



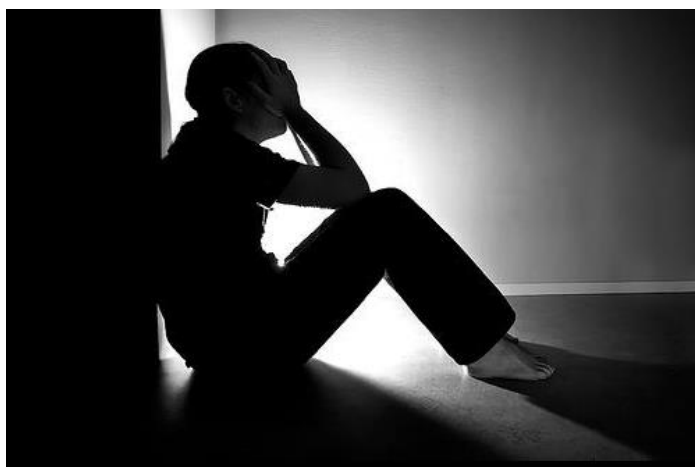
NOUVEAU DEPART

Manuel du participant

Module 2 :

Mes émotions :

Gérer les émotions difficiles



Susan Sampl, Ph.D.
Robert L. Trestman, Ph.D.,
Julie Wright, Psy.D.

Traduction française
Manuel Bermejo, PsyM

Mes émotions : Gérer les émotions difficiles

Séance 11

Mes Emotions, partie 1.



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 10.



Exercice pratique de la Concentration en séance

Certaines personnes voient leurs émotions comme une force incontrôlable. Alors ils essaient de les éviter ou de les encaisser.



Voici pourquoi certaines personnes font cela :

- Parfois, elles n'ont pas de mots pour décrire ce qu'elles ressentent. Du coup elles ne comprennent pas ce qui se passe et les sensations leurs paraissent bizarres.
- On a dit à certaines personnes que c'était pas normal d'avoir et d'exprimer leurs émotions. Du coup elles ont pu apprendre à faire semblant qu'elles n'avaient pas d'émotions.
- Ils ont peut-être vu les adultes autour d'eux faire des actions très mauvaises et ensuite accuser leurs émotions pour leur mauvais comportement.
- Des sensations fortes peuvent sembler sortir de nulle part ce qui peut surprendre ou sembler effrayant.

Dans ce module, nous allons nous concentrer sur comment comprendre les émotions. Quand nous auront fini, vous pourrez peut-être moins agir sur le coup des émotions. Aujourd'hui, on va voir comment les émotions peuvent nous être utiles. Nous allons aussi apprendre comment les reconnaître et comment en parler.

Les émotions sont utiles.

Les émotions nous donnent des informations utiles.

Identifier une émotion peut nous donner des indices pour mieux faire face à ce qui se passe. Voici quelques exemples :

- Se sentir stressé ou apeuré peut nous indiquer qu'une situation est dangereuse.
- La colère peut être un signe que nos limites personnelles ont été franchies.
- Avoir de l'espoir peut être un signe que nous sommes sur la bonne voie.
- Se sentir stressé peut être un signe que ce qui est en train de se passer est important pour vous.

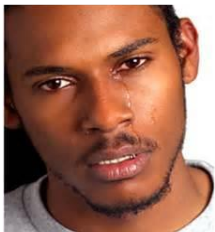


Les émotions nous aident à avoir une vie plus remplie. Comment ?

- Même nous n'aimons pas ressentir des émotions désagréables, comme la tristesse ou la solitude, elles font partie de la vie de tout le monde.
- Certaines personnes pensent qu'il faut connaître des journées sombres pour apprécier les journées ensoleillées. Avec cette manière de voir les choses, nous acceptons de vivre les émotions désagréables mais aussi les émotions agréables. Parce que les deux font partie de la vie.
- Les émotions peuvent nous connecter à d'autres personnes. Voici quelques façons dont nos émotions peuvent vous connecter aux autres :
 - Aimer quelqu'un
 - S'inquiéter pour quelqu'un, ou avoir quelqu'un qui s'inquiète pour nous
 - Se sentir triste d'être séparé de quelqu'un
 - Se sentir aimé



