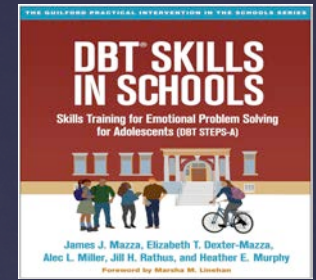


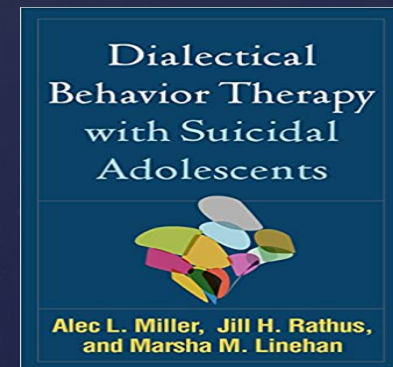
# TCD à l'école

- Définir la TCD-STEPS-A
- Présenter les difficultés à l'implantation
- Démontrer la faisabilité de programmes adaptés
- Définir les niveaux d'intervention possibles
- Énumérer les 3 composantes/nourritures de l'émotion et les stratégies pour les modifier
- Transmettre les compétences TCD de façon vulgarisée
- Promouvoir d'autres projets-pilotes « transférables »

# TCD-STEPS-A



- ⌘ Adaptation de la TCD pour les adolescents, en milieu scolaire
- ⌘ Construit pour être enseigné comme une matière scolaire à part entière:
  - 30 leçons données par le personnel scolaire ou parascolaire
- ⌘ Correspond à un changement de culture global de l'école (élèves non retirés)
- ⌘ Niveaux d'enseignement:
  - ⌘ Tier 1: enseignement universel (80-85%)
  - ➔ ⌘ Tier 2: enseignement ciblé à population choisie (10-15%)
  - ⌘ Tier 3: +/- TCD-A standard à école (4 modalités, destiné à des élèves en très grandes difficultés, à risque de placement ou d'exclusion scolaire) (5-10%)
  - ⌘ Tier 4: retrait dans une école spéciale + TCD-A en CEP
  - ⌘ Tier 5: Milieu résidentiel (hébergement) avec TCD-A
  - ⌘ Tier 6: Hospitalisation avec TCD-A



# TCD-STEPS-A: Agir en amont de la rivière



STEPS-A

School-based DBT  
+ STEPS-A

Outpatient DBT

IOP/PHP + DBT

Residential  
Treatment +  
DBT

Hospitalization +  
DBT

Program  
Evaluation  
and  
Research

# Initiatives existantes:

État de New York :

- ⌘ Ardsley School District<sup>1</sup> (plusieurs écoles primaires et secondaires, depuis 2008) :
  - ⌘ 50% réduction des mesures disciplinaires ; moins de crises quotidiennes et de temps hors-classe.
  - ⌘ étudiants à risque tous maintenus dans le milieu.
  - ⌘ pour les profs/intervenants scolaires : *la TDC a changé la façon dont nous travaillons avec tous les élèves, même ceux qui ne sont pas en TDC.*
  
- ⌘ Pleasantville High School (étudiants à haut risque, depuis 2009, TCD standard) : (Dadd 2015)
  - ⌘ Efficacité sur la discipline, présence en classe.
  - ⌘ Meilleure stabilité émotionnelle.
  - ⌘ Professeurs/intervenants moins réactifs, moins d'intervention de crise
  
- ⌘ Primary School 8 Bronx (2009-2012).
  
- ⌘ Mamaroneck, NY School District (2010 à ce jour).

⌘ <sup>1</sup> Mason, Catucci, Lusk and Johnson, 2011

Connecticut (44 élèves sur 2 ans : 13 élèves des milieux spécialisés, 31 élèves en éducation générale)

∞ New Heaven Elementary school 2010 (Perplechikova)

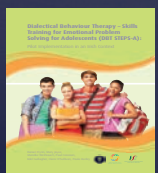
∞ Meilleurs résultats avec élèves en éducation générale.  
Explication : les élèves en besoin particuliers ont probablement besoin d'un curriculum plus long (amélioration de 10% avec curriculum plus long).

∞ **Rétroaction du personnel : diminution de l'épuisement, du travail en crise, augmentation de l'énergie et de la confiance d'aider. L'investissement initial en temps est important, mais vaut la peine.**

Irlande : 13 professeurs formés dans 8 écoles (385 élèves), groupe controle

∞ Amélioration des symptômes émotionnels, supérieur chez les filles. ( $p=0,001$ )

**2 écoles sur 8 ont réussi à terminer le programme... et ont trouvé des changements stat. sign. sur sx émotionnels et troubles d'internalisation vs groupe contrôle et taille de l'effet était grande (cohen's f square 0,65 et 0,83)**



# Initiatives existantes (suite)

Portland, Oregon (Lincoln High School) : depuis 2007 à ce jour (Hanson 2015)

TCD standard à 56 élèves à haut-risque vs AM, IS, TS

- ∞ Diminution significative de l'anxiété\*, de la dépression\*\*, du stress social, meilleur contrôle de la colère\*. (\*\*p=0,005 p= 0,001\* pre post assessment)
- ∞ Meilleur maintien dans le réseau scolaire général.

∞ **Avant TDC : 1-2 suicides/an, 2-3 placements/an**

**= 9 à 18 suicides + 18 à 27 placements**

 ∞ **Après intro TDC : 0 suicide depuis 9 ans**

∞ **Après TDC : 1 placement/an hors système scolaire traditionnel en 9 ans**

**\*Pour un placement évité, le service vaut le coup<sup>2</sup>**

# Initiatives existantes (suite)

- ⌘ Première école à le donner : Ulster County High school en 1999
- ⌘ Puis en 2002 au Far Rockaway High school
- ⌘ Données 2014 :
  - ⌘ Ateliers TDC seulement : implanté dans 13 districts scolaires américains (tiers 1)
  - ⌘ Programme TDC complet à l'école pour élèves à haut-risque : implanté dans 7 district américains (tiers 2-3)

Table x. Associated costs of DBT implementation

| Item                           | Cost (\$) |
|--------------------------------|-----------|
| Adeoption                      |           |
| Team leader training           | 600       |
| Support staff training         | 1,125     |
| Consultation                   | 1,575     |
| Materials                      | 750       |
| Training tapes                 | 376       |
| Start-up Total                 | 4,951     |
| Sustainment (annual)           |           |
| Consultation                   | 1,000     |
| Training new staff and interns | 500       |

# Au Canada



‣ Toronto : projet-pilote dans 5 écoles en septembre 2017 (2 écoles alternatives, 2 écoles privées et 1 école « hôpital »).

‣ Les professeurs ont trouvé la matière très intéressante

‣ Mais très dense et très didactique

‣ *tous le referaient « avec un changement »*



# 2 projets-pilotes québécois

## 1 École primaire alternative: école Atelier

☞ Hiver-Printemps 2019

☞ 2 rencontres de parents:

☞ 1 conférence 2hres (100 aine de parents + personnel scolaire) : présentation du projet-pilote et des outils à privilégier pour « tout adulte » autour de l'enfant

☞ Validation

☞ Renforcement Positif

☞ Réciprocité

☞ (PC, Acceptation)

☞ (principes d'une punition efficace)

☞ 1 atelier pratique de validation de 2h avec les parents (30 aine de parents)

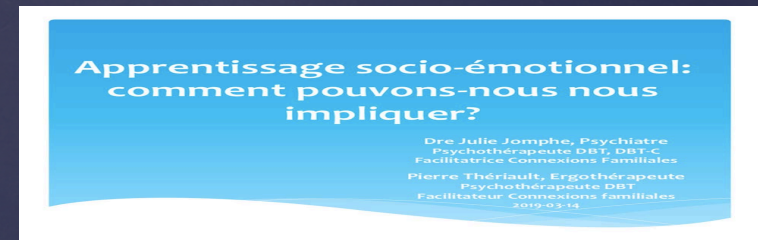
☞ Directrice d'école

☞ 4-6 compétences enseignées elle-même aux élèves (Stratégies corporelles, PC, Identification des émotions, Gestion des émotions)

☞ 8 classes du 1<sup>er</sup> cycle (maternelle et 1e-2<sup>e</sup> année)

☞ Consolidation lors des interventions (« élèves envoyés chez la directrice »)

☞ Rôle d'enseignement et de modèle auprès des professeurs



Enseignement aux parents et personnel scolaire intéressé

# Apprentissage socio-émotionnel: comment pouvons-nous nous impliquer?

Dre Julie Jomphe, Psychiatre  
Psychothérapeute DBT, DBT-C  
Facilitatrice Connexions Familiales

Pierre Thériault, Ergothérapeute  
Psychothérapeute DBT  
Facilitateur Connexions familiales

2019-03-14

# La Pleine Conscience en vidéo

⌘ Video « Why mindfulness is a super power » :

<https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>

⌘ « Just Breathe » de Julie Bayer et Josh Salzman

⌘ Brené Brown sur le Blâme



« Ouvrir l'esprit avant  
d'ouvrir la bouche »



La Pleine Conscience  
permet de se calmer  
et d'ouvrir notre  
esprit avant d'ouvrir  
notre bouche

# Comment favoriser une relation parent-enfant positive? Réciprocité

Passer du temps avec votre enfant en faisant avec lui quelque chose qu'il aime, sans vertu éducative.

Du temps « gratuit », libre, sans performance, ni autre utilité que passer un moment ensemble... et ainsi nourrir notre lien, notre connexion.

Seul à seul, pas de fratrie, pas de conjoint.e, pas d'ami.e...



Propriété Dre Julie Jomphe, CISSSLAN



# Exemples de validation

## ⌘ Video:

- ⌘ *« Bing bong console tristesse »*
- ⌘ *« Ce n'est pas à propos du clou »*

## ⌘ Valider en deux mots:

- ⌘ *Je comprends*
- ⌘ *Bien sûr!...*
- ⌘ *Dis m'en plus...*
- ⌘ *Ça fait du sens...*
- ⌘ *D'accord, allons-y...*
- ⌘ *Moi aussi...*

# Renforcement positif

Des comportements  
adéquats

plutôt que

Utilisation excessive de la  
punition  
(ratio 5:1)

# Guide pour les punitions efficace

© Dre Perepletchikova (2018), DBT-C

| Comportement  | Technique  | Considérations   |
|---|------------|--|
| Comportements légers, indésirables  | Ignorer    | S'assurer que l'enfant ne continue pas d'être renforcé par l'attention provenant d'autres sources ET de pouvoir tenir le coup  |
| Comportements légers, indésirables avec potentiel danger (courir dans la maison ou autour d'une piscine, pousser, monter sur les meubles) | Réprimande | Renforcer les comportements opposés adéquats dès qu'ils apparaissent;<br>Appliquer les mêmes recommandations que pour la consigne efficace   |
| Comportements modérément dérangeants, un peu dangereux ou agressifs (frapper, mordre, bris d'objet accidentel)                            | Retrait    | Endroit neutre sans divertissement;<br>2-5 min à partir du retour au calme;<br>Informé enfant du retrait de privilège si ne se calme pas; Retirer le privilège si n'est pas calme ensuite pendant les 2-5 min requises |
| Comportements offensants rares (mentir, bris d'objet volontaire)  | Tâche      | Renforcer comportements opposés adéquats   |
| Ne coopère pas avec autres  | Retirer un | Nécessite qu'on puisse avoir du contrôle   |



# École secondaire: Collège l'Assomption

- ⌘ 7 ateliers de 50 minutes
- ⌘ 1<sup>er</sup> cycle : 11-14 étudiants
- ⌘ 2<sup>e</sup> cycle: 4-5 étudiants
- ⌘ T.E.S. pour chaque niveau assiste
- ⌘ Exercices pratiques à chaque atelier
- ⌘ En moyenne 3 compétences distinctes enseignées par atelier
  - ⌘ Techniques corporelles
  - ⌘ Techniques cognitives
  - ⌘ Techniques comportementales
  - ⌘ Auto-compassion

# STRATÉGIES POUR COMPOSER AVEC LES ÉMOTIONS INDÉSIRABLES

1- **Être conscient de ses pensées**

2- **Prendre du recul** face à ses pensées

- Stop aux pensées qui ne sont pas *SUAVes*
- Distinguer Faits/Interprétations
- Voir autrement
- Parler à quelqu'un
- Mettre son attention sur autre chose, sur ici et maintenant
- S'atteler à la tâche, lâcher prise sur le résultat
- Équilibrer sa vie, repos, buts réalistes

3- **Ne pas croire toutes nos pensées**

Action Opposée quand l'émotion ne correspond pas aux faits ou si agir mon émotion ne sera pas efficace  
(ex.: frapper si fâché)

**S'Affirmer avec DEAR MAN GIVE FAST**

4- **Résolution de problèmes**

5- **4 options** face à un problème

6- **Acceptation radicale**

Auto-  
compassion

Demi-sourire

Ralentir sa respiration (3:5)

Relaxation progressive (muscles)

Eau froide visage (reflexe d'apnée)

Scan corporel

Exercice physique

Six sens (méthode 5-4-3-2-1)

# Atelier de gestion des émotions et du stress

{ Adapté de l'approche dialectique-  
comportementale et du programme Funambule

Collège l'Assomption

Par Dre Julie Jomphe, Automne 2019

# ENTENTE DE PARTICIPATION À UN GROUPE D'APPRENTISSAGE DE GESTION DES ÉMOTIONS

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_ Groupe : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

## MES ENGAGEMENTS

Je respecte les membres du groupe et je garde pour moi toutes les discussions ayant eu lieu entre les élèves pendant le groupe.

