconnaissance mais pas vous.
- Les autres obtiennent une chose que vous vouliez vraiment.
- Être entouré de personnes qui ont davantage que vous.
- Une personne avec qui vous êtes en compétition a plus de succès que vous dans un domaine important pour vous.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de l'envie

- Penser que vous méritez ce que les autres ont.
- Penser que les autres ont plus que vous.
- Penser combien il est injuste que vous ayez autant de malchance dans la vie, en comparaison aux autres.
- Penser que vous avez été traité de façon injuste par la vie.
- Penser que vous n'avez pas de chance.
- Penser que vous êtes inférieur, un raté, ou médiocre en comparaison aux autres auxquels vous aimeriez ressembler.
- Vous comparer à ceux qui ont davantage que vous.
- Vous comparer à ceux qui détiennent des caractéristiques que vous aimeriez avoir.
- Penser que vous n'êtes pas apprécié.
- Autre :

Changements biologiques et expériences d'envie

- Muscles tendus.
- Dents serrées, bouche serrée.
- Sentir son visage rougir ou devenir chaud.
- Sentir une rigidité dans son corps.
- Douleur dans le creux de l'estomac.
- Avoir envie de se venger.
- Détester l'autre personne.
- Avoir envie de blesser la personne dont vous êtes envieux.
- Souhaiter que la personne dont vous êtes envieux perde ce qu'elle a, qu'elle ait de la malchance ou soit blessée.
- Ressentir du plaisir quand les autres essuient un échec ou perdent ce qu'ils ont.
- Se sentir malheureux si une autre personne a de la chance.
- Se sentir motivé à s'améliorer.
- Autre :

Expressions et actions d'envie

- Faire tout ce qu'on peut pour obtenir ce que l'autre possède.
- Travailler encore plus dur pour obtenir ce qu'on veut.
- Ôter ou détruire ce que l'autre personne a.
- Essayer de s'améliorer et d'améliorer sa situation.
- Attaquer ou critiquer l'autre personne.
- Faire quelque chose pour se venger.
- Faire quelque chose pour que l'autre personne échoue ou perde ce qu'elle a.

- Dire des méchancetés sur la personne ou la faire paraître mauvaise aux yeux des autres.
- Éviter les personnes qui ont ce que vous voulez.
- Essayer d'humilier l'autre personne ou d'avoir l'air d'être meilleur.
- Autre :

Répercussions de l'envie

- Réduction de l'attention.
- Prêter attention uniquement à ce que les autres ont et que vous n'avez pas.
- Ruminer sur le fait que les autres ont eu davantage que vous.
- Discréditer ce que vous avez, ne pas apprécier les choses que vous avez ou ce que les autres font pour vous.
- Ruminer à propos de ce que vous n'avez pas.
- Prendre des résolutions de changement.
- Autre :

MOTS POUR LA PEUR

Peur	Effroi	Horreur	Nervosité	Choc	Malaise
Anxiété	Agitation	Hystérie	Être bouleversé	Tension	Inquiétude
Crainte	Panique	Terreur	Appréhension	Frayeur	Affolement

Événements déclencheurs de peur

- Votre vie, votre santé ou votre bien-être sont menacés.
- Vous retrouver dans la situation (ou une situation similaire) où vous avez été menacé ou blessé dans le passé, ou une situation dans laquelle des choses douloureuses se sont produites.
- Des flashbacks.
- Être dans une situation où vous avez vu les autres être menacés ou blessés.
- Le silence.
- Être dans une situation nouvelle ou non familière.
- Être seul (par ex. marcher seul, être seul à la maison, vivre seul).
- Être dans le noir.
- Être dans la foule.
- Quitter votre maison.
- Devoir être performant devant les autres.
- Chercher à atteindre vos rêves.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la peur

- Croire que :
 - Vous pourriez mourir, ou que vous allez mourir.
 - Vous pourriez être blessé ou avoir mal.
 - Vous pourriez perdre quelque chose de précieux.
 - Une personne pourrait vous rejeter, vous critiquer ou ne pas vous apprécier.
 - Vous allez vous rendre ridicule.
 - Vous pourriez échouer ; vous attendre à l'échec.
 - Vous ne recevrez pas l'aide nécessaire ou que vous voulez.
- Croire que :
 - Vous pourriez perdre l'aide que vous avez.
 - Vous pourriez perdre une personne importante.
 - Vous pourriez perdre une chose que vous désirez.
 - Vous êtes démuni ou vous perdez le sentiment de contrôle.
 - Vous êtes incompetent ou vous perdez la maîtrise.
 - Autre :

Changements biologiques et expériences de peur

- Sensation d'étouffer.
- Rythme cardiaque rapide.
- Sensation de suffocation, avoir la gorge serrée.
- Muscles tendus, crampes.
- Dents serrées.
- Besoin de crier ou de hurler.
- Se sentir nauséeux.
- Avoir froid, être moite.
- Sentir vos cheveux se hérissier.
- Avoir des papillons dans l'estomac.
- Vouloir s'enfuir ou éviter des choses.
- Autre :

Expressions et actions de peur

- S'échapper, s'enfuir.
- Courir ou marcher hâtivement.
- Se cacher ou éviter ce qui vous fait peur.
- Parler avec nervosité ou crainte.
- Implorer ou appeler à l'aide.
- Parler moins voire rester sans voix

- Crier ou hurler.
- Regarder furtivement ; regarder rapidement autour de soi.
- Regard fixe.
- Se parler à haute voix de ce que l'on a peur de faire.
- Se figer, essayer de ne pas bouger.
- Pleurer ou sangloter.
- Sursauter, frémir ou trembler.
- Avoir une voix tremblante, des trémolos dans la voix.
- Suer ou transpirer.
- Diarrhée, vomissement.
- Cheveux hérissés.
- Autre :

Répercussions de la peur

- Réduction de l'attention.
- Être hypervigilant à la menace.
- Perdre sa capacité à se centrer, être désorienté ou confus.
- Perdre le contrôle.
- Imaginer l'éventualité d'autres pertes ou échecs.
- S'isoler.
- Ruminer sur d'autres moments menaçants.
- Autre :

MOTS POUR LA JOIE

Joie	Satisfaction	Jovialité	Joie de vivre	Euphorie	Extase
Bonheur	Félicité	Triomphe	Optimisme	Allégresse	Plaisir
Espoir	Enthousiasme	Excitation	Contentement	Entrain	Fierté
Désir	Soulagement	Gaieté	Amusement	Exaltation	Ardeur
Délice	Ravissement	Jubilation	Enjouement	Enchantement	

Événements déclencheurs de joie

- Recevoir une surprise formidable.
- La réalité dépasse vos attentes.
- Obtenir ce que vous voulez.
- Obtenir une chose pour laquelle vous avez travaillé dur ou qui vous inquiétait.
- Voir les choses tourner mieux que ce qu'on aurait pensé.
- Réussir une tâche.
- Parvenir aux résultats désirés.
- Recevoir de la considération, du respect, des louanges.
- Recevoir de l'amour, de la sympathie ou de l'affection.
- Être accepté par les autres.
- Avoir un sentiment d'appartenance vis-à-vis d'un lieu, d'une personne ou d'un groupe.
- Être en présence ou en contact avec des personnes qui vous aiment ou vous apprécient.
- Avoir des sensations très agréables.
- Faire des choses qui suscitent ou rappellent des sensations agréables.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la joie

- Interpréter les événements joyeux juste en tant que tels, sans rien ajouter ni enlever.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de joie

- Se sentir excité.
- Se sentir énergique physiquement, actif.
- Avoir envie de rire ou de plaisanter.
- Sentir la chaleur sur son visage.
- Se sentir calme tout du long.
- Envie irrésistible de continuer à faire ce qui est associé à la joie.
- Se sentir en paix.
- Se sentir ouvert et d'humeur joviale.
- Autre :

Expression et actions de joie

- Sourire.
- Avoir un visage lumineux et rayonnant.
- Être plein d'entrain ou pétillant.
- Communiquer vos sentiments positifs.
- Partager votre sentiment.
- Niaiserie.
- Serrer des personnes dans vos bras.
- Sauter de joie.
- Dire des choses positives.
- Avoir une voix enthousiaste ou excitée.
- Être loquace ou parler beaucoup.
- Autre :

Répercussions de la joie

- Être courtois ou amical avec les autres.
- Faire des gentilles choses pour les autres.
- Avoir une attitude positive, voir le bon côté des choses.
- Avoir une grande tolérance pour l'inquiétude ou l'ennui.
- Se rappeler ou imaginer d'autres moments où vous vous êtes senti joyeux.
- S'attendre à être joyeux dans le futur.
- Autre :

MOTS POUR LA JALOUSIE

Jaloux	S'agripper	Peur de perdre quelqu'un / quelque chose	Rivalité
Prudent	Possessif	Être sur ses gardes	Être suspicieux
Méfiant	Vigilant	S'accrocher	Auto-protection

Événements déclencheurs de jalousie

- Une relation importante est menacée ou risque d'être perdue.
- Un concurrent potentiel porte son attention sur une personne que vous aimez.
- Une personne :
 - Menace de vous ôter des choses importantes dans votre vie.
 - Sort avec la personne que vous appréciez.
 - Vous ignore pendant qu'elle parle avec l'un de vos amis.
 - Est plus séduisante, plus sociable ou plus sûre d'elle que vous.
- Vous êtes traité avec indifférence par une personne dont vous souhaitez être proche.
- Votre partenaire vous dit qu'il ou elle souhaite passer davantage de temps seul.
- Votre partenaire semble flirter avec une autre personne.
- Une personne avec qui vous êtes engagé sentimentalement regarde quelqu'un d'autre.
- Vous découvrez que la personne que vous aimez a une aventure.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la jalousie

- Croire que :
 - Votre partenaire ne se soucie plus de vous.
 - Vous ne signifiez rien pour votre partenaire.
 - Votre partenaire va vous quitter.
 - Votre partenaire se comporte de façon inappropriée.
 - Vous n'êtes pas à la hauteur de vos pairs.
- Vous méritez davantage que ce que vous recevez.
- Vous avez été trompé.
- Personne ne se soucie de vous.
- Votre rival est possessif et compétitif.
- Votre rival représente un risque.
- Votre rival est envieux.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de jalousie

- Sensation d'étouffer.
- Rythme cardiaque rapide.
- Sensation de suffocation, avoir la gorge serrée.
- Muscles tendus.
- Dents serrées.
- Devenir soupçonneux avec les autres.
- Etre blessé dans son orgueil.
- Se sentir rejeté.
- Besoin d'avoir le contrôle.
- Se sentir impuissant.
- Vouloir empoigner ou garder ce que vous avez.
- Vouloir éloigner ou éliminer votre rival.
- Autre :

Expressions et actions de jalousie

- Comportement violent ou menaces de violence à l'encontre de la personne qui menace de vous enlever quelque chose.
- Essayer de contrôler la liberté de la personne que vous craignez de perdre.
- Accusations verbales de déloyauté ou d'infidélité.
- Espionner la personne.
- Interroger la personne : demander un compte-rendu de l'emploi du temps ou des activités.
- Rassembler des preuves de méfaits.
- S'accrocher ; dépendance accrue.

- Démonstrations d'amour accrues ou excessives.

- Autre :

Répercussions de la jalousie

- Réduction de l'attention.
- Voir le pire chez les autres.
- Être méfiant outre mesure.

- Être hypervigilant à ce qui peut menacer vos relations.
- S'isoler ou se renfermer.
- Autre :

MOTS POUR L'AMOUR

Amour	Attrance	Charme	Entichement	Envie
Adoration	Bienveillance	Affection	Tendresse	Désir
Affection	Être charmé	Engouement	Sympathie	Chaleur
Excitation	Compassion	Gentillesse	Passion	Apprécier

Événements déclencheurs d'amour

- Une personne :
 - Vous offre ou vous donne quelque chose que vous voulez, que vous désirez ou dont vous avez besoin.
 - Être avec quelqu'un avec qui vous vous amusez.
 - Passer beaucoup de temps avec quelqu'un.
 - Fait des choses que vous voulez ou dont vous avez besoin.
 - Partager une expérience spéciale avec une personne.
 - Fait des choses que vous admirez ou que vous estimez particulièrement.
 - Avoir une communication exceptionnellement bonne avec une personne.
 - Être attiré physiquement par quelqu'un.
 - Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de l'amour

- Croire qu'une personne vous aime, vous apprécie ou a besoin de vous.
- Croire que vous pouvez compter sur une personne ou qu'elle sera toujours là pour vous.
- Penser qu'une personne est physiquement attirante.
- Autre :
- Juger que la personnalité de quelqu'un est merveilleuse, plaisante ou attirante.

Changements biologiques et expériences d'amour

- Quand vous êtes avec la personne ou que vous pensez à elle :
 - Se sentir excité ou plein d'énergie.
 - Vouloir le meilleur pour une personne.
 - Avoir un rythme cardiaque rapide.
 - Vouloir donner à une personne.
 - Se sentir sûr de soi.
 - Vouloir voir et passer du temps avec une personne.
 - Se sentir invulnérable.
 - Vouloir passer sa vie avec une personne.
 - Se sentir heureux, joyeux ou exubérant.
 - Rechercher un rapprochement physique ou des rapports sexuels avec une personne.
 - Se sentir bien, en confiance, en sécurité.
 - Autre :
 - Se sentir calme et détendu.

Expressions et actions d'amour

- Dire « je t'aime ».
- Sourire.
- Exprimer des sentiments positifs à une personne.
- Partager du temps et des expériences avec quelqu'un.
- Contact visuel, regard réciproque.
- Faire ce que l'autre personne souhaite ou ce dont elle a besoin.
- Toucher, caresser, étreindre, serrer dans ses bras, câliner.
- Autre :
- Activité sexuelle.

Répercussions de l'amour

- Ne voir que le côté positif d'une personne.
- Se sentir étourdi ou distrait, rêvasser.
- Se sentir ouvert et en confiance.
- Se sentir « vivant », capable.
- Se rappeler des autres personnes que l'on a aimées.
- Se rappeler des autres personnes qui vous ont aimé.
- Se rappeler d'autres événements positifs.
- Croire en soi, croire qu'on est formidable, capable, compétent.
- Autre :

MOTS POUR LA TRISTESSE

Tristesse	Déception	Compassion	Être anéanti	Déconnecté
Agonie	Dépression	Désespoir	Nostalgie	Déplaisir
Souffrance	Morosité	Peine	Abandon	Consternation
Insécurité	Accablement	Mélancolie	Malheur	Isolement
Blessure	Chagrin	Pessimisme	Solitude	Douleur
Insatisfaction	Mécontentement	Rejet	Être bouleversé	Échec

Événements déclencheurs de tristesse

- Perdre quelque chose ou quelqu'un irrémédiablement.
- La mort de quelqu'un qu'on aime.
- Les choses ne correspondent pas à ce que vous vouliez ou à ce que vous attendiez.
- Les choses sont pires que ce à quoi vous vous attendiez.
- Être séparé d'une personne à laquelle on tient.
- Recevoir une chose qu'on ne souhaite pas.
- Ne pas obtenir une chose pour laquelle on a œuvré.
- Ne pas obtenir ce qu'on pense nécessaire dans sa vie.
- Être rejeté, désapprouvé ou exclu.
- Découvrir que l'on est impuissant ou désarmé.
- Être avec une personne triste ou qui souffre.
- Lire ou entendre parler des problèmes d'autres personnes, des soucis dans le monde.
- Être seul, se sentir isolé, comme un marginal.
- Penser à tout ce que vous n'avez pas eu.
- Penser à vos pertes.
- Penser qu'une personne vous manque.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la tristesse

- Croire qu'une séparation va durer longtemps, ou ne se terminera jamais.
- Croire que l'on n'obtiendra pas ce qu'on veut ou ce dont on a besoin dans la vie.
- Percevoir les choses de votre vie comme étant sans espoir.
- Croire que l'on ne vaut rien ou que l'on n'est pas important.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de la tristesse

- Se sentir fatigué, vanné ou en manque d'énergie.
- Se sentir léthargique, apathique ; vouloir rester au lit toute la journée.
- Avoir le sentiment que rien n'est plus agréable.
- Douleur ou creux dans la poitrine ou le ventre.
- Se sentir vide.
- Avoir le sentiment de ne pas pouvoir s'arrêter de pleurer, ou que si l'on commence on ne pourra plus s'arrêter.
- Difficulté à avaler.
- Souffle coupé.
- Etourdissement.
- Autre :

Expressions et actions de la tristesse

- Éviter des choses.
- Avoir une attitude impuissante ; rester dans son lit, être inactif.
- Être dans l'apathie, broyer du noir, avoir une attitude maussade.
- Mouvements lents et trainants.
- Retrait des contacts sociaux.
- Évitement des activités qui habituellement amenaient du plaisir.
- Laisser tomber et ne plus essayer de s'améliorer.
- Dire des choses tristes.
- Parler peu voire pas du tout.
- Utiliser une voix calme, lente ou monotone.

- Regard tombant.
- Se renfrogner, ne pas sourire.
- Affaissement de la posture.
- Sanglots, pleurs, gémissements.
- Autre :

Répercussions de la tristesse

- Ne pas être capable de se rappeler des choses heureuses.
- Se sentir irritable, sensible, grognon.
- Se languir et rechercher la chose que l'on a perdue.
- Avoir une attitude négative.
- Se blâmer, se critiquer.
- Ruminer sur des événements passés tristes.
- Insomnie.
- Troubles de l'appétit, troubles digestifs.
- Autre :

MOTS POUR LA HONTE

Honte	Culpabilité	Embarras	Gêne	Timidité
Repenti	Mortification	Inquiétude	Humiliation	

Événements déclencheurs de honte

- Être rejeté par des personnes auxquelles vous tenez.
- Les autres découvrent que vous avez fait quelque chose de mal.
- Faire (ressentir ou penser) une chose que ceux que vous admirez trouvent incorrecte ou immorale.
- Comparer certaines de vos caractéristiques ou votre comportement à un standard et avoir le sentiment de ne pas être à la hauteur.
- Être trahi par une personne que vous aimez.
- Être ridiculisé, être l'objet de moqueries.
- Être critiqué en public, face à quelqu'un ; se remémorer de critiques en public.
- Être attaqué dans son intégrité.
- On vous rappelle quelque chose de faux, d'immoral ou de « honteux » que vous avez fait dans le passé.
- Être rejeté ou critiqué pour une chose alors que vous attendiez à des compliments.
- Avoir des émotions/expériences qui ont été invalidées.
- Un aspect très intime vous concernant est exposé.
- Une caractéristique physique que vous n'aimez pas est exposée.
- Échouer dans une chose dont vous vous sentez capable (ou devriez l'être).
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la honte

- Croire que les autres vous rejeteront (ou vous ont rejeté).
- Se juger comme inférieur, pas « assez bien », pas aussi bon que les autres, s'auto-invalider.
- Se comparer aux autres et penser que l'on est un « perdant ».
- Se croire indigne d'être aimé.
- Penser que l'on est mauvais, immoral ou que l'on a tort.
- Penser que l'on est « défectueux ».
- Penser que l'on est une mauvaise personne ou un raté.
- Croire que son corps (ou une partie de son corps) est trop grand, trop petit, ou laid.
- Penser que vous n'êtes pas à la hauteur des attentes des autres.
- Penser que vos comportements, vos pensées ou vos sentiments sont bêtes ou stupides.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de la honte

- Douleur dans le creux de l'estomac.
- Sensation de terreur.
- Avoir envie de se dérober et/ou de disparaître.
- Avoir envie de couvrir ou de cacher son visage et son corps.
- Autre :

Expressions et actions de la honte

- Dissimuler aux autres un comportement ou une caractéristique.
- Éviter la personne que vous avez blessée.
- Éviter ceux qui vous ont critiqué.
- S'éviter soi-même - se distraire, ignorer.
- Se replier sur soi ; couvrir son visage.
- Baisser la tête, s'humilier.
- Calmer ; dire que l'on est désolé, encore et encore.
- Regard baissé et évitant les autres.
- S'effondrer, posture affaissée et rigide.
- Voix hésitante ; baisse du volume de la voix.
- Autre :

Répercussions de la honte

- Éviter de penser à votre transgression ; se fermer ; bloquer toutes les émotions.
- S'engager dans des comportements de distraction, des comportements impulsifs pour détourner son esprit ou son attention.
- Haute focalisation sur soi, préoccupations sur sa personne.
- Dépersonnalisation, expériences de dissociation, paralysie, stupeur.
- Attaquer ou blâmer les autres.
- Conflits avec les autres.
- Isolement, sentiment d'exclusion.
- Réduction de la capacité de résolution de problème.
- Autre :

MOTS POUR LA CULPABILITÉ

Culpabilité Être en faute Remord Se repentir Regret Être désolé

Événements déclencheurs de culpabilité

- Faire ou penser quelque chose de mal selon vous.
- Faire ou penser quelque chose qui enfreint vos valeurs personnelles.
- Ne pas faire une chose alors que vous vous y étiez engagé.
- On vous rappelle quelque chose de mal que vous avez fait dans le passé.
- Commettre une transgression à l'encontre d'une personne ou d'une chose qui a de la valeur pour vous.
- Nuire à une personne / un objet.
- Nuire ou porter atteinte à soi-même.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la culpabilité

- Penser que vos actions doivent être réprimandées.
- Penser que l'on s'est mal comporté.
- Penser « si seulement j'avais agi différemment... ».
- Autre :

Changements biologiques et expériences de la culpabilité

- Visage chaud, rouge.
- Énervement, nervosité.
- Sensation d'étouffer.
- Autre :

Expressions et actions de la culpabilité

- Essayer de réparer le mal causé, faire amende honorable, réparer les dégâts, modifier l'issue.
- Demander pardon, présenter ses excuses, se confesser.
- Offrir un cadeau, faire des sacrifices pour compenser la transgression.
- Baisser la tête, s'agenouiller devant la personne.
- Autre :

Répercussions de la culpabilité

- Prendre des résolutions de changement.
- Faire des changements dans son comportement.
- Rejoindre des programmes d'entraide.
- Autre :

D'autres mots d'émotions importants :

- Lassitude, insatisfaction, réticence.
- Détresse.
- Timidité, fragilité, réserve, embarras.
- Prudence, méfiance, précaution, circonspection.
- Surprise, étonnement, stupéfaction, ébahissement, admiration, émerveillement.
- Hardiesse, bravoure, courage, détermination.
- Sentiments de puissance, de compétence, de capacité, de maîtrise.
- Doute, scepticisme, incertitude.
- Apathie, ennui, langueur, monotonie, agitation, impatience, indifférence, indolence.

DOCUMENTS POUR CHANGER
LES RÉPONSES ÉMOTIONNELLES

SURVOL : CHANGER LES RÉPONSES ÉMOTIONNELLES

VÉRIFIER LES FAITS

Vérifiez si vos réactions émotionnelles **correspondent aux faits** de la situation.

Changer vos croyances et vos hypothèses pour rester dans les faits peut vous aider à changer vos réactions émotionnelles aux situations.

AGIR À L'OPPOSÉ

Quand vos émotions ne correspondent pas aux faits **ou** agir selon vos émotions n'est pas efficace, agir à l'opposé (complètement) changera vos réactions émotionnelles.

RÉSOUTRE LES PROBLÈMES

Quand les faits constituent le problème, résoudre le problème réduira la fréquence des émotions négatives.



VÉRIFIER LES FAITS

LES FAITS

De nombreuses émotions et actions sont déclenchées par nos pensées et nos interprétations des événements plutôt que par les événements eux-mêmes.

Événement → Pensées → Émotions

Nos émotions peuvent aussi avoir un grand effet sur nos pensées à propos des événements.

Événement → Émotions → Pensées

Examiner nos pensées et *vérifier les faits* peut nous aider à changer nos émotions.

COMMENT VÉRIFIER LES FAITS

Demandez-vous :

1. Quelle est l'émotion que je veux changer ?

(Voir document 6 de Régulation des Émotions : Manières de décrire les émotions)

2. Quel est l'événement qui a déclenché mon émotion ?

Décrivez les faits observables à travers vos sens.

Remettez en question les jugements, les certitudes et les descriptions en noir et blanc.

(Voir document 4 de Pleine Conscience : Prendre le contrôle de votre esprit : compétences « Comment ».)

3. Quelles sont mes interprétations, pensées et certitudes concernant l'événement ?

Pensez à d'autres interprétations possibles.

Explorez la situation sous toutes ses facettes et selon tous ses points de vue.

Analysez vos interprétations et vos hypothèses pour voir si elles correspondent aux faits.

4. Est-ce que je présuppose d'une menace ?

Nommez la menace.

Évaluez la probabilité que l'événement menaçant se produise réellement.

Imaginez toutes les autres issues possibles.

5. Quelle est la catastrophe ?

Imaginez que la catastrophe se produise réellement.

Imaginez que vous faites face efficacement à cette catastrophe (grâce à la résolution de problème, l'anticipation ou l'acceptation radicale).

6. Mon émotion et/ou son intensité correspondent-elles aux faits réels ?

Vérifiez si les faits correspondent aux émotions.

Interrogez votre Esprit Éclairé.

(Voir document 11 de Régulation des Émotions: Déterminer comment agir à l'opposé et document 13 de Régulation des Émotions: Résoudre le problème et Agir à l'opposé : révision.)

EXEMPLES D'ÉMOTIONS QUI CORRESPONDENT AUX FAITS

Peur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il y a une menace pour votre vie ou celle d'un être cher. 2. Il y a une menace pour votre santé ou celle d'un être cher. 3. Il y a une menace pour votre bien-être ou celui d'un être cher. 4. Autre : _____
Colère	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un but important est bloqué, une activité désirée est interrompue ou entravée. 2. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes attaqués ou blessés. 3. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes insultés ou menacés. 4. L'intégrité ou le statut de votre groupe social sont offensés ou menacés. 5. Autre : _____
Dégoût	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vous êtes en contact avec une chose qui pourrait vous intoxiquer ou vous contaminer. 2. Une personne vous déplaçant fortement vous touche ou touche un être cher. 3. Vous êtes en contact avec une personne ou un groupe dont le comportement ou la façon de penser pourraient vous être préjudiciables ou porter gravement atteinte au groupe dont vous faites partie. 4. Autre : _____
Envie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une personne ou un groupe détient ou obtient des choses que vous n'avez pas, mais que voulez ou dont vous avez besoin. 2. Autre : _____
Jalousie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une relation très importante et recherchée ou un objet de votre vie risquent d'être endommagés ou perdus. 2. Une personne menace de vous enlever une relation ou un objet de valeur. 3. Autre : _____
Amour	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aimer une personne, un animal ou un objet améliore la qualité de votre vie ou de celle des personnes à qui vous tenez. 2. Aimer une personne, un animal ou un objet augmente vos chances d'atteindre vos objectifs personnels. 3. Autre : _____
Tristesse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vous avez perdu quelque chose ou quelqu'un de façon irrémédiable. 2. Les choses ne sont pas comme vous le vouliez, l'attendiez ou l'espériez. 3. Autre : _____
Honte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vous serez rejeté par un être cher ou un groupe auquel vous tenez si des aspects de votre personne ou de votre comportement sont rendus publics. 2. Autre : _____
Culpabilité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Votre comportement enfreint vos propres valeurs ou votre code moral. 2. Autre : _____

L'intensité et la durée d'une émotion sont justifiées par :

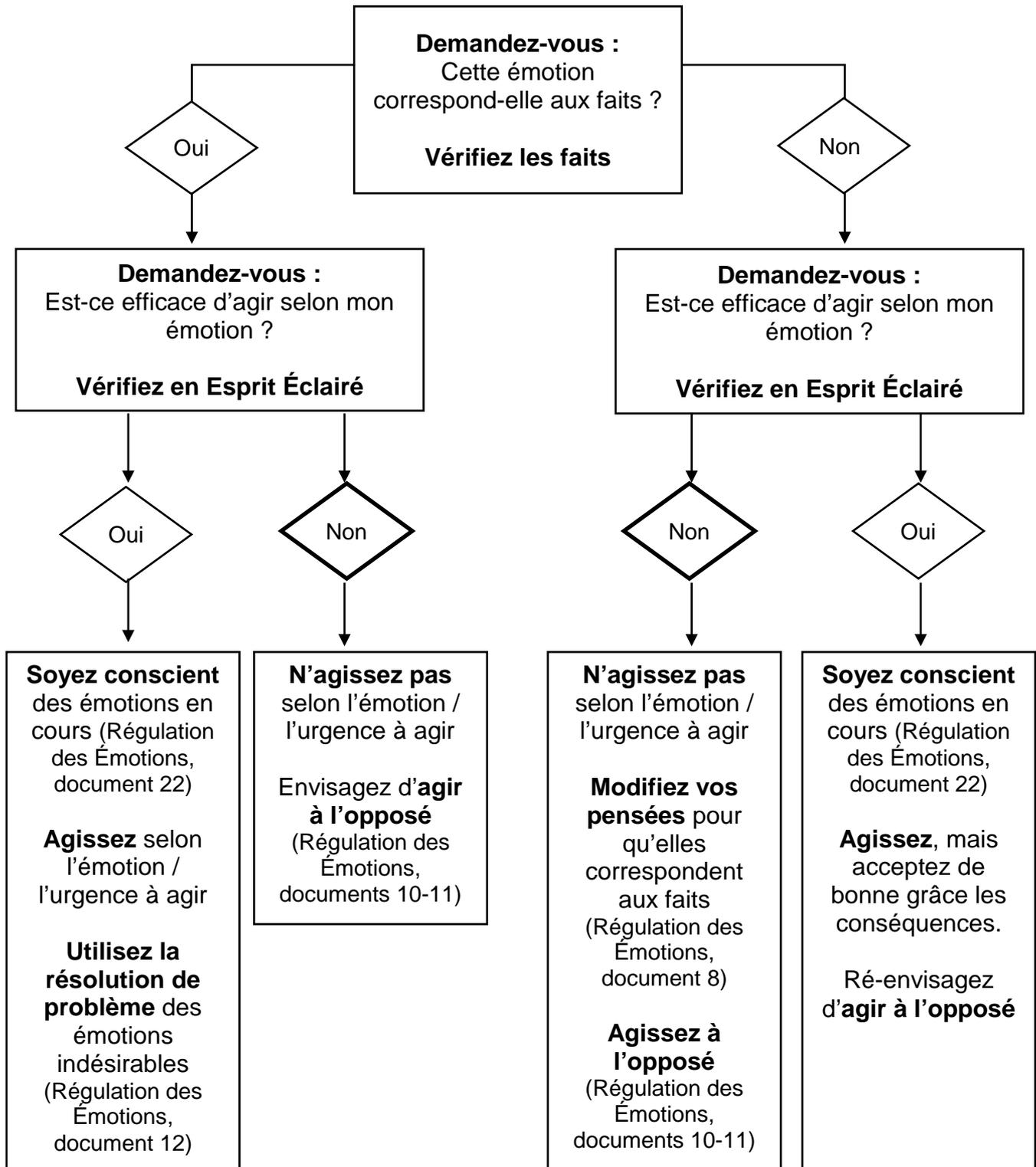
1. La probabilité que les résultats attendus se produisent.
2. L'ampleur et/ou l'importance des résultats.
3. L'efficacité de l'émotion actuellement dans votre vie.



**AGIR À L'OPPOSÉ ET RÉSOUDRE LE PROBLÈME :
DÉCIDER QUELLE COMPÉTENCE UTILISER**

Agir à l'opposé = agir de manière inverse à l'urgence à agir de l'émotion.