Comment identifier et parler des émotions

Emotion	Signes	Mots pour les sentiments
Joie 	Sourire, avoir une sensation de chaleur, parler d'une manière excitée, rire, chanter, danser, penser que beaucoup de bonnes choses sont possibles	Être heureux, plein d'espoir, excité, enthousiaste, joyeux, content, satisfait, ravi, enjoué, léger
Tristesse 	On baisse la tête, on pleure, on pense que tout va mal et que rien ne va s'améliorer, on a peu d'énergie, une sensation de fatigue, on s'isole	Triste, déprimé, sombre, maussade, morose, solitaire, avoir le moral bas
Colère 	Serrer les dents et les poings, penser encore et encore à la façon dont on a été blessé, penser à la vengeance, jurer, insulter de plus en plus, avoir les pupilles (le point noir au milieu de l'oeil) qui semblent plus petites	En colère, ennuyé, irrité, enragé, grincheux, furieux, frustré, être plein de ressentiment
Peur et stress 	Avoir mal au ventre, les yeux écarquillés, les mains tremblantes, regarder rapidement autour de soi, être énervé, avoir le corps tendu, penser que vous ou quelqu'un que vous aimez va être blessé	Anxieux, effrayé, nerveux, inquiet, paniqué, tendu, terrifié
Honte et Culpabilité 	Ne pas regarder les gens dans les yeux, avoir le visage qui devient rouge, penser que tout le monde nous regarde et nous juge, se sentir mal à propos d'une erreur qu'on a faite (la culpabilité) ou se sentir inférieur (la honte)	Honteux, coupable, embarrassé, humilié, gêné, mortifié



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes émotions : Gérer les émotions difficiles

Séance 12 Mes Emotions, partie 2.



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 11.



Exercice pratique du modèle ACC en séance

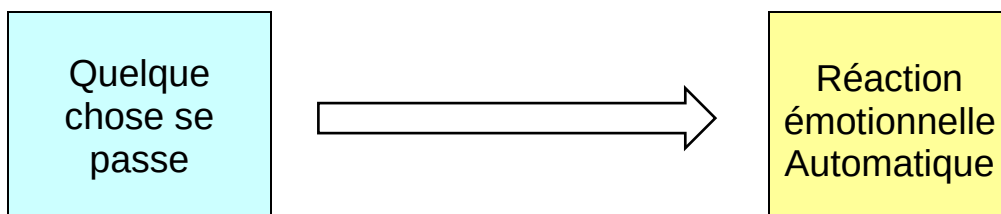
Parfois, certaines personnes croient que leurs émotions apparaissent toutes seules ou qu'elles sont directement déclenchées par les actions d'autres personnes.

On voit ça quand les gens disent des choses comme :

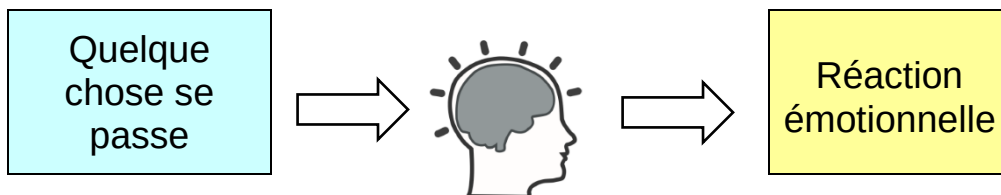
- « Tu m'as fait péter les plombs ! »
- « J'ai juste paniqué. »
- « Ne me fais pas perdre mon calme. »

Qu'est-ce qui provoque les réactions émotionnelles ?

Beaucoup de gens pensent que les émotions apparaissent comme ceci :



Mais en fait, c'est comme ça :



INTERPRETATION

« Interprétation » ça veut dire quoi ? *Interpréter*, c'est la manière dont on pense, c'est la façon dont on comprend ce qui vient de se passer.

Avant de nous concentrer sur l'interprétation, examinons un peu plus la première case du schéma ci-dessus.

Comprendre les réactions émotionnelles : les déclencheurs

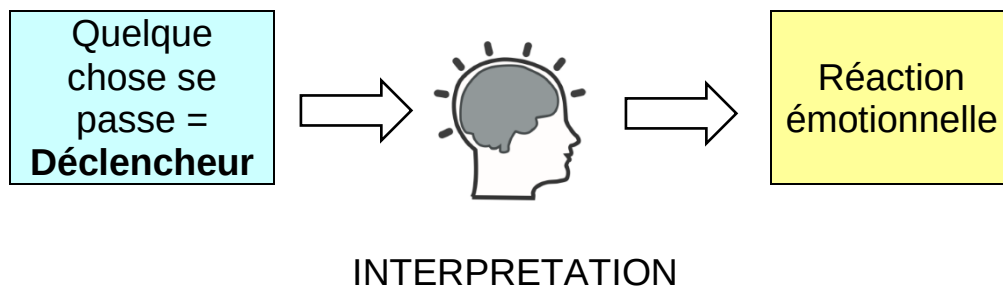
Un *déclencheur* c'est comme un *décllic*, c'est ce qui a provoqué une réaction émotionnelle.