Je m'engage à faire de mon mieux pour participer aux exercices.

Je manifeste une attitude ouverte, j'attends mon tour de parole et je laisse la chance aux autres d'exprimer leur opinion.

Je fais attention de ne pas monopoliser les discussions.

Je ne regarde pas sur les feuilles de mes camarades.

Je m'engage à participer à toutes les rencontres si possible et, en cas de raison majeure, à aviser et à justifier mon absence auprès de la coanimatrice.

## BUT DU PROGRAMME

Ce programme m'est offert pour augmenter ma résistance au stress et apprendre à gérer plus efficacement mes émotions. Pour permettre mes apprentissages et consolider mes acquis, il est important que j'essaie de participer à toutes les rencontres, que j'effectue les exercices et les activités hebdomadaires.

\*Veuillez noter que l'animatrice ne peut donner d'avis professionnel, faire un diagnostic ou réaliser une thérapie dans le contexte de ces ateliers, puisque ceux-ci ne permettent pas une évaluation spécifique et individualisée. Pour tout besoin d'aide, consulter une ressource appropriée, tel le personnel scolaire d'aide aux étudiants du collège, le CLSC, Tel-Jeune ou votre médecin de famille.

Signature de l'élève : \_\_\_\_\_

Signature de l'animatrice : \_\_\_\_\_

Signature du parent : \_\_\_\_\_

Signature de la coanimatrice: \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Établissement : \_\_\_\_\_

# 3 nourritures de l'émotion



Pensées

Actions

Sensations physiques



# Demi-sourire

Sur un visage détendu,  
déposer un expression faciale sereine

Respirer lentement et profondément

Relâcher les mains  
et tourner les paumes  
vers le haut

*Laisser le demi-sourire faire le travail de calmer le corps et  
l'esprit*



# Ralentir sa respiration

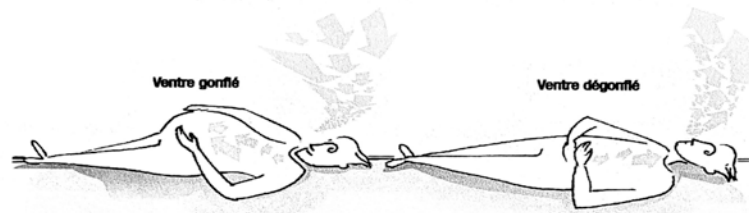
Inspire en  
3-5 sec.

Expire en  
6-8 sec.

## EXERCICE 15

### JE M'EXERCE À LA RESPIRATION EN BALLON

- Allongez-vous confortablement sur votre tapis d'exercice et respirez profondément. Vous pouvez desserrer votre ceinture.
- Observez votre respiration pendant une minute.
- Mettez les mains sur le ventre, inspirez lentement par le nez en gonflant votre ventre.
- Expirez lentement par la bouche et laissez votre ventre se dégonfler.
- Reprenez l'exercice.
- Étirez-vous, puis ouvrez les yeux et assoyez-vous sur votre tapis. Prenez votre temps.



### SAVAIS-TU QUE...

N'oublie pas de respirer par le nez et par le ventre lorsque tu te sens stressé ou frustré. Essaie de contrôler ta respiration lorsque tu sens qu'elle devient courte et rapide.

Applique la technique de respiration par le ventre avant une prestation publique, un examen, un rendez-vous chez le dentiste, une entrevue pour un emploi, etc. Cela t'aidera à réduire ton anxiété et à affronter plus calmement la situation.

# Relaxation progressive



ACTIVITÉ HEBDOMADAIRE

EXERCICE 22

## J'APPLIQUE UNE TECHNIQUE DE RELAXATION DE MON CHOIX

### JE M'EXERCE À LA RESPIRATION EN BALLON (Exercice 15)

1. S'allonger sur un tapis d'exercice ou sur son lit et se mettre à l'aise. Respirer profondément.
2. Se concentrer sur sa respiration.
3. Mettre ses mains sur son ventre et le gonfler en inspirant profondément, puis expirer lentement en laissant son ventre se dégonfler.
4. Répéter l'exercice une seconde fois.
5. Prenez votre temps. Étirez-vous, ouvrez les yeux lentement, puis assoyez-vous.

### J'APPLIQUE LA MÉTHODE DE RELAXATION CONTRACTE-RELÂCHE (Exercice 16)

1. S'allonger sur un tapis d'exercice ou sur son lit et se mettre à l'aise. Respirer profondément.
2. Contracter pendant cinq secondes les yeux et la mâchoire. Ne jamais exagérer les contractions pour ne pas se blesser.
3. Relâcher cette tension pendant 10 à 15 secondes et observer la détente musculaire qui s'installe peu à peu.
4. Contracter pendant cinq secondes les épaules et la nuque vers le haut de la tête.
5. Relâcher cette tension pendant 10 à 15 secondes et observer la détente musculaire qui s'installe peu à peu.
6. Contracter pendant cinq secondes les bras et les mains.
7. Relâcher cette tension pendant 10 à 15 secondes et observer la détente musculaire qui s'installe peu à peu.
8. Contracter pendant cinq secondes les jambes, les pieds et les orteils.
9. Relâcher cette tension pendant 10 à 15 secondes et être attentif à la détente musculaire qui s'installe peu à peu.
10. Rester encore deux minutes dans cette position détendue.
11. Prenez votre temps. Étirez-vous, ouvrez les yeux lentement, puis assoyez-vous.





# Relaxation musculaire express

Tout contracter en même temps



# Changer tes Sensations physiques

À privilégier si tu vis une émotion forte!

Tu peux aussi l'utiliser pour t'aider à changer une émotion plus petite...



# 2<sup>e</sup> Atelier de gestion des émotions et du stress

{ Adapté de l'approche dialectique-comportementale et du programme Funambule

Collège l'Assomption

Par Dre Julie Jomphe, Octobre 2019

# ENTENTE DE PARTICIPATION À UN GROUPE D'APPRENTISSAGE DE GESTION DES ÉMOTIONS

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_ Groupe : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

## MES ENGAGEMENTS

Je respecte les membres du groupe et je garde pour moi toutes les discussions ayant eu lieu entre les élèves pendant le groupe.

Je m'engage à faire de mon mieux pour participer aux exercices.

Je manifeste une attitude ouverte, j'attends mon tour de parole et je laisse la chance aux autres d'exprimer leur opinion.

Je fais attention de ne pas monopoliser les discussions.

Je ne regarde pas sur les feuilles de mes camarades.

Je m'engage à participer à toutes les rencontres si possible et, en cas de raison majeure, à aviser et à justifier mon absence auprès de la coanimatrice.

## BUT DU PROGRAMME

Ce programme m'est offert pour augmenter ma résistance au stress et apprendre à gérer plus efficacement mes émotions. Pour permettre mes apprentissages et consolider mes acquis, il est important que j'essaie de participer à toutes les rencontres, que j'effectue les exercices et les activités hebdomadaires.

\*Veuillez noter que l'animatrice ne peut donner d'avis professionnel, faire un diagnostic ou réaliser une thérapie dans le contexte de ces ateliers, puisque ceux-ci ne permettent pas une évaluation spécifique et individualisée. Pour tout besoin d'aide, consulter une ressource appropriée, tel le personnel scolaire d'aide aux étudiants du collège, le CLSC, Tel-Jeune ou votre médecin de famille.

Signature de l'élève : \_\_\_\_\_

Signature de l'animatrice : \_\_\_\_\_

Signature du parent : \_\_\_\_\_

Signature de la coanimatrice: \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Établissement : \_\_\_\_\_

# 3 nourritures de l'émotion



Pensées



Actions

Sensations physiques

Demi-sourire  
Ralentir sa respiration (5:7)  
Relaxation progressive (muscles)



# Demi-sourire

Sur un visage détendu,  
déposer un expression faciale sereine

Respirer lentement et profondément

Relâcher les mains  
et tourner les paumes  
vers le haut

Laisser le demi-sourire faire le travail de calmer le  
corps et l'esprit



# Ralentir sa respiration

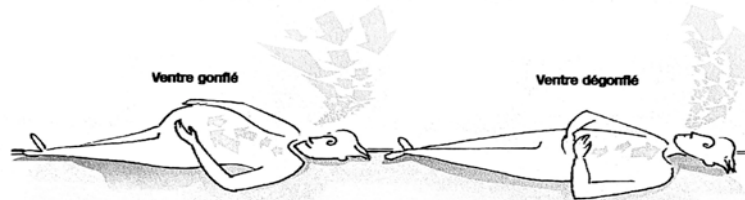
Inspire en  
3-5 sec.

Expire en  
6-8 sec.

## EXERCICE 15

### JE M'EXERCE À LA RESPIRATION EN BALLON

- Allongez-vous confortablement sur votre tapis d'exercice et respirez profondément. Vous pouvez desserrer votre ceinture.
- Observez votre respiration pendant une minute.
- Mettez les mains sur le ventre, inspirez lentement par le nez en gonflant votre ventre.
- Expirez lentement par la bouche et laissez votre ventre se dégonfler.
- Reprenez l'exercice.
- Étirez-vous, puis ouvrez les yeux et assoyez-vous sur votre tapis. Prenez votre temps.



### SAVAIS-TU QUE...

N'oublie pas de respirer par le nez et par le ventre lorsque tu te sens stressé ou frustré. Essaie de contrôler ta respiration lorsque tu sens qu'elle devient courte et rapide.

Applique la technique de respiration par le ventre avant une prestation publique, un examen, un rendez-vous chez le dentiste, une entrevue pour un emploi, etc. Cela t'aidera à réduire ton anxiété et à affronter plus calmement la situation.

# Relaxation progressive



ACTIVITÉ HEBDOMADAIRE

EXERCICE 22

## J'APPLIQUE UNE TECHNIQUE DE RELAXATION DE MON CHOIX

### JE M'EXERCE À LA RESPIRATION EN BALLON (Exercice 15)

1. S'allonger sur un tapis d'exercice ou sur son lit et se mettre à l'aise. Respirer profondément.
2. Se concentrer sur sa respiration.
3. Mettre ses mains sur son ventre et le gonfler en inspirant profondément, puis expirer lentement en laissant son ventre se dégonfler.
4. Répéter l'exercice une seconde fois.
5. Prenez votre temps. Étirez-vous, ouvrez les yeux lentement, puis assoyez-vous.

### J'APPLIQUE LA MÉTHODE DE RELAXATION CONTRACTE-RELÂCHE (Exercice 16)

1. S'allonger sur un tapis d'exercice ou sur son lit et se mettre à l'aise. Respirer profondément.
2. Contracter pendant cinq secondes les yeux et la mâchoire. Ne jamais exagérer les contractions pour ne pas se blesser.
3. Relâcher cette tension pendant 10 à 15 secondes et observer la détente musculaire qui s'installe peu à peu.
4. Contracter pendant cinq secondes les épaules et la nuque vers le haut de la tête.
5. Relâcher cette tension pendant 10 à 15 secondes et observer la détente musculaire qui s'installe peu à peu.
6. Contracter pendant cinq secondes les bras et les mains.
7. Relâcher cette tension pendant 10 à 15 secondes et observer la détente musculaire qui s'installe peu à peu.
8. Contracter pendant cinq secondes les jambes, les pieds et les orteils.
9. Relâcher cette tension pendant 10 à 15 secondes et être attentif à la détente musculaire qui s'installe peu à peu.
10. Rester encore deux minutes dans cette position détendue.
11. Prenez votre temps. Étirez-vous, ouvrez les yeux lentement, puis assoyez-vous.



# Relaxation musculaire express

Tout contracter en même temps



# Changer tes Sensations physiques

À privilégier si tu vis une émotion forte!

Tu peux aussi l'utiliser pour t'aider à changer une émotion plus petite...



# Changez la TEMPÉRATURE de votre visage avec de l'EAU FROIDE\* (pour vous calmer rapidement)

- ⌘ Debout, penché vers l'avant
  - ⌘ En retenant votre respiration,
  - ⌘ Mettez votre visage dans un bol d'eau froide
- OU
- ⌘ Mettez une serviette mouillée contenant de la glace  
(ou un «icepack») sur vos yeux et vos joues.

**Maintenez durant 15-30 secondes.**

Refaites-le **2-3x** jusqu'à ce que vous vous sentiez calme

L'eau doit être entre 8<sup>0</sup>C et 10<sup>0</sup>C.