Résoudre le problème = éviter ou changer (résoudre) un événement problématique.





AGIR À L'OPPOSÉ

Agissez à l'opposé quand vos émotions ne correspondent PAS aux faits ou lorsqu'agir selon vos émotions n'est PAS efficace.

CHAQUE ÉMOTION A UNE URGENCE À AGIR.

CHANGEZ L'ÉMOTION EN AGISSANT À L'OPPOSÉ DE SON URGENCE À AGIR.

Examinez ces exemples :

<u>ÉMOTION</u>	<u>URGENCE À AGIR</u>	<u>ACTION OPPOSÉE</u>
Peur	S'enfuir / éviter	Approcher / ne pas éviter
Colère	Attaquer	Éviter délicatement / être aimable
Tristesse	Se retirer / s'isoler	Être actif
Honte	Se cacher / éviter	Confier le secret à ceux qui l'accepteront

COMMENT AGIR À L'OPPOSÉ, ÉTAPE PAR ÉTAPE

- Étape 1. IDENTIFIEZ ET NOMMEZ L'ÉMOTION** que vous voulez modifier.
- Étape 2. VÉRIFIEZ LES FAITS** pour vous assurer que votre émotion est justifiée par les faits. Vérifiez également si l'intensité et la durée de l'émotion correspondent aux faits. (*Exemple : « irritation » correspond aux faits si l'on vous coupe la route en voiture ; « rage au volant » n'y correspond pas.*)
Une émotion est justifiée si elle correspond aux faits.
- Étape 3. IDENTIFIEZ ET DÉCRIVEZ VOTRE URGENCE À AGIR.**
- Étape 4. DEMANDEZ À VOTRE ESPRIT ÉCLAIRÉ** : Est-ce efficace d'exprimer cette émotion ou d'agir selon cette émotion dans cette situation ?
- Si votre émotion ne correspond pas aux faits ou si agir selon votre émotion n'est pas efficace :**
- Étape 5. IDENTIFIEZ LES ACTIONS OPPOSÉES** à vos urgences à agir.
- Étape 6. AGISSEZ À L'OPPOSÉ** de vos urgences à agir, **COMPLÈTEMENT**.
- Étape 7. RÉPÉTEZ L'ACTION OPPOSÉE** à vos urgences à agir jusqu'à ce que votre émotion change.



DÉTERMINER COMMENT AGIR À L'OPPOSÉ

PEUR

La peur CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsqu'il y a une MENACE pour :

- A. Votre vie ou celle d'une personne à qui vous tenez.
- B. Votre santé ou celle d'une personne à qui vous tenez.
- C. Votre bien-être ou celui d'une personne à qui vous tenez.
- D. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre peur n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la peur

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre peur. Par exemple :

1. Faites ce que vous craignez... ENCORE ET ENCORE.
2. APPROCHEZ les événements, les lieux, les activités et les personnes qui vous font peur.
3. Faites des choses vous donnant un sentiment de CONTRÔLE et de MAÎTRISE sur vos peurs.

AGIR À L'OPPOSÉ de la peur, COMPLÈTEMENT

4. GARDEZ OUVERTS vos yeux et vos oreilles et centrez-vous sur l'événement craint.
Regardez tranquillement autour de vous ; explorez.
5. RECUEILLEZ l'information de la situation (i.e. remarquez que vous êtes en sécurité).
6. Changez de POSTURE ET GARDEZ UN TON ASSURÉ.
Relevez votre tête et votre regard, maintenez vos épaules droites mais détendues.
Adoptez une attitude corporelle affirmée (par ex. jambes écartées, mains sur les hanches, talons légèrement à l'extérieur).
7. Changez votre CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

COLÈRE

La colère CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Un objectif important est bloqué ; une activité recherchée est interrompue ou empêchée.
- B. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes attaqués ou blessés.
- C. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes insultés ou menacés.
- D. L'intégrité ou le statut de votre groupe social sont offensés ou menacés.
- E. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre colère n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la colère

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre la colère. Par exemple :

1. ÉVITEZ DÉLICATEMENT la personne contre laquelle vous êtes en colère (au lieu de l'attaquer).
2. FAITES UNE PAUSE, inspirez et expirez doucement et profondément.
3. SOYEZ AIMABLE (plutôt que méchant et insultant).

AGIR À L'OPPOSÉ de la colère, COMPLÈTEMENT

4. IMAGINEZ DE LA COMPRÉHENSION et de l'empathie pour l'autre personne.
Mettez vous à sa place. Essayez de voir la situation depuis son point de vue.
Imaginez de très bonnes raisons pour ce qui a eu lieu.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.
Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).
Desserrez les dents.
Détendez les muscles de votre visage. Faites un demi-sourire.
6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.
Sinon, courez ou faites une activité physique tonique et non-violente.

(suite à la page suivante)

DÉGOÛT

Le dégoût CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A.** Vous êtes en contact avec quelque chose qui pourrait vous intoxiquer ou vous contaminer.
- B.** Une personne qui vous déplaît fortement vous touche ou touche quelqu'un à qui vous tenez.
- C.** Vous êtes en contact avec une personne ou un groupe dont le comportement ou la façon de penser pourraient vous être préjudiciables ou porter gravement atteinte au

Suivez ces suggestions si votre dégoût n'est PAS JUSTIFIÉ par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ du dégoût

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre dégoût. Par exemple :

1. RAPPROCHEZ-VOUS. Mangez, buvez, tenez vous à côté ou accueillez ce que vous trouvez dégoûtant.
2. soyez AIMABLE avec ceux pour qui vous ressentez du mépris ; mettez-vous à leur place.

AGIR À L'OPPOSÉ du dégoût, COMPLÈTEMENT

3. IMAGINEZ DE LA COMPRÉHENSION et de l'empathie pour la personne qui vous suscite du dégoût ou du mépris.
Essayez de voir la situation depuis son point de vue.
Imaginez de très bonnes raisons pour le comportement ou l'apparence de cette personne.
4. PRENEZ ce qui semble repoussant.
Utilisez vos sens (sentez, regardez, touchez, écoutez, goûtez).
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.
Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).
Détendez les muscles de la poitrine et de l'estomac.
Desserrez les dents.
Détendez les muscles de votre visage, faites un demi-sourire.
6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

ENVIE

L'envie CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A.** Une personne ou un groupe détient ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin.
- B.** Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre envie n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de l'envie

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre envie. Par exemple :

1. EMPÊCHEZ-VOUS DE DÉTRUIRE ce que l'autre personne possède.
2. ESTIMEZ-VOUS HEUREUX. Énumérez les choses dont vous êtes reconnaissant.

AGIR À L'OPPOSÉ de l'envie, COMPLÈTEMENT

3. APPRÉCIEZ toutes les bonnes choses.
Évitez de discréditer les bonnes choses.
Évitez d'exagérer ce dont vous manquez.
4. Arrêtez d'EXAGÉRER la valeur ou le mérite des autres ; vérifiez les faits.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.

Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).

Détendez les muscles de la poitrine et de l'estomac.

Desserrez les dents.

Détendez les muscles de votre visage.

Faites un demi-sourire.

6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.

Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

JALOUSIE

La jalousie CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A.** Quelqu'un menace de vous enlever une relation ou un objet très importants et désirés.
- B.** Une relation très importante et désirée risque d'être endommagée ou perdue.
- C.** Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre jalousie n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la jalousie

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre jalousie. Par exemple :

1. RENONCEZ à vouloir contrôler les actions des autres.
2. PARTAGEZ les choses et les personnes qui font partie de votre vie.

AGIR À L'OPPOSÉ de la jalousie, COMPLÈTEMENT

3. ARRÊTEZ D'ESPIONNER ou de fouiner.
Cessez les interrogatoires (« Tu étais où ? Avec qui ? »).
Virez le « détective privé » qui est en vous.
4. PAS D'ÉVITEMENT. Écoutez tous les détails. Centrez-vous sur les sensations.
Gardez vos yeux ouverts ; regardez autour de vous.
Recueillez toutes les informations concernant la situation.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE.
Desserrez les mains, tournez les paumes vers le haut et détendez les doigts (MAINS VOLONTAIRES).
Détendez les muscles de la poitrine et de l'estomac.
Desserrez les dents.
Détendez les muscles de votre visage.
Faites un demi-sourire.
6. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, apaisez votre respiration en inspirant profondément et en expirant doucement.

(suite à la page suivante)

AMOUR

L'amour (autre que l'amour universel) CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A.** Aimer une personne, un animal ou un objet améliore votre qualité de vie ou celle des personnes à qui vous tenez.
- B.** Aimer une personne, un animal ou un objet augmente vos chances d'atteindre vos objectifs personnels.
- D.** Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre amour n'est PAS JUSTIFIÉ par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de l'amour

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir associée à votre amour. Par exemple :

1. ÉVITEZ la personne, l'animal ou l'objet que vous aimez.
2. DÉTOURNEZ-VOUS des pensées concernant cette personne, cet animal ou cet objet.
3. RAPPELEZ-VOUS des raisons pour lesquelles cet amour n'est pas justifié (répétez-vous les « inconvénients » d'aimer) lorsque les pensées d'amour apparaissent.

AGIR À L'OPPOSÉ de l'amour, COMPLÈTEMENT

4. ÉVITEZ LE CONTACT avec tout ce qui vous rappelle la personne aimée : photos, lettres, messages, e-mails, effets personnels, souvenirs, lieux dans lesquels vous étiez ensemble, lieux où vous aviez prévu d'aller ensemble, lieux dans lesquels vous savez que la personne a été ou sera. Ne suivez pas, n'attendez pas, ne recherchez pas la personne.
5. ARRÊTEZ D'EXPRIMER DE L'AMOUR pour la personne, même à des amis. Ne soyez plus amical avec la personne (par ex. ne soyez plus « ami » sur Facebook, Twitter, etc.).
6. ADAPTEZ VOTRE POSTURE ET VOS EXPRESSIONS si vous côtoyez la personne aimée.

Ne vous penchez pas vers elle.

Ne vous approchez pas au point de la toucher.

Ne la contemplez pas, ne vous languissez pas.

(suite à la page suivante)

TRISTESSE

La tristesse CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Vous avez perdu quelque chose ou quelqu'un de façon irrémédiable.
- B. Les choses ne sont pas comme vous le vouliez, l'attendiez ou l'espériez.
- C. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre tristesse n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE :

AGIR À L'OPPOSÉ de la tristesse

Faites L'OPPOSÉ de l'urgence à agir (ou à ne pas agir) associée à votre tristesse.
Par exemple :

1. Devenez ACTIF ; approchez.
2. ÉVITEZ D'ÉVITER.
3. BÂTISSEZ UNE EXPERTISE. Faites des choses qui font sentir compétent et donnent confiance en soi. (*Voir Régulation des émotions, document 19 : Bâtir une expertise et être Capable d'anticiper pour faire face*).
4. Augmentez les ÉVÉNEMENTS PLAISANTS.

AGIR À L'OPPOSÉ de la tristesse, COMPLÈTEMENT

5. Prêtez attention au MOMENT PRÉSENT !
Soyez conscient de votre environnement – de la façon dont se déroule chaque détail.
Faites l'expérience des activités nouvelles ou positives dans lesquelles vous vous engagez.
6. CHANGEZ VOTRE POSTURE (adoptez une attitude corporelle « radieuse » avec la tête relevée, les yeux ouverts, les épaules en arrière).
Gardez un ton enjoué.
7. CHANGEZ VOTRE CHIMIE CORPORELLE.
Par exemple, augmentez le mouvement (course, marche, ou tout autre exercice actif).

(suite à la page suivante)

HONTE

La honte CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

- A. Vous serez rejeté par une personne ou un groupe à qui vous tenez si des caractéristiques de votre personne ou de votre comportement sont rendues publiques.
- B. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre honte *et* votre culpabilité ne sont PAS JUSTIFIÉES par les faits ou ne sont PAS EFFICACES :

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte

Faites L'OPPOSÉ de votre urgence à agir. Par exemple :

1. RENDEZ PUBLICS vos caractéristiques personnelles ou votre comportement (avec des personnes qui ne vous rejeteront pas).
2. RÉPÉTEZ le comportement qui déclenche la honte, encore et encore (sans le cacher aux personnes qui ne vous rejeteront pas).

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte, COMPLÈTEMENT

3. NE VOUS EXCUSEZ PAS, n'essayez pas d'inventer une excuse pour ce qui est perçu comme une transgression.
4. RECUEILLEZ toutes les informations de la situation.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE CORPORELLE. Ayez l'air innocent et fier. Relevez la tête ; « gonflez » la poitrine ; maintenez un contact visuel. Gardez un ton stable et clair.

Suivez ces suggestions si votre honte n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE, mais que *LA CULPABILITÉ EST JUSTIFIÉE* (votre comportement enfreint vos valeurs morales) :

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte

Faites L'OPPOSÉ de votre urgence à agir. Par exemple :

1. RENDEZ PUBLIC votre comportement (avec ceux qui ne vous rejeteront pas).
2. PRÉSENTEZ DES EXCUSES pour votre comportement.
3. RÉPAREZ les fautes, œuvrez pour prévenir ou réparer des préjudices similaires pour les autres.
4. ENGAGEZ-VOUS à éviter cette erreur à l'avenir.
5. ACCEPTEZ de bonne grâce les conséquences.

AGIR À L'OPPOSÉ de la honte, COMPLÈTEMENT

6. PARDONNEZ-VOUS. Prenez consciences des causes de votre comportement.
7. LÂCHER PRISE.

(suite à la page suivante)

CULPABILITÉ

La culpabilité CORRESPOND AUX FAITS d'une situation lorsque :

A. Votre comportement enfreint vos propres valeurs ou votre code moral.

C. Autre exemple : _____

Suivez ces suggestions si votre culpabilité *et* votre honte ne sont PAS JUSTIFIÉES par les faits ou ne sont PAS EFFICACES :

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité

Faites L'OPPOSÉ de votre urgence à agir. Par exemple :

1. RENDEZ PUBLICS vos caractéristiques personnelles ou votre comportement (avec des personnes qui ne vous rejeteront pas).
2. RÉPÉTEZ le comportement qui déclenche la culpabilité, encore et encore (sans le cacher aux personnes qui ne vous rejeteront pas).

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité, COMPLÈTEMENT

3. NE VOUS EXCUSEZ PAS, n'essayez pas d'inventer une excuse pour ce qui est perçu comme une transgression.
4. RECUEILLEZ toutes les informations de la situation.
5. CHANGEZ VOTRE POSTURE CORPORELLE. Ayez l'air innocent et fier. Relevez la tête ; « gonflez » la poitrine ; maintenez un contact visuel. Gardez un ton stable et clair.

Suivez ces suggestions si votre culpabilité n'est PAS JUSTIFIÉE par les faits ou n'est PAS EFFICACE, *mais que LA HONTE EST JUSTIFIÉE* (vous serez rejeté par ceux auxquels vous tenez si vous êtes démasqué) :

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité

1. CACHEZ votre comportement (si vous voulez rester dans le groupe).
2. UTILISEZ LES COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES (si vous voulez rester dans le groupe).
3. EMPLOYEZ-VOUS À CHANGER les valeurs de la personne ou du groupe.
4. REJOIGNEZ UN NOUVEAU GROUPE correspondant à vos valeurs (et qui ne vous rejettera pas).
5. RÉPÉTEZ le comportement qui déclenche la culpabilité, encore et encore, avec votre nouveau groupe.

AGIR À L'OPPOSÉ de la culpabilité, COMPLÈTEMENT

6. VALIDEZ-VOUS.



RÉSOLUTION DE PROBLÈME

Étape 1. DÉTERMINEZ la situation problématique et DÉCRIVEZ-LA.

Étape 2. VÉRIFIEZ LES FAITS (tous les faits) pour être sûr de cibler la bonne situation problématique !

Si vos faits sont corrects et que la situation constitue le problème, poursuivez avec l'étape 3.

Si vos faits ne sont pas corrects, revenez à l'étape 1 et recommencez.

Étape 3. IDENTIFIEZ VOTRE OBJECTIF dans la résolution du problème.

- Ciblez ce qui doit se produire ou ce qui doit changer pour que vous vous sentiez BIEN.
- Restez simple et choisissez quelque chose qui peut réellement se produire.

Étape 4. FAITES DU BRAINSTORMING pour générer beaucoup de solutions.

- Trouvez autant de solutions que possible. Demandez des idées aux personnes à qui vous faites confiance.
- Ne soyez pas critique à priori. (Attendez l'étape 5 pour évaluer les idées.)

Étape 5. CHOISISSEZ une solution correspondant à l'objectif et qui a des chances de fonctionner.

- Si vous êtes incertain, choisissez deux solutions qui semblent correctes.
- Faites les AVANTAGES / INCONVÉNIENTS pour comparer les solutions.
- Choisissez celle qu'il convient d'essayer en premier.

Étape 6. Mettez en ACTES la solution.

- AGISSEZ ! Essayez la solution.
- Franchissez la première étape, puis la seconde...

Étape 7. ÉVALUEZ les résultats de l'utilisation de la solution.

Cela a fonctionné ? Oui !!!

Cela n'a pas fonctionné ? Revenez à l'étape 5 et essayez une autre solution.



AGIR À L'OPPOSÉ ET RÉSOUDRE LE PROBLÈME : RÉCAPITULATIF

	Événements qui justifient l'émotion	Agir à l'opposé de l'urgence à agir (si l'émotion est injustifiée)	Agir selon l'urgence à agir, résoudre le problème ou éviter (si l'émotion est justifiée)
Peur	<p>A. Votre vie est en danger. B. Votre santé est en danger. C. Votre bien-être est en danger.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites ce que vous craignez ... encore et encore. 2. Approchez ce qui vous fait peur. 3. Faites ce qui vous donne un sentiment de contrôle et de maîtrise. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Figez-vous/fuyez si le danger est proche. 2. Supprimez l'événement menaçant. 3. Faites ce qui vous donne un sentiment de contrôle et de maîtrise sur l'événement craint. 4. Évitez l'événement menaçant.
Colère	<p>A. Un objectif important est entravé ou une activité désirée est interrompue ou empêchée. B. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes attaqués ou blessés (physiquement ou émotionnellement). C. Une personne à qui vous tenez ou vous-même êtes insultés, offensés ou menacés.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Évitez délicatement. 2. Faites une pause. 3. Faites quelque chose d'aimable. 4. Imaginez de la compréhension: mettez-vous à la place de l'autre. 5. Imaginez de très bonnes raisons pour ce qui s'est produit. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si vous n'avez rien à perdre dans la lutte, contre-attaquez quand vous êtes attaqué. Surmontez ce qui fait obstacle à vos objectifs. 2. Cœuvrez pour empêcher d'ultérieures attaques, insultes ou menaces. 3. Évitez ou éloignez-vous des personnes menaçantes.
Dégoût	<p>A. Vous êtes en contact avec quelque chose qui pourrait vous intoxiquer ou vous contaminer. B. Vous êtes proche d'une personne ou d'un groupe dont le comportement ou la façon de penser pourraient vous être préjudiciables ou porter gravement atteinte au groupe dont vous faites partie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rapprochez-vous. Accueillez. 2. Soyez aimable. Mettez-vous à la place de l'autre. 3. Prenez ce qui semble repoussant. 4. Regardez la situation depuis le point de vue de l'autre. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enlevez/nettoyez les choses dégoûtantes. 2. Amenez les autres à cesser ce qui vous blesse ou contamine votre communauté. 3. Évitez ou éloignez les choses ou les personnes blessantes. 4. Imaginez de la compréhension pour une personne qui a fait des choses dégoûtantes.

(suite à la page suivante)

	Événements qui justifient l'émotion	Agir à l'opposé de l'urgence à agir (si l'émotion est injustifiée)	Agir selon l'urgence à agir, résoudre le problème ou éviter (si l'émotion est justifiée)
Envie	<p>A. Une personne ou un groupe détient ou reçoit ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin mais qui vous fait défaut.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Empêchez-vous de détruire les choses des autres. 2. Appréciez ce que vous avez. 3. Imaginez comment tout cela fait sens. 4. N'exagérez pas la valeur ou le mérite des autres. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Améliorez-vous ainsi que votre vie. 2. Amenez les autres à être équitables. 3. Donnez moins de valeur à ce que les autres ont et qui vous fait défaut. 4. Essayez de voir les choses positivement. 5. Évitez les personnes qui ont davantage que vous.
Jalousie	<p>A. Un objet/une relation important et désirés risquent d'être perdus ou endommagés.</p> <p>B. Quelqu'un menace de vous enlever un objet/une relation important et désiré.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cessez de vouloir contrôler les autres. 2. Partagez ce que vous avez avec les autres. 3. Arrêtez de fouiner ou d'espionner. 4. N'évitez pas ; accueillez toute l'information. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protégez ce que vous avez. 2. Œuvrez pour être plus attrayant pour la(les) personne(s) avec qui vous voulez être en relation (i.e. battez-vous pour la relation). 3. Quittez la relation.
Amour	<p>A. Aimer une personne, un animal ou un objet estimés / admirés améliore la qualité de votre vie ou celle de ceux à qui vous tenez.</p> <p>B. Aimer cette personne, cet animal ou cet objet augmente vos chances d'atteindre vos objectifs personnels.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Évitez complètement la personne, l'animal, l'objet que vous aimez. 2. Détournez-vous des pensées concernant l'être aimé. 3. Évitez le contact avec tout ce qui vous rappelle l'être aimé. 4. Rappelez-vous des raisons pour lesquelles cet amour n'est pas justifié. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soyez avec la personne, l'animal ou l'objet de votre amour. 2. Touchez, tenez, etc. l'être aimé. 3. Évitez les séparations quand c'est possible. 4. Si vous perdez l'être aimé, battez-vous pour le retrouver ou le récupérer (si c'est possible).

(suite à la page suivante)

	Événements qui justifient l'émotion	Agir à l'opposé de l'urgence à agir (si l'émotion est injustifiée)	Agir selon l'urgence à agir, résoudre le problème ou éviter (si l'émotion est justifiée)
Tristesse	<p>A. Vous avez perdu quelque chose ou quelqu'un de façon irrémédiable.</p> <p>B. Les choses ne sont pas comme vous le vouliez, l'attendiez ou l'espériez.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Activez votre comportement. 2. Évitez d'éviter. 3. Bâissez une expertise : faites des choses qui vous font sentir compétent et sûr de vous. 4. Augmentez les événements plaisants. 5. Prêtez attention aux événements plaisants. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites votre deuil ; faites une cérémonie commémorative ; allez au cimetière (mais ne vous y installez pas). Récupérez/ remplacez ce qui est perdu. 2. Planifiez comment construire une vie qui vaut la peine d'être vécue, sans l'être aimé ou les résultats espérés. 3. Accumulez les choses positives. 4. Bâissez une expertise: faites ce qui vous fait sentir compétent et sûr de vous. 5. Exprimez votre besoin d'aide. 6. Acceptez le soutien offert. 7. Essayez de voir les choses positivement.
Honte	<p>A. Vous serez rejeté par une personne ou un groupe important si des aspects de votre personne ou de votre comportement sont rendus publics.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rendez publics votre comportement ou vos caractéristiques personnelles (avec des personnes qui ne vous rejeteront pas). 2. Répétez le comportement sans vous cachez des personnes qui ne vous rejeteront pas. 3. Ou, si <i> votre </i>code moral est enfreint, demandez pardon et réparez ; pardonnez-vous et lâchez prise. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cachez ce qui peut causer un rejet. 2. Apaisez ceux qui ont été offensés. 3. Modifiez votre comportement ou vos caractéristiques personnelles pour être adéquat 4. Évitez les groupes qui vous désapprouvent. 5. Trouvez un nouveau groupe qui corresponde à vos valeurs ou qui apprécie vos caractéristiques personnelles. 6. Œuvrer pour changer les valeurs de la personne ou de la société.

(suite à la page suivante)

Culpabilité	1. Votre comportement enfreint votre propre code moral ou vos valeurs.	1. Faites ce qui vous fait sentir coupable, encore et encore. 2. Rendez public votre comportement (avec des personnes qui ne vous rejeteront pas). Si vous <i>risqué d'être rejeté</i> par les autres : 3. Cachez votre comportement. 4. Utilisez les compétences interpersonnelles. 5. Œuvrer pour changer les valeurs de votre groupe ou rejoignez un nouveau groupe.	1. Recherchez le pardon. 2. Réparez le dommage causé ; améliorez les choses (ou, si c'est impossible, employez-vous à éviter ou réparer un dommage similaire pour les autres). 3. Acceptez de bonne grâce les conséquences. 4. Engagez-vous à éviter les comportements qui transgressent vos valeurs morales à l'avenir.
--------------------	---	---	---

DOCUMENTS POUR RÉDUIRE
LA VULNÉRABILITÉ À L'ESPRIT ÉMOTIONNEL

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.



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

Accumulez 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.**



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.

PROTOCOLE DU CAUCHEMAR, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Quand les cauchemars vous empêchent de dormir

1. Pour être sûr d'être prêt à travailler la modification des cauchemars, entraînez-vous à la relaxation, à l'imagerie agréable et à anticiper pour faire face.

Faites de la relaxation progressive, de l'apaisement de la respiration, et/ou les exercices de l'Esprit Éclairé ; écoutez de la musique ou de l'imagerie guidée ; révisez les compétences de survie en cas de crise de la Tolérance à la Détresse.

2. Choisissez un cauchemar récurrent sur lequel vous voulez travailler.

Il s'agira de votre cauchemar-cible. Choisissez un cauchemar que vous pouvez gérer maintenant. Mettez de côté les cauchemars traumatiques jusqu'à ce que vous soyez prêt à les travailler - ou alors, si vous ciblez un cauchemar traumatique, sautez l'étape 3.

3. Rédigez votre cauchemar-cible.

Incluez des descriptions sensorielles (visions, odeurs, sons, goûts, etc.). Intégrez aussi toutes les pensées, émotions et affirmations vous concernant pendant le rêve.

4. Choisissez un dénouement différent au cauchemar.

Le changement dans le cauchemar doit avoir lieu AVANT que quelque chose de traumatisant ou de mauvais vous arrive ou arrive aux autres. En fait, vous voulez un changement qui empêche le mauvais dénouement habituel du cauchemar. Ecrivez une fin qui vous procure un sentiment de paix quand vous vous réveillez.

Remarque : Le changement dans le cauchemar peut être très insolite et extravagant (par ex. vous devenez un super héros capable de s'échapper ou de repousser les agresseurs). Modifier le dénouement peut inclure un changement des pensées, des émotions et des affirmations vous concernant.

5. Rédigez le cauchemar complet, changements inclus.

6. RÉPÉTEZ et RELAXEZ-VOUS chaque nuit avant d'aller vous coucher.

Répétez le cauchemar modifié en visualisant le rêve en entier, changements inclus, chaque nuit, avant de pratiquer les techniques de relaxation.

7. RÉPÉTEZ et RELAXEZ-VOUS durant la journée.

Visualisez le rêve en entier, changements inclus et pratiquez la relaxation aussi souvent que possible durant la journée.

PROTOCOLE 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.

DOCUMENTS POUR
GÉRER LES ÉMOTIONS VRAIMENT DIFFICILES

SURVOL : GÉRER LES ÉMOTIONS VRAIMENT DIFFICILES

PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES

Réprimer les émotions augmente la souffrance.

La pleine conscience des émotions actuelles est le chemin vers la liberté émotionnelle.

GÉRER LES ÉMOTIONS EXTRÊMES

Parfois, l'activation émotionnelle est si haute que vous ne pouvez pas utiliser de compétences, surtout si elles sont compliquées ou qu'elles demandent de la réflexion.

Il s'agit-là du point de rupture des compétences.

Les compétences de survie en cas de crise sont nécessaires.

IDENTIFICATION DES PROBLÈMES ET RÉVISION

Il y a plusieurs manières de changer les émotions.

Il peut être utile d'avoir une liste des compétences importantes que vous pouvez relire quand vous ne vous rappelez plus des compétences nécessaires pour réguler vos émotions.



**PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES :
LAISSER ALLER LA SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE**

OBSERVEZ VOTRE ÉMOTION

- Prenez du recul et observez simplement votre émotion.
- Vivez votre émotion comme une VAGUE, qui va et qui vient.
- Maintenant, imaginez que vous surfez la vague de l'émotion.

- Essayez de ne pas BLOQUER ni RÉPRIMER l'émotion.
- Essayez de ne pas REPOUSSER ni vous DÉBARRASSER de l'émotion.

- N'essayez pas de MAINTENIR l'émotion.
- Ne vous y ACCROCHEZ pas.
- Ne l'INTENSIFIEZ pas.

PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE DES SENSATIONS CORPORELLES

- Remarquez DANS QUELLES PARTIES DU CORPS vous ressentez les sensations de l'émotion.
- Vivez les SENSATIONS aussi pleinement que possible.
- Observez COMBIEN DE TEMPS prend l'émotion pour se dissiper.

RAPPELEZ-VOUS : VOUS N'ÊTES PAS VOTRE ÉMOTION

- N'AGISSEZ PAS FORCÉMENT selon votre émotion.
- Rappelez-vous des moments où vous vous êtes senti DIFFÉREMMENT.

ENTRAINEZ-VOUS À AIMER VOTRE ÉMOTION

- RESPECTEZ votre émotion.
- Ne JUGEZ PAS votre émotion.
- Pratiquez la BONNE VOLONTÉ.
- ACCEPTEZ radicalement votre émotion.

GÉRER LES ÉMOTIONS VRAIMENT DIFFICILES

Suivez ces suggestions lorsque l'activation émotionnelle est très **HAUTE** – si extrême que vous perdez votre capacité à utiliser vos compétences.

Tout d'abord, observez et décrivez que vous êtes au **POINT DE RUPTURE DE VOS COMPÉTENCES** :

- Votre détresse est extrême.
- Vous êtes submergé.
- Vous ne pouvez pas centrer votre esprit sur autre chose que votre émotion.
- Votre esprit se ferme, votre cerveau ne traite plus l'information.
- Vous ne pouvez pas résoudre les problèmes ni utiliser des compétences complexes.

Maintenant, vérifiez les faits. Êtes-vous vraiment en train de vous « effondrer » à ce niveau de détresse ?

Si ce n'est pas le cas, **UTILISEZ VOS COMPÉTENCES.**

Si oui, allez à l'étape 1 : Vous êtes au **POINT DE RUPTURE DE VOS COMPÉTENCES.**

Étape 1. Utilisez les compétences de survie en cas de crise pour diminuer votre activation.
(Voir *Tolérance à la Détresse, documents 6-9a.*)

- Utilisez les compétences TIP pour changer votre chimie corporelle.
- Utilisez la DISTRACTION pour vous distancier des événements émotionnels.
- Utilisez l'APAISEMENT DE SOI au travers des 5 sens.
- Utilisez IMPROVE pour améliorer le moment dans lequel vous êtes.

Étape 2. Retournez à la pleine conscience des émotions actuelles.
(Voir *Régulation des émotions, document 22.*)

Étape 3. Essayez d'autres compétences de régulation des émotions (si besoin).

**TRAITER CE QUI AFFECTE LES COMPÉTENCES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS :
QUAND CE QUE VOUS FAITES NE FONCTIONNE PAS**

VÉRIFIEZ VOTRE VULNÉRABILITÉ ÉMOTIONNELLE

1

- **DEMANDEZ-VOUS** : Suis-je biologiquement plus vulnérable ?
Ai-je une maladie ou une souffrance qui n'est pas traitée ?
Mon alimentation, mon sommeil, mon activité physique ou ma consommation de toxiques sont-ils déséquilibrés ?
Ai-je pris mes médicaments tels qu'ils sont prescrits ?
- **TRAVAILLEZ** sur vos compétences PLEASE.
 1. Prenez soin des maladies physiques et de la souffrance.
 2. Prenez vos médicaments tels qu'ils sont prescrits. Vérifiez si vous avez besoin d'autres médicaments.
 3. Essayez encore.