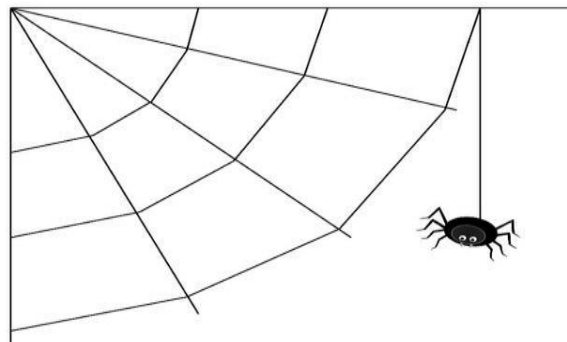
INTERPRETATION

- Parfois, nous sommes *déclenchés* quand quelque chose se passe autour de nous. Un déclencheur c'est une sorte d'action. Voici quelques exemples :
 - Quelqu'un nous dit quelque chose d'irrespectueux
 - On voit une dispute
 - Quelqu'un fait quelque chose qui fait du mal à quelqu'un d'autre
- Les déclencheurs peuvent aussi être quelque chose que nous observons en utilisant n'importe lequel de nos sens :
 - la vue
 - l'ouïe
 - l'odorat
 - le goût
 - le toucher
- Les déclencheurs peuvent aussi être des pensées. Voici quelques exemples :
 - « Je suis dans cet endroit depuis déjà 2 mois. »
 - « Un autre patient parle beaucoup. »
 - « J'arrive pas à lire devant les autres. »

Comprendre les réactions émotionnelles : les interprétations



Regardons maintenant comment l'interprétation change nos réactions émotionnelles. L'interprétation est différente pour chaque personne. On peut tous voir la même chose mais avoir des réactions différentes.



Par exemple, vous remarquez une araignée qui fait sa toile dans un coin. Votre réaction dépend de la manière donc vous interprétez la situation.

- Ça veut dire quoi pour vous ?
- Quelles sont les pensées qu'on peut avoir sur l'araignée qui fait sa toile ?

L'interprétation c'est la manière dont on pense, c'est la façon dont on comprend ce qui se passe. La manière dont on interprète un déclencheur est influencée par notre niveau de stress et notre humeur. Le même déclencheur est interprété différemment selon votre humeur et votre niveau de stress.

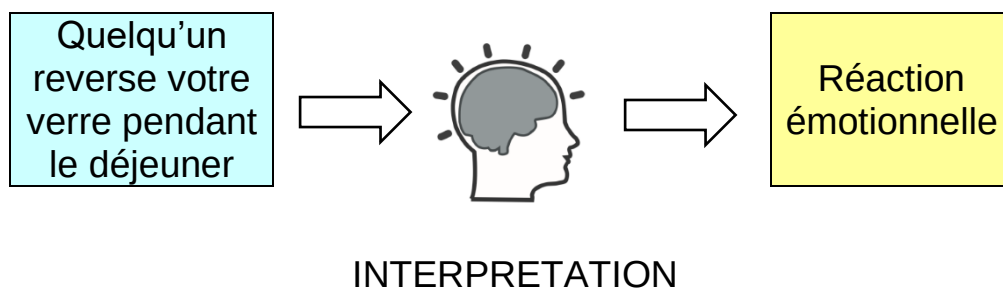
Comment est-ce que ça pourrait s'appliquer à l'exemple de l'araignée ?

Exercice en séance

Imaginez que vous êtes en train de déjeuner et que quelqu'un renverse votre verre.

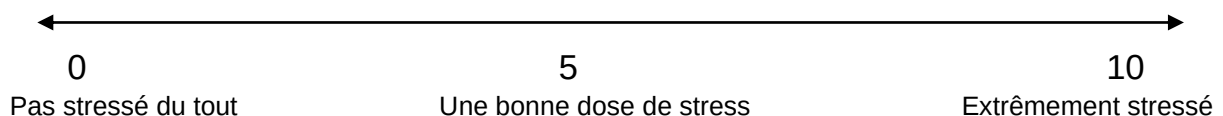


Comment est-ce que l'interprétation influence votre réaction émotionnelle ?
(Rappelez-vous que la façon dont vous interprétez ce qui s'est passé dépend de votre humeur et de votre stress):



Comment est-ce que vous vous sentez ? Quelle est votre humeur ?

À quoi ressemble votre niveau de stress en ce moment ?



Comment est-ce que vous comprenez ce qui vient de se passer ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Comment est-ce que vous interprétez la situation ?



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes émotions : Gérer les émotions difficiles

Séance 13

Gérer les émotions difficiles avec des actions.



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 12.



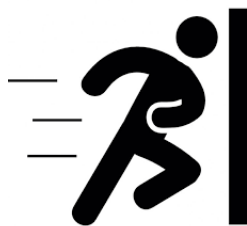
Exercice pratique de la Concentration en séance

Parfois, quand on se sent mal, nos émotions influencent nos actions. Voici deux façons différentes dont les émotions difficiles peuvent influencer nos actions :

- **Le manque d'action** : Quand on se sent dépassé, on peut arrêter d'essayer de faire des choses. On peut se sentir comme paralysé. On le voit bien quand quelqu'un veut rester au lit ou ne bouge pas. Souvent dans ces cas-là, la personne s'isole.