## TERR pour gérer les émotions extrêmes

Quand l'activation émotionnelle est très FORTE!!!!!!

- Tu es coincé dans ton esprit émotionnel.
- Ton cerveau ne peut plus fonctionner efficacement.
- Tu te sens complètement dépassé.

TERR – pour renverser la chimie de ton corps et réduire rapidement l'esprit émotionnel extrême avec :

### Température

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

**Attention :** L'eau glacée va diminuer la fréquence cardiaque et l'exercice physique va l'augmenter. Si tu as un problème cardiaque, une fréquence cardiaque diminuée par une médication, si tu prends un bêtabloquant ou tu as un trouble alimentaire il faut consulter ton médecin avant d'utiliser ces compétences. Évite l'eau glacée si tu es allergique au froid.



### Exercice Intense

- Pour calmer son corps lorsqu'il est perturbé par ses émotions. Fais de l'exercice physique intense, même si pour un court temps (10-15 minutes). Dépense l'énergie accumulée dans ton corps en courant, marchant vite, sautant, en faisant du basketball, en soulevant des poids ou en dansant. *Ne pas en faire trop!!*

### Respiration contrôlée

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

### Relaxation musculaire progressive

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

# Scan Corporel

- ⌘ Observer les sensations dans le corps sans chercher à les changer
- ⌘ Des orteils jusqu'au dessus de la tête, passer en revue chacune des parties du corps pour découvrir si des sensations s'y cachent
- ⌘ Continuez jusqu'à une sensation de calme ou d'apaisement, ou d'acceptation de vos sensations physiques
- ⌘ Comme un chercheur scientifique, curieux, ouvert, avec un esprit nouveau « comme si c'était la 1ere fois »

## Le scan corporel, étape par étape.

Sur une chaise ou étendu sur le dos, les jambes décroisées. Placez les bras dans une position confortable, les paumes vers le haut. Si vous êtes couché au sol, mettez un coussin derrière vos genoux pour être plus confortable. Adoptez un esprit curieux et intéressé alors que vous concentrez votre attention sur chaque partie de votre corps.

Portez d'abord votre attention sur votre respiration, sur le mouvement de l'air qui entre et sort de votre corps.

Prenez plusieurs respirations profondes jusqu'à ce que vous vous sentiez plus confortable et détendu.

Portez votre attention sur les *orteils de votre pied gauche*. Notez les sensations dans cette partie de votre corps.

Imaginez votre respiration passant par vos *orteils*.

Soyez curieux en vous demandant : « qu'est-ce que je ressens dans cette partie de mon corps ? ».

Gardez votre attention sur vos *orteils* gauches pendant plusieurs minutes.

Maintenant, amenez votre attention sur *l'arche et le talon du pied gauche* et maintenez-la pendant une minute ou deux.

Notez les sensations sur votre peau, le poids de votre pied sur le sol, notez les sensations de fraîcheur ou de chaleur.

Imaginez chaque respiration passant par *l'arche* et le *talon* de votre pied gauche.

Demandez-vous : « quelles sont les sensations dans *l'arche* et le *talon*, de mon pied gauche ? ».

**Suivez la même procédure** alors que vous portez votre attention sur votre *cheville, mollet, genou et cuisse*.

Répétez la même procédure pour **la jambe droite** en débutant avec les orteils.

Puis, poursuivez avec **le bassin, le bas du dos** et autour de *l'abdomen*.

Centrez-vous sur les mouvements de votre ventre alors que l'air entre et sort de votre corps.

Puis, poursuivez avec votre *poitrine; la main gauche, le bras et l'épaule gauches; la main droite, le bras et l'épaule droites; le cou, le menton, la langue et la bouche, les lèvres et le bas du visage; et le nez*.

Notez la sensation laissée par l'air qui entre et sort de vos narines.

Portez votre attention sur *les joues, les yeux, le front et le cuir chevelu*.

Finalement, portez votre attention sur le **dessus de votre tête**.

Puis, laissez aller la tension de tout le corps.

Ne vous inquiétez pas si vous notez que des pensées, des sons ou d'autres sensations arrivent à votre conscience. Simplement les noter puis, doucement, recentrez votre attention. Ne vous inquiétez pas si votre esprit s'est éloigné et que vous vous retrouvez à penser à autre chose (ça arrive pratiquement à tout coup). Simplement, calmement mais avec détermination, tournez votre esprit vers la partie de votre corps à laquelle vous étiez rendu. Vous aurez peut-être à ramener votre attention plusieurs fois, encore et encore. Vous n'êtes pas seul dans cette situation. C'est le fait de ramener votre attention encore et encore sans jugement ou sévérité qui est l'élément essentiel de cet exercice. SOYEZ UN TÉMOIN CURIEUX DE VOS SENSATIONS.

# Exercice physique intense

## & Pourquoi?

- ⌘ Libérer Endorphines (hormones de bien-être)
- ⌘ Dépenser l'énergie emmagasinée par la tension

## & Comment?

- ⌘ 20-60 min par jour
- ⌘ Cardio
- ⌘ Faire quelque chose qu'on aime

# S'apaiser avec les 6 sens

⌘ Quels sont les 6 sens?

⌘ Méthode 5-4-3-2-1

⌘ Nommer 5 choses que je vois

⌘ Nommer 4 choses qui touchent mon corps

⌘ Nommer 3 sons

⌘ Nommer / Trouver 2 odeurs

⌘ Porter attention à 1 goût dans la bouche,

Exemple: tic tac, gomme, brossage de dents, etc.



# S'apaiser avec les 6 sens

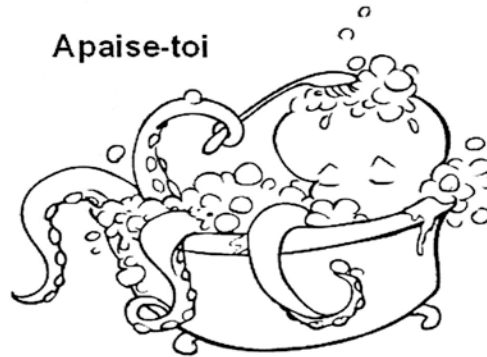
Tolérance à la détresse – fiche no.5

## S'apaiser avec les Six Sens

|                |                  |
|----------------|------------------|
| <b>Vue</b>     | <b>Ouïe</b>      |
| <b>Odorat</b>  | <b>Gout</b>      |
| <b>Toucher</b> | <b>Mouvement</b> |

- Vue** Rends-toi à ta place préférée et observe le paysage; regarde un album de photos; contemple une affiche; observe les couleurs d'un coucher de soleil; observe les gens passer.
- Ouïe** Écoute en boucle ta musique préférée; fais attention aux sons dans la nature (oiseaux, pluie, tonnerre, trafic); chante ou joue d'un instrument; écoute une musique d'ambiance.
- Odorat** Mets ta crème préférée; utilise une lotion ou un savon parfumé; prépare-toi des biscuits ou du mais éclaté; sens l'odeur du café fraîchement moulu; rends-toi dans un parc et « sens les roses ».
- Gout** Mange un plat que tu aimes; bois ta boisson (non alcoolisée) préférée; prends une crème glacée; observe les choses que tu manges, mangé en pleine conscience. Pas d'excès!
- Toucher** Prends un long bain ou une douche; flatte ton chien ou ton chat; prends un massage; brosse tes cheveux; donne ou reçois un câlin; mets un linge froid sur ton front; mets tes vêtements favoris.
- Mouvement** Balance-toi lentement; étire-toi; va marcher ou courir; fais du yoga; dance!

Apaise-toi



Source : *DBT® Skills Manual for Adolescents*, de Jill H. Rathus et Alec L. Miller. Copyright 2015, The Guilford Press.

# 3<sup>e</sup> Atelier de gestion des émotions et du stress

{ Adapté de l'approche dialectique-comportementale et du programme Funambule

Collège l'Assomption

Par Dre Julie Jomphe, Octobre 2019

# J'incite mes muscles à la détente



## J'INCITE MES MUSCLES À LA DÉTENTE (Exercice 20)

1. S'allonger sur un tapis d'exercice ou sur son lit et se mettre à l'aise. Respirer profondément.
2. Fermer les yeux et effectuer une technique de relaxation respiratoire en ballon ou minute.
3. Se dire intérieurement :
  - Les muscles de mes pieds sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Les muscles de mes jambes sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Mon bassin est lourd, de plus en plus lourd.
  - Les muscles de mon dos et de mon ventre sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Je m'enfonce peu à peu dans le plancher ou dans mon matelas.
  - Les muscles de mes épaules et de mes bras sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Les muscles de mon cou et de ma tête sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Les muscles de mon visage sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Je me sens de plus en plus calme et détendu, mon corps est chaud.
  - Tout mon corps est lourd, chaud et détendu.
4. Rester deux minutes dans cette position et observer la sensation de chaleur qui s'installe peu à peu.
5. Prenez votre temps. Étirez-vous, ouvrez les yeux lentement, puis assoyez-vous.

## JE VISUALISE UN ENDROIT CALME ET SÉCURISANT (Exercice 21)

### Partie 1

1. S'allonger sur un tapis d'exercice ou sur son lit et se mettre à l'aise. Respirer profondément.
2. Fermer les yeux et effectuer une technique de relaxation respiratoire.
3. Se dire intérieurement :
  - Les muscles de mes pieds et de mes jambes sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Mon bassin est lourd, de plus en plus lourd.
  - Les muscles de mon dos et de mon ventre sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Je m'enfonce peu à peu dans le plancher ou dans mon matelas.
  - Les muscles de mes épaules et de mes bras sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Les muscles de mon cou, de ma tête et de mon visage sont lourds, de plus en plus lourds.
  - Je me sens de plus en plus calme, chaud et détendu.
  - Tout mon corps est lourd, chaud et détendu.

### Partie 2

4. Imaginer ensuite un endroit calme et sécurisant (bord de mer, pré, canot sur un lac, etc.).
5. Imaginer un personnage qui t'inspire confiance. Lui parler de tes problèmes et lui en remettre la liste. Le remercier de te guider dans la résolution de tes difficultés.
6. Après deux minutes, ouvrir les yeux lentement et prendre le temps de bien s'étirer.
7. Prenez votre temps. Étirez-vous, ouvrez les yeux lentement, puis assoyez-vous.

**Note :** L'exercice de visualisation sert à se calmer, à se sécuriser, à se donner confiance. Il ne peut changer l'opinion ou l'attitude des autres, pas plus qu'il n'accomplit de miracle.



# 3 nourritures de l'émotion

Pensées



Actions

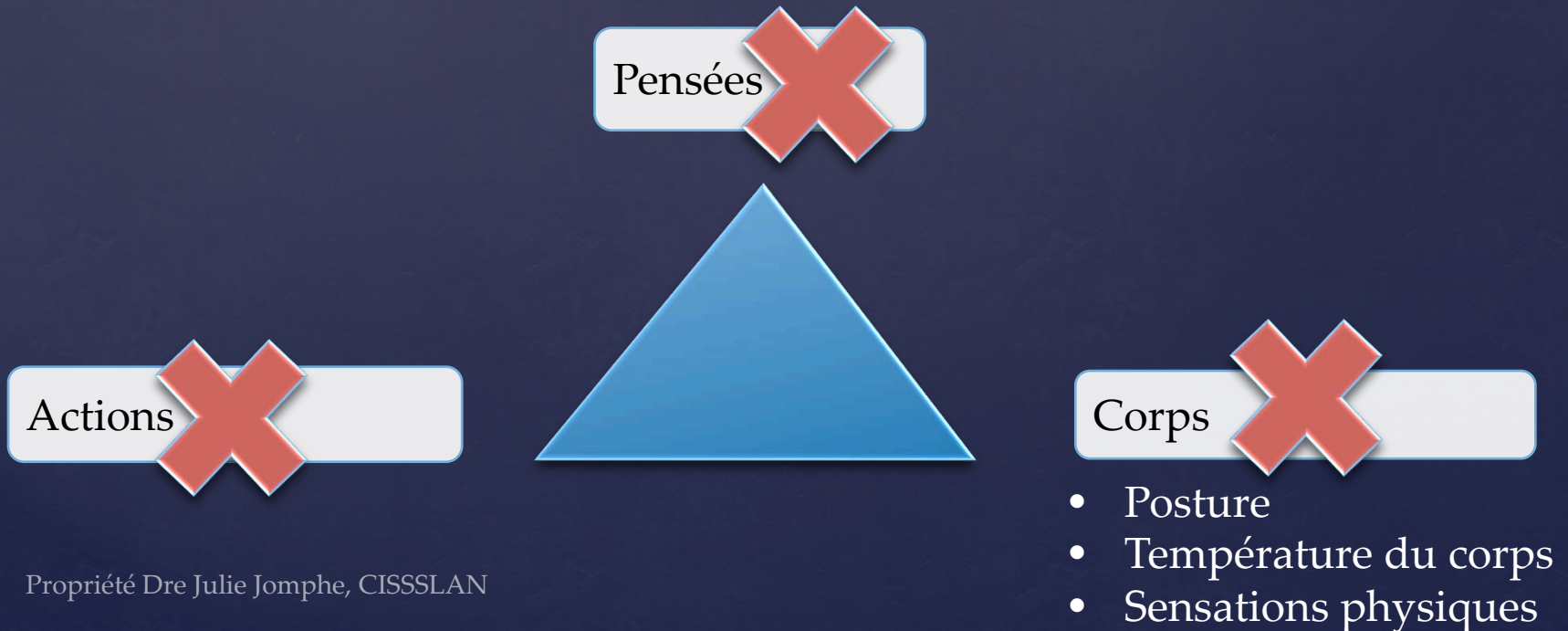


Sensations physiques

Demi-sourire  
Ralentir sa respiration (5:7)  
Relaxation progressive (muscles)  
Eau froide visage (reflexe d'apnée)  
Scan corporel  
Exercice physique  
Six sens (méthode 5-4-3-2-1)



# CHANGER LES 3 NOURRITURES DE L'ÉMOTION SERA PLUS EFFICACE QUE CHANGER 1 SEULE...



# Comment changer nos pensées?

⌘ Qu'est-ce qu'une pensée? Une production de notre cerveau...un alignement de mots, syllabes, lettres.