VÉRIFIEZ VOS COMPÉTENCES

2

- **PASSEZ EN REVUE** ce que vous avez essayé.
Avez-vous essayé une compétence susceptible d'être efficace ?
Avez-vous suivi les instructions à la lettre ?
- **TRAVAILLEZ** sur vos compétences.
 1. Révisez et essayez d'autres compétences.
 2. Faites-vous coacher si vous en avez besoin.
 3. Essayez encore.

RECHERCHEZ LES RENFORÇATEURS

3

- **DEMANDEZ-VOUS** : mes émotions...
COMMUNIQUENT-ELLES un message important ou poussent-elles les autres à faire quelque chose ?
Me MOTIVENT-ELLES à faire des choses que j'estime importantes ?
VALIDENT-ELLES mes croyances ou mon identité ?
SONT-ELLES AGREABLES À RESSENTIR ?
- **SI OUI** :
 1. Pratiquez les compétences d'efficacité interpersonnelle pour communiquer.
 2. Recherchez d'autres renforçateurs pour vous motiver.
 3. Pratiquez l'auto-validation
 4. Listez les **AVANTAGES / INCONVÉNIENTS** de changer les émotions.
(Voir *Régulation des Émotions, fiche de travail 1.*)

(suite à la page suivante)

VÉRIFIEZ VOTRE HUMEUR

4

- DEMANDEZ-VOUS : Est-ce que je fournis le temps et l'énergie nécessaires pour résoudre mon problème ?
- SI CE N'EST PAS LE CAS :
 1. Listez les AVANTAGES / INCONVÉNIENTS de travailler d'arrache-pied les compétences. Révissez et essayez d'autres compétences.
 2. Pratiquez les compétences d'ACCEPTATION RADICALE et de BONNE VOLONTÉ.
 3. Pratiquez les compétences de pleine conscience de PARTICIPATION et d'EFFICACITÉ. (*Voir Pleine Conscience, documents 4 et 5.*)

RECHERCHEZ UNE SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

5

- DEMANDEZ-VOUS : Suis-je trop bouleversé pour utiliser des compétences complexes ?
- SI C'EST LE CAS, demandez-vous : Les problèmes qui m'inquiètent peuvent-ils être facilement résolus dans l'immédiat ?
 - SI OUI, utilisez la RÉSOLUTION DE PROBLÈME.
(*Voir Régulation des Émotions, documents 9 et 12.*)
 - SI NON, pratiquez la pleine conscience des ÉMOTIONS ACTUELLES.
(*Voir Régulation des Émotions, document 22.*)
- Si vos émotions sont trop intenses pour que vous puissiez réfléchir de façon claire :
 - Utilisez les compétences TIP.
(*Voir Tolérance à la Détresse, document 5.*)

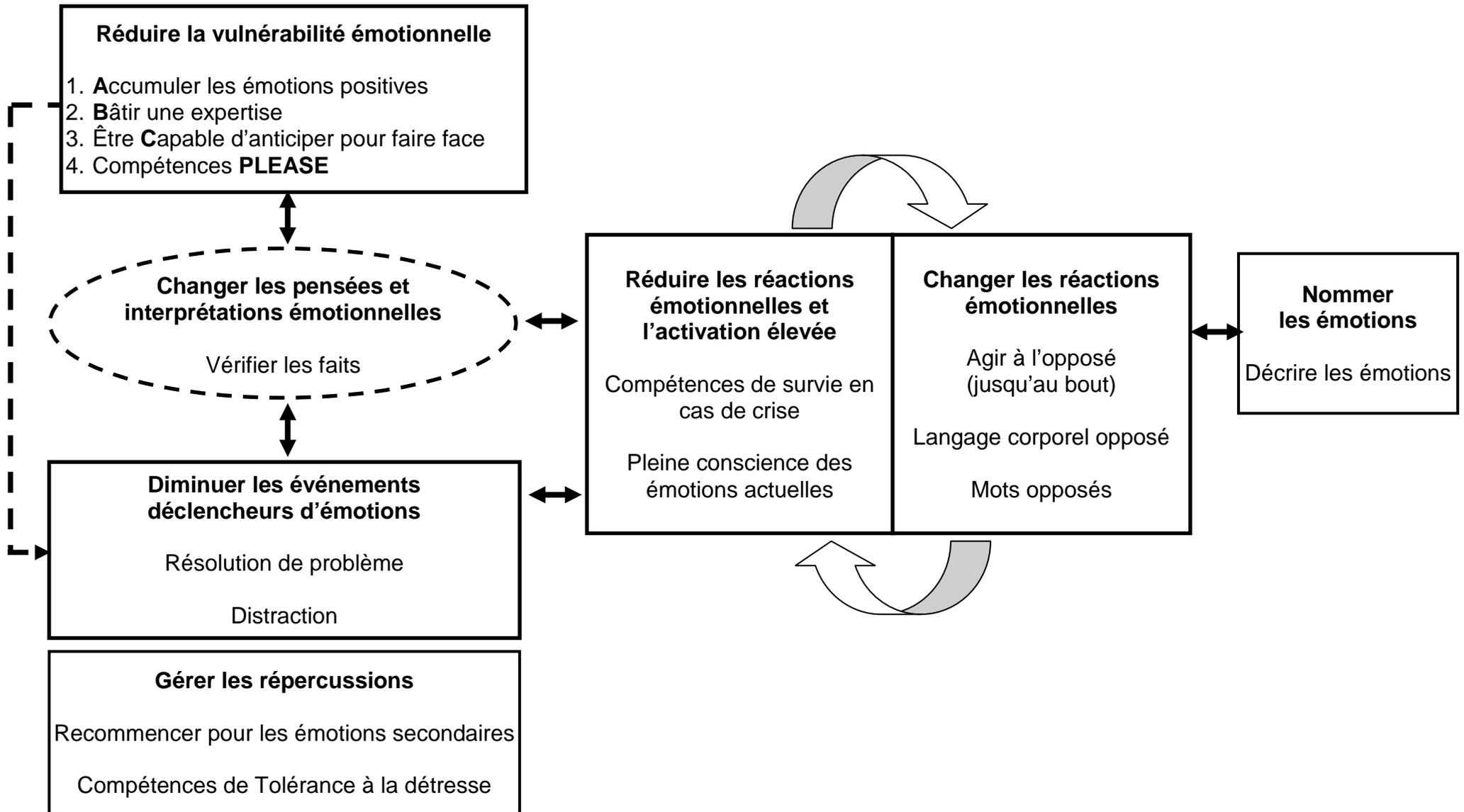
RECHERCHEZ LES MYTHES INTERFÉRANT AVEC LES ÉMOTIONS

6

- RECHERCHEZ :

Les mythes qui jugent les émotions (par ex. « Certaines émotions sont stupides, » « Il y a une bonne façon de se sentir dans toute situation »). Les croyances stipulant que vos émotions et votre identité sont une même chose (par ex. « Je suis mes émotions »).
- S'IL Y EN A :
 1. Vérifiez les faits.
 2. Remettez en question les mythes.
 3. Pratiquez la pensée non-jugeante.

RÉCAPITULATIF DES COMPÉTENCES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS



FICHES DE TRAVAIL DE
RÉGULATION DES ÉMOTIONS

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE CHANGER LES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) Avant :** ____ **Après :** ____

Remplissez cette fiche si vous rencontrez ces difficultés :

- Décider si vous voulez travailler pour changer des émotions inefficaces.
- Vous vous sentez obstiné/vous refusez de quitter l'esprit émotionnel.
- Décider si vous voulez travailler pour réduire vos réactions émotionnelles à certains événements spécifiques.
- Vous vous sentez menacé lorsque vous pensez à lâcher vos émotions.
- Vous n'êtes pas d'humeur à être efficace.

Lorsque vous remplissez cette fiche, considérez ces questions :

- Est-ce dans votre meilleur intérêt (i.e. efficace) de vivre en esprit émotionnel ?
- Refuser de réguler vos émotions vous créera-t-il un problème supplémentaire ?
- Réduire les fortes émotions immédiates vous permettra-t-il d'augmenter votre liberté émotionnelle ?
- Est-ce utile de rester attaché aux émotions relatives à une situation ?
- Essayer de diminuer votre émotion représente-t-il vraiment trop de travail ?

Listez les avantages et inconvénients de changer l'émotion avec laquelle vous êtes en difficulté.

Faites une autre liste avec les avantages et inconvénients de *ne pas changer* votre émotion.

AVANTAGES	Rester en esprit émotionnel, agir de façon émotionnelle	Réguler les émotions et les actions émotionnelles
	_____	_____
	_____	_____
INCONVÉNIENTS	Rester en esprit émotionnel, agir de façon émotionnelle	Réguler les émotions et les actions émotionnelles
	_____	_____
	_____	_____

Qu'avez-vous décidé à propos de votre émotion ? _____

Est-ce la meilleure décision (en Esprit Éclairé) ? _____

FICHES DE TRAVAIL POUR
COMPRENDRE ET NOMMER LES ÉMOTIONS

COMPRENDRE L'UTILITÉ DE MES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente et remplissez cette fiche aussi bien que vous le pouvez. Si l'événement déclenchant l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion survenue en premier (par exemple ressentir de la peur a déclenché de la colère contre vous), alors remplissez une seconde fiche pour cette première émotion. Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place. Rappelez-vous d'utiliser vos compétences de description pour chaque question.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) :** _____

Décrivez l'événement déclencheur

Qu'est-ce qui a provoqué cette émotion ?

Décrivez la motivation à l'action

A quelle action mon émotion m'a-t-elle motivée ou préparée? (Mon émotion me permettait-elle de résoudre, de dépasser ou d'éviter un problème ?) De quelle fonction ou de quel but mon émotion était-elle au service ?

Décrivez la communication avec les autres

Quelle était mon expression faciale ? Ma posture ? Mes gestes ? Mes mots ? Mes actions ?

Quel message mon émotion transmettait-elle aux autres (même si ce n'était pas mon intention) ?

Comment mon émotion a-t-elle influencé les autres (même si ce n'était pas mon intention) ? Qu'est-ce que les autres ont dit ou fait, en réponse à mon expression émotionnelle ou à mes actions ?

Décrivez la communication avec vous-même

Que me disait mon émotion ?

Quels faits puis-je vérifier pour m'assurer que le message transmis par mes émotions est correct ?

Quels faits ai-je vérifiés ?

COMPRENDRE L'UTILITÉ DE MES ÉMOTIONS : EXEMPLE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente et remplissez cette fiche aussi bien que vous le pouvez. Si l'événement déclenchant l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion survenue en premier (par exemple ressentir de la peur a déclenché de la colère contre vous), alors remplissez une seconde fiche pour cette première émotion. Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place. Rappelez-vous d'utiliser vos compétences de description pour chaque question.

NOM DE L'ÉMOTION : honte et culpabilité **INTENSITÉ (0-100) :** 80

Événement déclencheur

Qu'est-ce qui a provoqué cette émotion ?

J'ai oublié la casserole de ma colocataire sur le feu. Je l'ai détruite. Ensuite, je l'ai jetée sans rien dire à ma colocataire.

Motivation à l'action : A quelle action mon émotion m'a-t-elle motivée ou préparée? (Mon émotion me permettait-elle de résoudre, de dépasser ou d'éviter un problème ?) De quelle fonction ou de quel but mon émotion était-elle au service ?

Mon émotion me motivait à me cacher, à me dérober face mon amie. Il est possible que la fonction fût de me pousser à changer ce comportement. L'émotion me poussait aussi à essayer de cacher que j'avais détruit la casserole.

Avoir une influence sur mon amie pour que j'arrête d'être fâché contre moi.

Communication avec les autres : Quelle était mon expression faciale ? Ma posture ? Mes gestes ? Mes mots ? Mes actions ?

J'avais le regard baissé ; mes lèvres tournées vers le bas ; le dos courbé et je me détournais légèrement de mon amie. Je n'ai rien dit. J'ai mis mes mains sur mon front.

Quel message mon émotion transmettait-elle aux autres (même si ce n'était pas mon intention) ? *Je pense que mon amie a réalisé que je me sentais mal.*

Comment mon émotion a-t-elle influencé les autres (même si ce n'était pas mon intention) ? Qu'est-ce que les autres ont dit ou fait, en réponse à mon expression émotionnelle ou à mes actions ?

Mon amie a essayé de me faire parler. Je pense que cela a eu un impact car elle a cessé de me crier dessus et est devenue plus gentille.

Communication avec vous-même

Que me disait mon émotion ?

J'ai eu tort de faire ce que j'ai fait. Je me sens mal parce que j'ai déçu mon amie. J'ai tout gâché, maintenant elle ne m'appréciera plus et ne me fera plus jamais confiance.

Quels faits puis-je vérifier pour m'assurer que le message transmis par mes émotions est correct ?

Je peux me demander : Serai-je exclu de la maison ou de cette amitié à cause de ce que j'ai fait ? Ai-je enfreint mon Esprit Éclairé / clair, mon code moral, mes valeurs. Je pourrais lui demander : Ai-je détruit la relation ? Va-t-elle me mettre dehors ? Va-t-elle arrêter de passer du temps avec moi ? Je pourrais aussi lui demander quoi faire pour regagner sa confiance.

Quels faits ai-je vérifiés ?

Je me sentais mal à cause de la casserole - mais ce n'était pas une question de valeurs ou de code moral avant que je ne tente de cacher ce que j'avais fait. Ce comportement allait à l'encontre de mon Esprit Éclairé. J'ai demandé à ma colocataire si elle me détestait et elle m'a répondu que non. J'ai demandé si je pouvais faire quelque chose pour réparer la situation et elle m'a demandé d'acheter une nouvelle casserole, ce que j'ai fait.

JOURNAL DES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Notez une émotion (la plus forte de la journée, celle qui a duré le plus longtemps, la plus douloureuse ou celle qui vous a causé le plus problème). Analysez l'émotion. Si besoin, remplissez une fiche d'observation et description des émotions (Régulation des émotions, fiches 4 et 4a) en plus de ce journal.

Émotions	Motivation	Communication aux autres			Communication à moi-même		
		Nom de l'émotion	À quoi mon émotion m'a-t-elle motivé (i.e. au service de quel but était-elle) ?	Comment mon émotion était-elle exprimée aux autres (aspects non-verbaux, mes mots, mes actions) ?	Quel message mon émotion transmettait-elle aux autres ?	Quel était l'effet de mon émotion sur les autres ?	Que me disait mon émotion ?

JOURNAL DES ÉMOTIONS : EXEMPLE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Notez une émotion (la plus forte de la journée, celle qui a duré le plus longtemps, la plus douloureuse ou celle qui vous a causé le plus problème). Analysez l'émotion. Si besoin, remplissez une fiche d'observation et description des émotions (Régulation des émotions, fiches 4 et 4a) en plus de ce journal.

Émotions	Motivation	Communication aux autres			Communication à moi-même	
		Comment mon émotion était-elle exprimée aux autres (aspects non-verbaux, mes mots, mes actions) ?	Quel message mon émotion transmettait-elle aux autres ?	Quel était l'effet de mon émotion sur les autres ?	Que me disait mon émotion ?	Comment ai-je vérifié les faits ?
Nom de l'émotion	À quoi mon émotion m'a-t-elle motivé (i.e. au service de quel but était-elle) ?	Comment mon émotion était-elle exprimée aux autres (aspects non-verbaux, mes mots, mes actions) ?	Quel message mon émotion transmettait-elle aux autres ?	Quel était l'effet de mon émotion sur les autres ?	Que me disait mon émotion ?	Comment ai-je vérifié les faits ?
Peur Anxiété	<i>Ne pas aller au groupe d'entraînement aux compétences.</i>	<i>Je ne suis pas allée au groupe.</i>	<i>Ce groupe n'était pas important pour moi.</i>	<i>1) Ils m'ont appelée pour m'encourager à venir. 2) Ils se demandent si je suis engagée. 3) Ils pourraient être inquiets.</i>	<i>Je ne suis pas en sécurité dans le groupe.</i>	<i>Je ne l'ai pas fait. J'aurais pu évaluer si ma vie, ma santé, ou mon bien-être était en danger. J'aurais pu voir les avantages/inconvénients d'aller au groupe.</i>
Honte	<i>Ne pas me livrer, ne pas attirer l'attention sur moi. Je voulais quitter la fête au travail pour rentrer à la maison.</i>	<i>Je n'ai pas beaucoup maintenu le contact visuel. Je n'ai pas dit grand-chose, je n'ai pas initié la conversation, ou fait quelque chose pour attirer l'attention.</i>	<i>Il y a plusieurs possibilités : 1) Je veux qu'on me laisse seule. 2) Je me sens mal.</i>	<i>La plupart des personnes au travail me laissent seule. Une personne a essayé de me parler mais a abandonné.</i>	<i>Que j'étais inintéressante, une ratée n'ayant rien à offrir.</i>	<i>J'ai essayé de me rappeler les fois où les gens m'ont écouté. J'ai essayé de parler aux autres et remarqué qu'ils semblaient intéressés.</i>
Tristesse	<i>Se retirer. S'isoler. Pleurer.</i>	<i>J'avais une expression de découragement. Ma bouche était affaissée. J'étais en larmes. J'ai dit à quelqu'un que j'étais triste.</i>	<i>Que j'étais triste.</i>	<i>1) Mon copain s'est approché de moi, il m'a consolée et m'a invité à m'asseoir près de lui. 2) Certaines personnes m'ont évité.</i>	<i>Je suis si triste. Je suis seule. Personne ne se soucie de moi.</i>	<i>J'ai sollicité des personnes et observé si quelqu'un répondait. J'ai pensé à un moment où je ne me sentais pas triste.</i>

MYTHES CONCERNANT LES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pour chaque mythe, notez une remise en question ayant du sens pour vous. Bien que celle qui est déjà notée vous paraisse très sensée, essayez d'en trouver une autre ou réécrivez-la avec vos propres mots.

1. Il y a une façon juste de se sentir dans chaque situation.
Remise en question : Chaque personne répond différemment à une situation. Il n'y a pas une façon bonne ou correcte de se sentir.
Ma remise en question : _____
2. Faire savoir aux autres que je me sens mal est une faiblesse.
Remise en question : Faire savoir aux autres que je me sens mal est une forme de communication saine.
Ma remise en question : _____
3. Les sentiments négatifs sont mauvais et destructeurs.
Remise en question : Les sentiments négatifs sont des réponses naturelles. Ils m'aident à avoir une meilleure compréhension de la situation.
Ma remise en question : _____
4. Être émotionnel signifie perdre le contrôle.
Remise en question : Être émotionnel signifie que l'on est un être humain normal.
Ma remise en question : _____
5. Certaines émotions sont stupides.
Remise en question : Chaque émotion m'indique comme je me sens dans une situation donnée. Toutes les émotions sont utiles car elles m'aident à comprendre ce que je vis.
Ma remise en question : _____
6. Toutes les émotions douloureuses sont le résultat d'une mauvaise attitude.
Remise en question : Toutes les émotions douloureuses sont des réponses naturelles à quelque chose.
Ma remise en question : _____
7. Si les autres n'approuvent pas mes sentiments, cela signifie que je ne devrais certainement pas ressentir ce que je ressens.
Remise en question : J'ai le droit de ressentir ce que je ressens, indépendamment de ce que pensent les autres.
Ma remise en question : _____
8. Les autres sont meilleurs juges de la façon dont je me sens.
Remise en question : Je suis meilleur juge de la façon dont je me sens. Les autres peuvent seulement imaginer comment je me sens.
Ma remise en question : _____

(suite à la page suivante)

Régulation des Emotions - Fiche de travail 3 (p. 2 sur 2)

9. Les émotions douloureuses ne sont pas importantes et devraient être ignorées.
Remise en question : Les émotions douloureuses peuvent être des signaux d'alerte me disant que quelque chose ne va pas dans la situation.
Ma remise en question : _____
10. Les émotions extrêmes vous mènent beaucoup plus loin que d'essayer de réguler vos émotions.
Remise en question : Les émotions extrêmes peuvent souvent me causer du tort ainsi qu'aux autres. Si une émotion n'est pas efficace, la régulation émotionnelle est une bonne idée.
Ma remise en question : _____
11. La créativité requiert des émotions intenses et souvent incontrôlables.
Remise en question : Je peux garder le contrôle de mes émotions et être créatif.
Ma remise en question : _____
12. Le théâtral, c'est cool.
Remise en question : Je peux être théâtral et réguler mes émotions.
Ma remise en question : _____
13. Ce n'est pas authentique de vouloir changer mes émotions.
Remise en question : Le changement en soi est authentique ; il fait partie de la vie.
Ma remise en question : _____
14. Seule la vérité émotionnelle compte, pas la vérité factuelle.
Remise en question : La vérité émotionnelle et la vérité factuelle comptent toutes les deux.
Ma remise en question : _____
15. Les gens devraient faire tout ce dont ils ont envie.
Remise en question : Faire ce que j'ai envie de faire peut s'avérer inefficace.
Ma remise en question : _____
16. Agir sur le coup de ses émotions est la marque d'un individu vraiment libre.
Remise en question : Une personne vraiment libre peut réguler ses émotions.
Ma remise en question : _____
17. Mes émotions sont qui je suis.
Remise en question : Les émotions sont uniquement une partie de moi.
Ma remise en question : _____
18. Mes émotions sont la raison pour laquelle les gens m'aiment.
Remise en question : Les gens m'aimeront quand même si je régule mes émotions.
Ma remise en question : _____
19. Les émotions peuvent survenir sans raison.
Remise en question : Toute chose dans l'univers a une cause.
Ma remise en question : _____
20. On devrait toujours se fier aux émotions.
Remise en question : Parfois, on peut se fier aux émotions.
Ma remise en question : _____
21. Autre mythe :
Remise en question :
Ma remise en question : _____

OBSERVER ET DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente et remplissez cette fiche aussi bien que vous le pouvez. Si l'événement déclenchant l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion survenue en premier (par exemple ressentir de la peur a déclenché de la colère contre vous), alors remplissez une seconde fiche pour cette première émotion. Utilisez le document 6 de Régulation des émotions pour des idées. Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

Facteurs de vulnérabilité : Que s'est-il passé avant, me rendant vulnérable à l'événement déclencheur ? Relatez les faits précédant l'événement. _____			
Interprétation de l'événement : pensées, croyances, suppositions, évaluations ? _____ _____	Changements biologiques Expériences et changements du visage et du corps : Qu'est-ce que je ressens ou je ressentais sur mon visage et dans mon corps ? _____ _____ Urgences à agir Qu'est-ce que j'ai ou j'ai eu envie de faire ? Qu'est-ce que j'ai ou j'ai eu envie de dire ? _____ _____	Expressions Langage visuel et langage corporel : Quelle est ou était mon expression faciale ? Ma posture ? Mes gestes ? _____ _____ Expression verbale : ce que j'ai DIT ? _____ _____ Actions : ce que j'ai FAIT ? _____ _____	Nom de l'émotion : _____ Intensité (0-100) : _____
Événement déclencheur : Qu'est-ce qui a provoqué l'émotion ? Que s'est-il passé les quelques minutes juste avant que l'émotion débute? Juste les faits ! _____ _____			
Répercussions : émotions, comportements, pensées, etc.? _____ _____			

OBSERVER ET DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente et remplissez cette fiche aussi bien que vous le pouvez. Si l'événement déclencheur de l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion survenue en premier (par exemple ressentir de la peur a déclenché la colère contre vous), alors remplissez une seconde fiche pour cette première émotion. Utilisez le document 6 de Régulation des émotions pour des idées. Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) :** _____

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR de mon émotion (qui, quoi, quand, où) Qu'est-ce qui a provoqué l'émotion ?

FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ : Que s'est-il passé avant, me rendant vulnérable à l'événement déclencheur ?

INTERPRÉTATIONS (croyances, certitudes, évaluations) de la situation : _____

EXPÉRIENCES et CHANGEMENTS sur le VISAGE et dans le CORPS : Qu'est-ce que je ressentais au niveau de mon visage et dans mon corps ? _____

URGENCES À AGIR : Qu'est-ce que j'avais envie de faire ? Qu'est-ce que j'avais envie de dire ? _____

LANGAGE FACIAL et CORPOREL: Quelle était mon expression faciale ? Ma posture ? Mes gestes ? _____

Ce que j'ai DIT dans la situation (soyez précis) : _____

Ce que j'ai FAIT dans la situation (soyez précis) : _____

Quelles sont les RÉPERCUSSIONS de l'émotion sur moi (mon état d'esprit, d'autres émotions, comportements, pensées, mémoire, corps, etc.) ? _____

FICHES DE TRAVAIL POUR
CHANGER LES RÉPONSES ÉMOTIONNELLES

VÉRIFIER LES FAITS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Il est difficile d'appliquer la résolution de problème à une situation émotionnelle si vous n'êtes pas au clair avec les faits. Vous devez connaître le problème avant de pouvoir le résoudre. Cette fiche vous aide à déterminer si l'événement cause votre émotion ou s'il s'agit de votre interprétation de l'événement, ou alors des deux. Utilisez les compétences de pleine conscience d'observation et de description. Observez puis décrivez les faits que vous avez observés.

Étape 1 { Question : Quelle est l'émotion que je veux changer ?
1 { NOM DE L'ÉMOTION : _____ INTENSITÉ (0-100) Avant : ____ Après : ____

Étape 2 { Question : Quel est l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR de ma réaction émotionnelle ? DÉCRIVEZ L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR : Qu'est-ce qui vous a conduit à cette émotion ? Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a mené à quoi ? En quoi cet événement constitue-t-il un problème pour vous ? Soyez très précis dans vos réponses.

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Recherchez les jugements et les formulations extrêmes dans votre description de l'événement déclencheur. **RÉCRIVEZ** les faits si nécessaire, pour être plus précis.

Faits



Étape 3 { Question : Quelles sont mes INTERPRÉTATIONS (pensées, croyances, etc.) des faits ? Qu'est-ce que je présuppose ? Est-ce que j'ajoute mes propres interprétations à la description de l'événement déclencheur ?

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Citez autant d'autres interprétations possibles des faits que vous le pouvez.

RÉCRIVEZ les faits si nécessaire. Essayez de vérifier l'exactitude de vos interprétations. Si vous ne pouvez pas vérifier les faits, rédigez une interprétation plausible ou utile (i.e. efficace).

Faits



(suite à la page suivante)

Étape 4 Question : **Est-ce que je présuppose d'une menace ?** Quelle est cette MENACE ?
Qu'y a-t-il de menaçant pour moi dans cet événement ou cette situation ?
Quelles sont les résultats ou dénouements inquiétants auxquels je m'attends ?

VÉRIFIEZ LES FAITS !

Citez autant *d'autres* dénouements possibles que vous le pouvez.

RÉCRIVEZ les faits si nécessaire. Essayez de vérifier l'exactitude de vos anticipations. Si vous ne pouvez pas vérifier les dénouements possibles, rédigez un dénouement non catastrophique probable.

Faits



Étape 5 Question : **Si ce qui m'inquiète se produit, en quoi consiste la CATASTROPHE?**
Décrivez en détail le pire résultat auquel vous pouvez raisonnablement anticiper.

DÉCRIVEZ DES MOYENS POUR FAIRE FACE si le pire se produit.

Étape 6 Question : **Mon émotion (ou son intensité ou sa durée) CORRESPOND-ELLE AUX FAITS ?** (de 0 = pas du tout à 5 = j'en suis certain) : _____

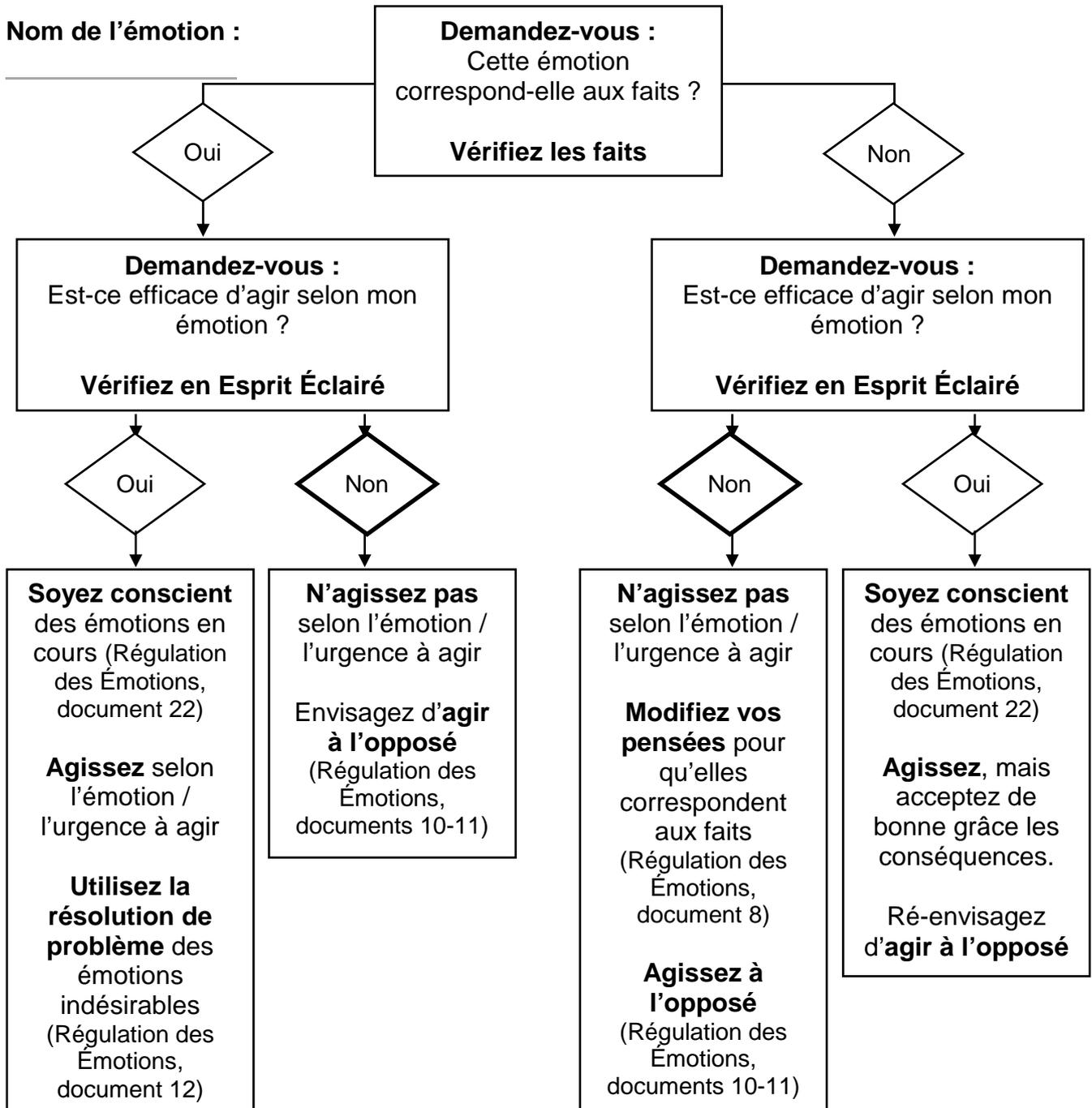
Si vous n'êtes pas sûr que votre émotion ou son intensité corresponde aux faits (par ex. si vous cotez 2, 3 ou 4), continuez à vérifier les faits. Soyez aussi créatif que possible ; demandez l'opinion d'autres personnes ; faites un test pour vérifier si vos prédictions ou interprétations sont correctes.