- **L'action impulsive** : D'autres fois, quand on se sent contrariés, on peut faire des choses impulsives. Cela peut être s'enfuir, se faire du mal, se battre, jeter des objets ou prendre des produits.



Ça va dans les deux sens :

Les émotions influencent nos actions **et** nos actions influencent nos émotions



Discussion : Comment est-ce que vos actions ont déjà influencé vos émotions ?

Gérer les émotions difficiles avec des actions positives

Parlez à quelqu'un - Si vous avez envie de vous renfermer sur vous-même ou de faire quelque chose d'impulsif, parlez à quelqu'un de ce que vous ressentez. Parler de ce qu'on ressent calme souvent notre émotion. Après avoir parlé vous serez maître de vous-même. Choisissez quelqu'un de bienveillant. Parfois, cette personne peut aussi vous aider à trouver des actions à faire pour vous calmer.

Eviter de s'isoler - C'est normal de vouloir être seul de temps en temps. Mais si vous avez tendance à vous isoler en passant beaucoup de temps seul, donnez-vous une limite de temps pour retourner vers d'autres personnes. Cherchez des personnes qui sont positives.



Actions positives - Faire une activité saine et agréable peut aussi vous aider à faire face aux émotions difficiles.

Brainstorming de groupe sur les activités positives qui sont possibles pendant que je suis ici

Quand l'exercice est terminé, choisissez certaines activités qui pourraient être efficace pour vous et notez-les ci-dessous :

Activités positives que je peux faire	



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes émotions : Gérer les émotions difficiles

Séance 14

Gérer les émotions difficiles avec des pensées et l'imagination



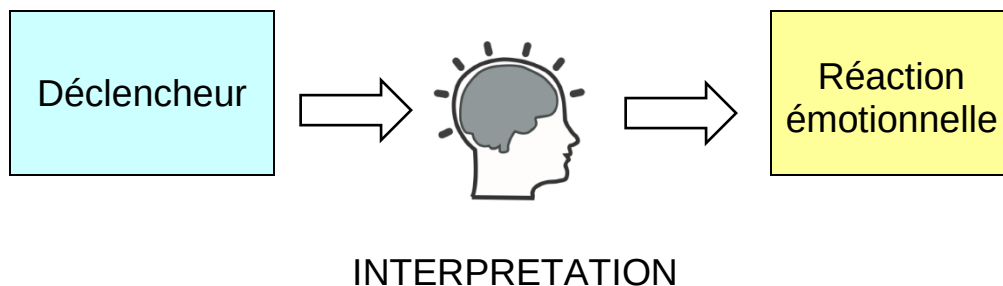
Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 13.



Exercice pratique du modèle ACC en séance

La dernière fois, nous avons vu comment nous pouvons faire face à des émotions difficiles avec des actions. Aujourd'hui, nous nous concentrons sur la façon dont nous pouvons faire face aux émotions difficiles avec nos pensées et notre imagination.

Nous avons déjà vu que nos émotions ne sont pas directement déclenchées par ce qui se passe, mais plutôt par la façon dont nous interprétons ce qui arrive :



Le fait de savoir ça nous permet de changer notre façon d'interpréter les choses. Ça veut dire que pour nous calmer, on peut changer la manière dont on interprète une situation. En changeant ce qu'on se dit dans notre tête, on peut voir les choses d'une autre manière.

Remarquez comment la manière de penser peut influencer nos émotions. Encerclez ci-dessous les pensées qui peuvent provoquer des émotions difficiles.

« Je ne pourrai jamais faire cette prison. »

« J'ai traversé des choses pires - je vais m'en sortir. »



« Ma vie n'a pas de sens »

« Je vais juste prendre les jours l'un après l'autre »

Les erreurs de pensée



Erreur de pensée	Description	Exemple
La pensée tout ou rien	Penser dans les extrêmes. C'est souvent une pensée qui a des mots comme « toujours, jamais, tout, rien, tout le monde, personne ».	« Rien ne se passe jamais bien pour moi ! »
La télépathie (Lire les pensées des autres)	Croire que vous savez ce que les autres pensent ou ressentent.	« Ils ont pensé que j'étais un lâche. »
La dévalorisation	Pensées négatives qui vous rabaissent et font que vous vous sentez mal dans votre peau (revenez sur la Séance 5 du Module 1 « M'accepter » pour plus d'informations)	« Je suis stupide. » « Je ne peux rien faire de bien. »
S'attendre au pire	Se dire que les choses ne vont pas marcher.	« Je sortirai jamais d'ici. »



Regardez les pensées que vous avez encadrées au bas de la page précédente, celles qui peuvent provoquer des émotions difficiles. Quelles sont les erreurs de pensée ? Certaines pensées négatives correspondent à plusieurs erreurs de pensée à la fois.