Saviez-vous que notre cerveau produit environ  
80 000 pensées par jour?

Est-ce que toutes les pensées qui sont produites par notre cerveau ont du sens? Sont vraies? Utiles? Aidantes?

Nos pensées ne sont pas toutes « *S.U.A.V.* »  
*suave: doux et délicat, douceur exquise et délicieuse!...*

Alors que fait-on face à celles-ci? On doit se positionner...

1-prendre conscience de nos pensées

2-prendre du recul

3-on ne doit pas croire toutes nos pensées

# Comment prendre du recul?

Il y a vraiment plusieurs façons de prendre du recul face à nos pensées

- ⌘ Distinguer INTERPRÉTATION d'un FAIT
- ⌘ En rester aux FAITS
- ⌘ Demeurer au présent
- ⌘ Garder une « interprétation bénigne »
  - ⌘ Faire un STOP aux pensées dramatiques car elles ne sont pas SUAVES !

# Comment prendre du recul?

↳ Essayer de « voir » la situation autrement

*Il y a toujours au moins 2 côtés à une médaille!*

Si on n'arrive pas à le voir autrement, en parler avec quelqu'un de confiance peut nous aider à avoir un autre point de vue



# Comment prendre du recul?

ENSUITE

Se Distraire!

Mettre son attention volontairement sur autre  
chose

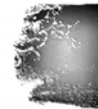
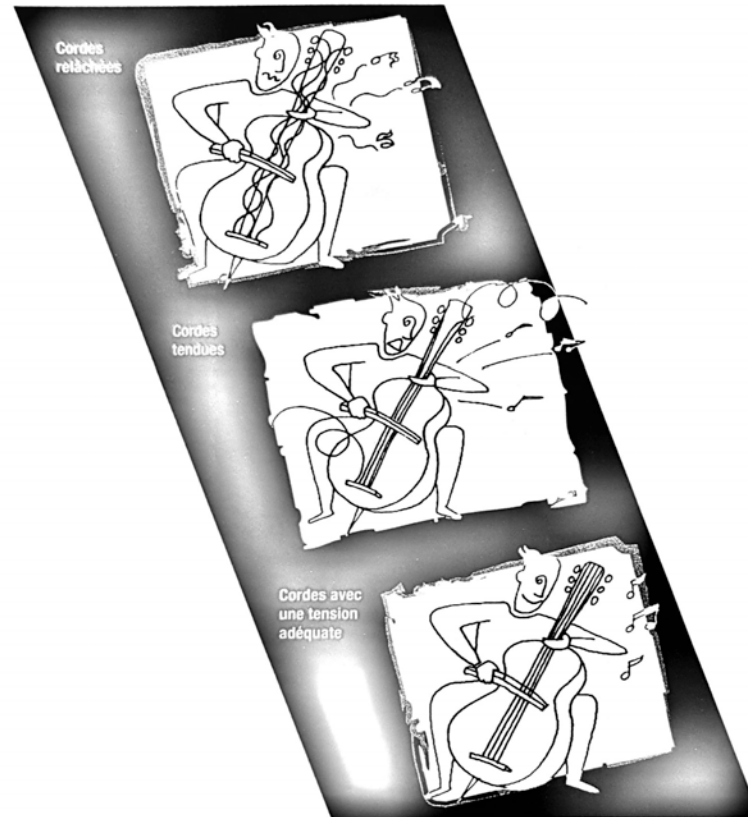
# Comment prendre du recul?

- ⌘ Accepter une certaine dose de stress, de sortir de sa zone de confort, accepter un certain inconfort.
- ⌘ Si la situation est stressante, tu ne pourras pas ressentir 0% d'anxiété. Il faut accepter un peu cela.

## EXERCICE 2

### J'ACCEPTÉ UNE CERTAINE DOSE DE STRESS

Que signifient ces illustrations pour vous?  
Pouvez-vous appliquer cet exemple à des situations personnelles?

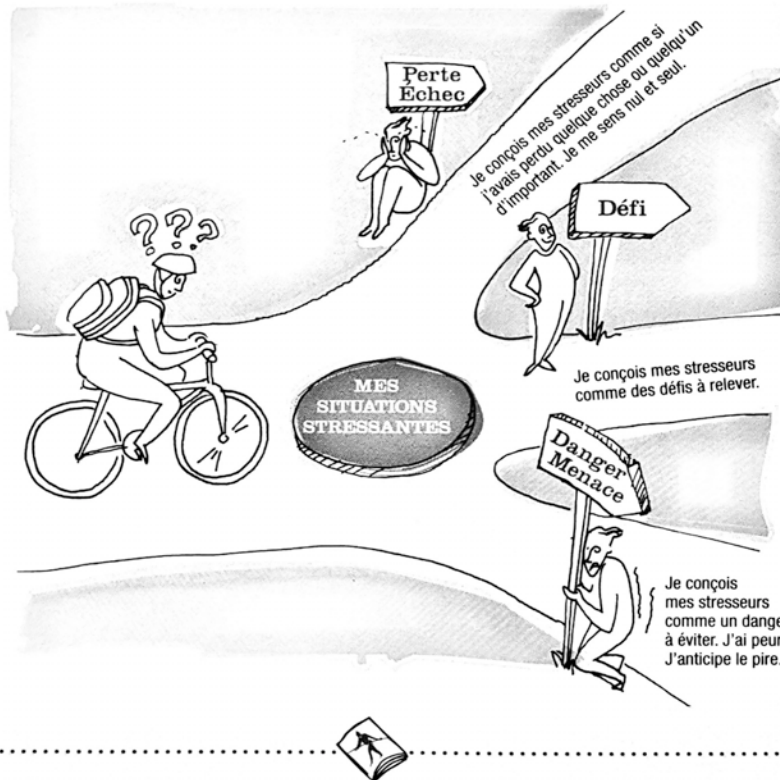


## JE DOIS PRENDRE UNE DÉCISION À LA CROISÉE DES CHEMINS

Coche l'énoncé de ton choix.

**Généralement, dans une situation stressante, je me sens :**

- En situation d'échec, de perte, de détresse (je me sens nul, seul, en colère ou déprimé);
- Devant un défi à relever (je me sens excité, capable et motivé);
- En danger ou menacé (j'ai peur, je crains le pire).



# Transformer menace en défi (détails)

- ⌘ Observe et décris: est-ce vraiment une menace? mets en mots, ce qui est menaçant pour toi là-dedans.
- ⌘ Évalue: est-ce en ton contrôle? Peux-tu y faire quelque chose? Si oui, fais-le.
- ⌘ Si non, est-ce que continuer d'y penser t'aide? Est-ce *SUAVE*?
- ⌘ Si non, comment pourrais-tu le voir autrement ? Travaille à changer ta façon de voir de façon à ce que ça ne te nuise pas. (Revenir aux faits réels, cesser les suppositions)
  - ⌘ Pourrait-il y avoir des avantages à cette situation ? Parfois, même un événement « négatif » peut à moyen terme s'avérer une bonne chose pour soi. Sois patient, ne te fies pas aux apparences, car la situation pourrait s'améliorer. Continues de faire de ton mieux, laisse passer du temps.
  - ⌘ Lâche prise sur les résultats tout en continuant de faire de ton mieux et ce qui est en ton pouvoir.
  - ⌘ Décide de « faire avec » ce qui est. Accepte les choses tel qu'elles sont pour le moment. Ouvre-toi à faire l'expérience de ce qui est, même si ça ne te plaît pas. Engage-toi à améliorer les choses que tu peux changer.
  - ⌘ Change-toi un peu les idées. Distrais-toi, repose-toi. Parles-en avec un ami ou autre personne de confiance.
  - ⌘ Observe si tu as atteint ta limite. Prends du recul. Prends des pauses après un effort intense. Ne surcharge pas tes weekends. Assure-toi de dormir un nombre d'heures suffisant. Equilibre ta vie.
  - ⌘ Constate ton verre à moitié plein, i.e. considère ce que tu as, plutôt que juste observer ce que tu n'as pas. Considère les 2 côtés de la médaille. Quelle est ta priorité?
- ⌘ Si ce que tu crains arrive réellement, décris comment tu pourras résoudre le problème ou comment tu pourras y faire face efficacement.

# RESTRUCTURATION COGNITIVE 101

⌘ Est-ce bien vrai?

⌘ Pourrait-on le voir autrement?

⌘ Si ce que je crains arrive,  
comment pourrais-je faire face à  
la situation efficacement?

# Lesquels sont des FAITS?

- ⌘ « Je vais couler mon examen »
- ⌘ « Je ne serai pas capable »
- ⌘ « C'est terrible »
- ⌘ « Je suis en retard »

# Accepter vs changer les pensées?

↳ Distinction entre:

Une pensée qui **ÉMERGE**

Nous n'avons **pas de contrôle** sur l'émergence d'une pensée;

Plus nous essayons de ne pas penser à quelque chose, plus ça peut nous « obséder ».

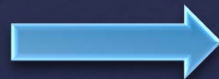
Une pensée qui est **SOUTENUE**

**Nous pouvons avoir du contrôle sur combien de temps nous restons dans une pensée; s'aider de ce qu'on a vu précédemment.**

**Accepter la survenue de la pensée (ne pas chercher à ne pas penser);**

**Lui faire face calmement: réaliser qu'une pensée n'est pas un FAIT.**

**Distinguer la Pensée / d'un Fait  
Prends ton recul!**





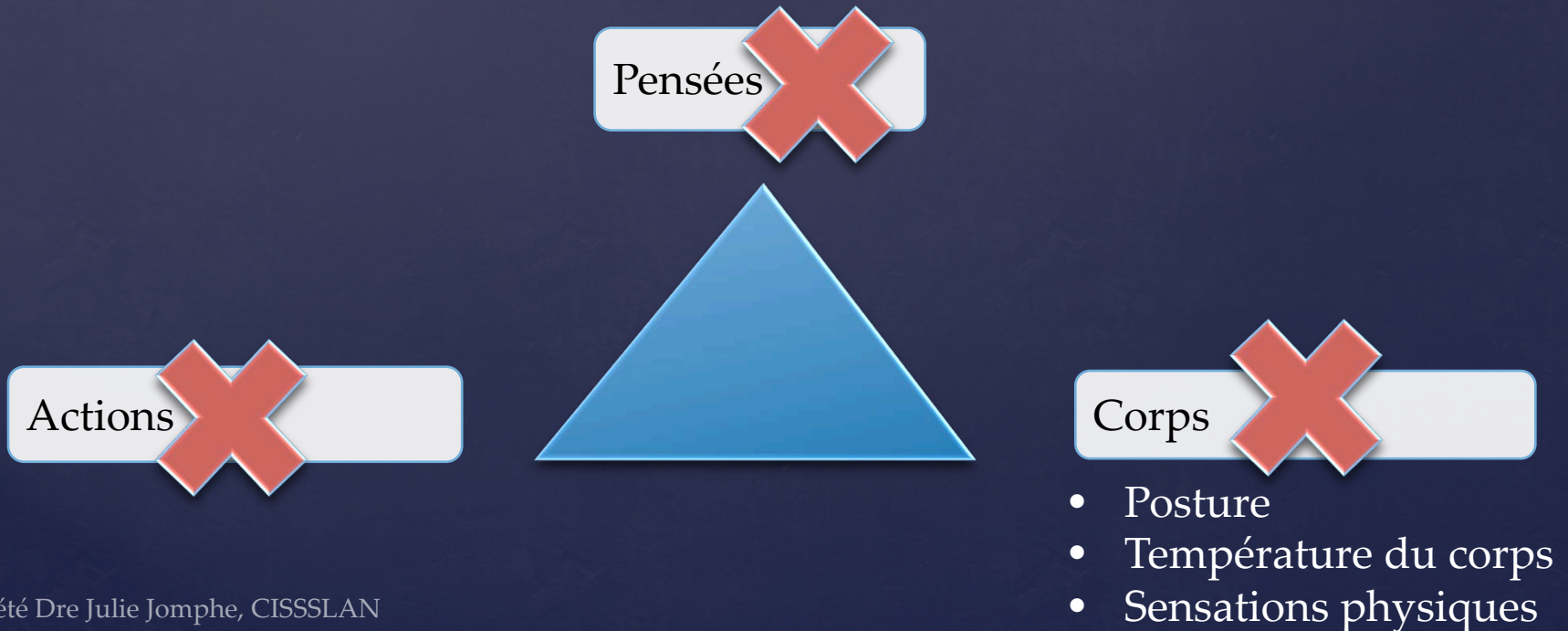
# 4<sup>e</sup> Atelier de gestion des émotions et du stress