Décrivez ce que vous avez fait pour vérifier les faits :

DÉTERMINER COMMENT CHANGER LES ÉMOTIONS INDÉSIRABLES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Après avoir vérifié les faits, utilisez cette fiche pour vous aider à déterminer quoi faire. Avant que vous puissiez déterminer ce qu'il faut changer, vous devez décider si agir selon votre émotion est efficace dans cette situation (et si vous souhaitez changer cette émotion). (Si vous n'êtes pas sûr de vouloir changer cette émotion, retournez à la fiche 1 de Régulation des émotions et faites les Avantages/Inconvénients.) Dans l'organigramme suivant, entourez Oui ou Non à chaque niveau, puis choisissez la compétence qui correspond le mieux à votre situation.



Décrivez ce que vous avez fait pour gérer l'émotion :

AGIR À L'OPPOSÉ POUR CHANGER LES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente que vous trouvez douloureuse ou que vous souhaitez modifier. Déterminez si l'émotion correspond aux faits. Si ce n'est pas le cas, identifiez vos urgences à agir, déterminez comment agir à l'opposé, puis faites-le. Rappelez-vous d'agir à l'opposé *complètement*. Décrivez ce qui s'est produit.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) Avant :** _____ **Après :** _____

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR de mon émotion (qui, quoi, quand, où) : Ce qui a provoqué l'émotion.

MON ÉMOTION (ou son intensité ou sa durée) EST-ELLE JUSTIFIÉE ? Correspond-elle aux faits ? Est-elle efficace ?

Énumérez les faits qui justifient l'émotion et ceux qui ne la justifient pas. Cochez la réponse qui est la plus correcte.

Justifié	Injustifiée
_____ _____	_____ _____

JUSTIFIÉE : Allez à la résolution de problème.
(Régulation des émotions, fiche de travail 8)

INJUSTIFIÉE : Poursuivez.

URGENCES À AGIR : Qu'est-ce que j'ai envie de faire ou de dire ?

ACTION OPPOSÉE : Quelles sont les actions opposées à mes urgences à agir ? Mes émotions m'empêchent-elles de faire quelque chose ? Décrivez *quoi faire* et *comment* pour agir à l'opposé dans la situation, **complètement**.

CE QUE J'AI FAIT : Décrivez en détail.

COMMENT je l'ai fait : Décrivez le langage corporel, l'expression faciale, la posture, les gestes et les pensées.

Quelles ont été pour moi les **RÉPERCUSSIONS** d'agir à l'opposé (mon état d'esprit, d'autres émotions, comportements, pensées, mémoire, corps, etc.) ?

RÉSOUTRE LES PROBLÈMES POUR CHANGER LES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Choisissez un événement déclencheur générant une émotion douloureuse. Choisissez un événement qui peut être modifié. Transformez cet événement en problème à résoudre. Suivez les étapes ci-dessous et décrivez ce qui s'est produit.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) Avant :** _____ **Après :** _____

1. QUEL EST LE PROBLÈME ? Décrivez l'événement déclenchant vos émotions. Qu'est-ce qui rend la situation problématique ?

2. VÉRIFIEZ LES FAITS POUR ÊTRE SÛR DE CIBLER LE BON PROBLÈME. Décrivez ce que vous avez fait pour être certain des faits. (*Voir fiche de travail 6 de Régulation des émotions si vous avez besoin d'aide.*)

RÉCRIVEZ le problème si nécessaire pour coller aux faits.

3. QUEL SERAIT UN OBJECTIF RÉALISTE DE VOTRE RÉOLUTION DE PROBLÈME À COURT-TERME ? Qu'est-ce qui doit se produire pour que vous pensiez avoir progressé ?

4. EXPLOREZ LES SOLUTIONS : Énumérez autant de solutions et de stratégies pour faire face que possible. **NE LES ÉVALUEZ PAS !**

(suite à la page suivante)

5. QUELLES SONT LES 2 IDÉES QUI PARAISSENT LES MEILLEURES (susceptibles d'atteindre votre objectif et réalisables) ?

1. _____ 2. _____

AVANTAGES	SOLUTION 1	SOLUTION 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
INCONVÉNIENTS	SOLUTION 1	SOLUTION 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

6. CHOISISSEZ une solution à essayer ; listez les étapes nécessaires ; cochez les étapes réalisées et notez leur efficacité.

Étape	Décrivez	✓ Fait	Que s'est-il passé ?
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____

7. AVEZ-VOUS ATTEINT VOTRE OBJECTIF ? Si oui, décrivez. Sinon, que pouvez-vous faire ensuite ?

Y A-T-IL MAINTENANT UN NOUVEAU PROBLÈME À RÉSOUDRE ? Si oui, décrivez et faites à nouveau de la résolution de problème.

FICHES DE TRAVAIL POUR
RÉDUIRE LA VULNÉRABILITÉ À L'ESPRIT ÉMOTIONNEL

ÉTAPES POUR RÉDUIRE LA VULNÉRABILITÉ À L'ESPRIT ÉMOTIONNEL

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pour chaque compétence de régulation des émotions, notez si vous l'avez utilisée cette semaine et décrivez ce que vous avez fait. Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

ACCUMULER LES ÉMOTIONS POSITIVES : COURT-TERME

J'ai AUGMENTÉ les activités quotidiennes plaisantes (entourez) : LU MA ME JE VE SA DI

Décrivez : _____

ACCUMULER LES ÉMOTIONS POSITIVES : LONG TERME ; CONSTRUIRE UNE VIE QUI VAUT LA PEINE D'ÊTRE VÉCUE

VALEURS considérées dans le choix des objectifs à travailler (voir Régulation des émotions, document 18) : _____

OBJECTIFS À LONG TERME sur lesquels j'ai travaillé (décrivez) : _____

ÉVITEMENTS ÉVITÉS (décrivez) : _____

PLEINE CONSCIENCE DES EXPÉRIENCES POSITIVES LORSQU'ELLES SE PRODUISENT

J'ai centré (et recentré) l'attention sur les expériences positives : _____

Je me suis détourné des inquiétudes quand elles apparaissaient : _____

BÂTIR UNE EXPERTISE

Activités planifiées pour construire un sentiment d'accomplissement (entourez) :

LU MA ME JE VE SA DI

Décrivez : _____

J'ai fait une chose difficile, **MAIS** possible (entourez) : LU MA ME JE VE SA DI

Décrivez : _____

(suite à la page suivante)

ÊTRE ÇAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE

Décrivez une situation déclenchant des émotions indésirables (si besoin remplissez les étapes 1 et 2 de la fiche 5 de Régulation des émotions : Vérifier les faits) :

C

Comment je me suis imaginé faire face efficacement (décrivez) : _____

Comment j'ai imaginé faire face aux nouveaux problèmes qui pourraient apparaître (décrivez) : _____

Compétences **PLEASE**

Est-ce que j'ai...

Pris soin de La santé ? _____

Évité les substances ? _____

Équilibré l'Alimentation ? _____

Équilibré le Sommeil ? _____

Fait de l'Exercice physique ? _____

PASSER DES VALEURS AUX ACTIONS SPÉCIFIQUES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

ÉTAPE 1. ÉVITEZ D'ÉVITER. Coter à quel point vous avez évité de construire une vie qui vaut la peine d'être vécue (0=aucun évitement, 100=évitement complet / évité même d'y penser), dans le passé (___) et maintenant (___).

Cochez les raisons de l'évitement :

Désespoir Obstination Trop difficile Autre : _____

Utilisez vos compétences d'anticipation et planifiez comment éviter l'évitement.

ÉTAPE 2. IDENTIFIEZ LES VALEURS IMPORTANTES POUR VOUS. Qu'est-ce qui est le plus important à vos yeux ? Parcourez le document 18 de Régulation des émotions pour avoir des idées. Faites une liste de plusieurs valeurs significatives pour vous.

MES VALEURS IMPORTANTES : _____

ÉTAPE 3. IDENTIFIEZ UNE VALEUR OU UNE PRIORITÉ IMPORTANTE À TRAVAILLER MAINTENANT.

Les objectifs à long terme dépendent des valeurs et priorités de l'ESPRIT ÉCLAIRÉ. Quelles valeurs de votre vie nécessitent davantage de travail maintenant ?

Notez les deux valeurs **les plus importantes** dans votre vie à travailler maintenant.

	<u>Importance</u>	<u>Priorité</u>
VALEUR : _____	()	()
VALEUR : _____	()	()

Cotez l'importance de chaque valeur pour « une vie qui vaut la peine d'être vécue » (1=peu importante, 5= extrêmement importante). Ensuite, évaluez à quel point il est important de travailler cette valeur MAINTENANT (1=faible priorité, 5=très grande priorité).

AFFINEZ VOS CHOIX. Examinez votre liste et les cotations ci-dessus ainsi la valeur que vous avez choisi de travailler maintenant. **VÉRIFIEZ LES FAITS.** Assurez-vous qu'il s'agit effectivement de VOS valeurs et non de celles des autres ou de celles que les autres pensent que vous devriez avoir, ou alors d'anciennes valeurs apprises mais dans lesquelles vous ne croyez plus vraiment. Réécrivez votre liste si nécessaire.

CHOISISSEZ UNE VALEUR À TRAVAILLER MAINTENANT. Choisissez la plus importante à vos yeux ou celle qui est de la plus grande priorité à travailler maintenant. (Si vous avez une autre valeur prioritaire, alors remplissez une autre fiche pour celle-ci.)

VALEUR À TRAVAILLER MAINTENANT : _____

(suite à la page suivante)

ÉTAPE 4. IDENTIFIEZ QUELQUES OBJECTIFS LIÉS À CETTE VALEUR.

Citez 2 ou 3 **objectifs différents** liés à cette valeur. Soyez précis. Que pouvez-vous faire pour que cette valeur fasse partie intégrante de votre vie ? (Si vous avez de la peine à penser à des objectifs, pensez à tous les objectifs possibles et choisissez ceux qui sont le plus proches de vos valeurs.)

OBJECTIF : _____

OBJECTIF : _____

OBJECTIF : _____

ÉTAPE 5. CHOISISSEZ UN OBJECTIF À TRAVAILLER MAINTENANT.

Choisissez un objectif qu'il est raisonnable de travailler *maintenant*. Si un objectif doit être réalisé au préalable pour que les autres puissent l'être, choisissez celui-là comme objectif de travail. Soyez précis. Si vous voulez travailler plus d'un objectif à la fois, remplissez deux fiches.

Objectif à travailler : _____

ÉTAPE 6. IDENTIFIEZ LES PETITES ÉTAPES MENANT VERS VOTRE OBJECTIF.

Découpez l'objectif en autant de petites étapes que vous le pouvez. Chaque petite étape est un sous-objectif qui vous rapproche de votre objectif général. Listez les actions qui vous rapprochent de votre objectif. Si vous n'arrivez pas à définir des étapes, essayez de générer des idées. Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit.

Si vous vous sentez *débordé* face à une étape qui paraît trop importante, décomposez-la en de plus petites étapes que vous pouvez réaliser. Récrivez votre liste si nécessaire afin d'inclure des étapes vous paraissant réalisables. Mettez-les dans l'ordre dans lequel elles devraient être réalisées. Si vous commencez à vous sentir *débordé* face aux nombreuses étapes, arrêtez de rajouter de nouvelles étapes et centrez-vous sur une étape seulement.

ÉTAPE ACTIVE 1 : _____

ÉTAPE ACTIVE 2 : _____

ÉTAPE ACTIVE 3 : _____

ÉTAPE ACTIVE 4 : _____

ÉTAPE 7. FRANCHISSEZ UNE ÉTAPE ACTIVE MAINTENANT. Décrivez ce que vous avez fait :

Décrivez ce qui s'est passé ensuite : _____

(suite à la page suivante)

RAPPEL : S'OCCUPER DES RELATIONS

Pout tout un chacun il est important de s'occuper des relations (Groupe A du document 18 de Régulation des émotions) et de faire partie d'un groupe (Groupe B). Si vous n'avez choisi aucune valeur faisant partie de ces deux groupes, passez-les en revue pour vérifier si l'une de ces dix premières valeurs serait importante à travailler pour vous. Si vous en choisissez une, notez-la ci-dessous et, après l'avoir travaillée, complétez le reste de la feuille.

Décrivez la relation ou la difficulté relationnelle sur laquelle vous voulez travailler : _____

Sur quel objectif pouvez-vous travailler maintenant ? _____

Quelles petites étapes pourraient vous aider à atteindre votre objectif ?

ÉTAPE ACTIVE 1 : _____

ÉTAPE ACTIVE 2 : _____

ÉTAPE ACTIVE 3 : _____

ÉTAPE ACTIVE 4 : _____

FRANCHISSEZ UNE ÉTAPE ACTIVE MAINTENANT. Décrivez ce que vous avez fait : _____

Décrivez ce qui s'est passé ensuite : _____

PASSER DES VALEURS AUX ACTIONS SPÉCIFIQUES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Une fois que vous avez déterminé vos valeurs, l'étape suivante consiste à décider des choses spécifiques que vous pouvez faire ou accomplir (objectifs) pour rendre votre vie plus conforme à ces valeurs. Une fois que vous avez des objectifs, vous pouvez déterminer les étapes d'action nécessaires pour atteindre l'objectif.

Exemple : VALEUR: Faire partie d'un groupe.

OBJECTIFS possibles :

- Renouer avec d'anciens amis.
- Trouver un travail plus social.
- Rejoindre un club.

Choisissez un **OBJECTIF** à travailler maintenant.

- Rejoindre un club.

Déterminez quelques **ÉTAPES D'ACTION** me permettant d'avancer vers mon objectif.

- Chercher des clubs dans les annonces.
- Aller à la bibliothèque et me renseigner sur les clubs de lecture.
- Rejoindre un jeu interactif en ligne ou un forum de discussion.

1. Choisissez l'une de vos **VALEURS** :

2. Déterminez 3 **OBJECTIFS** :

3. Entourez un **OBJECTIF**
à travailler de suite

4. Identifiez les **ÉTAPES ACTIVES** que vous pouvez franchir de suite pour vous rapprocher de cet **OBJECTIF**. _____

5. Franchissez une **ÉTAPE ACTIVE** maintenant. Décrivez ce que vous avez fait : _____

Décrivez ce qui s'est passé ensuite : _____

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^{re} colonne ce que vous prévoyez de faire pour augmenter le sentiment de maîtrise et à la fin de la journée, notez dans la 2^e colonne ce que vous avez réellement fait. Dans la partie « Être capable d'anticiper », décrivez dans la 1^{re} colonne une situation problématique, puis dans la 2^e 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

COMBINER LES COMPÉTENCES ABC AU QUOTIDIEN

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cette fiche permet le suivi des tâches ABC planifiées chaque jour. Le soir ou en début de matinée, notez ce que vous prévoyez de faire ce jour-là. Au fur et à mesure, ou à la fin de la journée, notez ce que vous avez réellement fait. Avec le temps, vous réaliserez que vous pouvez faire de plus en plus ce qui a été planifié et vous verrez votre vulnérabilité aux émotions négatives diminuer.

Évaluez votre humeur ou vos émotions négatives au début de la journée (0-100) : _____ et à la fin de la journée (0-100) : _____

Heures de la journée	ACTIVITÉS PLANIFIÉES			CE QUE J'AI RÉELLEMENT FAIT		
	Accumuler les émotions positives	Actions pour <u>B</u> âtir une expertise	Tâches pour être <u>C</u> apable d'anticiper	Accumuler les émotions positives	Actions pour <u>B</u> âtir une expertise	Tâches pour être <u>C</u> apable d'anticiper
Avant 8h						
8h - 12h						
12h - 16h						
16h - 20h						
Après 20h						
Nombre total des activités						

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>E</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

FICHES DE TRAVAIL POUR
GÉRER DES ÉMOTIONS VRAIMENT DIFFICILES

PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) Avant :** ____ **Après :** ____

Décrivez la situation qui a déclenché l'émotion. (Si besoin, remplissez les étapes 1 et 2 de la fiche de travail 3 de Régulation des émotions.)

Si l'intensité de l'émotion est extrême, passez **d'abord** par les **COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE** et remplissez les fiches de Tolérance à la détresse 2-6. Pour toute émotion, faible ou intense, pratiquez l'acceptation radicale avec la **PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES**.

Cochez ce que vous avez fait :

- J'ai pris du recul et j'ai observé simplement les émotions que je ressentais.
- J'ai vécu l'émotion comme des vagues qui vont et qui viennent sur la plage.
- J'ai lâché les jugements concernant mes émotions.
- J'ai remarqué dans quelles parties de mon corps je ressentais l'émotion.

- J'ai prêté attention autant que je le pouvais aux sensations physiques des émotions.
- J'ai observé combien de temps prenait l'émotion pour se dissiper.
- Je me suis rappelé que d'être critique envers mes émotions ne fonctionne pas.
- J'ai pratiqué avec bonne volonté l'acceptation des émotions qui ne sont pas bienvenues.
- J'ai imaginé mes émotions comme des nuages qui vont et viennent dans le ciel.
- J'ai repéré simplement l'urgence à agir apparue avec mon émotion.

- J'ai réussi à m'empêcher d'agir selon mon émotion.
- Je me suis rappelé des moments où je me sentais différemment.
- J'ai pratiqué l'acceptation radicale de mon émotion.
- J'ai essayé d'aimer mes émotions.

Autre : _____

Commentaires et description de mes expériences :

TRAITER CE QUI AFFECTE LES COMPÉTENCES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Quand vous ne pouvez pas faire en sorte que vos compétences fonctionnent, essayez de remplir cette fiche pour déterminer ce qui ne va pas. Vérifiez chaque case dans l'ordre en suivant les indications et continuez jusqu'à ce que vous trouviez une solution.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) Avant :** ____ **Après :** ____
Compétence que vous essayez d'utiliser et qui paraît ne pas aider : _____

1. Suis-je plus vulnérable biologiquement ?

NON : Passez à la question suivante.

PAS SÛR : Revoyez les compétences PLEASE (*Régulation des émotions, document 20.*)

OUI : Travaillez les compétences PLEASE. (*Régulation des émotions, fiche de travail 14.*) Envisagez une médication.

Cela a aidé ? **NON** (*Question suivante*) **OUI (Super)** **Je ne l'ai pas fait**

2. Ai-je utilisé la compétence correctement ?

OUI : Passez à la question suivante.

PAS SÛR : Relisez les instructions ou faites-vous coacher. **RÉESSAYEZ.**

Cela a aidé ? **NON** (*Question suivante*) **OUI (Super)** **Je ne l'ai pas fait**

3. Mes émotions sont-elles renforcées (et je n'ai pas vraiment envie de les modifier) ?

NON : Passez à la question suivante.

PAS SÛR : Revoyez le document 3 de Régulation des émotions / fiches 2, 2a.

OUI : Listez les AVANTAGES et INCONVÉNIENTS de changer les émotions.

Cela a aidé ? **NON** (*Question suivante*) **OUI (Super)** **Je ne l'ai pas fait**

4. Est-ce que je fournis le temps et l'énergie nécessaires pour réguler l'émotion ?

OUI : Continuez à pratiquer.

NON : Pratiquez l'acceptation radicale et la bonne volonté. (*Tolérance à la détresse, documents 11b et 13.*)

Pratiquez la participation et l'efficacité. (*Pleine Conscience, documents 4 et 5.*)

Utilisez la résolution de problème pour trouver le temps de travailler les compétences. (*Régulation des émotions, fiche de travail 8.*)

Cela a aidé ? **NON** (*Question suivante*) **OUI (Super)** **Je ne l'ai pas fait**

5. Mes émotions sont-elles trop extrêmes à cet instant pour utiliser les compétences ?

Est-ce que je suis pris dans une spirale émotionnelle et j'ai perdu le contrôle ?

NON : Passez à la question suivante.

OUI : Si c'est possible *maintenant*, résolvez le problème. (*Régulation des émotions, document 12, fiche de travail 9.*)

Si ce n'est possible, portez l'attention sur les sensations physiques. (*Régulation des émotions, document 22.*)

Si les émotions sont trop extrêmes, utilisez les compétences TIP. (*Tolérance à la détresse, document 5.*)

Cela a aidé ? **NON** (*Question suivante*) **OUI (Super)** **Je ne l'ai pas fait**

6. Les mythes sur les émotions et la régulation émotionnelle interfèrent-ils ?

NON.

OUI : Pratiquez le non-jugement. Vérifiez les faits et remettez en question les mythes.

Cela a aidé ? **NON** (*Question suivante*) **OUI (Super)** **Je ne l'ai pas fait**

COMPÉTENCES DE TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE

Introduction aux documents et fiches de travail

La tolérance à la détresse est la capacité de tolérer les crises et y survivre sans aggraver les choses. La capacité de tolérer et d'accepter la détresse est essentielle pour deux raisons. En premier lieu, la douleur et la détresse font partie de la vie ; il est impossible de les éviter ou de les supprimer complètement. L'incapacité à accepter ce fait immuable augmente la douleur et la souffrance. Deuxièmement, la tolérance à la détresse, au moins à court terme, fait partie de toute tentative de changement de soi. Sans elle, les efforts que vous faites pour échapper à la douleur et à la détresse nuisent aux efforts que vous faites pour atteindre les changements voulus. Il y a deux ensembles de documents et fiches de travail pour les compétences de tolérance à la détresse : **Compétences de survie en cas de crise** et **Compétences d'acceptation**. Il existe également un ensemble supplémentaire spécialisé de documents et fiches de travail : **Compétences quand la crise est liée à une addiction**. Un document introductif précède les documents et fiches de travail de ces ensembles de compétences :

- **Tolérance à la détresse, document 1 : Objectifs de la Tolérance à la détresse.** Les objectifs de la tolérance à la détresse sont 1) survivre aux situations de crise sans les aggraver, 2) accepter la réalité telle qu'elle sur le moment, et 3) devenir libre.

Compétences de survie en cas de crise

- **Tolérance à la détresse, document 2 : Survol : Compétences de survie en cas de crise.** L'objectif des compétences de survie en cas de crise est de passer au travers des crises sans aggraver les choses. Les situations de crise sont, par définition, à court terme. Ces compétences ne doivent pas être utilisées tout le temps.
- **Fiches de travail de Tolérance à la détresse 1, 1a, 1b : Compétences de survie en cas de crise.** Il s'agit de différentes versions de fiches de travail qui peuvent être utilisées avec le document 2 et tout au long de cette partie du module. Chaque fiche de travail couvre toutes les compétences de survie en cas de crise.
- **Tolérance à la détresse, document 3 : Quand utiliser les compétences de survie en cas de crise.** Ce document définit ce qu'est une crise, et explique quand utiliser ou non ces compétences.
- **Tolérance à la détresse, document 4 : La compétence STOP.** La compétence STOP peut vous empêcher d'agir impulsivement selon vos émotions, ce qui aggraverait une situation déjà difficile. Le terme STOP permet de se rappeler comment réaliser cette

compétence : S'arrêter, Temporiser, Observer, et Poursuivre en pleine conscience. Deux fiches différentes peuvent être utilisées pour le suivi de la compétence STOP : **fiches de travail de Tolérance à la détresse 2 et 2a : Pratiquer la compétence STOP**. La fiche de travail 2 permet de noter deux pratiques par semaine alors que la fiche de travail 2a permet le suivi d'une pratique quotidienne.

- **Tolérance à la détresse, document 5 : Avantages et Inconvénients.** Faire la liste des points positifs et des points négatifs permet de comparer les avantages et les inconvénients de différentes options. Ce document en particulier vous permet de comparer les avantages et les inconvénients d'agir selon vos urgences émotionnelles lors d'une situation de crise ou alors de résister à celles-ci. Déterminez et notez les avantages et inconvénients quand vous n'êtes pas en crise. Ensuite, lorsqu'une crise survient, prenez cette fiche et passez-la en revue. Vous pouvez également utiliser les **fiches de travail de Tolérance à la détresse 3 et 3a : Avantages et Inconvénients de suivre les urgences de crise**. Les deux fiches requièrent la même information mais elles sont construites différemment. Certaines personnes trouvent plus facile de travailler avec un format plutôt que l'autre. Quelle que soit la fiche que vous utilisez, rappelez-vous de remplir les quatre quadrants.
- **Tolérance à la détresse, document 6 : Les compétences TIP : changer la chimie corporelle.** Une très forte émotion peut rendre impossible l'utilisation de la plupart des compétences. Les compétences TIP sont conçues comme un moyen rapide de réduire une haute activation émotionnelle. Les compétences TIP sont : Température (eau froide), exercice Intense; respiration rythmée et relaxation musculaire synchronisée vont de Pair. (Notez que la lettre P fait référence à deux éléments : la respiration et la relaxation). Il existe aussi des documents distincts pour chacune des compétences TIP. **La fiche de travail de Tolérance à la détresse 4 : Changer la chimie corporelle avec les compétences TIP** couvre toutes les compétences TIP et peut être utilisée pour le suivi de votre pratique.
- **Tolérance à la détresse, document 6a : Utiliser l'eau froide, étape par étape.** Ce document décrit comment utiliser l'eau froide pour réduire l'activation émotionnelle rapidement.
- **Tolérance à la détresse, document 6b : Relaxation musculaire synchronisée, étape par étape.** Il s'agit d'associer la relaxation musculaire à l'expiration. L'idée est de pratiquer ces deux compétences ensemble afin que lorsque vous serez hautement émotionnel, la relaxation se fasse plus facilement et parfois même de manière automatique au moment de l'expiration. Ce document décrit en détails comment pratiquer la relaxation musculaire. Pour le suivi de cette compétence, utilisez la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 4a : Relaxation musculaire synchronisée**.
- **Tolérance à la détresse, document 6c : Réévaluation efficace et relaxation.** Cette méthode consiste à combiner une réévaluation de ce que vous vous dites avec la relaxation, pour diminuer rapidement une émotion dans un moment de stress élevé. Pour le suivi de cette compétence, utilisez la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 4b : Réévaluation efficace et relaxation**.

- **Tolérance à la détresse, document 7 : Se distraire.** Les méthodes de distraction fonctionnent en diminuant le contact avec ce qui déclenche la détresse ou ses éléments les plus douloureux. Les moyens de se distraire sont répertoriés dans ce document et peuvent être mémorisés grâce à la phrase « l'Esprit Éclairé ACCEPTE ». Il existe trois fiches de travail différentes pour prendre note de la pratique : **fiches de travail de Tolérance à la détresse 5, 5a, et 5b : Se distraire avec** « l'Esprit Éclairé ACCEPTE ». La fiche de travail 5 permet d'inscrire deux pratiques entre les séances. La fiche de travail 5a permet de noter deux pratiques de chacune des compétences ACCEPTE. La fiche de travail 5b permet de rapporter plusieurs pratiques de chaque compétence.
- **Tolérance à la détresse, document 8 : Apaisement de soi.** S'apaiser consiste à faire des choses qui offrent du plaisir et du réconfort, et qui procurent un soulagement de la douleur ou du stress. Cela signifie être doux et gentil consciemment avec vous-même. Ce document répertorie plusieurs façons de s'apaiser à travers chacun des cinq sens. Il existe trois fiches de travail différentes pour prendre note de la pratique de l'apaisement de soi : **fiches de travail de Tolérance à la détresse 6, 6a, et 6b : Apaisement de soi.** Dans ces fiches, le nombre de pratiques passe de deux pratiques entre les séances (fiche de travail 6) à deux pratiques de chaque compétence entre les séances (fiche de travail 6a), et enfin plusieurs pratiques quotidiennes (fiche de travail 6b).
- **Tolérance à la détresse, document 8a : Méditation par balayage corporel, étape par étape.** Ce document donne des consignes pour la méditation par balayage corporel comme moyen spécifique de s'apaiser. La pratique du balayage corporel peut être rapportée dans la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 6c : Méditation par balayage corporel, étape par étape.**
- **Tolérance à la détresse, document 9 : Amélioration du moment.** Ce document énumère différentes stratégies pour améliorer la qualité du moment présent, afin de survivre plus facilement à une crise sans l'aggraver. Le terme IMPROVE permet de se souvenir de ces stratégies. Les **fiches de travail de Tolérance à la détresse 7, 7a, et 7b : Amélioration du moment (IMPROVE)** permettent de noter la pratique de cette compétence. Dans ces fiches, le nombre de pratiques va de deux pratiques hebdomadaires (fiche de travail 7) à deux pratiques de chaque compétence (fiche de travail 7a), et enfin plusieurs pratiques quotidiennes (fiche de travail 7b).
- **Tolérance à la détresse, document 9a : Conscience sensorielle, étape par étape.** Le R de IMPROVE correspond à actions Relaxantes, et la conscience sensorielle est une action relaxante qui peut vous permettre d'améliorer le moment. Ce document peut être utilisé comme un guide pour cet exercice.

Compétences d'Acceptation de la réalité

- **Tolérance à la détresse, document 10 : Survol : Compétences d'acceptation de la réalité.** L'objectif de l'acceptation de la réalité est de réduire la souffrance et d'augmenter le sentiment de liberté en trouvant des moyens d'accepter les faits de votre vie. Ce document énumère succinctement les six compétences d'acceptation de la réalité.

- **Fiches de travail de Tolérance à la détresse 8, 8a, 8b : Compétences d'acceptation de la réalité.** Ces trois fiches de travail englobent la pratique de toutes les compétences d'acceptation de la réalité. Elles peuvent être utilisées pour le suivi de chacune des compétences de cette partie. Il existe également des fiches de travail distinctes pour chacune des compétences prise séparément.
- **Tolérance à la détresse, document 11 : Acceptation radicale.** L'acceptation radicale est une ouverture totale et entière aux faits de la réalité tels qu'ils sont, sans lutter contre les faits ni être obstiné et inefficace. Ce document précise ce qui doit être accepté et les raisons pour lesquelles l'acceptation radicale vaut mieux que la non-acceptation. Il est utile d'utiliser ce document avec la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 9 : Acceptation radicale** qui vous aide à déterminer ce que vous pourriez avoir besoin d'accepter de manière radicale.
- **Tolérance à la détresse, document 11a : Acceptation radicale : les facteurs qui interfèrent.** Ce document clarifie ce qui n'est pas de l'acceptation radicale et expose les facteurs qui interfèrent avec celle-ci.
- **Tolérance à la détresse, document 11b : Pratiquer l'Acceptation radicale, étape par étape.** Ce document fournit des consignes pour pratiquer l'acceptation radicale. La pratique peut être rapportée sur la fiche de travail de Tolérance à la détresse 9 mentionnée ci-dessus ou sur la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 9a : Pratiquer l'Acceptation radicale.**
- **Tolérance à la détresse, document 12 : Réorienter l'esprit.** Généralement, pour accepter une réalité qui semble inacceptable, vous devez répéter l'effort plus d'une fois. Parfois, vous devez renouveler le choix d'accepter la réalité encore et encore sur une longue période. Réorienter l'esprit signifie choisir d'accepter. Ce document explique ce que veut dire réorienter l'esprit et comment le faire. La pratique de cette compétence peut être notée sur la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 10 : Réorienter l'esprit, Bonne volonté, Obstination.**
- **Tolérance à la détresse, document 13 : Bonne volonté.** Faire preuve de bonne volonté c'est être prêt à répondre aux situations de la vie de façon sage, de la façon qui est nécessaire, volontairement et sans rechigner. C'est l'opposé de l'obstination. Ce document décrit comment pratiquer la bonne volonté. Comme pour le document 12, la pratique peut être notée dans la fiche de travail de Tolérance à la détresse 10.
- **Tolérance à la détresse, document 14 : Demi-sourire et Mains volontaires.** Le demi-sourire et les mains volontaires sont deux moyens d'accepter la réalité avec votre corps. Ce document décrit la manière de pratiquer chaque compétence. Le **document 14a de Tolérance à la détresse: Pratiquer le demi-sourire et les mains volontaires,** décrit plusieurs manières spécifiques de pratiquer ces compétences. La pratique de celles-ci peut être consignée sur la **fiche de travail de Tolérance à la Détresse 11 : Demi-sourire et Mains volontaires** ou la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 11a : Pratique du demi-sourire et des mains volontaires.** Ces deux fiches sont similaires, mais la fiche 11 demande davantage de rédaction.