Gérer les émotions difficiles en remplaçant les erreurs de pensée

La plupart d'entre nous avons des erreurs de pensée. Nous en avons encore plus quand on est stressés, qu'on a mal ou qu'on est très fatigués. Ne vous culpabilisez pas quand cela vous arrive. Prenez le temps de remarquer vos erreurs de pensées et remplacez-les par des pensées plus réalistes et plus bienveillantes. Pendant la séance sur l'acceptation de soi nous avons vu comment remplacer le discours intérieur négatif par un discours intérieur positif, remplacer les erreurs de pensées c'est la même chose.

Voici trois exemples de remplacement des erreurs de pensée. On pourrait trouver d'autres pensées de remplacement. En groupe, essayez de trouver les deux derniers :



Erreur de pensée	Exemples d'erreur de pensée	Remplacement des erreurs de pensée
Pensée tout ou rien	« Ça va jamais bien pour moi ! »	« Je suis très déçu de ce qui vient de se passer, mais ça ne veut pas dire que les choses ne vont pas s'arranger. »
Télépathie Lire les pensées des autres	« Ils ont pensé que j'étais un lâche. »	« Je suis gêné. J'ai aucun moyen de savoir ce qu'ils pensent vraiment à moins que je leur demande. »
Se dévaloriser	« Je suis bon à rien. Comme mes parents me l'ont toujours dit »	« Ils avaient tort de me dire ça. J'ai fait des erreurs. Je fais de mon mieux pour m'améliorer ». »
	« Je suis pas capable de faire les choses bien. »	
S'attendre au pire	« Tout va foirer, je sortirai jamais d'ici. »	

Gérer les émotions difficiles avec l'imagination

Une autre façon de faire face aux émotions difficiles est d'utiliser l'imagination. C'est à dire de se concentrer sur une image ou une scène qui va vous calmer et être agréable.

La personne qui anime votre groupe va vous guider pour faire un exercice d'imagination pour que vous essayez cette nouvelle stratégie de gestion des émotions.



PAYSAGES DE NATURE



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes émotions : Gérer des émotions difficiles spécifiques

Séance 15 Reconnaître et faire face à la dépression



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 14.



Exercice pratique de la Concentration en séance

Beaucoup de gens pensent que ressentir de la tristesse ça fait partie de la vie et que c'est normal.

Parfois, des étapes importantes et positives de la vie peuvent aussi déclencher de la tristesse. Surtout quand ça veut dire qu'on va moins voir certaines personnes ou qu'on quitte un endroit important pour nous.

Qu'est-ce que vous en pensez ?



C'est normal de se sentir triste parfois. Par contre, se sentir triste la plupart du temps peut être un signe de dépression. Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur ce qu'est la dépression et sur comment la reconnaître. Ensuite, nous verrons les moyens pour y faire face.

Informations sur la dépression



Les signes de la dépression :

Voici les signes courants de la dépression :

- ❖ **La tristesse** - certaines personnes pleurent, d'autres non
- ❖ **Se sentir vide** - ne plus ressentir d'émotions en général
- ❖ **Ne plus s'amuser** - même en faisant des choses qui nous faisaient plaisir avant
- ❖ **L'appétit change** - ne plus avoir d'appétit ou avoir faim tout le temps
- ❖ **Les habitudes de sommeil changent** - ne pas arriver à s'endormir la nuit, se réveiller tôt sans pouvoir se rendormir ou dormir tout le temps
- ❖ **Se sentir coupable sans raison**, penser qu'on ne mérite pas le bonheur
- ❖ **Perdre son calme rapidement** - être irritable
- ❖ **Avoir des problèmes de concentration** - ne plus arriver à maintenir son attention
- ❖ **S'isoler** - ne pas avoir envie de voir du monde
- ❖ **Penser souvent à la mort** - cela peut être des pensées sur le suicide ou sur la mort en général
- ❖ **Se sentir agité** - comme si vous ne pouviez pas rester assis ou se sentir **fatigué et ralenti**

La dépression n'est pas un signe de faiblesse.

C'est un problème médical qui est aidé par un traitement.

Obtenir de l'aide :

Certaines personnes ne se rendent pas compte qu'elles sont déprimées. C'est leur entourage qui le remarque. Si une personne a des signes de dépression, elle devrait voir quelqu'un qui peut l'aider. Ça peut être un psychologue, un médecin ou un travailleur social. Ce professionnel peut conseiller la personne en lui disant si elle a besoin d'un traitement ou non. Le traitement peut être une thérapie et des médicaments. Le traitement aide la dépression.

Les pensées sur la mort et sur le suicide :

Parler souvent de la mort ou avoir des pensées sur le suicide sont des signes sérieux. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez souvent des pensées sur la mort, parlez-en tout de suite à quelqu'un qui peut vous aider. Même si la plupart des personnes déprimées ne se suicident pas, les pensées et idées suicidaires doivent toujours être prises au sérieux.