{ Adapté de l'approche dialectique-comportementale et du programme Funambule

Collège l'Assomption

Par Dre Julie Jomphe, Octobre 2019

# CHANGER LES 3 NOURRITURES DE L'ÉMOTION SERA PLUS EFFICACE QUE CHANGER 1 SEULE...



# 3 nourritures de l'émotion

- 1- Être conscient de ses pensées
- 2- Prendre du recul face à ses pensées
  - Stop aux pensées qui ne sont pas *SUAVes*
  - Distinguer Faits/Interprétations
  - Voir autrement
  - Parler à quelqu'un
  - Mettre son attention sur autre chose, sur ici et maintenant
  - S'atteler à la tâche, lâcher prise sur le résultat
  - Équilibrer sa vie, repos, buts réalistes
- 4- Ne pas croire toutes nos pensées



Pensées

Actions



Sensations physiques

Demi-sourire  
Ralentir sa respiration (3:5)  
Relaxation progressive (muscles)  
Eau froide visage (reflexe d'apnée)  
Scan corporel  
Exercice physique  
Six sens (méthode 5-4-3-2-1)

# À votre avis, Quelles sont les principales sources de stress des jeunes?

**EXERCICE COMPLÉMENTAIRE**

**JE DOIS PRENDRE UNE DÉCISION  
À LA CROISÉE DES CHEMINS**

Coche l'énoncé de ton choix.

Généralement, dans une situation stressante, je me sens :

- En situation d'échec, de perte, de détresse (je me sens nul, seul, en colère ou déprimé);
- Devant un défi à relever (je me sens excité, capable et motivé);
- En danger ou menacé (j'ai peur, je crains le pire).

**Perte / Echec**  
Je conçois mes stresseurs comme à regretter, comme un échec. Je me sens nul et seul.

**Défi**  
Je conçois mes stresseurs comme à relever.

**Danger / Menace**  
Je conçois mes stresseurs comme un danger à éviter. J'ai peur. J'anticipe le pire.

MES SITUATIONS STRESSANTES

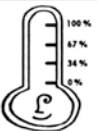
Funambule / Guide d'animation

### JE MESURE MON NIVEAU DE STRESS

- Indique la date et le niveau de stress que tu ressens présentement en coloriant en rouge le thermstress.
- Réponds à chaque énoncé concernant ta vie scolaire, ta vie relationnelle, ta vie personnelle. Calcule le nombre de « oui » pour chaque thème.
- À l'aide de la légende au bas du questionnaire, interprète ton niveau de stress pour chaque thème.

Date : \_\_\_\_\_

**Niveau de stress présentement**



|   |
|---|
| <b>0 à 33 %</b> : Je suis un peu stressé.       |
| <b>34 à 66 %</b> : Je suis moyennement stressé. |
| <b>67 % et plus</b> : Je suis très stressé.     |

| Ma vie scolaire                      | oui | non | stress lié...   |
|--------------------------------------|-----|-----|---|
|                                      |     |     | aux examens d'étape   |
|                                      |     |     | aux examens du Ministère                                    |
|                                      |     |     | aux présentations orales                                    |
|                                      |     |     | aux devoirs   |
|                                      |     |     | aux travaux d'équipe  |
|                                      |     |     | à mes relations avec les enseignants                        |
|                                      |     |     | à l'intimidation ou au taxage                               |
|                                      |     |     | à la course aux bonnes notes                                |
|                                      |     |     | à un ou plusieurs échecs scolaires                          |
|                                      |     |     | au cours d'éducation physique (vestiaire, évaluation, etc.) |
| Nombre de oui : <input type="text"/> |     |     |   |

| Ma vie relationnelle                 | oui | non | stress lié...   |
|--------------------------------------|-----|-----|---|
|                                      |     |     | à une relation amoureuse (querelle, jalousie, violence, etc.) |
|                                      |     |     | à la séparation ou au divorce de mes parents                  |
|                                      |     |     | à la peur de décevoir mes parents                             |
|                                      |     |     | à ma relation avec le nouveau conjoint d'un de mes parents    |
|                                      |     |     | à mes relations amicales (querelle, trahison, etc.)           |
|                                      |     |     | à mon manque de popularité à l'école                          |
|                                      |     |     | à mon manque de popularité auprès des filles ou des garçons   |
|                                      |     |     | à la pression des pairs (drogue, alcool, vol, etc.)           |
|                                      |     |     | à une peine d'amour   |
|                                      |     |     | à ma timidité   |
| Nombre de oui : <input type="text"/> |     |     |   |

| Ma vie personnelle                   | oui | non | stress lié...   |
|--------------------------------------|-----|-----|---|
|                                      |     |     | aux prestations artistiques ou sportives                        |
|                                      |     |     | à ma santé ou à un handicap                                     |
|                                      |     |     | à la conciliation travail-études                                |
|                                      |     |     | au manque d'argent  |
|                                      |     |     | à mon projet d'avenir professionnel                             |
|                                      |     |     | à une prise de décisions importantes                            |
|                                      |     |     | à la peur de devenir comme mes parents (divorce, chômage, etc.) |
|                                      |     |     | à mon orientation sexuelle                                      |
|                                      |     |     | à un déménagement   |
|                                      |     |     | à mon apparence physique  |
| Nombre de oui : <input type="text"/> |     |     |   |

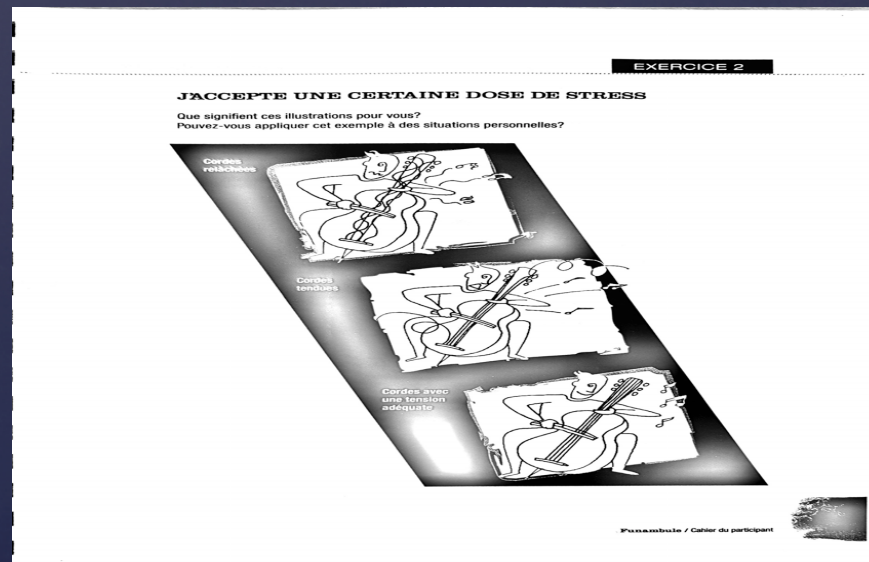
  

**Mon niveau de stress par thème**

|   |
|---|
| <b>1 à 3 oui</b> : Je suis un peu stressé (0 à 33%)       |
| <b>4 à 6 oui</b> : Je suis moyennement stressé (34 à 66%) |
| <b>7 à 10 oui</b> : Je suis très stressé (67% et plus)    |



# Quels sont les avantages et inconvénients du stress sur la performance? la santé physique et mentale?



Quelles peurs  
se cachent  
derrière le stress?



Pourquoi certaines  
personnes sont-elles plus  
stressées que d'autres?

# Transformer menace en défi

- ↳ Menace? Probabilité?
- ↳ Contrôle?
- ↳ Ruminer?
- ↳ Autrement? Pensées trop extrêmes? Dramatiques?
  - ↳ Avantages?
  - ↳ Lâcher prise tout en continuant
  - ↳ Accepter, s'ouvrir, s'engager
  - ↳ Se changer idées, en parler
  - ↳ Limite, recul, pause, équilibrer
  - ↳ Verre à moitié plein, 2 côtés de la médaille
- ↳ Si menace survient, comment efficacement



# Transformer menace en défi (détails)

- ⌘ Observe et décris: est-ce vraiment une **menace**? mets en mots, ce qui est menaçant pour toi là-dedans.
- ⌘ Évalue: est-ce en ton **contrôle**? Peux-tu y faire quelque chose? Si oui, fais-le.
- ⌘ Si non, est-ce que continuer d'y penser t'aide? Est-ce *SUAVE*?
- ⌘ Si non, comment pourrais-tu le **voir autrement**? Travaille à changer ta façon de voir de façon à ce que ça ne te nuise pas. (Revenir aux faits réels, cesser les suppositions)
  - ⌘ Pourrait-il y avoir des **avantages** à cette situation ? Parfois, même un événement « négatif » peut à moyen terme s'avérer une bonne chose pour soi. Sois patient, ne te fies pas aux apparences, car la situation pourrait s'améliorer. Continues de faire de ton mieux, laisse passer du temps.
  - ⌘ **Lâche prise** sur les résultats tout en continuant de faire de ton mieux et ce qui est en ton pouvoir.
  - ⌘ Décide de « faire avec » ce qui est. Accepte les choses tel qu'elles sont pour le moment. **Ouvre-toi** à faire l'expérience de ce qui est, même si ça ne te plaît pas. **Engage-toi** à améliorer les choses que tu peux changer.
  - ⌘ Change-toi un peu les idées. **Distrains-toi**, repose-toi. **Parles-en** avec un ami ou autre personne de confiance.
  - ⌘ Observe si tu as atteint ta **limite**. Prends du recul. Prends des **pauses** après un effort intense. Ne surcharge pas tes weekends. Assure-toi de **dormir** un nombre d'heures suffisant. **Equilibre** ta vie.
  - ⌘ Constate ton **verre à moitié plein**, i.e. considère ce que tu as, plutôt que juste observer ce que tu n'as pas. Considère les **2 côtés de la médaille**. Quelle est ta **priorité**?
- ⌘ Si ce que tu crains arrive réellement, décris comment tu pourras résoudre le problème ou comment tu pourras y faire face efficacement.

# RESTRUCTURATION COGNITIVE 101

⌘ Est-ce bien vrai?

⌘ Pourrait-on le voir autrement?

⌘ Si ce que je crains arrive,  
comment pourrais-je faire face à  
la situation efficacement?

# Résolution de problèmes

Des fois, les pensées  
s'accrochent ou reviennent  
parce qu'il y a un problème réel  
à résoudre

# Exemples de problèmes réels

- ⌘ Difficulté à comprendre en maths
- ⌘ Mauvais résultats dans un examen
- ⌘ Mon frère/ma soeur me dit des choses blessantes
- ⌘ Chicane avec un(e) ami(e)
- ⌘ Difficulté à dormir
- ⌘ Besoin d'argent de poche pour une activité

# Étapes de la Résolution de problèmes

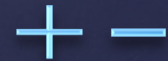
1. Bien définir le problème: Décrire les **FAITS** de la situation ✓✓✓

(Que se passe-t-il? ou « Qui a fait Quoi, À qui, Où, Quand, Comment? »)

2. Solutions possibles: Génère **LE PLUS DE SOLUTIONS** POSSIBLE! +++

3. Choisir les 2 meilleures solutions à tes yeux

Fais les **POUR** et les **CONTRE** des 2 solutions choisies pour décider LAQUELLE tu essaieras en premier



4. Mets la solution choisie en **ACTION**

Agis, fais un premier pas, une première étape, puis une deuxième...



5. Évalue les résultats



As-tu atteint ton objectif? Si oui, bravo! Si non, essaie une nouvelle solution. Parfois, les problèmes sont complexes et il faut plusieurs essais ou plusieurs solutions, ne te décourage pas.

N'hésite pas à demander de l'aide!