- **Tolérance à la détresse, document 15 : Pleine Conscience des pensées actuelles.** La pleine conscience des pensées actuelles consiste à observer les pensées comme des pensées, des sensations du cerveau et non comme des faits sur le monde. Vous laissez simplement aller et venir les pensées – en en prenant note, mais sans essayer de les contrôler ou de les changer. Observer les pensées est identique à observer n'importe quel autre comportement. Le document 15 décrit cette compétence. Le **Tolérance à la détresse, document 15a : Pratiquer la Pleine Conscience des pensées** cite des manières de pratiquer cette compétence. Pour consigner votre pratique, vous pouvez utiliser l'une ou l'autre des fiches suivantes : **fiche de travail de Tolérance à la détresse 12 : Pleine Conscience des pensées actuelles** ou **fiche de travail de Tolérance à la détresse 12a : Pratiquer la Pleine Conscience des pensées**.

Compétences quand la crise est liée à une addiction

- **Tolérance à la détresse, document 16 : Survol : Quand la crise est liée à une addiction.** Les compétences de cette partie spécialisée du module s'adressent spécifiquement à la gestion de diverses addictions. Ce document répertorie ces compétences. La **fiche de travail de Tolérance à la détresse 13 : Compétences quand la crise est liée à une addiction** couvre toutes ces compétences et peut être utilisée à la place des fiches de travail relatives aux compétences spécifiques mentionnées ci-dessous.
- **Tolérance à la détresse, document 16a : Addictions courantes.** Ce document propose une définition de l'addiction ainsi qu'une liste des comportements qui peuvent entraîner une addiction si vous n'êtes pas capable de les arrêter malgré vos efforts et leurs conséquences négatives.
- **Tolérance à la détresse, document 17 : Abstinence dialectique.** L'abstinence dialectique est la synthèse entre l'abstinence absolue (engagement total à l'abstinence) et la réduction des méfaits (prévoir les dérapages pour éviter qu'ils deviennent des rechutes).
- **Tolérance à la détresse, document 17a : Planifier l'abstinence dialectique.** Ce document cite des moyens d'organiser la réduction des méfaits et l'abstinence. Les items sous « Planifier l'abstinence » sont des résumés des compétences décrites dans les documents de Tolérance à la détresse 18-21. Pour suivre votre pratique de l'abstinence dialectique, utilisez la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 14 : Planifier l'abstinence dialectique**.
- **Tolérance à la détresse, document 18 : l'Esprit Clair.** L'« Esprit Clair » est le juste milieu entre les extrêmes de « l'esprit dépendant » (quand vous êtes gouverné par votre addiction) et « l'esprit clean » (quand vous pensez que vos problèmes sont derrière vous et que vous n'avez plus besoin de vous soucier d'une éventuelle rechute). L'esprit clair est l'endroit le plus sûr, car il requiert de ne pas s'adonner à l'addiction, tout en restant vigilant quant aux tentations qui pourraient survenir.

- **Tolérance à la détresse, document 18a : Patterns de comportements caractéristiques de l'esprit dépendant et de l'esprit clean.** Ce document énumère les comportements typiques d'un esprit dépendant et d'un esprit clair et peut vous aider à repérer quand vous êtes dans l'un ou l'autre. Vérifiez particulièrement les comportements dans lesquels vous vous engagez quand vous êtes en esprit clean. Utilisez la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 15 : De l'esprit clean à l'esprit clair** pour vous entraîner à remplacer les comportements de l'esprit clean que vous avez repérés dans le Document 18a par des comportements de l'esprit clair.
- **Tolérance à la détresse, document 19 : Renforcement communautaire.** Le renforcement communautaire consiste à restructurer votre environnement afin qu'il renforce l'abstinence plutôt que l'addiction. Ce document explique en quoi c'est important et énumère les étapes à franchir pour le réaliser. Utilisez la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 16 : Renforcement communautaire** pour noter votre pratique du renforcement communautaire.
- **Tolérance à la détresse, document 20 : Brûler les ponts et bâtir de nouveaux ponts.** « Brûler les ponts » signifie supprimer activement de votre vie toutes les connexions possibles aux potentiels déclencheurs des comportements addictifs. « Bâtir de nouveaux ponts » signifie créer de nouvelles images et des odeurs mentales pour lutter contre les urgences de l'addiction. Utilisez la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 17 : Brûler les ponts et bâtir de nouveaux ponts** pour le suivi de la pratique de cette compétence.
- **Tolérance à la détresse, document 21 : Rébellion alternative et déni adaptatif.** Quand l'addiction revêt une fonction de révolte, vous pouvez trouver une forme alternative de rébellion pour satisfaire votre désir de vous rebeller, sans vous détruire ni bloquer votre chemin vers l'atteinte d'objectifs importants. Le déni adaptatif consiste à vous convaincre qu'en fait vous n'avez pas envie du comportement addictif (déni). La première partie de ce document propose une liste de différentes formes de rébellion alternative. La seconde partie décrit les étapes du déni adaptatif. Utilisez la **fiche de travail de Tolérance à la détresse 18 : Pratiquer la rébellion alternative et le déni adaptatif** pour rapporter votre pratique de ces compétences.

DOCUMENTS DE
TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE



OBJECTIFS DE LA TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE

SURVIVRE AUX SITUATIONS DE CRISE

Sans les empirer

ACCEPTER LA RÉALITÉ

Remplacer la souffrance et le fait d'être bloqué
par la douleur ordinaire et la possibilité d'aller de l'avant.

SE LIBÉRER

De l'obligation de satisfaire les demandes de vos
désirs, impulsions et émotions intenses.

AUTRE: _____

DOCUMENTS POUR
LES COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

SURVOL : COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

Voici les compétences permettant de tolérer les événements douloureux, les impulsions et les émotions lorsque vous ne pouvez pas immédiatement améliorer les choses.

Compétence STOP

Avantages et Inconvénients

**Compétences TIP :
Changer la chimie corporelle**

Se distraire : l'Esprit Éclairé ACCEPTS

S'apaiser avec les cinq sens

Améliorer le moment



QUAND UTILISER LES COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

VOUS ÊTES EN CRISE lorsque la situation :

- Est hautement stressante
- Relève du court terme (c'est-à-dire qu'elle ne durera pas longtemps)
- Suscite une intense pression à résoudre *immédiatement* la crise.

UTILISEZ LES COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE lorsque :

1. Vous avez une douleur intense qui ne peut être soulagée rapidement.
2. Vous voulez agir selon vos émotions, mais cela va juste empirer les choses.
3. L'esprit émotionnel menace de vous submerger alors que vous devez rester compétent.
4. Vous êtes submergé mais vous devez répondre à des demandes.
5. L'activation est extrême, mais les problèmes ne peuvent être résolus immédiatement.

N'UTILISEZ PAS LES COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE pour:

- Les problèmes de tous les jours.
- Résoudre vos problèmes existentiels.
- Rendre votre vie digne d'être vécue.



LA COMPÉTENCE STOP



S'arrêter

Ne réagissez pas. Stop ! Figez-vous !

Ne bougez pas un muscle ! Vos émotions pourraient vous pousser à agir sans réfléchir. Gardez le contrôle !

Temporiser

Prenez du recul par rapport à la situation.

Prenez une pause. Laissez aller.

Prenez une profonde inspiration.

Ne laissez pas vos sentiments vous faire agir impulsivement.

Observer

Observez ce qui se passe en vous et autour de vous.

Quelle est la situation ?

Quels sont vos pensées et vos sentiments ?

Que disent ou que font les autres ?

Poursuivre en pleine conscience

Agissez avec conscience. Quand vous décidez quoi faire, prenez en compte vos pensées, vos sentiments, la situation ainsi que les pensées et les sentiments des autres.

Pensez à vos objectifs. Interrogez votre Esprit Éclairé :

Quelles actions vont améliorer ou empirer les choses ?



AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Listez les points positifs et les points négatifs chaque fois que vous devez choisir entre deux façons d'agir.

- Une urgence à agir représente une crise lorsqu'elle est très forte et qu'agir selon celle-ci *aggraverait* les choses sur le long terme.
- Énumérez les avantages et les inconvénients d'agir selon vos impulsions de crise. Il peut s'agir de comportements dangereux, liés à une addiction, dommageables, ou alors de céder, d'abandonner ou d'éviter de faire ce qui est nécessaire pour construire la vie que vous souhaitez vivre.
- Faites une autre liste des avantages et des inconvénients de résister aux impulsions de crise, c'est-à-dire tolérer la détresse et ne pas céder aux urgences.
- Utilisez le tableau ci-dessous pour évaluer les deux groupes de points positifs et de points négatifs (ce tableau est également utilisé dans la fiche de travail 3 de Tolérance à la détresse). Sinon, vous pouvez utiliser le type de tableau proposé dans la fiche de travail 3a ou celui des fiches d'avantages / inconvénients des autres modules.

	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Agir selon les impulsions de crise	<p>Avantages de suivre les impulsions, succomber, abandonner ou éviter de faire ce qui doit être fait.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Inconvénients d'agir selon les impulsions, succomber, abandonner ou éviter de faire ce qui doit être fait.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
Résister aux impulsions de crise	<p>Avantages de résister aux impulsions, faire ce qui doit être fait et ne pas abandonner.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Inconvénients de résister aux impulsions, faire ce qui doit être fait et ne pas abandonner.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Avant qu'une impulsion de crise irrépressible survienne :

Écrivez vos avantages et inconvénients : gardez-les sur vous.
Répétez-vous vos avantages et inconvénients, encore et encore.

Lorsqu'une impulsion de crise irrépressible survient :

Passez en revue vos avantages et inconvénients. Sortez votre liste et relisez-la encore.

- Imaginez les conséquences positives de résister à l'impulsion.
- Pensez aux conséquences négatives de céder aux comportements de crise.
- Rappelez-vous des conséquences lorsque vous aviez agi selon l'impulsion de crise.



LES COMPÉTENCES TIP : CHANGER LA CHIMIE CORPORELLE

Pour atténuer *rapidement* un esprit émotionnel extrême.

Rappelez-vous des compétences TIP :

T

BAISSEZ LA TEMPÉRATURE de votre visage avec de l'EAU FROIDE*

(pour vous calmer rapidement)

- Bloquez votre respiration, plongez votre visage dans de l'eau froide ou placez une poche de froid (ou autre chose de froid) sur vos yeux et vos joues.
- Restez comme cela pendant 30 secondes. Gardez l'eau au-dessus de 10°.

I

EXERCICE INTENSE*

(pour calmer votre corps quand il est activé par l'émotion)

- Livrez-vous à un exercice intense, même pour un bref instant.
- Dépensez l'énergie physique accumulée dans votre corps en courant, en marchant vite, en sautant, en jouant au basketball, en soulevant des poids, etc.

P

RESPIRATION RYTHMÉE

(cadencez votre respiration en la ralentissant)

- Respirez profondément par le ventre.
- Ralentissez votre rythme d'inspiration et d'expiration (5 à 6 respirations en moyenne par minute).
- *Expirez* plus lentement que vous *inspirez* (par exemple, 5 secondes d'inspiration et 7 secondes d'expiration).

ET RELAXATION MUSCULAIRE VONT DE PAIR

(pour vous calmer en associant la relaxation musculaire à l'expiration)

- Pendant que vous inspirez avec votre ventre, tendez profondément vos muscles (*pas au point de causer une crampe*).
- Remarquez la tension dans votre corps.
- En expirant, dites le mot « relax » dans votre tête.
- Laissez aller la tension.
- Remarquez la différence dans votre corps.

***Avertissement :** L'eau très froide diminue votre rythme cardiaque rapidement. L'exercice intense augmentera votre rythme cardiaque. Consultez votre médecin avant d'utiliser ces compétences si vous avez un problème cardiaque ou médical, un rythme cardiaque de base faible à cause d'un traitement, vous prenez des bêtabloquants, êtes allergique au froid ou avez un trouble alimentaire.

UTILISER L'EAU FROIDE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

L'EAU FROIDE PEUT FAIRE DES MERVEILLES*

Quand vous mettez votre visage dans l'eau froide... **ou** que vous mettez quelque chose de froid sur vos yeux et vos joues, tout en **retenant votre respiration**, cela indique à votre cerveau que vous êtes en plongée sous l'eau.

Cela déclenche un « **réflexe d'immersion** ». (Cela peut prendre 15-30 secondes pour débiter).

Votre cœur ralentit, le débit sanguin vers les organes non-essentiels se réduit et est redirigé vers le cœur et le cerveau.

Cette réponse peut en fait vous aider à **réguler vos émotions**.

Cela peut être utile en tant que **stratégie de tolérance à la détresse** quand vous vivez une **émotion très forte et pénible** ou lorsque vous avez une **puissante impulsion à vous engagez dans des comportements dangereux**.

(Cette stratégie fonctionne mieux quand vous êtes assis au calme – l'activité et la distraction diminuent son efficacité.)

ESSAYEZ !

***Avertissement** : L'eau très froide diminue votre rythme cardiaque rapidement. Consultez votre médecin avant d'utiliser ces compétences si vous avez un problème cardiaque ou médical, un rythme cardiaque de base faible à cause d'un traitement ou si vous prenez des bêtabloquants. Évitez l'eau glacée si vous êtes allergique au froid.

RELAXATION MUSCULAIRE SYNCHRONISÉE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Si vous avez décidé de pratiquer la **relaxation musculaire** synchronisée, il peut être très utile de commencer par vous entraîner à détendre chacun de vos muscles.

Quand vous débutez, entraînez-vous dans un lieu calme pour diminuer les distractions et assurez-vous d'avoir suffisamment de temps devant vous. Quand vous aurez plus de facilité dans votre pratique, vous pourrez pratiquer dans différents lieux afin de vous détendre efficacement quand vous en avez le plus besoin.

Souvenez-vous que l'efficacité augmente avec l'entraînement. Si des jugements apparaissent, observez-les, laissez-les partir et revenez à votre pratique. Si vous commencez à ressentir de l'anxiété, essayez de vous centrer sur votre respiration. *Inspirez* en comptant jusqu'à 5 et *expirez* en comptant jusqu'à 7 (ou la durée que vous avez déjà déterminée pour la respiration rythmée). Respirez tout le long avec votre ventre jusqu'à ce que vous puissiez revenir à l'exercice de relaxation.

Maintenant que vous êtes prêt à commencer...

1. Installez votre corps dans une position confortable vous permettant de vous détendre. Desserrez les vêtements trop serrés. Couchez-vous ou asseyez-vous par terre, les membres du corps décroisés et ne reposant pas l'un sur l'autre.
2. Pour chaque zone du corps listée ci-dessous, générez de la tension en serrant les muscles. Centrez-vous sur la sensation de tension dans cette zone et autour de cette zone. Maintenez la tension en inspirant pendant 5-6 secondes, puis relâchez et expirez.
3. En relâchant, dites dans votre tête très doucement « détend-toi. »
4. Observez les changements de sensations en vous détendant pendant 10-15 secondes, puis passez au prochain muscle.

Commencez d'abord avec chacun des 16 groupes musculaires.

Une fois que vous en êtes capable, entraînez-vous avec les groupes musculaires moyens et ensuite avec les grands groupes musculaires. Une fois que vous y arrivez bien, entraînez-vous à tendre votre corps entier d'un coup.

Quand vous tendez votre corps entier, vous êtes comme un robot – rigide, rien ne bouge. Quand vous détendez votre corps entier, vous êtes comme une poupée de chiffon– tous les muscles se relâchent.

Une fois que vous pouvez détendre tous les muscles, pratiquez trois ou quatre fois par jour jusqu'à ce que vous arriviez à détendre facilement et rapidement votre corps entier.

Si vous dites « détend-toi » lors de l'expiration et de la détente des muscles, vous serez peut être capable de vous détendre juste en disant « détend-toi ».

(suite à la page suivante)

grand
moyen
petit

1. Mains et poignets : Serrez les deux poings et tournez-les vers les poignets.
2. Bras et avant-bras : Serrez les poings et pliez les bras pour toucher vos épaules.
3. Épaules : Remontez vos épaules jusqu'aux oreilles.
4. Front : Foncez les sourcils en contractant le front.
5. Yeux : Fermez fortement les yeux.
6. Nez et joues : Plissez le nez ; ramenez votre lèvre supérieure et vos joues vers les yeux.
7. Lèvres et bas du visage : Serrez les lèvres ; tendez les coins des lèvres vers les oreilles.
8. Langue et bouche : Serrez les dents ; appuyez la langue contre le palais.
9. Cou : Poussez la tête vers la chaise, le sol, le lit ou poussez le menton vers la poitrine.
10. Poitrine : Prenez une profonde inspiration et retenez-la.
11. Dos : Courbez le dos en rapprochant vos omoplates.
12. Ventre : Contractez fermement le ventre.
13. Fessiers : Serrez les muscles fessiers.
14. Hauts des jambes et cuisses : Tendez les jambes vers l'extérieur en contractant les cuisses.
15. Mollets : Tendez les jambes et pointez les orteils vers le bas.
16. Chevilles : Tendez les jambes ; pointez les orteils, talons sortis, repliez les orteils.

Rappelez-vous, la relaxation est une compétence. Elle demande du temps pour se développer. Avec la pratique, vous verrez les bénéfices.

RÉÉVALUATION EFFICACE ET RELAXATION SYNCHRONISÉE, ÉTAPE PAR ÉTAPE



Étape 1. Notez l'événement déclencheur qui est souvent associé à des émotions douloureuses, sur lequel vous voulez travailler pour réduire les réactions émotionnelles.

Étape 2. Question : « Qu'est-ce que je me dis sur cet événement (c'est-à-dire quelles sont mes **pensées et interprétations** ?) qui déclenche tant d'activation et de détresse ? » Mettez cela par écrit. Exemples : « *Il me déteste* », « *Je ne peux pas supporter ça !* », « *Je perds le contrôle* » !

Étape 3. Réévaluez la situation et sa signification, de façon à contrer les pensées et les interprétations générant du stress et des émotions douloureuses. En réévaluant la situation, notez toutes les **pensées efficaces** pouvant remplacer les pensées stressantes.

Étape 4. Quand vous n'êtes pas dans l'événement déclencheur stressant, entraînez-vous à imaginer cet événement :

En **inspirant**, énoncez une affirmation efficace vous concernant.

En **expirant**, dites « détend-toi » en essayant de détendre intentionnellement vos muscles.

Étape 5. Continuez à pratiquer à chaque fois que vous en avez l'occasion jusqu'à ce que vous maîtrisiez la stratégie.

Étape 6. Quand une situation stressante survient, mettez en pratique la réévaluation efficace des pensées et la relaxation synchronisée.

en inspirant :
déclaration efficace

« ...alors... »

en expirant :
...détend-toi. »

Exemples :

- « Ce n'est pas si important... alors... détend-toi. »
- « Tu n'aimes pas ça, mais tu peux le supporter... alors ...détend-toi. »
- « Tu dois te concentrer pour ne pas te crispier ... alors... détend-toi. »
- « Tu as le contrôle ... alors... détend-toi. »

SE DISTRAIRE

Pour vous souvenir de ces compétences, pensez que « l'esprit éclairé ACCEPTS ».

Avec des **A**ctivités :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Centrez-vous sur une tâche à réaliser. | <input type="checkbox"/> Allez au restaurant ; mangez votre plat préféré. |
| <input type="checkbox"/> Louez un film; regardez la TV. | <input type="checkbox"/> Écoutez ou téléchargez de la musique. |
| <input type="checkbox"/> Nettoyez une pièce de l'appartement. | <input type="checkbox"/> Construisez quelque chose. |
| <input type="checkbox"/> Trouvez un événement auquel assister. | <input type="checkbox"/> Passez du temps avec vos enfants. |
| <input type="checkbox"/> Jouez aux jeux vidéo. | <input type="checkbox"/> Jouez aux cartes. |
| <input type="checkbox"/> Allez marcher ; faites de l'exercice. | <input type="checkbox"/> Lisez une revue, un livre, une BD. |
| <input type="checkbox"/> Surfez sur internet ; écrivez des e-mails. | <input type="checkbox"/> Faites des mots croisés, un Sudoku. |
| <input type="checkbox"/> Faites du sport. | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Appelez ou sortez avec un ami. | |

En apportant sa **C**ontribution :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trouvez une activité de volontariat. | <input type="checkbox"/> Faites quelque chose d'attentionné. |
| <input type="checkbox"/> Aidez un ami ou un membre de la famille. | <input type="checkbox"/> Appelez ou envoyez un message à quelqu'un pour l'encourager ou dire juste bonjour. |
| <input type="checkbox"/> Surprenez quelqu'un avec quelque chose de gentil (une carte, une faveur, un câlin). | <input type="checkbox"/> Faites quelque chose de gentil pour quelqu'un. |
| <input type="checkbox"/> Donnez ce dont vous n'avez plus besoin. | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

Avec des **C**omparaisons :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Comparez votre ressenti actuel à un moment où vous vous sentiez autrement. | <input type="checkbox"/> Regardez des émissions sur d'autres troubles ; lisez à propos des catastrophes ou de la souffrance d'autrui. |
| <input type="checkbox"/> Pensez à ceux qui se débrouillent comme vous ou moins bien. | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

Avec d'autres **É**motions :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lisez des histoires, des vieilles lettres ou des livres émouvants. | <i>Idées:</i> films d'horreur, livres de blagues, comédies, récits humoristiques, musique religieuse, musique apaisante ou entraînante, lire des cartes de vœux humoristiques dans un magasin. |
| <input type="checkbox"/> Regardez des émissions touchantes ; allez voir un film poignant. | |
| <input type="checkbox"/> Écoutez de la musique suscitant de l'émotion. (<i>Assurez-vous que l'événement génère des émotions différentes.</i>) | |
| | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

Avec d'autres **P**ensées :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Comptez jusqu'à 10, comptez les couleurs d'un tableau, d'un poster ou du paysage ; comptez n'importe quoi. | <input type="checkbox"/> Regardez la TV ou lisez. |
| <input type="checkbox"/> Faites un puzzle. | <input type="checkbox"/> Répétez des mots dans votre tête comme une chanson. |
| | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

En **T**enant à distance :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Éloignez-vous de la situation un moment. | <input type="checkbox"/> Repérez que vous ruminez: criez « Non ! ». |
| <input type="checkbox"/> Quittez la situation mentalement. | <input type="checkbox"/> Refusez de penser aux situations douloureuses. |
| <input type="checkbox"/> Érigez un mur imaginaire entre la situation et vous. | <input type="checkbox"/> Mettez la douleur dans une boîte. Fermez-la et laissez-la de côté un moment. |
| <input type="checkbox"/> Bloquez les pensées et les images de votre esprit. | <input type="checkbox"/> Niez le problème un moment. |
| | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

Avec d'autres **S**ensations

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pressez fortement une balle. | <input type="checkbox"/> Tenez des glaçons dans votre main ou dans votre bouche. |
| <input type="checkbox"/> Écoutez de la musique, très fort. | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Prenez une douche chaude ou froide. | |

APAISEMENT DE SOI

Rappelez-vous de ces compétences en pensant à apaiser chacun de vos **CINQ SENS**.

Avec la **Vue** :

- Regardez les étoiles la nuit.
- Regardez des photos que vous appréciez.
- Achetez-vous une belle fleur.
- Créez un espace agréable à regarder.
- Allumez une bougie et regardez la flamme.
- Mettez la table avec vos plus beaux objets.
- Regardez passer les gens ou allez faire du lèche-vitrines.
- Allez au musée ou dans une boutique d'affiches d'art.
- Admirez la nature autour de vous.
- Asseyez-vous dans le hall d'entrée d'un magnifique hôtel.
- Marchez dans une belle partie de la ville.
- Regardez un lever ou un coucher de soleil.
- Allez voir un spectacle de danse ou regardez-en un à la TV.
- Soyez conscient de ce qui s'offre à votre vue.
- Allez marcher dans un parc ou dans un lieu pittoresque.
- Flânez dans les boutiques en regardant les objets.
- Autre : _____

Avec l'**Ouïe** :

- Écoutez une musique apaisante ou stimulante.
- Prêtez attention aux bruits de la nature (vagues, oiseaux, pluie, bruissement des feuilles).
- Prêtez attention aux bruits de la ville (circulation, klaxons, musique de rue).
- Chantez vos chansons préférées.
- Fredonnez un air apaisant.
- Apprenez à jouer d'un instrument.
- Gravez un CD ou créez une liste de morceaux de musique qui vous aidera à passer les moments difficiles. Écoutez-la.
- Soyez conscient de tous les sons qui viennent à vous, laissez-les entrer par une oreille et sortir par l'autre.
- Allumez la radio.
- Autre : _____

Avec l'**Odorat** :

- Utilisez vos savon, shampoing, après-rasage, eau de Cologne, lotion préférés ou essayez-les dans un magasin.
- Brûlez de l'encens ou allumez une bougie parfumée.
- Ouvrez un paquet de café et humez son arôme.
- Mettez de l'huile citronnée sur vos meubles.
- Mettez de l'huile d'eucalyptus dans un bol ou un pot-pourri dans votre chambre.
- Asseyez-vous dans une voiture neuve et sentez l'odeur.
- Faites bouillir de la cannelle. Préparez des biscuits, du pain ou du pop-corn.
- Sentez le parfum des roses.
- Marchez dans les bois et sentez en pleine conscience les odeurs fraîches de la nature.
- Ouvrez la fenêtre et humez l'air.
- Autre : _____

Avec le **Goût** :

- Mangez un de vos aliments préférés.
- Buvez votre boisson apaisante préférée, par ex. une tisane, un chocolat chaud, un café au lait, un smoothie.
- Laissez-vous tenter par un dessert.
- Mangez des pâtes au fromage ou votre repas d'enfance préféré.
- Sucez un bonbon à la menthe.
- Goûtez différents parfums dans un magasin de glaces.
- Mâchez votre chewing-gum préféré.
- Offrez-vous un aliment que vous n'achetez pas d'habitude, par ex. un jus d'oranges pressées ou votre douceur préférée.
- Savourez pleinement la nourriture. Mangez chaque chose en pleine conscience.
- Autre : _____

Avec le **Toucher** :

- Prenez un bain ou une longue douche chaude.
- Caressez votre chat ou votre chien.
- Massez-vous. Prenez un bain de pieds.
- Mettez de la crème sur votre corps.
- Posez une compresse froide sur votre front.
- Affalez-vous dans un fauteuil confortable.
- Portez une blouse ou un t-shirt agréable.
- Faites un tour en voiture les fenêtres baissées.
- Passez votre main sur du bois lisse ou du cuir.
- Serrez quelqu'un dans vos bras.
- Changez les draps de votre lit.
- Enveloppez-vous dans une couverture.
- Remarquez tout contact qui vous apaise.
- Autre : _____

MÉDITATION DU BALAYAGE CORPOREL, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous dos au sol, les jambes décroisées. Placez vos bras dans une position confortable, le long de votre corps ou sur votre abdomen ou (si vous êtes assis) sur vos cuisses, paumes vers le haut. Ouvrez vos yeux partiellement pour entrevoir la lumière. Si vous êtes couché sur le sol, mettez un coussin sous vos genoux si nécessaire. Imaginez que votre respiration circule dans chaque partie de votre corps pendant que votre attention se déplace sur votre corps. Adoptez un esprit curieux et intéressé lorsque vous vous centrez sur chaque partie de votre corps.

Centrez-vous sur votre respiration. Observez la façon dont l'air rentre et sort de votre corps.

- Prenez plusieurs inspirations profondes jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable et détendu.
- Dirigez votre attention vers les *orteils* de votre pied gauche.
- Observez les sensations dans cette partie de votre corps tout en restant conscient de votre respiration.
- Imaginez chaque respiration allant vers vos orteils.
- En observant avec curiosité, demandez-vous « Qu'est-ce que je ressens dans cette partie de mon corps ? »
- Centrez-vous sur les *orteils* de votre pied gauche pendant quelques minutes.

- Ensuite, déplacez votre focus vers la *voûte* et le *talon* de votre pied gauche, et maintenez-le à cet endroit pendant une minute ou deux, tout en continuant à faire attention à votre respiration.
- Observez les sensations de froid ou de chaud sur votre peau ; remarquez le poids de votre pied sur le sol.
- Imaginez votre respiration qui circule vers la *voûte* et le *talon* de votre pied gauche.
- Demandez-vous : « Qu'est-ce que je ressens au niveau de la *voûte* et du *talon* de mon pied gauche ? »

- Suivez la même procédure au fur et à mesure avec la *cheville*, le *mollet*, le *genou*, le *haut de la jambe* et la *cuisse*.
- Faites de même avec votre jambe droite, en commençant avec vos orteils.
- Ensuite dirigez-vous sur le *pelvis*, le *bas du dos*, et autour de votre *estomac*.
- Centrez-vous sur votre *ventre* qui se soulève et s'abaisse quand vous respirez.
- Ensuite, centrez-vous sur votre *poitrine*, la *main gauche*, le *bras* et *l'épaule* ; la *main droite*, le *bras* et *l'épaule* ; le *cou*, le *menton*, la *langue*, la *bouche*, les *lèvres*, le *bas du visage* et le *nez*.
- Observez votre souffle qui entre et ressort par les narines.
- Ensuite, centrez-vous sur les *joues*, les *yeux*, le *front* et le *cuir chevelu*.

- Finalement, centrez-vous sur le *haut des cheveux*.
- Ensuite, laissez aller votre corps dans son ensemble.

Ne vous inquiétez pas si des pensées, des sons ou d'autres sensations viennent à votre conscience. Prenez-en simplement acte et recentrez doucement votre esprit. Ne vous inquiétez pas si votre esprit a été détournée de l'objet de votre attention et que vous vous surprenez à penser à autre chose (cela arrive presque tout le temps). Ramenez votre esprit gentiment mais avec résolution vers la partie du corps que vous aviez atteint. Vous pourriez avoir besoin de ramener votre attention encore et encore. Vous n'êtes pas le seul à de voir le faire. C'est le fait de ramener votre attention encore et encore, sans jugement ni rudesse, qui constitue l'élément essentiel de la méditation.



AMÉLIORER LE MOMENT

Le mot **IMPROVE** permet de se rappeler de ces compétences.