Faire face à la dépression par des actions

❖ Poussez-vous à faire des choses positives

Prenez soin de vous : Quand elles sont déprimées certaines personnes ne prennent plus soin d'elles. Elles sautent des repas et ne se brossent plus les dents. Ça peut aggraver leur problème. Poussez-vous à prendre soin de vous, même si vous n'en avez pas envie.

Faites des actions positives : Essayez de faire des choses qui vous donnent sensations agréables et positives. Écoutez de la musique que vous aimez. Accrochez une image positive. Prenez une douche chaude, etc.

Faites de l'activité : Encore une fois, vous n'avez peut-être pas envie de faire des activités positives quand vous êtes déprimé. Poussez-vous à faire à des activités positives. Ça aide de les faire avec quelqu'un d'autre. C'est possible qu'au début vous n'aimiez pas faire les activités. Mais petit à petit, faire de l'activité va vous aider. Le sport peut vous aider à vous sentir mieux.

Demandez de l'aide : Parlez à certaines personnes bienveillantes de ce que vous vivez. Demandez-leur de l'aide. Pour que ça vous soit utile, demandez les choses directement comme ceci : « Tu veux qu'on sorte et qu'on écoute du son ensemble ? »

❖ Si vous êtes en traitement, soyez actif

Médicaments : Si un professionnel vous prescrits des médicaments, prenez-les comme il vous l'a conseillé. Les médicaments contre la dépression sont appelés antidépresseurs. Ces médicaments mettent du temps à faire effet. Parfois, certaines personnes arrêtent de les prendre avant d'avoir donné au médicament une chance d'agir. Des fois, quand elles se sentent mieux grâce aux antidépresseurs, elles pensent que leur dépression est terminée. Elles peuvent arrêter de prendre les médicaments alors qu'elles en ont encore vraiment besoin.

Thérapie : Si vous suivez une psychothérapie pour vous aider à lutter contre la dépression, allez à vos séances. Parlez ouvertement de ce que vous pensez.



Faire face à la dépression par les pensées et l'imagination

Pendant la dépression, nous voyons la vie en noir parce ce que nous avons plus de pensées négatives. C'est donc difficile de se pousser à faire des choses pour aller mieux. Quand on sait ça à l'avance, on peut voir les erreurs de pensée quand elles apparaissent dans notre tête. Ensuite, on peut les remplacer par des pensées plus encourageantes.

❖ Surveillez et changez vos pensées

○ Surveillez les erreurs de pensée :

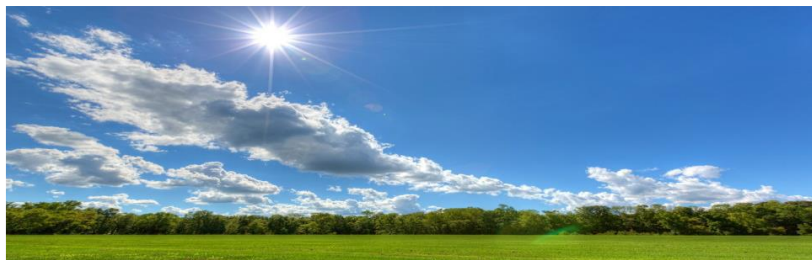
- Quand on est déprimés, on fait encore plus d'erreurs de pensées.
- On se dit des choses comme : « *Il ne m'arrive que des mauvaises choses, je suis quelqu'un de mauvais et rien ne pourra jamais m'aider* ».
- Quelles sont les erreurs de pensée que vous reconnaissez dans cette pensée ?
 - Pensée tout ou rien
 - La dévalorisation
 - Lire dans les pensées des autres
 - S'attendre au pire

○ Parlez-vous comme vous parleriez à un ami

- Au lieu de vous dire : « *Arrête d'être un feignant, sors du lit* », dites-vous : « *Allez, sors du lit, tu te sentiras mieux après* ».
- Au lieu de vous dire : « *Pourquoi s'embêter à aller en thérapie, c'est une perte de temps* », dites-vous : « *Je mérite d'être aidé* ».

❖ Faire face à la dépression avec l'imagination

- Imaginez-vous en train de prendre soin de vous d'une manière positive
- Utilisez des images positives pour faire une petite pause dans votre dépression. Imaginez-vous dans une situation dans laquelle vous êtes heureux.
- Imaginez-vous vous sentir mieux à nouveau.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes émotions : Gérer des émotions difficiles spécifiques

Séance 16 **Gérer la colère**



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 15.



Exercice pratique du modèle ACC en séance



Nous avons déjà vu que les émotions sont utiles. Parfois, les gens pensent que la colère est une émotion dangereuse ou mauvaise. Comme toutes les autres émotions, la colère peut être positive et utile. De quelle manière ?