# 4 options face à un problème

- ⌘ Si tu peux essayer de faire changer les choses, fais-le, **Résous le problème**
- ⌘ Si tu ne peux rien faire pour faire changer les choses,
  - Change ta réaction au problème en essayant de **voir les choses autrement**
- ⌘ Si tu ne peux ni changer les choses, ni ta réaction ou vision des choses, tu peux tout de même « **accepter la situation, que pour le moment les choses sont ainsi et que tu fais de ton mieux** », tolérer les choses telles qu'elles sont
- ⌘ Enfin, si tu ne peux rien de ci-haut, tu demeureras alors avec un sentiment « **misérable** », beaucoup plus souffrant (et à l'extrême tu risquerais d'aggraver ta situation ainsi)

# Accepter ce qu'on ne peut changer, pourquoi?

- ⌘ Rejeter la réalité ne change pas la réalité
- ⌘ Pour arriver à changer la réalité, il faut d'abord l'accepter
- ⌘ Rejeter la réalité transforme la douleur en souffrance insupportable
- ⌘ En rejetant la réalité, on reste coincé dans la colère, la honte, la tristesse, l'amertume ou d'autres émotions désagréables.

# Accepter, qu'est-ce que ça signifie?

- ⌘ Arrêter de combattre la réalité.
- ⌘ Voir la réalité telle qu'elle est, même si on ne l'aime pas.
- ⌘ C'est l'opposé du « *pourquoi moi* »?
- ⌘ C'est se dire: « les choses sont telles qu'elles sont, que ça me plaise ou non »
- ⌘ C'est reconnaître ce qui est, et décider de « faire avec » en faisant de son mieux
- ⌘ L'acceptation est un choix. C'est comme arriver à une intersection sur la route et choisir quel chemin tu empruntes: celui de l'acceptation ou celui de l'obstination?
- ⌘ Attention, accepter ne veut pas dire approuver ou être d'accord avec ce qui est. C'est simplement décider d'être ouvert, d'aller de l'avant malgré ce qui arrive. T'ouvrir au fait que la réalité est telle qu'elle est. En reconnaissant les émotions que ça te fait vivre.
- ⌘ Tu pourrais totalement être en désaccord avec ce qui est ET en même temps accepter totalement ce qui est.
- ⌘ Quand tu n'arrives pas à t'ouvrir à accepter, demande-toi: quel est le danger à accepter? À faire preuve d'ouverture et de bonne volonté?
- ⌘ Répète dans ta tête ce que tu ferais si tu avais accepté? Comment agirais-tu?



# 5<sup>e</sup> Atelier de gestion des émotions et du stress

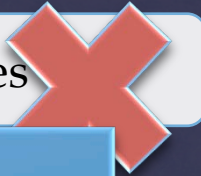
{ Adapté de l'approche dialectique-comportementale et du programme Funambule

Collège l'Assomption

Par Dre Julie Jomphe, Novembre 2019

# CHANGER LES 3 NOURRITURES DE L'ÉMOTION SERA PLUS EFFICACE QUE CHANGER 1 SEULE...

Pensées



- 4- Résolution de problèmes
- 5- 4 options face à un problème
- 6- Acceptation radicale

- 1- Être conscient de ses pensées
- 2- Prendre du recul face à ses pensées
  - Stop aux pensées qui ne sont pas *SUAVes*
  - Distinguer Faits/Interprétations
  - Voir autrement
  - Parler à quelqu'un
  - Mettre son attention sur autre chose, sur ici et maintenant
  - S'atteler à la tâche, lâcher prise sur le résultat
  - Équilibrer sa vie, repos, buts réalistes
- 3- Ne pas croire toutes nos pensées

Demi-sourire

- Ralentir sa respiration (3:5)
- Relaxation progressive (muscles)
- Eau froide visage (reflexe d'apnée)
- Scan corporel
- Exercice physique
- Six sens (méthode 5-4-3-2-1)

Actions



# Changer mes actions?

Saviez-vous...

⌘ Les émotions sont là pour nous faire **AGIR!!!**

⌘ *EN EFFET, ELLES NOUS POUSSENT À AGIR D'UNE CERTAINE FAÇON.*

⌘ *C'EST COMME UN MOTEUR...*

⌘ *C'EST GRÂCE À ELLES QU'ON SE MOTIVE*

⌘ *ou À CAUSE D'ELLES QU'ON SE DÉMOTIVE....*





⌘ Mais les émotions sont **SOURDES ET AVEUGLES!!!**

⌘ **QUAND ELLES SONT DÉCLENCHÉES, ELLES SONT COMME UN FEU**

**QUI S'EMBRASE;**



⌘ **ELLES PEUVENT ÊTRE MAUVAIS JUGE;**

⌘ **ALORS ON NE DOIT PAS LES LAISSER DÉCIDER SEULES**

➤ *On ne doit pas leur obéir aveuglement, en étant sourd aux autres informations existantes*

⌘ **NOTRE CERVEAU DOIT REVENIR AUX COMMANDES POUR LES AIDER**

**À DÉCIDER COMMENT AGIR**



Les émotions nous donnent des renseignements importants...

*...Qui demeurent à être validés par les faits!*

*On doit traiter ce qu'elles nous disent comme des informations, non pas comme des ordres*

# Exemples

- ⌘ Parfois, quand on a de la peine ou honte, notre émotion peut nous amener à croire qu'on n'est pas aimable. Est-ce que ces informations sont véridiques ?
  - Jamais ! Tous sont susceptibles d'être aimés.
- ⌘ Quand tu aimes une personne, ton émotion t'amène à croire que cette personne est très bonne. Si cette même personne que tu aimes te maltraite, les renseignements « elle est très bonne » sont-ils valides ?
  - Non, ils sont erronés...
- ⌘ Si je me sens en confiance, quand mon meilleur ami me dit : « prend cette pilule, ça va t'aider pour ton examen ». Est-ce que je devrais écouter mon émotion ?
  - Non, les médicaments, ça ne se passe pas, un traitement c'est personnel. Si ce n'est pas prescrit par TON md, tu t'abtiens. Tu pourrais mal réagir, ce n'est pas sécuritaire.
  - De même, une drogue sous forme de pilule, ça demeure une drogue!

# En résumé

⌘ « J'ai peur donc il y a un danger »

⌘ « Je l'aime donc il est bon pour moi »

Sont des affirmations erronées

On doit passer ces affirmations dans le processus de  
vérification des faits

# Exemples d'émotions qui correspondent aux faits

| Émotion     | Faits  |
|-------------|--|
| Peur        | La situation menace ta vie, ta sécurité, ton corps, ton bien-être ou celui d'un être cher  |
| Tristesse   | Tu as perdu quelqu'un ou quelque chose d'important ou les choses ne se passent pas comme tu le souhaites.                        |
| Colère      | Obstacle à tes buts, ou être attaqué   |
| Honte       | Tu penses que tu vas être rejeté et dans les faits, ces personnes risquent effectivement de te critiquer, ridiculiser ou rejeter |
| Culpabilité | Tu trouves que tu as agi contre tes valeurs  |
| Envie       | Quelqu'un a quelque chose que tu souhaites avoir ou dont tu as besoin  |
| Jalousie    | Tu perçois que quelqu'un menace de te prendre un être cher   |
| Dégoût      | Quelqu'un fait des choses répugnantes  |
| Joie        | Les choses vont comme tu souhaites ou sont agréables   |
| Amour       | Cette personne améliore ton bien-être et ta vie  |



# Les émotions servent aussi à communiquer un message aux autres et à les influencer

- ⌘ Les émotions sont exprimées non-verbalelement et verbalelement
- ⌘ Les expressions faciales, la posture du corps et les tons de voix disent beaucoup de choses sur la manière dont on se sent. Elles communiquent rapidement et indirectement notre émotion aux autres. Ex.: un visage triste fera que quelqu'un va te demander si ça va et va t'aider.
- ⌘ Qu'on le réalise ou pas, nos émotions - exprimées par des mots, le visage ou le langage corporel - influencent la manière dont les autres vont te répondre

# Si notre émotion ne correspond pas aux faits, alors on n'agit pas notre émotion

- ⌘ Dans un conflit avec un ami, souvent, on n'est pas attaqué, même si on peut *se sentir* attaqué...
- ⌘ Quand on se rappelle que notre ami nous aime et qu'on l'aime, et agir à partir de ce sentiment plutôt que la peur et la colère, cela peut nous aider à résoudre le conflit...
- ⌘ Il faut transformer « la menace » en « défi de résoudre ce conflit pacifiquement », en « défi de nous comprendre »...

# Action opposée aux émotions non-justifiées

| Émotion     | Désir d'Action   | Action opposée  |
|-------------|--|---|
| Peur        | Fuir, Se cacher, Éviter, S'échapper                                  | Faire face à sa peur, Relever le défi                             |
| Colère      | Attaquer, Se défendre, S'affirmer                                    | Montrer de la compréhension, Être courtois, Éviter gentiment      |
| Tristesse   | Se retirer, S'isoler, Être inactif ou passif                         | Être actif, Socialiser, Sports, Activités                         |
| Honte/Culp. | Se cacher, se Taire, Éviter, Accuser autrui, S'excuser               | Faire face, S'Affirmer, Ne pas s'excuser si rien fait de mal      |
| Envie       | Détruire   | Ne pas détruire, Regarder ce que j'ai, Travailler pour obtenir    |
| Jalousie    | Surveiller, Questionner, Accuser                                     | Ne pas surveiller   |
| Dégoût      | Eloigner, Médire   | Approcher,  |
| Joie        | Partager sa joie, Dire, Donner                                       | Se taire, Écouter   |
| Amour       | Passer du temps avec la personne, Faire plaisir à l'autre, Affection | Éviter la personne et tout ce qui nous la rappelle. Distrais-toi. |

# 6<sup>e</sup> Atelier de gestion des émotions et du stress

{ Adapté de l'approche dialectique-comportementale et du programme Funambule

Collège l'Assomption

Par Dre Julie Jomphe, Novembre 2019

# CHANGER LES 3 NOURRITURES DE L'ÉMOTION SERA PLUS EFFICACE QUE CHANGER 1 SEULE...

- 1- **Être conscient de ses pensées**
- 2- **Prendre du recul** face à ses pensées
  - Stop aux pensées qui ne sont pas *SUAVes*
  - Distinguer Faits/Interprétations
  - Voir autrement
  - Parler à quelqu'un
  - Mettre son attention sur autre chose, sur ici et maintenant
  - S'atteler à la tâche, lâcher prise sur le résultat
  - Équilibrer sa vie, repos, buts réalistes
- 3- **Ne pas croire toutes nos pensées**

- 4- **Résolution de problèmes**
- 5- **4 options** face à un problème
- 6- **Acceptation radicale**

Action Opposée quand l'émotion ne correspond pas aux faits ou si agir mon émotion ne sera pas efficace  
(ex.: frapper si fâché)

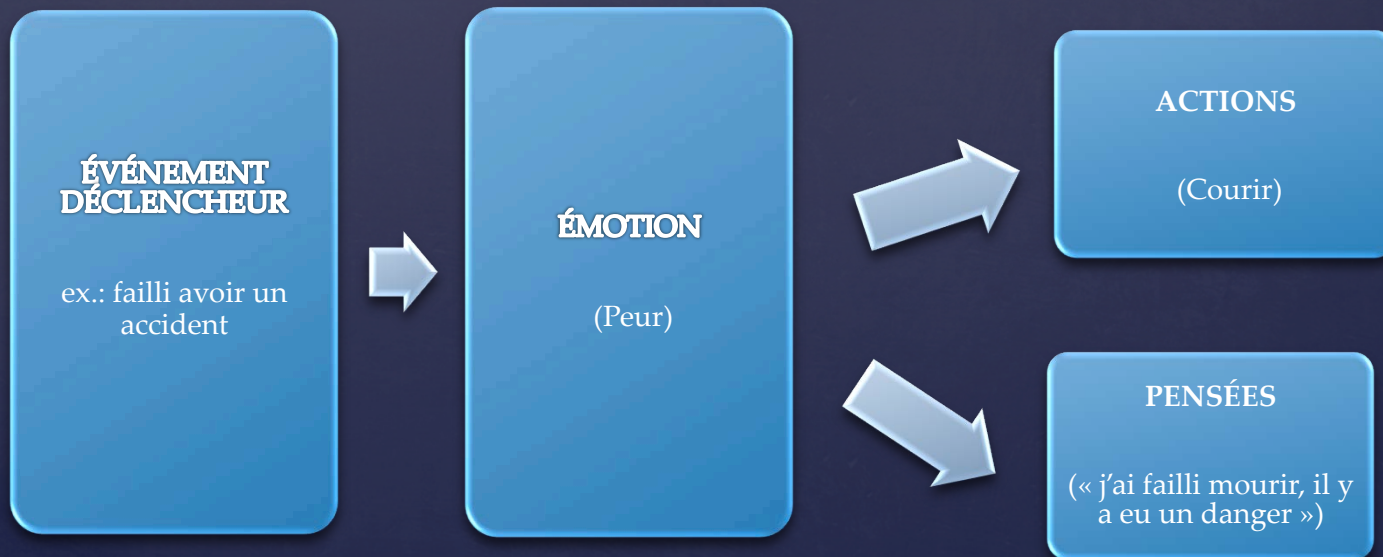
Demi-sourire  
Ralentir sa respiration (3:5)  
Relaxation progressive (muscles)  
Eau froide visage (reflexe d'apnée)  
Scan corporel  
Exercice physique  
Six sens (méthode 5-4-3-2-1)

## Mécanique simplifiée de l'émotion:

Les émotions ont toujours des **causes** et elles ne sont **jamais stupides**. Elles sont toujours déclenchées par quelque chose et ont quelque chose à nous dire.