Avec l'Imagerie :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Imaginez des scènes très relaxantes.
<input type="checkbox"/> Imaginez une chambre secrète à l'intérieur de vous. Meublez-la comme vous le souhaitez. Empêchez l'accès à tout ce qui pourrait vous blesser.
<input type="checkbox"/> Imaginez que tout va bien.
<input type="checkbox"/> Inventez un monde imaginaire apaisant. | <input type="checkbox"/> Imaginez que vos émotions douloureuses s'écoulent de vous comme de l'eau s'écoulant d'un tuyau.
<input type="checkbox"/> Souvenez-vous d'un moment heureux et revivez-le en imagination ; repassez-vous ce moment dans la tête.
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|---|---|

En Mettant un sens :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trouvez la raison ou le sens d'une situation douloureuse.
<input type="checkbox"/> Centrez-vous sur les aspects positifs que vous pouvez trouver dans une situation douloureuse. | <input type="checkbox"/> Répétez-vous dans votre tête ces aspects positifs.
<input type="checkbox"/> Rappelez-vous vos valeurs, informez-vous à propos des valeurs spirituelles.
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|--|---|

Avec la Prière :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ouvrez votre cœur à un être supérieur, Dieu ou votre propre Esprit Éclairé.
<input type="checkbox"/> Demandez de la force pour supporter la douleur. | <input type="checkbox"/> Remettez-vous en à Dieu ou à un être supérieur.
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|--|--|

Avec des actions Relaxantes :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Prenez un bain chaud ou un bain à remous.
<input type="checkbox"/> Buvez du lait chaud.
<input type="checkbox"/> Massez votre cou et votre cuir chevelu.
<input type="checkbox"/> Pratiquez le yoga ou le stretching. | <input type="checkbox"/> Respirez profondément.
<input type="checkbox"/> Modifiez votre expression faciale.
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|---|--|

Orienté sur une chose du moment :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Centrez votre attention uniquement sur ce que vous êtes entrain de faire.
<input type="checkbox"/> Maintenez-vous dans le moment.
<input type="checkbox"/> Ramenez votre esprit dans le présent.
<input type="checkbox"/> Centrez toute votre attention sur le physique. | <input type="checkbox"/> Écoutez un enregistrement de conscience sensorielle (ou utilisez le document 9a de Tolérance à la détresse).
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|--|---|

Avec de brèves Vacances :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Offrez-vous un bref congé.
<input type="checkbox"/> Mettez-vous au lit et tirez la couverture sur votre tête.
<input type="checkbox"/> Passez la journée à la plage ou dans la forêt.
<input type="checkbox"/> Feuilletez une revue en mangeant du chocolat.
<input type="checkbox"/> Éteignez votre téléphone pour la journée. | <input type="checkbox"/> Passez un après-midi assis sur une couverture dans un parc.
<input type="checkbox"/> Prenez une heure de répit pendant un travail difficile.
<input type="checkbox"/> Prenez congé de vos responsabilités pour un moment.
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|--|--|

Avec des Encouragements et une réévaluation de la situation :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Encouragez-vous: « Allez ma grande ! Allez mon gars ! ».
<input type="checkbox"/> « Je vais me sortir de ça. »
<input type="checkbox"/> « Je fais du mieux que je peux. »
<input type="checkbox"/> Répétez-vous « Je peux supporter ça ». | <input type="checkbox"/> « Ça aussi ça passera. »
<input type="checkbox"/> « Ça va aller mieux. »
<input type="checkbox"/> « Ça ne va pas durer éternellement. »
<input type="checkbox"/> Autre : _____ |
|---|--|

Listez (et utilisez) les réévaluations particulièrement importantes dans vos situations de crise (par ex.: « Le fait qu'il ne vienne pas me chercher ne signifie pas qu'il ne m'aime pas »)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
|--------------------------------|--------------------------------|

CONSCIENCE SENSORIELLE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Trouvez une position confortable. Dans cette position, écoutez les questions suivantes en étant à l'écoute de votre réponse. Si vous n'avez pas d'enregistrement de ces questions, vous pouvez en faire un vous-même (ou demandez à un ami de le faire). Enregistrez les questions en laissant environ 5 secondes d'intervalle entre chacune d'elles.

1. Sentez-vous vos cheveux toucher votre tête ?
2. Sentez-vous votre abdomen se lever et se baisser quand vous respirez ?
3. Sentez-vous l'espace entre vos yeux ?
4. Sentez-vous la distance entre vos oreilles ?
5. Sentez-vous votre souffle toucher l'arrière de vos yeux quand vous inspirez ?
6. Pouvez-vous vous représenter un objet éloigné ?
7. Sentez-vous vos bras toucher votre corps ?
8. Sentez-vous la plante de vos pieds ?
9. Pouvez-vous imaginer une belle journée à la plage ?
10. Percevez-vous l'espace à l'intérieur de votre bouche ?
11. Remarquez-vous la position de votre langue dans la bouche ?
12. Sentez-vous la brise effleurer votre joue ?
13. Sentez-vous qu'un bras est plus lourd que l'autre ?
14. Sentez-vous un picotement ou un engourdissement dans une main ?
15. Sentez-vous qu'un bras est plus détendu que l'autre ?
16. Sentez-vous un changement de la température de l'air autour de vous ?
17. Sentez-vous que votre bras gauche est plus chaud que le droit ?
18. Pouvez-vous imaginer ce que vous ressentiriez si vous étiez une poupée de chiffon ?
19. Remarquez-vous une tension dans votre avant-bras gauche ?
20. Pouvez-vous imaginer quelque chose de très agréable ?
21. Pouvez-vous imaginer ce que vous ressentiriez si vous flottiez dans un nuage ?
22. Pouvez-vous imaginer ce que vous ressentiriez si vous étiez englué dans la mélasse ?
23. Pouvez-vous vous représenter un objet éloigné ?
24. Sentez-vous une lourdeur dans vos jambes ?
25. Pouvez-vous imaginer que vous flotter dans de l'eau chaude ?
26. Sentez-vous votre corps suspendu à votre ossature ?
27. Vous autorisez-vous à vous laisser entraîner paresseusement ?
28. Sentez-vous votre visage s'attendrir ?
29. Pouvez-vous imaginer une belle fleur ?
30. Sentez-vous qu'un bras et une jambe sont plus lourds que les autres ?

DOCUMENTS POUR
LES COMPÉTENCES D'ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ



SURVOL : COMPÉTENCES D'ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ

Voici les compétences pour vivre une vie qui n'est pas celle que vous voulez.

ACCEPTATION RADICALE

RÉORIENTER L'ESPRIT

BONNE VOLONTÉ

DEMI-SOURIRE ET MAINS VOLONTAIRES

LAISSER LIBRE COURS À L'ESPRIT :
PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES



ACCEPTATION RADICALE

(Quand vous ne pouvez pas empêcher les événements et émotions douloureux.)

EN QUOI CONSISTE L'ACCEPTATION RADICALE ?

1. Radicale signifie *jusqu'au bout*, complètement et totalement.
2. Il s'agit d'accepter avec votre esprit, votre cœur et votre corps.
3. C'est lorsque vous arrêtez de lutter contre la réalité, de piquer des colères parce que la réalité n'est pas telle que vous voulez, et que vous lâchez la rancœur.

QU'EST-CE QUI DOIT ÊTRE ACCEPTÉ ?

1. La réalité telle qu'elle est (les faits concernant le passé et le présent sot des faits, même si vous ne les appréciez pas).
2. L'avenir de chaque personne a des limitations (mais seules les limitations réalistes doivent être acceptées).
3. Toute chose a une cause (même les événements et les situations qui provoquent de la douleur et de la souffrance).
4. La vie vaut la peine d'être vécue, même si elle comporte des événements douloureux.

POURQUOI ACCEPTER LA RÉALITÉ ?

1. Rejeter la réalité ne la modifie pas.
2. Changer la réalité demande tout d'abord de l'accepter.
3. La douleur ne peut être évitée ; c'est la façon dont la nature signale que quelque chose ne va pas.
4. Rejeter la réalité transforme la douleur en souffrance.
5. Refuser d'accepter la réalité peut pour maintenir dans le malheur, la rancœur, la colère, la tristesse, la honte ou d'autres émotions douloureuses.
6. L'acceptation peut entraîner de la tristesse mais elle est généralement suivie d'une profonde sérénité.
7. Sortir de l'enfer requiert de passer à travers le malheur. En refusant d'accepter la part de malheur qui permet de s'extirper de l'enfer, vous retombez en enfer.

ACCEPTATION RADICALE : FACTEURS QUI INTERFÉRENT

L'ACCEPTATION RADICALE N'EST PAS :

De l'approbation, de la compassion, de l'amour, de la passivité.
Elle n'est pas contre le changement.

FACTEURS INTERFÉRANT AVEC L'ACCEPTATION :

- 1. Vous n'avez pas les compétences d'acceptation ; vous ne savez pas comment accepter les événements et les faits vraiment douloureux.
- 2. Vous pensez que si vous acceptez un événement douloureux, cela signifie que vous le prenez à la légère ou que vous approuvez les faits et que rien ne sera fait pour changer ou empêcher d'autres événements douloureux.
- 3. Les émotions font obstacle (tristesse insoutenable ; colère contre la personne ou le groupe ayant provoqué l'événement douloureux ; rage contre l'injustice dans le monde ; honte de soi accablante ; culpabilité à propos de votre comportement).
- Autre : _____

PRATIQUER L'ACCEPTATION RADICALE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

- Observez que vous remettez en question ou que vous luttez contre la réalité (« Cela ne devrait pas être ainsi »).
- Rappelez-vous qu'une réalité désagréable est juste comme elle est et ne peut être changée (« C'est ce qui s'est passé »).
- Rappelez-vous qu'il y a des causes à cette réalité. Reconnaissez qu'un certain historique a mené à cet instant précis. Prenez compte de la façon dont la vie des personnes a été façonnée par des séries de facteurs. Remarquez que compte tenu de ces facteurs de causalité et de cet historique, la réalité devait simplement être ainsi (« C'est ainsi que les choses sont arrivées »).
- Pratiquez l'acceptation avec toute votre personne (esprit, corps et âme). Soyez créatif pour trouver des façons d'impliquer l'ensemble de votre être. Utilisez un dialogue intérieur d'acceptation, mais pendant que vous pensez à ce qui vous semble inacceptable, utilisez aussi la relaxation, la pleine conscience de la respiration, le demi-sourire, les mains volontaires, la prière, l'imagerie, ou rendez-vous dans un lieu qui vous aide à aller vers l'acceptation.
- Pratiquez l'action opposée. Listez tout ce que vous feriez si vous acceptiez les faits. Ensuite, agissez comme si vous aviez déjà accepté les faits. Engagez-vous dans les comportements que vous auriez si vous aviez réellement accepté.
- Imaginez à l'avance la manière dont vous ferez face aux événements qui semblent inacceptables. Imaginez (visualisez dans votre esprit) que vous ne voulez pas accepter. Répétez dans votre tête ce que vous feriez si vous acceptiez ce qui semble inacceptable.
- Prêtez attention aux sensations corporelles pendant que vous pensez à ce que vous avez besoin d'accepter.
- Autorisez que la déception, la tristesse, ou la douleur apparaissent en vous.
- Reconnaissez que la vie peut valoir la peine d'être vécue malgré la douleur.
- Recherchez les avantages/inconvénients quand vous réalisez que vous résistez à la pratique de l'acceptation.

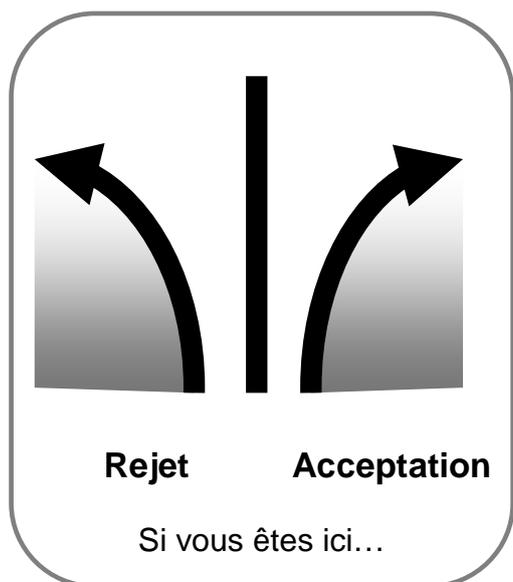


RÉORIENTER L'ESPRIT

RÉORIENTER L'ESPRIT c'est comme être à un carrefour. Vous devez diriger votre esprit vers la route de l'acceptation et le détourner de la route du rejet de la réalité.

RÉORIENTER L'ESPRIT, c'est choisir d'accepter.

Faire le CHOIX d'accepter n'équivaut pas en soi à l'acceptation, il vous met juste sur le chemin.



RÉORIENTER L'ESPRIT, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **OBSERVEZ** que vous n'acceptez pas. (Examinez s'il y a de la colère, de l'amertume, du mécontentement ; un évitement des émotions ; des « Pourquoi moi ? », « Pourquoi cela arrive ? », « Je ne peux pas le supporter, » « ça ne devrait pas être ainsi. »)
2. Allez au plus profond de vous-même et **ENGAGEZ-VOUS INTÉRIEUREMENT** à accepter la réalité telle qu'elle est.
3. **RECOMMENCEZ**, encore et encore. Continuez à réorienter votre esprit vers l'acceptation chaque fois que vous êtes à la croisée des chemins et que vous pouvez choisir de rejeter ou d'accepter la réalité.
4. **DÉVELOPPEZ UN PLAN** pour vous ramener vers l'acceptation quand, à l'avenir, vous vous en éloignerez.



LA BONNE VOLONTÉ

Faire preuve de bonne volonté, c'est être prêt à s'engager dans la vie et participer pleinement au fait de vivre.

Trouvez une **RÉPONSE VOLONTAIRE** à chaque situation.

La bonne volonté c'est FAIRE JUSTE CE QUI EST NÉCESSAIRE:

- Dans chaque situation.
- Entièrement, sans réserve, sans traîner des pieds.

La bonne volonté, c'est écouter très attentivement votre **ESPRIT ÉCLAIRÉ** et ensuite agir en fonction.

L'engagement, c'est **AGIR AVEC LA CONSCIENCE** d'être connecté à l'univers (aux étoiles, aux personnes que vous aimez et que vous n'aimez pas, au sol, etc.).

Remplacez **L'OBSTINATION** par la **BONNE VOLONTÉ**.

- L'obstination, c'est **REFUSER DE TOLÉRER** le moment.
- L'obstination, c'est refuser de faire les changements nécessaires.
- L'obstination, c'est **ABANDONNER**.
- L'obstination, c'est **L'OPPOSÉ DE « FAIRE CE QUI MARCHE »**.
- L'obstination, c'est essayer de **RÉPARER CHAQUE SITUATION**.
- L'obstination, c'est insister pour **AVOIR LE CONTRÔLE**.
- L'obstination, c'est **L'ATTACHEMENT** aux « **MOI, MOI, MOI** » et « ce que je veux, tout de suite ! ».

LA VOLONTÉ, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **OBSERVEZ** l'obstination. Nommez-la. Faites-en l'expérience.
2. **ACCEPTEZ RADICALEMENT** qu'en ce moment vous vous sentez obstiné (et qu'il se peut que vous agissiez de manière obstinée).
On ne peut pas combattre l'obstination avec l'obstination.
3. **RÉORIENTEZ VOTRE ESPRIT** vers l'acceptation et la bonne volonté.
4. Essayez le **DEMI-SOUIRE** et une **POSTURE VOLONTAIRE**.
5. Si l'obstination est inébranlable, demandez-vous « **QUELLE EST LA MENACE ?** ».

Situations dans lesquelles je remarque :

Mon obstination : _____

Ma volonté : _____



DEMI-SOURIRE ET MAINS VOLONTAIRES

Acceptez la réalité avec votre corps.

DEMI-SOURIRE

1. *Détendez* votre visage, depuis le haut de votre tête jusqu'à votre mâchoire et votre menton. Relâchez chaque muscle facial (front, yeux et sourcils ; joues, bouche, et langue ; dents légèrement écartées). Si vous avez de la difficulté, essayez de tendre vos muscles avant de les relâcher.

Un sourire tendu est une grimace (et peut indiquer à votre cerveau que vous cachez ou masquez vos sentiments réels).

2. Remontez légèrement *les commissures des lèvres*, juste de manière à ce que vous puissiez les sentir. Il n'est pas nécessaire que les autres le voient. Un demi-sourire, ce sont des lèvres légèrement relevées, sur un visage détendu.

3. Essayez d'adopter une expression faciale sereine.

Rappelez-vous que votre visage communique avec votre cerveau et que votre corps est connecté à votre esprit.

MAINS VOLONTAIRES

Debout: Laissez tomber vos bras depuis vos épaules, gardez-les droits ou légèrement pliés aux coudes. Les mains ouvertes, les paumes tournées vers le haut, les pouces dirigés vers les côtés et les doigts détendus.

Assis: Placez vos mains sur vos genoux ou vos cuisses, les mains ouvertes, les paumes tournées vers le haut et les doigts détendus.

Couché: Les bras le long de votre corps, les mains ouvertes, les paumes tournées vers le haut et les doigts détendus.

Rappelez-vous que vos mains communiquent avec votre cerveau et que votre corps est connecté à votre esprit.

PRATIQUER LE DEMI-SOUIRE ET LES MAINS VOLONTAIRES

1. DEMI-SOUIRE LE MATIN AU RÉVEIL.

Suspendez une branche ou un autre signe, ou même le mot « sourire » au plafond ou sur le mur, de manière à ce que vous le voyiez tout de suite en ouvrant les yeux. Ce signe vous servira de rappel. Utilisez ces secondes avant de sortir du lit pour prendre le contrôle de votre respiration. Inspirez et expirez trois fois doucement tout en conservant un demi-sourire. Suivez vos respirations. Associez les mains volontaires à votre demi-sourire ou pratiquez les mains volontaires uniquement.

2. DEMI-SOUIRE PENDANT VOTRE TEMPS LIBRE.

Où que vous vous trouviez, assis ou debout, esquissez un demi-sourire. Souriez en regardant un enfant, une feuille, un tableau sur un mur, ou n'importe quoi d'autre de relativement immobile. Inspirez et expirez trois fois doucement.

3. DEMI-SOUIRE ET MAINS VOLONTAIRES EN ÉCOUTANT DE LA MUSIQUE.

Écoutez un morceau de musique pendant 2 ou 3 minutes. Prêtez attention aux paroles, à la musique, au rythme, et aux sentiments de la musique que vous écoutez (pas de rêverie comme d'autres fois). Pratiquez le demi-sourire en observant vos inspirations et expirations. Adoptez la posture des mains volontaires.

4. DEMI-SOUIRE ET MAINS VOLONTAIRES LORSQUE VOUS ÊTES IRRITÉ.

Lorsque vous réalisez « Je suis irrité, » pratiquez le demi-sourire ou adoptez la posture des mains volontaires sans tarder. Inspirez et expirez trois fois doucement tout en conservant le demi-sourire ou les mains volontaires.

5. DEMI-SOUIRE EN POSITION COUCHÉE.

Couchez-vous sur le dos sur une surface plate, sans matelas ni coussin. Gardez vos deux bras relâchés le long du corps et vos jambes légèrement étirées devant vous. Maintenez le demi-sourire et les mains volontaires. Inspirez et expirez tranquillement en maintenant votre attention centrée sur votre respiration. Relâchez chaque muscle de votre corps. Détendez tous les muscles comme s'ils s'enfonçaient dans le sol ou comme s'ils étaient des tissus de soie doux et souples séchant à l'air libre. Laissez-vous aller complètement, en maintenant votre attention uniquement sur votre respiration et votre demi-sourire. Pensez que vous êtes un chat, complètement détendu devant un bon feu, dont les muscles se détendent sans résistance au toucher de quiconque. Continuez pendant 15 respirations.

6. DEMI-SOUIRE EN POSITION ASSISE.

Asseyez-vous sur le sol le dos droit ou sur une chaise, les pieds touchant le sol. Esquissez un demi-sourire. Inspirez et expirez trois fois doucement en conservant un demi-sourire. Laissez aller.

(suite à la page suivante)



PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES

1. OBSERVEZ VOS PENSÉES

- Comme des vagues, qui vont et qui viennent.
- Sans les supprimer.
- Sans les juger.
- En reconnaissant leur présence.
- Sans les entretenir.
- Sans les analyser.
- En pratiquant la volonté.
- En prenant du recul et en les observant entrer et sortir de votre esprit.

2. ADOPTEZ UN ESPRIT CURIEUX

- Demandez-vous « D'où viennent mes pensées ? » Attendez et regardez.
- Remarquez que toute pensée qui vient à votre esprit le quitte également.
- Observez vos pensées sans les évaluer. Laissez aller les jugements.

3. RAPPELEZ-VOUS: VOUS N'ÊTES PAS VOS PENSÉES

- Ne mettez pas forcément vos pensées en actes.
- Remémorez-vous des moments où vous aviez des pensées très différentes.
- Rappelez-vous que penser en termes catastrophiques appartient à l'esprit émotionnel.
- Rappelez-vous de votre manière de penser quand vous ne ressentez pas autant de souffrance et de douleur.

4. NE BLOQUEZ PAS, NE SUPPRIMEZ PAS VOS PENSÉES

- Demandez-vous « Quelles sensations ces pensées essayent-elles d'éviter ? ». Orientez votre esprit vers la sensation. Ensuite revenez à la pensée. Répétez cela plusieurs fois.
- Prenez du recul ; autorisez vos pensées à aller et venir en observant votre respiration.
- Jouez avec vos pensées : Répétez-les à haute voix encore et encore, aussi vite que possible. Chantez-les. Imaginez qu'elles sont dites par un clown, qu'elles sont comme des enregistrements qui s'emmêlent ; voyez-les comme d'adorables animaux que vous pouvez caresser, comme des couleurs brillantes qui défilent dans votre esprit ; ou simplement comme des sons.
- Essayez d'aimer vos pensées.

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES AVEC L'OBSERVATION

- 1. Remarquez les pensées qui viennent à votre esprit. Quand une pensée arrive, dites « une pensée est venue à mon esprit. » Nommez la pensée comme une pensée, dites «La pensée [décrivez-la] est apparue dans mon esprit.» Utilisez un ton doux.
- 2. Lorsque vous repérez des pensées dans votre esprit, demandez-vous « D'où est venue cette pensée ? » Ensuite examinez votre esprit pour voir si vous pouvez déterminer d'où elle est venue.
- 3. Prenez du recul par rapport à votre esprit, comme si vous étiez au sommet d'une montagne et que votre esprit était un bloc de pierre en contrebas. Contemplez votre esprit en voyant quelles pensées viennent quand vous l'observez. Revenez dans votre esprit avant d'arrêter.
- 4. Fermez vos yeux et explorez votre corps à la recherche de la première sensation que vous remarquez. Ensuite, explorez votre esprit pour repérer la première pensée que vous remarquez. Faites des allers et retours en alternant l'exploration des sensations physiques et l'exploration des pensées. Une prochaine fois, remplacez l'exploration de votre corps et des sensations physiques par l'exploration des ressentis émotionnels. Ensuite, faites des allers et retours en alternant l'exploration d'un ressenti émotionnel et l'exploration d'une pensée.

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES AVEC LA PAROLE ET LE TON DE LA VOIX

- 5. Dites à haute voix vos pensées ou vos croyances, en utilisant un ton non- jugeant, encore et encore :
 - Aussi vite que possible jusqu'à ce que les pensées n'aient plus de sens.
 - Très, très doucement (une syllabe ou un mot par respiration).
 - Avec une voix différente (une voix basse ou haut perchée, comme un personnage de dessins animés ou une célébrité).
 - Comme dans un dialogue d'émission comique (« Tu ne devineras jamais quelle pensée m'a traversé l'esprit. J'ai pensé « Je suis un imbécile ». T'imagines ? »).
 - Comme une chanson entonnée de tout votre cœur, de manière dramatique, avec un ton correspondant aux pensées.

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES AVEC L'ACTION OPPOSÉE

- 6. Détendez votre visage et votre corps pendant en imaginant que vous acceptez vos pensées comme étant juste des pensées, des sensations du cerveau.
- 7. Imaginez ce que vous pourriez faire si vous arrêtiez de croire tout ce que vous pensez.
- 8. Récitez dans votre tête ce que vous feriez si vous arrêtiez de considérer vos pensées comme des faits.
- 9. Entraînez-vous à aimer vos pensées lorsqu'elles traversent votre esprit.

(suite à la page suivante)

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES EN IMAGINANT QUE VOTRE ESPRIT EST :

- 10. Un tapis roulant sur lequel défilent les pensées et les sentiments. Mettez chaque pensée ou chaque sentiment dans une boîte étiquetée avec le type de pensée correspondant (par ex: soucis, pensées du passé, pensées sur ma mère, pensées de planification). Continuez à observer et à trier les pensées dans les différentes boîtes.
- 11. Une rivière sur laquelle naviguent les pensées et les sentiments tels des bateaux. Imaginez-vous assis dans l'herbe, en train de regarder les bateaux qui défilent. Essayez de ne pas sauter sur le bateau.
- 12. Des rails de chemin de fer sur lesquels les pensées et les sentiments passent comme les wagons d'un train. Essayez de ne pas sauter dans le train.
- 13. Une feuille d'arbre tombée dans un ruisseau qui passe devant vous alors que vous êtes assis dans l'herbe. Chaque fois qu'une pensée ou qu'une image vient à votre esprit, imaginez qu'elle est écrite ou dessinée sur une feuille flottant dans l'eau. Laissez chaque feuille s'éloigner, regardez-la quitter votre champ visuel.
- 14. Le ciel dans lequel les pensées qui ont des ailes volent. Regardez chacune d'entre elles s'envoler et sortir de votre champ visuel.
- 15. Le ciel, et les pensées sont des nuages. Remarquez comment chaque nuage-pensée passe et laissez-le s'évaporer de votre esprit.
- 16. Une pièce blanche avec deux portes. Les pensées entrent par la première porte et sortent par la seconde. Regardez chaque pensée avec attention et curiosité jusqu'à ce qu'elle quitte la pièce. Laissez aller les jugements. Renoncez à analyser les pensées et à déterminer si elles correspondent aux faits. Quand une pensée vous vient à l'esprit, dites « Une pensée est arrivée dans mon esprit ».

Autre : _____

DOCUMENTS POUR LES COMPÉTENCES
QUAND LA CRISE EST LIÉE À UNE ADDICTION

SURVOL : COMPÉTENCES QUAND LA CRISE EST LIÉE À UNE ADDICTION

Souvenez-vous des compétences permettant de se soustraire à l'addiction avec les lettres D, C, B, A.

D

ABSTINENCE DIALECTIQUE

C

ESPRIT CLAIR

RENFORCEMENT COMMUNAUTAIRE

B

BRÛLER LES PONTS ET
BÂTIR DE NOUVEAUX PONTS

A

RÉVOLTE ALTERNATIVE

DÉNI ADAPTÉ

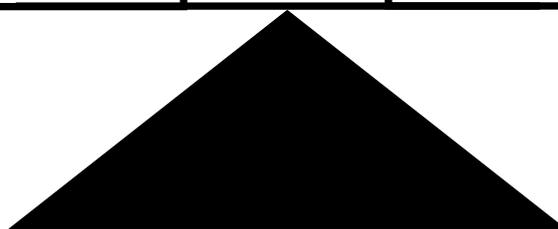
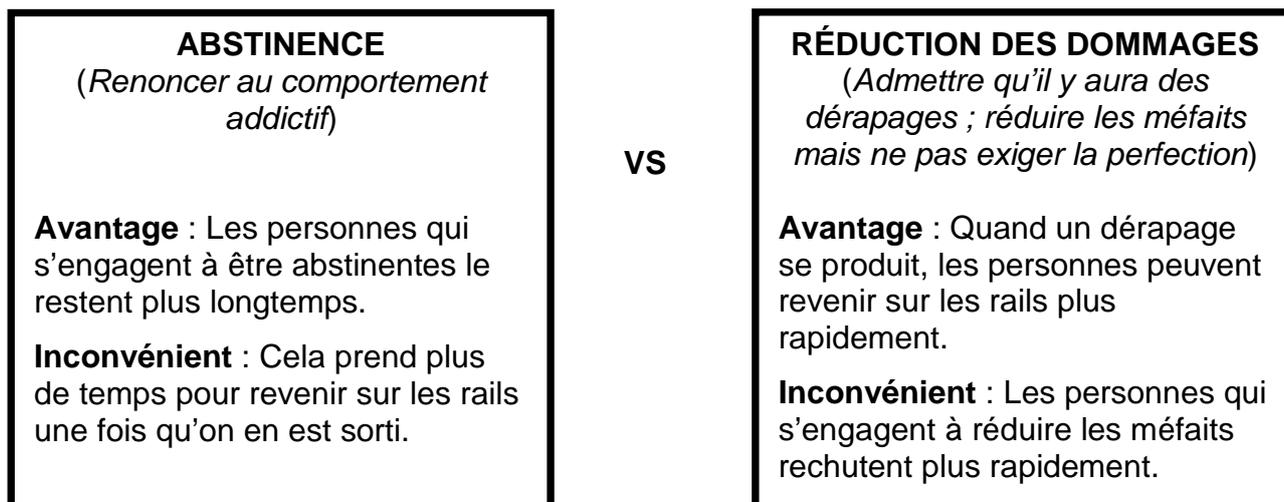
ADDICTIONS COURANTES

Voici une liste, au cas où vous penseriez n'avoir aucune addiction.

Vous avez une *addiction* si vous êtes incapable d'arrêter un certain comportement ou l'utilisation de substances, malgré les conséquences négatives et malgré tous vos efforts pour y mettre un terme.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Alcool | <input type="checkbox"/> Jeux sur internet |
| <input type="checkbox"/> Recherche d'attention | <input type="checkbox"/> Cleptomanie / vol / vol à l'étalage |
| <input type="checkbox"/> Évitement : _____ | <input type="checkbox"/> Mensonges |
| <input type="checkbox"/> Course automobile | <input type="checkbox"/> Pornographie |
| <input type="checkbox"/> Pari | <input type="checkbox"/> Conduite imprudente |
| <input type="checkbox"/> Boulimie (purge / vomissement) | <input type="checkbox"/> Comportements dangereux |
| <input type="checkbox"/> Infidélité | <input type="checkbox"/> Comportements auto-dommageables /
automutilations |
| <input type="checkbox"/> Café | <input type="checkbox"/> Sexe |
| <input type="checkbox"/> Soda | <input type="checkbox"/> Achats |
| <input type="checkbox"/> Collectionner : | <input type="checkbox"/> Dormir |
| <input type="checkbox"/> Art | <input type="checkbox"/> Applications sur Smartphone |
| <input type="checkbox"/> Pièces | <input type="checkbox"/> Fumer |
| <input type="checkbox"/> Trucs inutiles | <input type="checkbox"/> Réseautage social |
| <input type="checkbox"/> Habits | <input type="checkbox"/> Vitesse |
| <input type="checkbox"/> Chaussures | <input type="checkbox"/> Pratiques spirituelles |
| <input type="checkbox"/> Musique | <input type="checkbox"/> Activités sportives |
| <input type="checkbox"/> Autre : _____ | <input type="checkbox"/> Vélo |
| <input type="checkbox"/> Autre : _____ | <input type="checkbox"/> Musculation |
| <input type="checkbox"/> Ordinateurs | <input type="checkbox"/> Randonnée / Escalade |
| <input type="checkbox"/> Activités criminelles | <input type="checkbox"/> Course à pied |
| <input type="checkbox"/> Régime | <input type="checkbox"/> Haltérophilie |
| <input type="checkbox"/> Drogues (substances illicites ou
prescrites) | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Diurétiques | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> E-mails | <input type="checkbox"/> Télévision |
| <input type="checkbox"/> Nourriture / manger | <input type="checkbox"/> Envoyer des messages |
| <input type="checkbox"/> Carbohydrates | <input type="checkbox"/> Vandalisme |
| <input type="checkbox"/> Chocolat | <input type="checkbox"/> Vidéos |
| <input type="checkbox"/> Aliments spécifiques : _____ | <input type="checkbox"/> Jeux vidéo |
| <input type="checkbox"/> Jeu | <input type="checkbox"/> Travail |
| <input type="checkbox"/> Jeux / puzzles | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Potins, commérages | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Imagination / rêverie | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Internet | |

ABSTINENCE DIALECTIQUE



SYNTHÈSE = ABSTINENCE DIALECTIQUE

Le but est de ne pas s'engager à nouveau dans le comportement addictif.
En d'autres termes, atteindre l'abstinence totale.