Comment est-ce que la colère peut-elle être un problème ?

Gérer la colère : identifiez vos Déclencheurs et vos Signes

La plupart du temps, les problèmes liés à la colère arrivent quand les gens expriment leur colère de manière impulsive. On peut contrôler la colère en identifiant nos déclencheurs et nos signes quand ils commencent à apparaître. Ça permet de prendre une décision sur comment on veut réagir.

Les Déclencheurs de la colère

Identifiez ce qui déclenche votre colère. Comme ça vous pourrez vous rendre compte qu'elle est en train d'apparaître et que vous allez réagir. Cochez chaque situation qui peuvent déclencher votre colère. Remplissez les pointillés avec d'autres déclencheurs auxquels vous et votre groupe pouvez penser.

- | | |
|---|---|
| ☐ Être physiquement menacé ou blessé | ☐ Être rabaissé ou critiqué |
| ☐ Que quelqu'un nous dise quoi faire | ☐ Perdre une liberté |
| ☐ Quelqu'un a quelque chose que vous voulez | ☐ Recevoir un traitement injuste |
| ☐ Être accusé pour quelque chose que vous avez fait | ☐ Être blessé |
| ☐ Être accusé pour quelque chose que vous n'avez pas fait | |
| ☐ Devoir arrêter de faire quelque chose qu'on aime faire | |
| ☐ Être empêché de faire quelque chose qu'on aime faire | |
| ☐ Se rendre compte que quelqu'un parle sur nous dans notre dos | |
| ☐ | |
| ☐ | |
| ☐ | |



Les Signes de la colère

Voici quelques signes de la colère que beaucoup de gens identifient chez eux. Cochez ceux qui sont vos signes à vous :

- | | |
|--|---|
| ☐ Avoir les muscles tendus (bras, mâchoire, cou) | ☐ Respirer plus vite |
| ☐ Avoir la voix qui devient plus forte | ☐ Sentir son cœur qui bat fort et vite |
| ☐ Tout vous tape sur les nerfs | ☐ Faire les cent pas |
| ☐ Vous vous sentez tendu, comme sur un ressort | ☐ Serrer les poings |
| ☐ Le visage devient rouge | ☐ Pointer et secouer le doigt |
| ☐ Avoir des petites pupilles (la partie noire de l'œil) | ☐ Avoir un langage grossier |
| ☐ | ☐ |

Gérer la colère : Anticiper les Actions Impulsives

Les réactions impulsives de colère causent de nombreux problèmes. Cela peut être des problèmes avec la Justice, des blessures physiques, des problèmes dans les relations et une mauvaise image de soi. Quand vous identifiez vos déclencheurs et vos signes de colère, vous pouvez utiliser les compétences de cette page pour vous maîtriser et éviter une action impulsive.

▪ **Ralentissez**

- Prenez quelques respirations lentes et profondes.
- Dites-vous : « *Je suis pas obligé d'agir maintenant.* »
- Les actions que l'on fait quand on est en colère aggravent le problème. Essayez de faire autre chose.

▪ **Pensez à :**

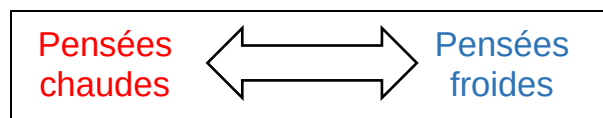
- Vous relaxer en comptant vos respirations
- Vérifier votre pouls. S'il est rapide, attendez qu'il ralentisse.
- Faites quelque chose qui vous fera oublier la situation pendant un certain temps, comme regarder la télévision.

▪ **Changez vos pensées** - Comme pour d'autres réactions émotionnelles, la façon dont nous pensons influence notre comportement.

○ **Remplacez les pensées chaudes par des pensées froides**

- Les pensées chaudes mettent la pression et nous mettent en colère. Voici des exemples de pensées chaudes :

- « *Quel abruti !* »
- « *Tout le monde s'en fout !* »
- « *Je vais pas accepter ça !* »



- Les pensées froides nous aident à nous calmer et à nous détendre. Voici quelques exemples de pensées calmes :

- « Calme »
- « C'est pas grave »
- « Laisse tomber »

Gérer la colère : Anticiper les Actions Impulsives, suite

- **Identifiez les erreurs de pensée et remplacez-les**

- Au lieu de « *Tout le monde casse mes affaires comme si elles n'étaient pas importantes* », Dites-vous : « *Parfois, des choses se cassent. C'était sûrement qu'un accident.* »
- Au lieu de « *Mon nouveau codétenu sera sûrement un abruti* », Dites-vous : « *Je vais attendre et voir ; peut-être ça se passera bien avec le nouveau.* »