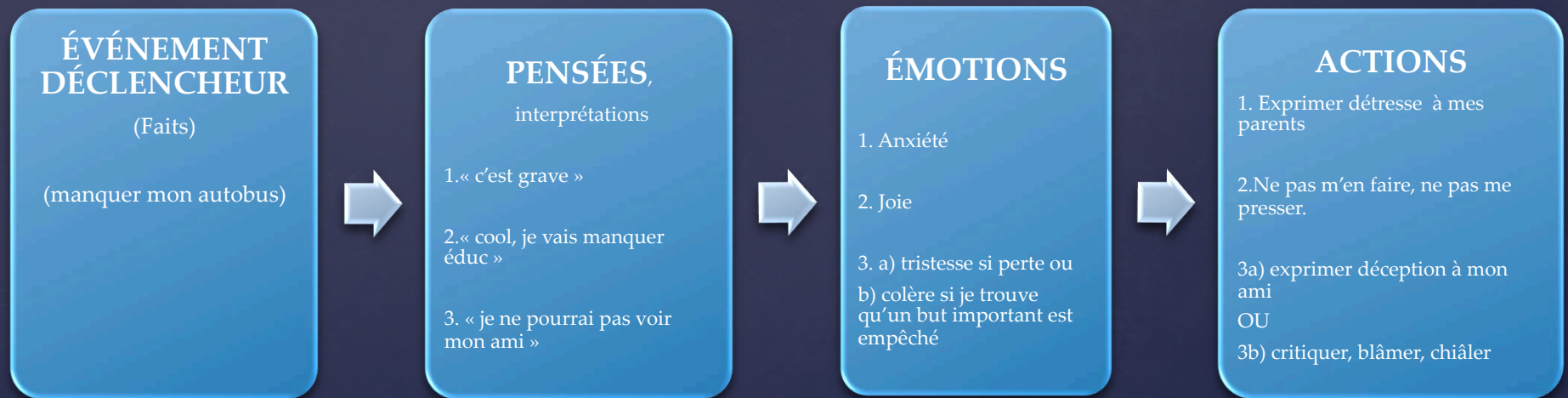
Que vous sachiez ou non ce qui les déclenche, elles surviennent suite à un événement survenu en vous (sensation, pensée) ou à l'extérieur de vous et que votre corps a « capté ».

Quelques fois, les émotions sont déclenchées par les événements, sans passer par l'intermédiaire de la pensée.



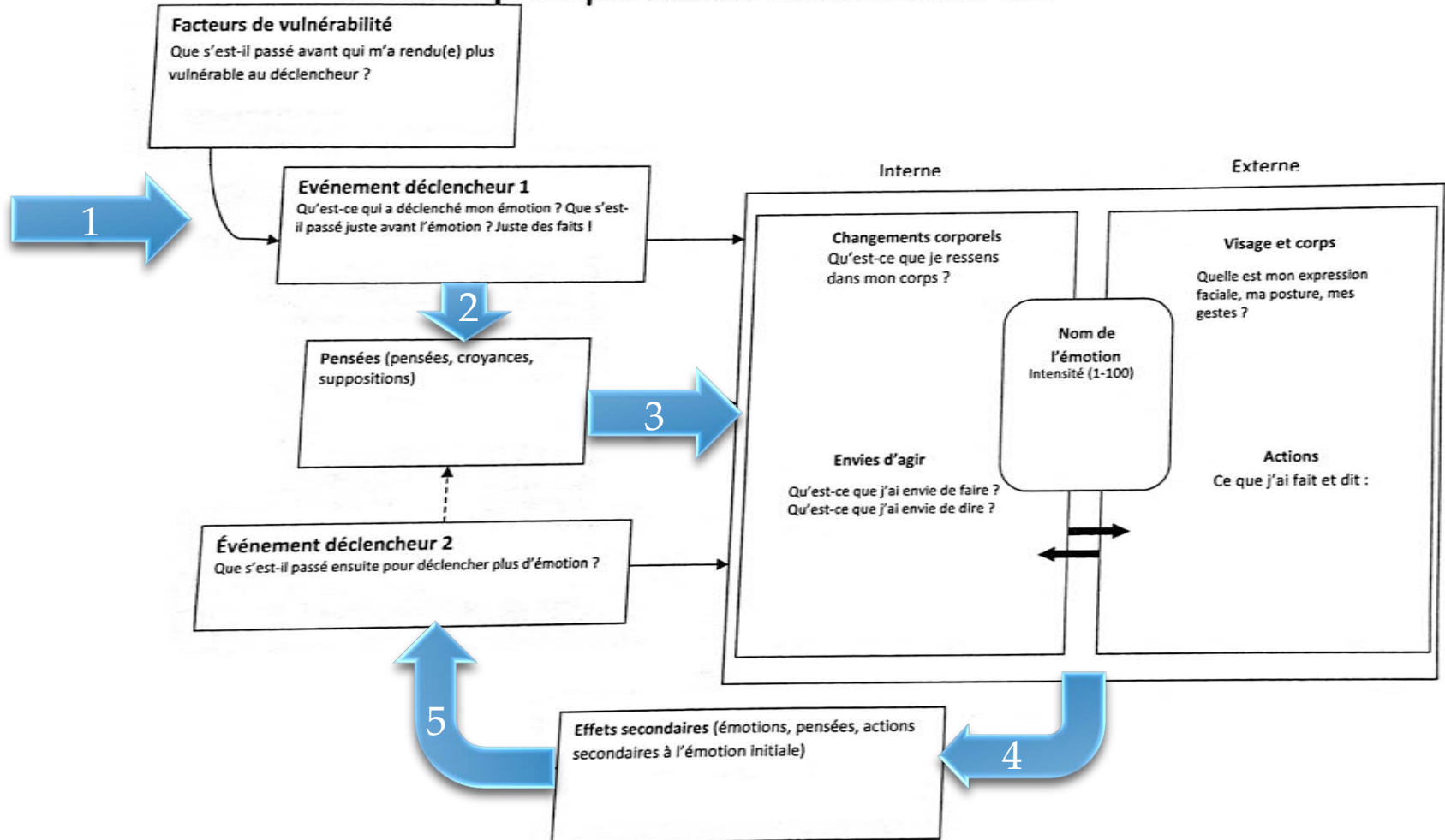
## Mécanique simplifiée de l'émotion:

Parfois, nos interprétations amplifient beaucoup les émotions qu'on ressent et peuvent même les transformer de toutes sortes de manière!



# Modèle de compréhension des émotions

## Exercice pratique : observer et décrire une émotion



Source : DBT® Skills Manual for Adolescents, de Jill H. Rathus et Alec L. Miller. Copyright 2015, The Guilford Press.



# Comment être plus efficace dans les relations?

Utilise les stratégies  
contenues dans l'acronyme

***DEAR MAN GIVE FAST***

# Qu'est-ce que S'affirmer?

& C'est dire ce qu'on a à dire

& Sans gêne

& Dans le respect de l'autre

& D'une façon qui est « recevable »  
pour l'autre

# Pourquoi est-ce important de s'affirmer?

- ⌘ Pour se faire connaître de l'autre
- ⌘ Pour se faire respecter
- ⌘ Pour avoir des relations agréables et satisfaisantes
- ⌘ Même si quelques fois, ça implique d'accepter d'avoir des différends sur certains sujets
- ⌘ Sinon, on devient frustré, malheureux et ça peut mener à l'isolement
- ⌘ Sinon, qui verra à exprimer nos besoins, nos désirs et « nos couleurs »?

# Comment? avec DEAR MAN

**D : Décrire** la situation, les Faits

**E : Exprimer** son opinion et ses sentiments à propos des faits de la situation (au « je »)

**A : Affirme** une demande claire ou un « non » clair

**R : Renforce** ta demande en disant à l'autre ce qu'il gagne en te donnant ce que tu veux

# Comment? (suite)

**M : Maintiens** ton objectif. Garde la discussion sur le sujet, évite de t'éparpiller.

**A : Air confiant.** Regarde l'autre dans les yeux. Prends un ton de voix confiant

**N : Négocie.**

⌘ Réfléchis à ce que tu es prêt à laisser tomber si l'autre ne peut pas te donner exactement ce que tu veux.

⌘ Demande à l'autre personne quelles solutions elle propose.

⌘ Propose des alternatives toi aussi.

⌘ Demande à l'autre personne de se mettre à ta place un moment: comment résoudrait-elle ce problème? Comment pouvons-nous le résoudre ensemble?

⌘ Prenez une pause s'il n'y a pas d'entente possible à ce point-ci.

# Exemple: obtenir la permission d'inviter des amis à la maison

- ⌘ Décrire: « Mes amis sont disponibles vendredi soir. Pas d'école le lendemain. »
- ⌘ Exprimer opinion, sentiments: « Je trouve qu'on se voit pas assez souvent (en dehors de l'école). J'aimerais les inviter à la maison. »
- ⌘ Affirmer une demande claire: « Pourrais-je inviter les inviter à dormir? »
- ⌘ Renforcer: « Tu n'aurais pas à me voyager ni à t'inquiéter. Je ne serai pas « seul sur mon écran » comme tu dis souvent. Ça me ferait vraiment plaisir. »
- ⌘ Maintiens ton objectif: On vous dérangerait pas, on regarderait un film au sous-sol. On ne se couchera pas plus tard que minuit ou 1h du matin.
- ⌘ Aies l'air confiant: Je suis sûr qu'on pourrait s'arranger! (souris)
- ⌘ Négocie: Je voulais inviter 4 amis mais au pire j'en invite 2? Si on commandait de la pizza, pas besoin de cuisiner? On pourrait acheter des pizzas à l'épicerie, moins cher. Ou on achète les ingrédients et on les fait nous-mêmes mes amis et moi? ou je t'aide à les cuisiner? Ou on va chez Subway? Mets-toi à ma place, c'est vendredi soir, j'ai le goût de m'amuser!

# Prends soin de la relation avec acronyme GIVE

- ↳ **G : Gentillesse.** Sois poli et respectueux. Pas d'attaque, menaces, critiques ou jugements. Attention à ton ton de voix.
- ↳ **I : Intéresse-toi** au point de vue de l'autre. Écoute véritablement. Essaie de demeurer ouvert et positif, même si ce que tu entends te déplaît. Ne coupe pas la parole. Évite expressions faciales désagréables pendant que l'autre parle. Essaie d'entendre et respecter le point de vue de l'autre. C'est son point de départ. Fais confiance à la discussion et la réflexion pour résoudre le problème.
- ↳ **V : Valide** le point de vue de l'autre. Dis ce que tu as compris concernant l'opinion de l'autre et ses sentiments. Sois visiblement non-jugeant.
- ↳ **E : Enthousiaste.** Souris, Utilise l'humour, un langage corporel non-menaçant, ouvert. Ne pas faire « d'attitude ».

# Reprenons exemple précédent...

- ⌘ Gentillesse: Demande doucement, avec un bon ton de voix  
Offre de tout ramasser demain, d'aider pour le lavage.
- ⌘ Intéressé: Prend le temps d'écouter la réponse de l'autre, son opinion, ses craintes, sa limite.
- ⌘ Valider:
  - « Je sais que le vendredi soir, tu es fatiguée »
  - « tu n'as peut-être pas le goût d'avoir des gens dans ta maison »
  - « tu veux te reposer »
  - « tu veux pas avoir à gérer des problèmes ou avoir plus de tâches »
  - « je comprends ce que tu me dis »
  - « je comprends ce que tu ressens »
  - « je vois ce que tu veux dire »
  - « je comprends ton opinion même si je ne la partage pas »
  - « je réalise que tu vois ça gros, que pour toi, c'est gros »
- ⌘ Enthousiaste:
  - « je vais t'aider »
  - « je vais alléger ça »
  - « on va faire en sorte de te respecter et te déranger le moins possible »
  - « maman, t'as déjà eu mon âge! *Come on!* »
  - « moi je ne suis pas fatigué! » « j'ai besoin de *chiller* avec mes amis »



# Autre exemple: Dire non à un ami pour travail d'équipe ou une sortie

- ↳ Décrire: « Tu m'as demandé de me mettre avec toi dans le travail de géo. »
- ↳ Exprimer opinion, sentiments: « J'avais pensé me mettre avec Julie. Je ne veux pas te froisser ou faire de la peine... »
- ↳ Affirme un « non » clair : « ...mais je suis désolée, je vais devoir te dire non pour cette fois-ci. »
- ↳ Renforce: « J'aimerais vraiment ça que tu le prennes pas mal et qu'on reste amis. »
- ↳ Maintiens ton objectif: « cette fois-ci ce ne sera pas possible, mais une autre fois, on verra. »
- ↳ Air confiant: « prends-le pas contre toi. »
- ↳ Négocie: « Demande à Joannie ou à Eric, ils sont peut-être libres? Sinon, on peut peut-être demander au prof si on peut se mettre 3? »
- ↳ Gentil: ton de voix doux et accueillant
- ↳ Intéressé: écouter infos de l'autre
- ↳ Valider: « je comprends ta déception et je trouve ça dur de te décevoir. J'avais envie d'un peu de nouveauté »
- ↳ Enthousiaste: « je suis sûr qu'on va pouvoir trouver une solution. »

# Le respect de soi-même, autre élément important dans une relation

## ↳ **F : Franc**

- ↳ Pas de mensonges. Pas d'exagération. Dis les choses telles qu'elles sont, avec délicatesse et en choisissant ton moment

## ↳ **A : Aucune excuse**

- ↳ Ne te sens pas mal d'avoir ton opinion, d'être différent (e), d'avoir à demander ou à dire « non », c'est tout à fait normal et légitime. On n'a pas tous les mêmes goûts, besoins, désirs ni priorités.