Toutefois, s'il y a un dérapage, le but est de réduire les dommages et revenir vers l'abstinence dès que possible.

Avantage : Cela marche !

Inconvénient : C'est du travail. Vous n'avez pas de vacances.

(Soit vous êtes abstinent soit vous œuvrer pour revenir vers l'abstinence.)

Un exemple illustrant le fait d'espérer le meilleur tout en s'attendant au pire :
Les athlètes olympiques doivent croire et agir comme s'ils pouvaient gagner chaque course, même s'ils ont déjà perdu auparavant et qu'ils perdront encore.

PLANIFIER L'ABSTINENCE DIALECTIQUE

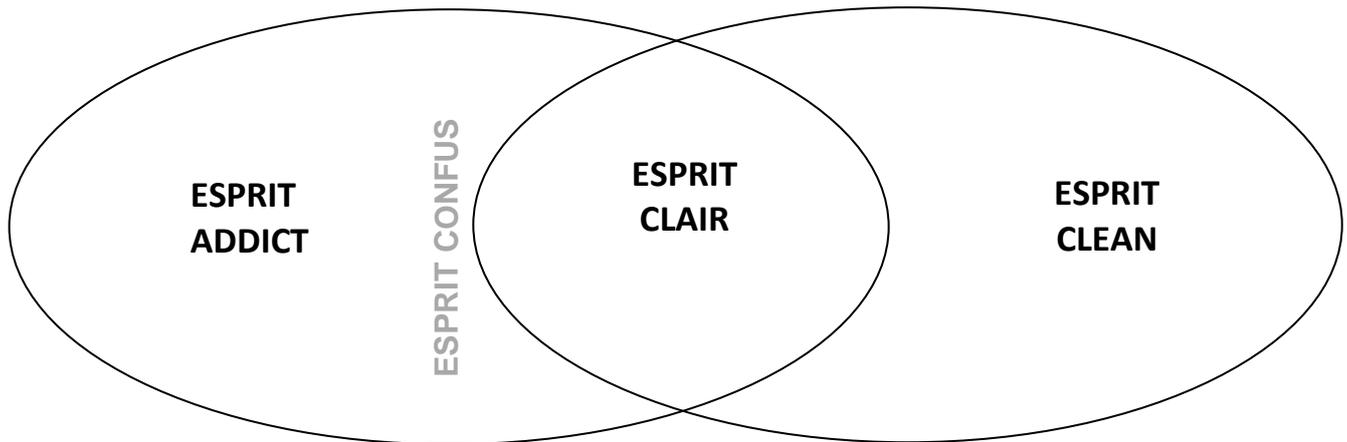
Plan d'action pour l'abstinence

- 1. Profitez de votre succès, mais avec un esprit clair ; anticipez les tentations de rechute.
- 2. Passez du temps ou restez en contact avec les personnes qui renforceront votre abstinence.
- 3. Planifiez des activités renforçantes pour remplacer les comportements addictifs.
- 4. Brûlez les ponts : Évitez les indices et les situations favorisant les comportements addictifs.
- 5. Bâissez de nouveaux ponts : Développez des images, des odeurs et des activités mentales (comme le surf des impulsions) pour rivaliser avec l'information associée au besoin irrésistible.
- 6. Trouver des façons alternatives de vous rebeller.
- 7. Annoncez publiquement votre abstinence ; niez toute idée de rechute dans l'addiction.

Plan d'action pour la réduction des dommages

- 1. Appelez votre thérapeute, votre parrain ou votre mentor pour être coaché sur les compétences.
- 2. Contactez d'autres personnes efficaces qui peuvent vous aider.
- 3. Débarrassez-vous des tentations ; entourez-vous d'indices associés aux comportements efficaces.
- 4. Passez en revue les compétences et les documents de la TCD.
- 5. Revoyez comment agir à l'opposé pour combattre la honte et la culpabilité (Régulation des émotions, document 10). Si aucune autre option ne fonctionne, allez à une réunion anonyme pour parler publiquement de votre rechute.
- 6. Bâissez une expertise, anticipez pour faire face aux situations émotionnelles (Régulation des émotions, document 19) et vérifiez les faits (Régulation des émotions, document 8) afin de combattre les sentiments de perte de contrôle.
- 7. Les compétences interpersonnelles (Efficacité interpersonnelle, documents 5-7), comme demander de l'aide à la famille, à des amis, à des parrains, à des membres de l'église ou à des conseillers, peuvent également être utiles. Si vous êtes isolé, vous pouvez également trouver de l'aide dans des forums de soutien en ligne.
- 8. Effectuez une analyse en chaîne pour comprendre ce qui a déclenché la rechute (Documents généraux 7,7a).
- 9. Appliquez immédiatement la résolution de problème (Régulation des émotions, document 12) pour trouver un moyen de revenir « sur les rails » et réparer les dégâts causés.
- 10. Utilisez la distraction, l'apaisement de soi et améliorez le moment.
- 11. Encouragez-vous.
- 12. Dressez la liste des avantages / inconvénients d'arrêter les comportements addictifs (Tolérance à la détresse, document 5).
- 13. Éloignez-vous d'un raisonnement extrême. Ne laissez pas un dérapage se transformer en désastre.
- 14. Refaites l'engagement d'une abstinence à 100%.

L'ESPRIT CLAIR



L'esprit addict :

Est impulsif

N'a qu'une chose à l'esprit

Est prêt à tout pour « une dose »

En ***esprit addict***, vous êtes gouverné par l'addiction. Les besoins irrépissibles des comportements problématiques habituels déterminent vos pensées, vos émotions et vos comportements.

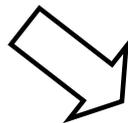
L'esprit clean :

Est naïf

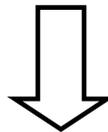
Prend des risques

Est inconscient des dangers

En ***esprit clean***, vous êtes abstinent, mais inconscient des dangers qui pourraient signaler les comportements problématiques habituels. Vous pensez être invincible et à l'abri de la tentation.



Les deux extrêmes sont *DANGEREUX* !



L'ESPRIT CLAIR : C'est là où vous êtes le plus en sécurité.

Vous êtes abstinent, mais vous vous souvenez de l'esprit dépendant.

Vous acceptez radicalement le fait qu'une rechute n'est ***pas impossible***.

Vous vous réjouissez de votre ***succès***, tout en ***anticipant les impulsions et les indices*** et en ***prévoyant*** quoi faire lorsque vous serez face à la tentation.

PATTERNS DE COMPORTEMENTS CARACTÉRISTIQUES DE L'ESPRIT ADDICT ET DE L'ESPRIT CLEAN

ESPRIT ADDICT

- S'adonner au comportement addictif.
- Penser « Je n'ai pas vraiment un problème d'addiction. »
- Penser « Je peux faire peu. »
- Penser « Je peux céder à mon addiction, juste le weekend. »
- Penser « Je ne peux pas tolérer ça ! »
- Faire l'éloge de l'addiction.
- Rechercher sur internet les façons de s'adonner au comportement addictif.
- Se procurer tout le matériel du comportement addictif (aliments, drogues, vidéos, etc.).
- Vendre ou échanger des objets liés aux comportements addictifs.
- Voler pour financer l'addiction.
- Se prostituer pour l'argent ou le matériel.
- Mentir.
- Se cacher.
- S'isoler.
- Avoir l'air toujours occupé (« Je dois y aller ! »)
- Rompre ses promesses.
- Commettre des délits.
- Se comporter comme un cadavre.
- Ne pas avoir de vie.
- Agir de manière désespérée / obsessionnelle.
- Éviter de regarder les gens dans les yeux.
- Avoir une mauvaise hygiène.
- Éviter les médecins.
- Autre : _____
- Autre : _____
- Autre : _____

ESPRIT CLEAN

- S'adonner à des **comportements en apparence anodins** mais qui, dans le passé, ont mené inévitablement au comportement addictif.
- Penser « J'ai appris la leçon. »
- Penser « Je peux contrôler cette habitude. »
- Penser « Je n'ai plus vraiment un problème d'addiction. »
- Arrêter ou réduire une médication qui aide avec la dépendance.
- Se trouver dans des environnements où les gens s'adonnent aux comportements addictifs.
- Voir des amis qui sont toujours dans la dépendance.
- Vivre avec des personnes qui sont toujours dans la dépendance.
- Conserver le matériel de l'addiction.
- Avoir sur soi de l'argent en excès.
- Être irresponsable avec les factures.
- S'habiller comme un toxicomane.
- Ne pas aller aux réunions.
- Ne pas se confronter aux problèmes qui alimentent mes comportements addictifs.
- Agir comme si la volonté suffisait.
- S'isoler.
- Penser « Je peux m'en sortir tout seul. »
- Penser « Je peux prendre des antidouleurs, suivre un régime ou m'adonner à un comportement addictif si cela m'est prescrit ou conseillé ; Je n'ai pas besoin de parler de mes antécédents d'addiction. »
- Penser « Je ne peux pas tolérer ça ! »
- Autre : _____
- Autre : _____
- Autre : _____

RENFORCEMENT COMMUNAUTAIRE

Le renforcement communautaire équivaut à remplacer les renforçateurs de l'addiction par des renforçateurs de l'abstinence.

RENFORCER L'ABSTINENCE EST ESSENTIEL

Les renforçateurs présents dans votre environnement jouent un rôle puissant pour encourager ou décourager les comportements addictifs.

Pour arrêter le comportement addictif, vous devez déterminer comment rendre un style de vie *sans* vos comportements addictifs plus gratifiant qu'un style de vie *avec* vos comportements addictifs.

Vous devez trouver un moyen de rendre vos comportements incompatibles avec les addictions pour que cela porte ses fruits et que vous soyez récompensé par votre entourage.

La force de la volonté ne suffit *pas*. Si c'était le cas nous serions tous parfaits !

REPLACER LES RENFORÇATEURS DE L'ADDICTION PAR DES RENFORÇATEURS DE L'ABSTINENCE

Initiez une série d'actions pour augmenter vos chances d'accumuler des événements positifs afin de remplacer le comportement addictif.

- Recherchez des personnes non-dépendantes avec qui passer du temps.
- Augmenter le nombre d'activités plaisantes n'impliquant pas votre addiction.
- Si vous ne savez pas quelles personnes ou quelles activités vous appréciez, essayez plusieurs groupes de personnes différents et plusieurs activités différentes.

TEST D'ABSTINENCE

- Engagez-vous à _____ jours sans addiction, et observez les bénéfices se produisant naturellement.
- Évitez temporairement les déclencheurs à haut-risque d'addiction et remplacez-les par des comportements pouvant rivaliser afin de vous permettre de traverser cette période de test.
- Observez tous les événements positifs supplémentaires se produisant quand vous ne vous adonnez pas aux comportements addictifs.

BRÛLER LES PONTS ET BÂTIR DE NOUVEAUX PONTS

BRÛLER LES PONTS

Acceptez, de la façon la plus radicale, le fait de ne plus vous adonner au comportement addictif et ensuite agissez pour supprimer toute éventualité de comportement addictif.

- 1. Prenez l'engagement absolu d'être abstinent de votre comportement addictif : _____ (décrivez le comportement addictif). Ensuite entrez dans le garage de l'abstinence et **claquez la porte**. (Souvenez-vous que le moindre interstice permettrait à un éléphant d'entrer.)
- 2. Faites une liste de tout ce qui rend l'addiction possible dans votre vie.
- 3. Débarrassez-vous de ces choses :
 - Jetez toutes les informations de contact des personnes associées à l'addiction.
 - Débarrassez-vous des éventuels indices et autres tentations.
- 4. Répertoirez et faites tout ce qui rend plus difficile ou impossible la poursuite de votre comportement addictif.
 - Dites à chaque fois la vérité à propos de votre comportement, inexorablement.
 - Dites à votre famille et à vos amis que vous avez **arrêté**.

BÂTIR DE NOUVEAUX PONTS

Créez des images et des odeurs qui rivaliseront avec les informations enregistrées dans les systèmes visuel et olfactif de votre cerveau quand une envie irrésistible apparaîtra.

Les envies irrésistibles et les impulsions sont fortement liées aux images et aux odeurs de ce dont on a envie. Plus fortes sont les images et les odeurs, plus forte est l'envie.

- Créez des images et des odeurs différentes auxquelles penser. Essayez de les garder en mémoire quand vous avez une envie indésirable. Par exemple, quand vous mourrez d'envie de fumer une cigarette, imaginez que vous êtes à la plage ; mobilisez les images et les odeurs de la plage dans votre esprit pour réduire l'envie.
- Lorsque vous avez des envies indésirables, regardez des images en mouvement ou entourez-vous d'odeurs qui n'ont pas de lien avec l'addiction. Les images en mouvement ou les nouvelles odeurs rivaliseront avec l'envie.
- « Surfez sur vos impulsions » : imaginez-vous sur une planche de surf en train de surfer les vagues de vos impulsions. Observez qu'elles vont et viennent, qu'elles augmentent, diminuent et finissent par s'en aller.

RÉBELLION ALTERNATIVE ET DÉNI ADAPTATIF

RÉBELLION ALTERNATIVE

Quand les comportements addictifs représentent un moyen de se rebeller contre l'autorité, les conventions et l'ennui de ne pas enfreindre les règles ou les lois, essayez la rébellion alternative. La rébellion alternative remplace une rébellion destructrice et vous maintient sur le chemin menant vers vos objectifs.

Exemples :

- Rasez votre tête.
- Portez des sous-vêtements extravagants.
- Portez des chaussures dépareillées.
- Ayez des pensées secrètes.
- Exprimez des points de vue impopulaires.
- Faites des gestes de générosité spontanés.
- Passez des vacances en famille dans un camp naturiste.
- Écrivez une lettre exprimant exactement ce que vous voulez.
- Teignez vos cheveux dans une couleur fantaisiste.
- Faites un tatouage ou un piercing.
- Portez vos vêtements à l'envers.
- Ne vous lavez pas pendant une semaine.
- Imprimez un slogan sur un t-shirt.
- Peignez votre visage.
- Mettez-vous sur votre trente-et-un ou habillez-vous de manière décontractée alors que ce n'est pas ce qui est attendu.

DÉNI ADAPTATIF

Lorsque votre esprit ne peut tolérer l'envie irrépessible des comportements addictifs, essayez le déni adaptatif.

- Laissez de côté la logique pendant que vous faites cela. N'argumentez pas.
- Quand vous ressentez une impulsion, niez l'envie de substance ou du comportement addictif. Convincez-vous du fait que vous voulez autre chose. Par exemple, redéfinissez l'envie de cigarette en envie d'un cure-dent aromatisé ; l'envie d'alcool en envie de quelque chose de sucré ; ou l'envie de jouer de l'argent en envie de rébellion alternative (voir ci-dessus).

Autre : _____

Autre : _____

Soyez intransigeant dans ce déni, et engagez-vous dans le comportement alternatif.

- Reportez le comportement addictif. Attendez 5 minutes, puis reportez-le encore de 5 minutes de plus, et ainsi de suite. A chaque fois, dites-vous « Je ne dois supporter ça que pendant 5 minutes. » En vous disant chaque jour que vous serez abstinent pour la journée (ou pour l'heure, heure après heure), vous dites « Ce n'est pas pour toujours. Je peux supporter ça maintenant. »

**FICHES DE TRAVAIL DE
TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE**

FICHES DE TRAVAIL POUR
LES COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez vos compétences de survie en cas de crise au moins deux fois. Décrivez l'événement de crise, cochez les compétences utilisées pour cet événement et ensuite décrivez la manière dont vous avez utilisé la compétence et ce qui s'est produit.

ÉVÉNEMENT DE CRISE 1 : Niveau de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

- STOP**
- Avantages et inconvénients**
- TIP**
- Se distraire (ACCEPTS)**
- Apaisement de soi**
- Améliorer le moment (IMPROVE)**

Cochez à gauche les compétences utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

2

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

3

4

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux impulsions problématiques.

5

ÉVÉNEMENT DE CRISE 2 : Niveau de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

- STOP**
- Avantages et inconvénients**
- TIP**
- Se distraire (ACCEPTS)**
- Apaisement de soi**
- Améliorer le moment (IMPROVE)**

Cochez à gauche les compétences utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

2

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

3

4

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux impulsions problématiques.

5

COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez chacune des compétences de survie en cas de crise deux fois et décrivez votre expérience :

Quand avez-vous pratiqué cette compétence et qu'avez-vous fait ?	En quoi consistait la crise (qu'est-ce qui a rendu nécessaire la compétence ?)	Durée de la pratique ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de cette compétence
			Niveau de tolérance de la détresse (0=Je ne peux pas le supporter ; 5=Je peux tout-à-fait survivre)	Émotion		
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
STOP :			/	/	/	
			/	/	/	
Avantages et inconvénients :			/	/	/	
			/	/	/	
TIP :			/	/	/	
			/	/	/	
Se distraire (ACCEPTS) :			/	/	/	
			/	/	/	
Apaisement de soi :			/	/	/	
			/	/	/	
Améliorer le moment (IMPROVE) :			/	/	/	
			/	/	/	

Note : Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation.

COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Notez ce que vous avez fait pendant la semaine pour chacune des compétences de survie puis cotez avec l'efficacité de la compétence pour vous aider à tolérer la détresse et gérer la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation).

Utilisez l'échelle suivante :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

2

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

3

4

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux impulsions problématiques.

5

Jour : _____ **STOP** _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____

Jour : _____ **Avantages / Inconvénients** _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____

Jour : _____ **TIP** _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____

Jour : _____ **Se distraire (ACCEPTS)** _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____

Jour : _____ **Apaisement de soi** _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____

Jour : _____ **Améliorer le moment (IMPROVE)** _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____
 / _____ Efficacité : _____

Note : Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation.

PRATIQUER LA COMPÉTENCE STOP

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez deux situations de crise et comment vous avez utilisé la compétence STOP.

ÉVÉNEMENT DE CRISE 1 : Niveau de détresse (0-100) Avant : ____ Après : ____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

Quel comportement vouliez-vous empêcher ? _____

- S'arrêter**
- Temporiser**
- Observer**
- Poursuivre en pleine conscience**

Cochez à gauche les étapes utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.
1

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.
2 **3**

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux impulsions problématiques.
4 **5**

ÉVÉNEMENT DE CRISE 2 : Niveau de détresse (0-100) Avant : ____ Après : ____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

Quel comportement vouliez-vous empêcher ? _____

- S'arrêter**
- Temporiser**
- Observer**
- Poursuivre en pleine conscience**

Cochez à gauche les étapes utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.
1

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.
2 **3**

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux impulsions problématiques.
4 **5**

PRATIQUER LA COMPÉTENCE STOP

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez des situations dans lesquelles vous avez utilisé la compétence STOP. Décrivez la façon dont vous avez utilisé la compétence. Essayez de trouver chaque jour une situation dans laquelle vous pouvez pratiquer cette compétence.

Jour	Situation de crise	Comment avez-vous pratiqué cette compétence ?	Le comportement a-t-il été stoppé ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de cette compétence
				Niveau de tolérance de la détresse (0=Je ne peux pas le supporter ; 5=Je peux tout-à-fait survivre)	Émotion		
					Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	

Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation.

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE SUIVRE LES URGENCES DE CRISE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

1. Décrivez le *comportement problématique* que vous essayez d'arrêter : _____
2. Faites une liste des avantages et inconvénients de suivre vos urgences de crise (besoins irrépessibles d'agir ou d'abandonner) et une autre liste des avantages et inconvénients de résister au comportement de crise en utilisant les compétences et en tolérant la détresse. Utilisez le dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.
3. Lorsque l'urgence du comportement problématique apparaît, lisez les avantages et inconvénients.

Comportement problématique	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Suivre les urgences de crise	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
Résister aux urgences de crise	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifiez les avantages et inconvénients à court terme (aujourd'hui) et à long terme (au-delà d'aujourd'hui). Ensuite interrogez votre Esprit Éclairé : Préférez-vous passer une bonne journée ou avoir une vie agréable ? Faites un choix de comportement en pleine conscience.

Si cette fiche vous aide à choisir un comportement efficace plutôt qu'un comportement problématique, gardez-la dans un endroit où vous pourrez le retrouver et le relire lorsque vous serez en crise.

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE SUIVRE LES URGENCES DE CRISES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

1. Décrivez le *comportement problème* que vous essayez d'arrêter : _____
2. Faites une liste des avantages et inconvénients de suivre vos urgences de crise (urgences à agir et urgences à abandonner) et une autre liste des avantages et inconvénients de résister au comportement de crise en utilisant les compétences et en tolérant la détresse. Utilisez le dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.
3. Lorsque l'urgence du comportement problématique apparaît, lisez les avantages et inconvénients.

Comportement problématique	Suivre les urgences de crise	Résister aux urgences de crise
AVANTAGES	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
INCONVÉNIENTS	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifiez les avantages et inconvénients à court terme (aujourd'hui) et à long terme (au-delà d'aujourd'hui). Ensuite interrogez votre Esprit Éclairé : Préférez-vous passer une bonne journée ou avoir une vie agréable ? Faites un choix de comportement en pleine conscience.

Si cette fiche vous aide à choisir un comportement efficace plutôt qu'un comportement problématique, gardez-le dans un lieu où vous pourrez le retrouver et le relire lorsque vous serez en crise.

Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation.

CHANGER LA CHIMIE CORPORELLE AVEC LES COMPÉTENCES TIP

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez la situation dans laquelle vous étiez lorsque vous avez choisi de pratiquer chacune des compétences. Cotez votre activation émotionnelle et votre tolérance de la détresse avant et après avoir utilisé les compétences TIP. Décrivez ce que vous avez fait. Utilisez le dos de la feuille si besoin.

T { **CHANGER LA TEMPÉRATURE DU VISAGE**
J'ai utilisé l'eau froide pour changer les émotions.
Situation : _____
Activation (0-100) Avant : _____ Après : _____
Tolérance de la détresse (0 = Je ne peux pas le supporter ; 100 = Je peux tout-à-fait survivre) Avant : _____ Après : _____
Ce que j'ai fait (décrire) : _____

I { **EXERCICE INTENSE**
Situation : _____
Activation (0-100) Avant : _____ Après : _____
Tolérance de la détresse (0 = Je ne peux pas le supporter ; 100 = Je peux tout-à-fait survivre) Avant : _____ Après : _____
Ce que j'ai fait (décrire) : _____

P { **RESPIRATION RYTHMÉE et**
Situation : _____
Activation (0-100) Avant : _____ Après : _____
Tolérance de la détresse (0 = Je ne peux pas le supporter ; 100 = Je peux tout-à-fait survivre) Avant : _____ Après : _____
Ce que j'ai fait (décrire) : _____

P { **RELAXATION MUSCULAIRE vont de PAIR**
Situation : _____
Activation (0-100) Avant : _____ Après : _____
Tolérance de la détresse (0 = Je ne peux pas le supporter ; 100 = Je peux tout-à-fait survivre) Avant : _____ Après : _____
Ce que j'ai fait (décrire) : _____

RELAXATION MUSCULAIRE SYNCHRONISÉE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez la relaxation musculaire synchronisée (tendez vos muscles puis relâchez complètement la tension en expirant). Au début, pratiquez aussi souvent que possible chaque jour, jusqu'à ce que vous constatiez que lors de l'expiration votre corps se relâche automatiquement de lui-même. A ce stade-là, vous avez synchronisé la respiration et la relaxation. Continuez alors à pratiquer, mais pas nécessairement aussi souvent.

Pratiquez la relaxation musculaire synchronisée aussi souvent que possible chaque jour et décrivez votre expérience ci-dessous. Cochez le type de pratique utilisé : muscles individuels, groupes de muscles ou tous vos muscles d'un coup.

Jour	Nombre de fois où vous vous êtes entraîné à la relaxation musculaire synchronisée	Niveau moyen de relaxation avant / après (0-100)	Nombre de fois où vous avez utilisé la compétence quand vous étiez tendu ou submergé	Niveau moyen de relaxation avant / après (0-100)	Cochez les muscles tendus et détendus (cochez plusieurs réponses si nécessaire)
		/		/	<input type="checkbox"/> Muscles individuels <input type="checkbox"/> Groupes <input type="checkbox"/> Tous d'un coup
		/		/	<input type="checkbox"/> Muscles individuels <input type="checkbox"/> Groupes <input type="checkbox"/> Tous d'un coup
		/		/	<input type="checkbox"/> Muscles individuels <input type="checkbox"/> Groupes <input type="checkbox"/> Tous d'un coup
		/		/	<input type="checkbox"/> Muscles individuels <input type="checkbox"/> Groupes <input type="checkbox"/> Tous d'un coup
		/		/	<input type="checkbox"/> Muscles individuels <input type="checkbox"/> Groupes <input type="checkbox"/> Tous d'un coup
		/		/	<input type="checkbox"/> Muscles individuels <input type="checkbox"/> Groupes <input type="checkbox"/> Tous d'un coup
		/		/	<input type="checkbox"/> Muscles individuels <input type="checkbox"/> Groupes <input type="checkbox"/> Tous d'un coup

Décrivez votre expérience :

Conclusions et/ou questions à propos de votre pratique de ces compétences :

RÉÉVALUATION EFFICACE ET RELAXATION SYNCHRONISÉE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Étape 1. Décrivez un **événement déclencheur** typique provoquant de la détresse dans votre vie. Qu'est-ce qui a conduit à quoi ? En quoi cet événement est un problème pour vous ? Répondez de manière précise. Utilisez les compétences de description. Vérifiez les faits.

Étape 2. Demandez-vous : « En quoi ce que je me dis concernant cet événement (quelles sont **mes pensées et mes interprétations**) contribue-t-il à mon stress ? **Notez-les.**

Étape 3. Reconsidérez les pensées ayant conduit à la détresse. Ce réexamen consiste à réévaluer la situation et sa signification de manière à contrer les pensées générant du stress et réduire ainsi les réponses de stress. **Notez** autant de pensées efficaces que vous le pouvez afin de remplacer les pensées stressantes.

Étape 4. Vous êtes-vous entraîné à réévaluer une situation stressante **en imagination** cette semaine ? Oui ____ Non ____
Si oui, cela a-t-il permis de diminuer la peur que la situation se reproduise ? (0-5, 0=pas du tout ; 5= beaucoup) : ____
Quelles pensées efficaces avez-vous utilisées pour remplacer les pensées générant du stress ?

Cotez le niveau moyen de relaxation (0-100). Avant ____ Après ____

Étape 5. Vous êtes-vous entraîné à **réévaluer en pratiquant la relaxation synchronisée** ?
Oui ____ Non ____
Si oui, cela a-t-il permis de diminuer votre stress ? (0-5, 0=pas du tout ; 5= beaucoup) : ____
Quelles pensées efficaces avez-vous utilisées pour remplacer les pensées générant du stress ?

Remarques :

SE DISTRAIRE AVEC L'ESPRIT ÉCLAIRÉ ACCEPTS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez deux situations de crise et comment vous avez utilisé les compétences ACCEPTS.

ÉVÉNEMENT DE CRISE 1 : Niveau de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

Quel comportement vouliez-vous empêcher ? _____

- A**ctivités
- C**ontribution
- C**omparaisons
- É**motions
- P**ensées
- T**enir à distance
- S**ensations

Cochez à gauche les compétences utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

2

3

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

4

5

ÉVÉNEMENT DE CRISE 2 : Niveau de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

Quel comportement vouliez-vous empêcher ? _____

- A**ctivités
- C**ontribution
- C**omparaisons
- É**motions
- P**ensées
- T**enir à distance
- S**ensations

Cochez à gauche les compétences utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

2

3

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

4

5

SE DISTRAIRE AVEC L'ESPRIT ÉCLAIRÉ ACCEPTS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez deux fois chaque compétence de distraction et décrivez votre expérience ci-dessous :

Quand avez-vous pratiqué cette compétence et qu'avez-vous fait ?	En quoi consistait la crise (qu'est-ce qui a rendu nécessaire la compétence ?)	Durée de la pratique ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de ces compétences
			Tolérance de la détresse (0=Je ne peux pas le supporter ; 5=Je peux tout-à-fait survivre)	Émotion		
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
<u>A</u> ctivités :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>C</u> ontributions :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>C</u> omparaisons :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>É</u> motions :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>P</u> ensées :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>T</u> enir à distance :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>S</u> ensations :			/	/	/	
			/	/	/	

Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation..

SE DISTRAIRE AVEC L'ESPRIT ÉCLAIRÉ ACCEPTS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Notez ce que vous avez fait pendant la semaine pour chacune des compétences ACCEPTS, puis évaluez l'efficacité de la compétence pour vous aider à tolérer la détresse et gérer la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation).

Utilisez l'échelle suivante :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

1

2

3

4

5

Jour :

ACTIVITÉS

_____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____

Jour :

CONTRIBUTIONS

_____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____

Jour :

COMPARAISONS

_____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____

Jour :

ÉMOTIONS

_____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____

Jour :

PENSÉES

_____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____

Jour :

TENIR À DISTANCE

_____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____

Jour :

SENSATIONS

_____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____
 _____/_____ Efficacité : _____

APAISEMENT DE SOI

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez deux situations de crise et la manière dont vous avez utilisé les compétences d'apaisement de soi.

ÉVÉNEMENT DE CRISE 1 : Niveau de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où): Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

- Vue
- Ouïe
- Odorat
- Goût
- Toucher

Cochez à gauche les compétences utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

2

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

3

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

4

5

ÉVÉNEMENT DE CRISE 2 : Niveau de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où): Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

- Vue
- Ouïe
- Odorat
- Goût
- Toucher

Cochez à gauche les compétences utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

2

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

3

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

4

5

APAISEMENT DE SOI

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez chaque compétence d'apaisement de soi deux fois, et décrivez votre expérience ci-dessous :

Quand avez-vous pratiqué cette compétence et qu'avez-vous fait ?	Qu'y avait-il de douloureux ou de stressant (si tel était le cas) ?	Durée de la pratique ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de ces compétences
			Tolérance de la détresse (0=Je ne peux pas le supporter ; 5=Je peux tout-à-fait survivre)	Émotion		
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
Vue :			/	/	/	
			/	/	/	
Ouïe :			/	/	/	
			/	/	/	
Odorat :			/	/	/	
			/	/	/	
Goût :			/	/	/	
			/	/	/	
Toucher :			/	/	/	
			/	/	/	

APAISEMENT DE SOI

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Notez ce que vous avez fait pendant la semaine pour chacune des compétences d'apaisement de soi, puis évaluez l'efficacité de la compétence pour vous aider à tolérer la détresse et gérer la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation). Utilisez l'échelle suivante :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

1

2

3

4

5

Jour :

VUE

_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____

Jour :

OUÏE

_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____

Jour :

ODORAT

_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____

Jour :

GOÛT

_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____

Jour :

TOUCHER

_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____
_____ / _____	Efficacité : _____

MÉDITATION PAR BALAYAGE CORPOREL, ÉTAPE PAR ÉTAPE.