## ↳ **S : Soyez équitable**

- ↳ Sois juste envers toi-même ET envers les autres. Ne prend pas juste « un parti » et oublier l'autre. Il faut penser aux 2.

## ↳ **T : Tenez à vos valeurs**

- ↳ Respecte tes valeurs. Ne les abandonne pas pour obtenir ce que tu veux, pour plaire à d'autres personnes, pour être accepté ou ne pas être rejeté d'un groupe ou pour éviter d'avoir à dire « non ».
- ↳ Il faut pouvoir « se regarder dans le miroir », demeurer digne et fier de ce qu'on fait.

3<sup>e</sup> exemple: pour ma fête, mes parents me proposent une activité « clip & climb » en famille. J'avais autre chose en tête. (ou offre un cadeau que la personne n'aime pas ou ne veut pas)

- ⌘ Décrire les faits: « vous m'offrez d'aller à clip & climb en famille pour ma fête »
- ⌘ Exprimer: « j'ai pas trop envie de fêter ma fête de cette façon. »
- ⌘ Affirmer une demande claire: « Est-ce que je pourrais fêter ma fête avec des amis? »
- ⌘ Renforcer: « je vois que vous cherchez à me faire plaisir pour ma fête, et ça serait vraiment la façon dont vous pourriez me faire plaisir. »
- ⌘ Maintiens des objectifs: « j'aimerais ça avoir une fête à mon goût »
- ⌘ Air confiant: « je sais qu'on peut y arriver. »
- ⌘ Négocier: « pour des activités en famille, on peut les prévoir à un autre moment? »

# 7<sup>e</sup> Atelier de gestion des émotions et du stress

{ Adapté de l'approche dialectique-comportementale et du programme Funambule

Collège l'Assomption

Par Dre Julie Jomphe, Novembre 2019

# Exercice de Pleine Conscience

- ↳ Étendez les mains devant et faites des poings vraiment serrés. Comptez jusqu'à 30. Lentement. Remarquez ce que vous ressentez. C'est douloureux, n'est-ce pas? Pas confortable du tout, non? Tu voudrais que ça s'arrête. C'est ce à quoi ressemble le critique intérieur. Dur, impitoyable, sévère envers soi.
- ↳ Maintenant, déposez vos mains sur vos cuisses, ouvrez les poings, et tournez vos paumes de main vers le haut. Comment cela se ressent-il? C'est ce à quoi ressemble la Pleine Conscience. Un moment d'ouverture à expérimenter la réalité telle qu'elle est. Laisser être.
- ↳ Étendez maintenant les bras devant vous, les mains ouvertes, tournées vers le haut. Comme si vous alliez à la rencontre de quelqu'un. Comme si vous alliez donner ou recevoir un câlin à quelqu'un que vous aimez bien. Notez ce que vous ressentez. C'est ce à quoi ressemble la connexion aux autres. Le sentiment d'appartenance, de faire partie d'un groupe, de faire partie de l'humanité.
- ↳ Maintenant, amenez vos mains sur votre cœur. Permettez aux mains ce geste de douceur. Notez la chaleur de vos mains, la légère pression bienfaisante. Observez. Comment est-ce pour vous? Est-ce agréable?

# CHANGER LES 3 NOURRITURES DE L'ÉMOTION SERA PLUS EFFICACE QUE CHANGER 1 SEULE...

- 1- **Être conscient de ses pensées**
- 2- **Prendre du recul** face à ses pensées
  - Stop aux pensées qui ne sont pas *SUAVes*
  - Distinguer Faits/Interprétations
  - Voir autrement
  - Parler à quelqu'un
  - Mettre son attention sur autre chose, sur ici et maintenant
  - S'atteler à la tâche, lâcher prise sur le résultat
  - Équilibrer sa vie, repos, buts réalistes
- 3- **Ne pas croire toutes nos pensées**

- 4- **Résolution de problèmes**
- 5- **4 options** face à un problème
- 6- **Acceptation radicale**

Action Opposée quand l'émotion ne correspond pas aux faits ou si agir mon émotion ne sera pas efficace  
(ex.: frapper si fâché)

**S'Affirmer avec DEAR MAN GIVE FAST**

Demi-sourire  
Ralentir sa respiration (3:5)  
Relaxation progressive (muscles)  
Eau froide visage (reflexe d'apnée)  
Scan corporel  
Exercice physique  
Six sens (méthode 5-4-3-2-1)

# Auto-Compassion, Validation et Renforcement Positif

# Auto-compassion

↳ Définition: Faire preuve de douceur et de compréhension envers soi-même, particulièrement dans les moments difficiles

*« cessons de se faire du mal, la vie s'en charge déjà »*

Christophe André



# Comment?

↳ 3 composantes de l'auto-compassion:

- ⌘ **Bienveillance** : accueillir notre souffrance avec chaleur et compréhension ; avec gentillesse, ouverture. Plutôt que dureté et jugement.
- ⌘ **Pleine Conscience**: porter attention à ce qui se passe pour vous dans le moment présent, avec curiosité, ouverture, sans trop réagir et sans trop juger; comme un « témoin observateur»
- ⌘ **Humanité commune**: Reconnaître que tous les êtres humains veulent la même chose, se libérer de la souffrance, amène un sentiment de connexion aux autres, d'empathie et une plus grande « acceptabilité » de la souffrance.

*Face à la souffrance, nous avons  
tous besoin d'être réconforté  
et de nous consoler*

# Exercice: les 6 gestes réconfortants

1. 1 main sur le cœur. Laissez-la reposer là. Notez la légère pression de votre main, la chaleur sur la poitrine et peut être comment ça vous fait sentir protégé.
2. 2 mains sur le cœur, l'une sur l'autre. Notez les sensations.
3. 1 main sur la joue. Une main ronde, chaleureuse, laissez-la épouser la joue doucement.
4. Visage posé délicatement dans les 2 mains. Comment ressentez-vous cela?
5. Croiser les bras et se donner un câlin. Vous pouvez tapoter ou bercer doucement.
6. 1 main tient l'autre main, sur vos cuisses. Comme vous pourriez tenir les mains de votre amie dans vos mains.
7. Prenez votre bras et amenez-le à vous donner de petites tapes dans le dos. Comment ressentez-vous cela?
8. Faites un poing avec votre main droite, déposez-la sur le cœur. Avec votre main G, tenez votre poing ou votre poignet droit. Notez ce que vous ressentez.

# Pourquoi pratiquer l'auto-compassion?

↳ Pour cultiver

↳ l'amour de soi (self-love)

↳ Le sentiment de sécurité (safety)

↳ Le sentiment d'appartenance (belonging)

# Exercice

- ⌘ Trouvez les mots que vous aimeriez entendre tous les jours de votre vie
- ⌘ Combiner les éléments suivants:
  1. Reconnaissez la douleur, se dire « ouch! c'est douloureux »
  2. Main sur le cœur : autoriser l'émotion, prendre un moment
  3. Reconnaissez « la souffrance fait partie de la vie », « je ne suis pas seul à vivre ce genre de douleur/ de la souffrance », « je peux traverser ça »
  4. D'une manière réconfortante, se répéter pour soi les mots que vous aimeriez entendre tous les jours

# Validation

- ⌘ Auto-Validation : reconnaître ce qui a du sens dans nos réactions
- ⌘ Validation des autres: essayer de se mettre à la place de l'autre et imaginer ce qu'il doit ressentir. Puis lui communiquer gentiment, avec une attitude compréhensive. « c'est pas drôle », « c'est frustrant », « ça doit te faire de la peine », « moi aussi je me sentirais frustré à ta place », « tu as vraiment l'air d'avoir mal », « raconte, je t'écoute », « si j'ai bien compris... »
- ⌘ Invalidation : L'invalidation est douloureuse, ça nous fait croire qu'on « n'est pas normal », qu'on est bizarre de penser ainsi ou de réagir de cette façon. Lorsque les personnes nous invalident, c'est qu'ils ne comprennent pas ce que nous ressentons. Ce n'est pas forcément méchant ou intentionnel, mais ça fait néanmoins généralement plutôt mal. Il nous arrive aussi de nous invalider nous-même quand nous dénigrons ce que nous ressentons, quand nous ne comprenons pas nos réactions ou quand on n'est pas à l'écoute de nous-même et de nos besoins.



# Pourquoi valider?

- ⌘ Ca fait du bien
- ⌘ C'est une des façons les plus puissantes de calmer les émotions douloureuses
- ⌘ Ça diminue les conflits
- ⌘ Ça améliore les relations

*On peut être en désaccord sans avoir de gros conflits grâce à la validation!*

# Quoi valider?

- ⌘ Les émotions, les pensées
- ⌘ La douleur, la souffrance,
- ⌘ La difficulté, les efforts, les bonnes intentions

Rappel, valider veut dire:

Communiquer à la personne que ce qu'elle vit  
a du sens,  
est compréhensible ou  
est tout à fait normal dans les circonstances;

C'est accorder de l'importance à ce qu'elle vit,  
reconnaître le sérieux de ce qu'elle ressent (pour elle)



# Renforcement positif

↳ Définition: **Utiliser la récompense pour se motiver**

(plutôt que la punition ou « le fouet »

Cesser de se critiquer durement et sévèrement...

Faire taire « le juge intérieur impitoyable »!)



Expression: « *Utiliser la carotte plutôt que le bâton* »



# Récompenses

- ⌘ Tout ce qui procure des **sensations agréables** est susceptible d'être une récompense pour une personne.
- ⌘ Pas nécessairement matériel ou financier.
- ⌘ Ça peut être affectif ou relationnel. Exemple: félicitations, encouragements, paroles tendres, compréhensives, sourire sincère, regard bienveillant, marque d'affection, de la douceur, etc.
- ⌘ On peut **s'octroyer soi-même** des récompenses, volontairement, consciemment. Ce n'est pas égoïste, c'est normal et essentiel.
- ⌘ Se donner ce qui fonctionne pour soi.
  - ⌘ Ex.: certains aiment les bains, d'autres non.
  - ⌘ Ex.: certains aiment être l'objet de l'attention dans une fête, d'autres non.
- ⌘ Il faut une **variété** de récompenses
  - ⌘ Ex.: la nourriture ne fonctionne pas quand on n'a pas faim.
  - ⌘ Ex.: Repos = bonne récompense après effort intense.

# « *Le Fouet...* »

& Diminue la performance

& Est très néfaste sur l'amour-propre à long-terme

(l'estime de soi, le respect de soi et la confiance en soi)

Encourage et entretient la « haine » de soi

& Diminue le bien-être

# Comment utiliser le renforcement positif?

- ⌘ Le renforçateur doit être Immédiat
- ⌘ Avoir des renforçateurs plus grands et retardés peut soutenir la motivation aux tâches répétitives ou aux défis plus exigeants
  - ⌘ ex.: allocation à la fin de la semaine
  - ⌘ Ex.: cadeau à la fin du semestre
  - ⌘ Ex.: sortie spéciale mensuelle
- ⌘ Le renforçateur doit toujours être donné après le comportement à stimuler, jamais avant

# Autres ressources

## & Auto-compassion

Programme pour adolescents: Making friends with yourself

<https://centerformsc.org/msc-teens-adults/>

Livre: The Self-compassion workbook for teens, Karen Bluth

## Pleine Conscience:

Livre: Mindfulness for teen anxiety, Christopher Willard

Centre de méditation Vipassana à Montebello (cours d'1 jour)

En ligne: Eline Snel, méditations guidées pour ado

Petit bambou, Passeportsante.net (méditation)

## Gestion du stress: programme Funambule

[https://www.septembre.com/livres/funambule-sousTitre\\_Produit-1259.html](https://www.septembre.com/livres/funambule-sousTitre_Produit-1259.html)

*Merci!*