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez autant de fois que vous le pouvez. Cochez si vous vous êtes entraîné seul, à l'aide d'un enregistrement, en regardant une vidéo sur YouTube ou en étant guidé par quelqu'un.

Jour	Décrivez votre expérience	Temps passé à pratiquer ? Temps passé à pratiquer ?	Coter avant et après le balayage corporel		
			Tolérance de la détresse (0=Je ne peux pas le supporter ; 5=Je peux tout-à-fait survivre)	Émotion	
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)
1	<input type="checkbox"/> Seul <input type="checkbox"/> Enregistrement <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidé par qqun		/	/	/
2	<input type="checkbox"/> Seul <input type="checkbox"/> Enregistrement <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidé par qqun		/	/	/
3	<input type="checkbox"/> Seul <input type="checkbox"/> Enregistrement <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidé par qqun		/	/	/
4	<input type="checkbox"/> Seul <input type="checkbox"/> Enregistrement <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidé par qqun		/	/	/
5	<input type="checkbox"/> Seul <input type="checkbox"/> Enregistrement <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidé par qqun		/	/	/

Conclusions ou questions à propos de la pratique de ces compétences :

AMÉLIORER LE MOMENT (IMPROVE)

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez deux situations de crise et comment vous avez utilisé les compétences pour améliorer le moment (IMPROVE).

ÉVÉNEMENT DE CRISE 1 : Niveau de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

- I**magerie
- M**ettre un sens
- P**rière
- R**elaxation
- O**rienté sur une chose
- V**acances
- E**ncouragements

Cochez à gauche les compétences utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

2

3

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

4

5

ÉVÉNEMENT DE CRISE 2 : Niveau de détresse (0-100) Avant : _____ Après : _____

Événement déclenchant ma détresse (qui, quoi, quand, où) : Qu'est-ce qui a suscité l'état de crise ?

- I**magerie
- M**ettre un sens
- P**rière
- R**elaxation
- O**rienté sur une chose
- V**acances
- E**ncouragements

Cochez à gauche les compétences utilisées et décrivez ici:

Décrivez les résultats de l'utilisation des compétences :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

2

3

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

4

5

AMÉLIORER LE MOMENT (IMPROVE)

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez chaque compétence IMPROVE deux fois, et décrivez votre expérience ci-dessous :

Quand avez-vous pratiqué cette compétence et qu'avez-vous fait ?	Qu'y avait-il de douloureux ou de stressant (si tel était le cas) ?	Durée de la pratique ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de ces compétences
			Tolérance de la détresse (0=Je ne peux pas le supporter ; 5=Je peux tout-à-fait survivre)	Émotion		
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
<u>I</u> magerie :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>M</u> ettre un sens :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>P</u> rière :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>R</u> elaxation :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>O</u> rienté sur une chose :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>V</u> acances :			/	/	/	
			/	/	/	
<u>E</u> ncouragements :			/	/	/	
			/	/	/	

Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation.

AMÉLIORER LE MOMENT (IMPROVE)

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Notez ce que vous avez fait pendant la semaine pour chacune des compétences IMPROVE puis, évaluez l'efficacité de la compétence pour vous aider à tolérer la détresse et gérer la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation).

Utilisez l'échelle suivante :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

1

2

3

4

5

Jour :

IMAGERIE

____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____

Jour :

METTRE UN SENS

____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____

Jour :

PRIÈRE

____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____

Jour :

RELAXATION

____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____

Jour :

ORIENTÉ SUR UNE CHOSE

____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____

Jour :

VACANCES

____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____

Jour :

ENCOURAGEMENTS

____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____
____ / _____ Efficacité : _____

FICHES DE TRAVAIL POUR
LES COMPÉTENCES D'ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ

COMPÉTENCES D'ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez deux compétences d'acceptation de la réalité à pratiquer cette semaine lors d'une situation stressante.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Acceptation radicale | <input type="checkbox"/> Demi-sourire |
| <input type="checkbox"/> Réorienter l'esprit | <input type="checkbox"/> Mains volontaires |
| <input type="checkbox"/> Bonne volonté | <input type="checkbox"/> Pleine conscience des pensées actuelles |

Compétence 1. Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué la compétence :

Avec quelle efficacité la compétence vous a-t-elle aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

2

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

3

4

5

La compétence vous a-t-elle aidé à gérer des émotions ou des impulsions pénibles *ou* à éviter un quelconque conflit ? Entourez OUI ou NON.

Décrivez comment la compétence a aidé ou pas: _____

Compétence 2. Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué la compétence :

Avec quelle efficacité la compétence vous a-t-elle aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

2

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

3

4

5

La compétence vous a-t-elle aidé à gérer des émotions ou des impulsions pénibles *ou* à éviter un quelconque conflit ? Entourez OUI ou NON.

Décrivez comment la compétence a aidé ou pas: _____

COMPÉTENCES D'ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez deux fois chaque compétence d'acceptation de la réalité, et décrivez votre expérience ci-dessous :

Quand avez-vous pratiqué cette compétence et qu'avez-vous fait ?	Qu'aviez-vous de la peine à accepter (si tel était le cas) ?	Durée de la pratique ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de ces compétences
			Acceptation (0=pas du tout ; 5=je suis en paix avec cela)	Émotion		
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
Acceptation radicale :			/	/	/	
			/	/	/	
Réorienter l'esprit :			/	/	/	
			/	/	/	
Bonne volonté :			/	/	/	
			/	/	/	
Mains volontaires :			/	/	/	
			/	/	/	
Pleine conscience des pensées actuelles :			/	/	/	
			/	/	/	

Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation.

COMPÉTENCES D'ACCEPTATION DE LA RÉALITÉ

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Notez ce que vous avez fait pendant la semaine pour chacune des compétences d'acceptation de la réalité, puis évaluez le niveau d'acceptation de soi, de votre vie ou des événements externes. Utilisez l'échelle suivante :

*Pas d'acceptation ;
Je suis dans le déni complet
et/ou dans la révolte.*

*J'étais capable d'accepter un
petit peu ou pour un moment.*

*Acceptation complète ;
Je suis en paix avec cela.*

1

2

3

4

5

Jour : **ACCEPTATION RADICALE** (Décrivez comment vous avez pratiqué et à quelle fréquence.)

_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____

Jour : **RÉORIENTER L'ESPRIT** (Décrivez à quel carrefour vous étiez et ce que vous avez choisi.)

_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____

Jour : **BONNE VOLONTÉ** (Décrivez la situation, ce à propos de quoi vous étiez volontaire, et comment vous avez pratiqué.)

_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____

Jour : **DEMI-SOURIRE** (Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué.)

_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____

Jour : **MAINS VOLONTAIRES** (Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué.)

_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____

Jour : **PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES** (Décrivez les pensées qui traversaient votre esprit et *comment* vous les avez observées)

_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____
_____/_____ Efficacité : _____

COMPÉTENCES D'ACCEPTATION RADICALE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

DÉTERMINEZ CE QUE VOUS AVEZ BESOIN D'ACCEPTER RADICALEMENT

1. Notez deux choses **très importantes** de votre vie actuelle, que vous avez besoin d'accepter de façon radicale. Ensuite cotez à quel point vous acceptez cette partie de vous-même ou de votre vie, de 0 (pas d'acceptation, je suis dans le déni complet et/ou la révolte) à 5 (acceptation complète, je suis en paix avec cela). *Remarque* : si vous avez déjà complété cette partie, vous n'avez pas à le refaire, à moins que les choses aient changé.

Ce que j'ai besoin d'accepter :

1. _____ Acceptation (0 à 5) _____
2. _____ Acceptation (0 à 5) _____

2. Notez deux choses **moins importantes** de votre vie, que vous avez de la peine à accepter cette semaine. Ensuite, évaluez votre acceptation comme vous l'avez fait ci-dessus.

Ce que j'ai besoin d'accepter :

1. _____ Acceptation (0 à 5) _____
2. _____ Acceptation (0 à 5) _____

AFFINEZ VOTRE LISTE

3. Examinez vos deux listes ci-dessus. **Vérifiez les faits**. Assurez-vous que c'est vraiment cela qu'il s'agit d'accepter. **Recherchez les interprétations** et les opinions. **Recherchez les jugements**. Évitez les « bon », « mauvais », et tout autre langage jugeant. Si besoin, réécrivez les éléments ci-dessus afin qu'ils soient **factuels et dénués de jugement**.

PRATIQUEZ L'ACCEPTATION RADICALE

4. Choisissez l'une des deux choses importantes et l'une des deux choses moins importantes, afin de vous entraîner.

1. _____
2. _____

5. Centrez votre esprit sur chacun de ces faits ou événements, séparément, en permettant à votre Esprit Éclairé d'accepter radicalement que ce *sont* des faits de votre vie. *Cochez* les exercices que vous avez faits :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> J'ai observé que je remettais en cause ou que je luttais contre la réalité. | <input type="checkbox"/> J'ai été attentif à mes sensations corporelles pendant que je pensais à ce que j'ai besoin d'accepter. |
| <input type="checkbox"/> Je me suis rappelé que la réalité est telle qu'elle est. | <input type="checkbox"/> Je me suis autorisé à vivre la déception, la tristesse ou le deuil. |
| <input type="checkbox"/> J'ai considéré les causes de cette réalité, et accepté leur existence sans jugement. | <input type="checkbox"/> J'ai reconnu que la vie vaut la peine d'être vécue malgré la douleur. |
| <input type="checkbox"/> J'ai pratiqué l'acceptation de tout mon être (esprit, corps, âme). | <input type="checkbox"/> J'ai listé les avantages/inconvénients de l'acceptation vs le déni et le rejet. |
| <input type="checkbox"/> J'ai pratiqué l'action opposée. | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> J'ai pratiqué l'anticipation en imaginant comment faire face aux événements qui semblaient inacceptables. | _____ |

6. Cotez votre niveau d'acceptation après avoir pratiqué l'acceptation radicale (0 à 5) : _____

PRATIQUER L'ACCEPTATION RADICALE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez deux fois chaque compétence et décrivez votre expérience ci-dessous :

Quand avez-vous pratiqué cette compétence et qu'avez-vous fait ?	Qu'aviez-vous de la peine à accepter (si tel était le cas) ?	Durée de la pratique ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de ces compétences
			Acceptation (0=pas du tout ; 5=je suis en paix avec cela)	Émotion		
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
Considéré les causes de la réalité:			/	/	/	
			/	/	/	
Pratiqué de tout mon être:			/	/	/	
			/	/	/	
Pratiqué l'action opposée:			/	/	/	
			/	/	/	
Pratiqué l'anticipation en imagination:			/	/	/	
			/	/	/	
Attentif aux sensations corporelles :			/	/	/	
			/	/	/	
Autorisé la déception / le deuil:			/	/	/	
			/	/	/	
Reconnu que la vie vaut la peine d'être vécue:			/	/	/	
			/	/	/	
Listé avantages / inconvénients:			/	/	/	
			/	/	/	

RÉORIENTER L'ESPRIT, BONNE VOLONTÉ, OBSTINATION

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez chaque compétence et évaluez votre niveau d'acceptation de la réalité telle qu'elle est, avant et après : de 0 (pas d'acceptation du tout) à 5 (je suis en paix avec cela). En dessous de la cotation, énumérez ce que vous avez essayé précisément.

Réorienter l'esprit : Acceptation Avant : ____ Après : ____

OBSERVEZ que vous êtes dans la non-acceptation. Qu'observez-vous ? Qu'avez-vous de la difficulté à accepter ?

ENGAGEZ-VOUS INTÉRIEUREMENT à accepter ce qui semble inacceptable. Comment vous y êtes-vous pris ?

Décrivez votre **STRATÉGIE POUR VOUS RAMENER** vers l'acceptation la prochaine fois que vous vous en éloignerez.

Bonne volonté (0-5) : Acceptation Avant : ____ Après : ____
Obstination Avant : ____ Après : ____

Décrivez quel **COMPORTEMENT EFFICACE** vous a permis de vous rapprocher d'un objectif.

REPÉREZ L'OBSTINATION. Décrivez votre façon de ne pas participer efficacement au monde tel qu'il est, ou de ne pas faire ce qui serait nécessaire pour vous rapprocher d'un objectif.

Décrivez comment vous avez **PRATIQUÉ L'ACCEPTATION RADICALE DE VOTRE OBSTINATION.**

ENGAGEZ-VOUS INTÉRIEUREMENT à accepter ce qui semble inacceptable. Comment avez-vous fait ?

Décrivez ce que vous avez fait qui constituait de la **BONNE VOLONTÉ.**

DEMI-SOUIRE ET MAINS VOLONTAIRES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez comment vous avez pratiqué le demi-sourire et les mains volontaires au cours de la semaine passée. Pratiquez chaque jour au moins une fois. Pratiquez quand vous êtes en détresse et quand vous ne l'êtes pas.

Cochez parmi les exercices suivants ceux que vous avez pratiqués :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Demi-sourire au réveil. | <input type="checkbox"/> 9. Demi-sourire et mains volontaires quand je ne voulais pas accepter quelque chose. |
| <input type="checkbox"/> 2. Demi-sourire durant mes moments libres. | <input type="checkbox"/> 10. Demi-sourire et mains volontaires lorsque je commençais à me sentir en colère. |
| <input type="checkbox"/> 3. Demi-sourire et mains volontaires en écoutant de la musique. | <input type="checkbox"/> 11. Demi-sourire quand j'avais des pensées négatives. |
| <input type="checkbox"/> 4. Demi-sourire et mains volontaires quand j'étais irrité(e). | <input type="checkbox"/> 12. Demi-sourire quand je n'arrivais pas à dormir. |
| <input type="checkbox"/> 5. Demi-sourire en étant couché. | <input type="checkbox"/> 13. Demi-sourire avec une autre personne. |
| <input type="checkbox"/> 6. Demi-sourire en étant assis. | <input type="checkbox"/> 14. Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> 7. Demi-sourire en marchant dans la rue. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 8. Demi-sourire et mains volontaires quand mes sentiments étaient blessés. | |

Décrivez la pratique du demi-sourire et des mains volontaires.

1. Situation : _____

Décrivez les stratégies utilisées ou notez les chiffres ci-dessus correspondants: _____

Évaluez leur efficacité pour vous aider à être plus conscient et moins réactif :

1 2 3 4 5
pas efficace *assez efficace* *très efficace*

2. Situation : _____

Décrivez les stratégies utilisées ou notez les chiffres ci-dessus correspondants: _____

Évaluez leur efficacité pour vous aider à être plus conscient et moins réactif :

1 2 3 4 5
pas efficace *assez efficace* *très efficace*

3. Situation : _____

Décrivez les stratégies utilisées ou notez les chiffres ci-dessus correspondants: _____

Évaluez leur efficacité pour vous aider à être plus conscient et moins réactif :

1 2 3 4 5
pas efficace *assez efficace* *très efficace*

PRATIQUER LE DEMI-SOURIRE ET LES MAINS VOLONTAIRES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Pratiquez tous les jours le demi-sourire et les mains volontaires. Décrivez ce que vous essayez d'acceptez et ce que vous avez fait pour vous entraîner. (Voir fiche 11 de Tolérance à la détresse pour des suggestions.)

Qu'avez-vous fait pour pratiquer ?	Qu'aviez-vous de la peine à accepter (si tel était le cas) ?	Durée de la pratique ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de ces compétences
			Acceptation (0=pas du tout ; 5=je suis en paix avec cela)	Émotion		
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
LUN			/	/	/	
			/	/	/	
MAR			/	/	/	
			/	/	/	
MER			/	/	/	
			/	/	/	
JEU			/	/	/	
			/	/	/	
VEN			/	/	/	
			/	/	/	
SAM			/	/	/	
			/	/	/	
DIM			/	/	/	
			/	/	/	

PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Décrivez vos efforts pour observer vos pensées la semaine passée. Pratiquez l'observation des pensées au moins une fois par jour. Ne vous centrez pas uniquement sur les pensées douloureuses, provoquant de l'anxiété ou menaçantes ; soyez conscient et observez également les pensées neutres et agréables. Pour chaque pensée, entraînez-vous à dire « La pensée (décrivez-la) est venue à mon esprit. » Ensuite, pratiquez une ou plusieurs stratégies pour observer et laisser aller les pensées.

Cochez parmi les exercices suivants ceux que vous avez pratiqués :

- 1. J'ai utilisé les mots et le ton pour répéter une pensée, encore et encore ; le plus vite possible ; très, très lentement ; avec une voix différente de la mienne ; comme dans un dialogue de comédie à la TV ; ou en chantant.
- 2. J'ai détendu mon visage et mon corps en imaginant que j'acceptais mes pensées en tant que sensations de mon cerveau.
- 3. J'ai imaginé ce que je ferais si j'arrêtais de croire tout ce que je pense.
- 4. J'ai répété dans mon esprit ce que ce que je ferais si j'arrêtais de considérer mes pensées comme des faits.
- 5. Je me suis entraîné à aimer mes pensées lorsqu'elles traversaient mon esprit.
- 6. J'ai recentré mon esprit sur les sensations que j'évitais en m'inquiétant ou en pensant en termes de catastrophe.
- 7. J'ai autorisé mes pensées à aller et venir en me centrant sur l'observation de ma respiration.
- 8. J'ai étiqueté les pensées en tant que pensées, en disant « La pensée (décrivez-la) est venue à mon esprit. »
- 9. Je me suis demandé « D'où vient cette pensée ? » et j'ai examiné mon esprit pour le savoir.
- 10. J'ai pris du recul par rapport à mon esprit, comme si j'étais au sommet d'une montagne.
- 11. J'ai alterné l'observation des sensations physiques et l'observation des pensées.
- 12. J'ai imaginé que dans mon esprit, les pensées défilaient comme sur un tapis roulant ; naviguaient comme des bateaux sur une rivière ; circulaient comme les wagons d'un train sur le chemin de fer ; étaient notées sur des feuilles d'arbre flottant dans un ruisseau ; avaient des ailes et s'envolaient ; étaient des nuages flottant dans le ciel ; ou entraient et sortaient par les portes de mon esprit (Soulignez l'image que vous avez utilisée.)
- 13. Autre : _____

Décrivez les pensées dont vous étiez conscient cette semaine. Notez juste chaque pensée telle qu'elle est venue à votre esprit.

1. Pensée : _____
Décrivez les stratégies utilisées ou notez les chiffres correspondants ci-dessus: _____
Encercler leur efficacité pour vous aider à être plus conscient et moins réactif : _____
1 2 3 4 5
pas efficace *assez efficace* *très efficace*

2. Pensée : _____
Décrivez les stratégies utilisées ou notez les chiffres correspondants ci-dessus: _____
Encercler leur efficacité pour vous aider à être plus conscient et moins réactif : _____
1 2 3 4 5
pas efficace *assez efficace* *très efficace*

3. Pensée : _____
Décrivez les stratégies utilisées ou notez les chiffres correspondants ci-dessus: _____
Encercler leur efficacité pour vous aider à être plus conscient et moins réactif : _____
1 2 3 4 5
pas efficace *assez efficace* *très efficace*

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Entraînez-vous deux fois par jour à laisser libre cours à votre esprit. Décrivez les stratégies que vous avez utilisées pour laisser venir vos pensées et décrivez-les (Voir fiche 12 de Tolérance à la détresse pour des suggestions.)

Qu'avez-vous fait pour vous entraîner à laisser libre cours à vos pensées ?	Qu'aviez-vous de la peine à accepter (si tel était le cas) ?	Durée de la pratique ?	Coter avant / après l'utilisation de la compétence			Conclusions ou questions concernant la pratique de ces compétences
			Acceptation (0=pas du tout ; 5=je suis en paix avec cela)	Émotion		
				Intensité de l'émotion négative (0-100)	Intensité de l'émotion positive (0-100)	
LUN			/	/	/	
			/	/	/	
MAR			/	/	/	
			/	/	/	
MER			/	/	/	
			/	/	/	
JEU			/	/	/	
			/	/	/	
VEN			/	/	/	
			/	/	/	
SAM			/	/	/	
			/	/	/	
DIM			/	/	/	
			/	/	/	

Adapté d'un document non publié de Seth Axelrod, avec son autorisation.

FICHES DE TRAVAIL POUR
LES COMPÉTENCES QUAND LA CRISE
EST LIÉE À UNE ADDICTION

COMPÉTENCES QUAND LA CRISE EST LIÉE À UNE ADDICTION

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez deux compétences à pratiquer cette semaine lors d'une situation stressante, pour vous éloigner de l'addiction :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Planifier l'abstinence | <input type="checkbox"/> Tester l'abstinence pour _____ jours |
| <input type="checkbox"/> Planifier la réduction des méfaits | <input type="checkbox"/> Brûler les ponts |
| <input type="checkbox"/> Pratiquer l'esprit clair | <input type="checkbox"/> Bâtir de nouveaux ponts |
| <input type="checkbox"/> Rechercher des renforçateurs de l'abstinence | <input type="checkbox"/> Pratiquer la rébellion alternative |
| <input type="checkbox"/> Augmenter les événements plaisants non addictifs | <input type="checkbox"/> Pratiquer le déni adapté |

Compétence 1. Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué la compétence :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

2

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

3

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

4

5

La compétence vous a-t-elle aidé à gérer des émotions ou des urgences pénibles *ou* alors à éviter un quelconque conflit ? Entourez OUI ou NON.

Décrivez comment la compétence a aidé ou pas: _____

Compétence 2. Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué la compétence :

Indiquez avec quelle efficacité la compétence vous a aidé à tolérer la détresse et faire face à la situation (vous empêcher de faire quelque chose qui aggraverait la situation) :

Je ne pouvais toujours pas tolérer la situation, même pas une seconde de plus.

1

2

J'étais capable de faire face un petit peu, ne serait-ce qu'un moment. Cela a aidé un peu.

3

J'ai pu utiliser les compétences, tolérer la détresse et résister aux urgences problématiques.

4

5

La compétence vous a-t-elle aidé à gérer des émotions ou des urgences pénibles *ou* alors à éviter un quelconque conflit ? Entourez OUI ou NON.

Décrivez comment la compétence a aidé ou pas: _____

PLANIFIER L'ABSTIENANCE DIALECTIQUE

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Comportement problématique : _____

Cochez chaque activité et décrivez ce que vous avez fait.

PLANIFIER L'ABSTIENANCE

Pour maximiser les chances d'arrêter _____, j'ai besoin de viser l'abstinence.

Planifier des activités à faire au lieu des comportements problématiques (par ex. travailler, trouver un hobby, me rendre à une réunion de soutien, faire du volontariat). Cela inclut de :

Passer plus de temps et favoriser le contact avec les personnes qui renforceront le fait que je ne m'engage pas dans des comportements problématiques et que je m'engage dans des comportements efficaces (par ex. amis ou membre de la famille efficaces, collègues, employeurs, mon thérapeute, les membres du groupe). Personnes concernées : _____

Me rappeler les raisons pour lesquelles je veux rester abstinent et être efficace (par ex. atteindre des objectifs à long terme, maintenir / créer des relations, économiser de l'argent, éviter la honte). Raisons déterminées : _____

Brûler les ponts avec les gens qui représentent une tentation (par ex. supprimer leurs numéros, les retirer de ma liste d'amis, leur dire d'arrêter de me contacter, faire en sorte qu'ils ne veuillent plus traîner avec moi). Personnes concernées : _____

Éviter les indices associés aux comportements problématiques. Stimuli concernés : _____

(suite à la page suivante)

- Utiliser les compétences (choses à faire pour éviter les impulsions, efficacité interpersonnelle ; tolérance à la détresse, régulation des émotions, pleine conscience). Les compétences les plus utiles pour moi : _____

- Trouver des moyens alternatifs de se rebeller. Moyens déterminés : _____

- Annoncer publiquement que j'ai décidé d'être abstinent et d'adopter un comportement efficace.

PLANIFIER LA RÉDUCTION DES DOMMAGES

Si je dérape, je ne veux pas que cela se transforme en rechute. Pour éviter une rechute, je dois prévoir comment retrouver mon équilibre et revenir vers l'abstinence et l'efficacité.

- Appeler mon thérapeute, mon parrain ou mon mentor pour être coaché sur les compétences. Son numéro : _____

- Être en contact avec d'autres personnes efficaces pouvant m'aider (par ex. amis ou membre de la famille, membres du groupe). Personnes concernées (noter leurs coordonnées) : _____

- Me débarrasser des tentations (par ex. drogues, aliments réconfortants) ; m'entourer de signes associés aux comportements efficaces (par ex. habits de sport, fruits).

- Revoir les compétences et les documents de la TCD. Les compétences/documents les plus utiles pour moi sont : _____

- M'entraîner à agir à l'opposé (document 10 de Régulation des émotions) pour combattre la honte et la culpabilité. Si aucune autre options de fonctionne, me rendre à une réunion quelle qu'elle soit et évoquez publiquement votre dérapage.

- Bâtissez votre expertise et votre capacité à anticiper les situations émotionnelles (document 19 de Régulation des émotions), et vérifiez les faits (document 8 de Régulation des émotions), pour combattre le sentiment de perte de contrôle.

(suite à la page suivante)

Tolérance à la Détresse – Fiche de travail 14 (p. 3 sur 3)

- Les compétences d'efficacité interpersonnelle (Efficacité Interpersonnelle, document 5-7), telles que demander de l'aide à la faille, aux amis, aux parrains, aux conseillers ou à une personne religieuse. Peuvent aussi être utiles. Si vous êtes isolé, l'aide peut aussi venir de groupes de soutien en ligne. Personnes ou groupes concernés : : _____

- Faites une analyse comportementale en chaîne pour analyser ce qui a déclenché le dérapage (document généraux 7, 7a)
- Appliquez la résolution de problème pour trouver un moyen de « revenir sur les rails » et réparer les éventuels dommages que vous avez causés (document 12 de Régulation des émotions).
- Distrayez-vous, apaisez-vous et améliorez le moment.
- Encouragez-vous (par ex. « Un dérapage n'est pas un désastre. » « Ne laisse pas tomber, » « Ne tombe pas dans l'obstination, » « Je peux me remettre sur les rails. ») Mes phrases d'encouragement : _____

- Listez les avantages et inconvénients d'arrêter à nouveau *maintenant*.
- Éloignez-vous des pensées extrêmes. Essayez toujours de rechercher le juste milieu. Ne laissez pas un dérapage se transformer en désastre. (Cochez les pensées extrêmes que j'abandonne et le juste milieu que j'accepte.)

Pensée extrêmes :	Juste milieu :
<input type="checkbox"/> Je n'ai toujours pas arrêté ; c'est voué à l'échec et je ferai mieux de renoncer.	<input type="checkbox"/> Rechuter une fois ne me condamne pas à ne jamais arrêter.
<input type="checkbox"/> Puisque j'ai rechuté, je ferais aussi bien de continuer.	<input type="checkbox"/> J'ai rechuté, mais ce la ne signifie pas que je doive rester dans la rechute. Je peux être efficace et me relever maintenant.
<input type="checkbox"/> J'ai raté un rendez-vous alors j'en ai fini avec la thérapie.	<input type="checkbox"/> J'ai raté un rendez-vous mais je peux reprendre contact avec mon thérapeute pour le voir le plus vite possible.
<input type="checkbox"/> Autre :	<input type="checkbox"/> Autre :
<input type="checkbox"/> Autre :	<input type="checkbox"/> Autre :

- Se réengager à 100% d'abstinence totale.

DE L'ESPRIT CLEAN À L'ESPRIT CLAIR

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez tous les comportements de **l'esprit clean** que vous prévoyez de changer cette semaine. Pendant la semaine, notez quel comportement de **l'esprit clair** vous avez utilisé pour remplacer celui de **l'esprit clean**.

COMPORTEMENTS DE L'ESPRIT CLEAN

COMPORTEMENTS DE REMPLACEMENT DE L'ESPRIT CLAIR

- 1. S'engager dans des comportements **en apparence anodins** mais qui dans le passé ont inévitablement conduit au comportement-problème. _____
- 2. Penser « J'ai appris la leçon. » _____
- 3. **Croire « Je peux contrôler mon addiction. »** _____
- 4. **Penser « Je n'ai pas vraiment une addiction. »** _____
- 5. Arrêter ou diminuer la médication qui m'aide avec l'addiction. _____
- 6. Me trouver dans un environnement en lien avec l'addiction. _____
- 7. Voir des amis étant encore dans l'addiction. _____
- 8. Vivre avec des personnes étant encore dans l'addiction. _____
- 9. Conserver le matériel de l'addiction. _____
- 10. Avoir sur soi de l'argent en excès. _____
- 11. Etre irresponsable avec les factures. _____
- 12. S'habiller comme un toxicomane. _____
- 13. Ne pas aller aux réunions. _____
- 14. S'isoler. _____
- 15. Coire « Je peux m'en sortir seul. » _____
- 16. Ignorer les problèmes qui alimentent l'addiction. _____
- 17. Agir comme si la force de la volonté suffisait. _____
- 18. Penser « Je n'ai pas besoin de parler de mon addiction ». _____
- 19. Penser « Je peux supporter ça ! » _____
- 20. Autre : _____
- 21. Autre : _____

RENFORCER LES COMPORTEMENTS NON-ADDICTIFS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Cochez et décrivez tous les efforts que vous avez fournis pour remplacer les **renforceurs de l'addiction** par des **renforceurs de l'abstinence**.

1. J'ai cherché des personnes non-dépendantes avec qui passer du temps. Décrivez ce que vous avez fait et qui vous avez trouvé.

2. J'ai augmenté le nombre d'activités non-addictives et agréables. Décrivez ces activités.

3. J'ai testé différents groupes et diverses activités. Décrivez ce que vous avez fait et ce que vous avez trouvé.

4. J'ai entrepris une ou plusieurs actions en vue de construire des événements positifs pour remplacer l'addiction. Décrivez.

Cochez et décrivez vos efforts pour **tester l'abstinence**.

5. Je me suis engagé à _____ jours d'abstinence. (Je suis resté abstinent _____ jours.)

Décrivez le plan d'abstinence et comment vous l'avez implémenté. (*Voir fiche de travail 14 de Tolérance à la détresse*)

6. Observez et décrivez les événements positifs s'étant produits quand vous n'étiez *pas* dans les comportements addictifs.

Activité non-addictive

Événements positifs et conséquences

BRÛLER LES PONTS ET BÂTIR DE NOUVEAUX PONTS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Évaluez la force avec laquelle vous claquez la porte au nez de votre addiction, de 0 (aucune intention d'arrêter le comportement addictif) à 100 (engagement complet et absolu) : _____.

Ensuite tournez-vous vers votre Esprit Éclairé et évaluez à nouveau : _____.

Citez toutes les choses de votre vie rendant possible l'addiction. Cochez celles dont vous vous débarrassez.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Citez *toutes* les personnes, tous les sites internet, et toutes les informations de contact nécessaires pour continuer l'addiction. Cochez celles que vous effacez ou dont vous vous débarrassez.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Citez toutes les choses qui rendraient l'addiction impossible. Cochez celles que vous faites.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Décrivez l'imagerie utilisée pour vous aider à réduire les envies impérieuses :

Cochez et décrivez chaque stratégie utilisée pour combattre les impulsions de l'addiction :

- J'ai gardé une nouvelle imagerie à l'esprit quand l'impulsion est apparue : _____

- J'ai regardé des images en mouvement : _____

- Je me suis entouré de nouvelles odeurs : _____

- J'ai surfé l'impulsion : _____