- **Prenez le temps de réfléchir**

Quand vous voulez faire une action pour exprimer votre colère, prenez le temps de réfléchir. Certaines façons d'exprimer sa colère peuvent bien fonctionner et d'autres non. Par exemple :

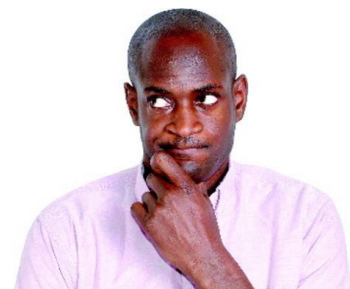
- Comment est-ce que l'autre personne risque de réagir ? Est-ce que c'est ce que j'espère ?
- Est-ce que cette façon d'exprimer ma colère est en accord avec mes valeurs ?
- Est-ce que l'action est illégale ? Si c'est le cas, ça m'expose à des conséquences juridiques et à la perte de libertés et de privilèges.
- Est-ce qu'il y a d'autres options pour traiter ce problème qui ont plus de chances de marcher ?

- **Rechercher du soutien**

- Demandez à une personne stable et bienveillante de vous donner son avis sur vos options.
- Prenez le temps de réfléchir aux avis que vous avez reçus.

- **Choisissez bien**

- Certaines personnes disent qu'« il faut savoir choisir nos batailles ». Ça veut dire qu'on ne peut pas toujours prendre position sur tout ce qui nous dérange. Si nous le faisons, nous pouvons donner l'impression de toujours nous plaindre. Nos plaintes peuvent être ignorées.
- Économisez votre énergie pour ce qui est le plus important.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes émotions : Gérer des émotions difficiles spécifiques

Séance 17 Gérer le Stress et l'Anxiété



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 16.



Exercice pratique de la Concentration en séance

Le stress, l'anxiété et la peur sont des émotions liées. Voici un rappel du tableau « Comment identifier et parler des émotions ».

Emotion	Signes	Mots pour les sentiments
Peur et stress 	Avoir mal au ventre, les yeux écarquillés, les mains tremblantes, regarder rapidement autour de soi, être énervé, avoir le corps tendu, penser que vous ou quelqu'un que vous aimez va être blessé	Effrayé, nerveux, anxieux, inquiet, paniqué, tendu, terrifié

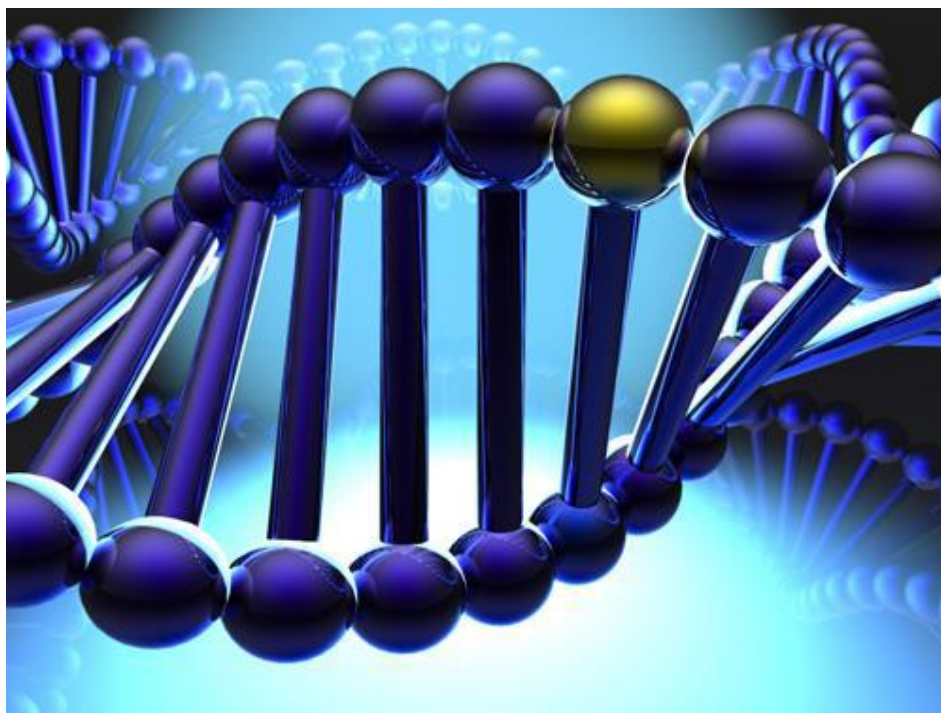
Le stress, l'anxiété et la peur sont des émotions désagréables. Comme toutes les autres émotions dont nous avons parlé jusqu'à présent, le stress est une émotion utile qui peut être positive.

L'utilité du stress

- **C'est un signal** : Le stress peut vous donner un signal utile. Quand vous êtes stressé ou anxieux, il peut vous avertir qu'une de ces choses est en train de se passer :
 - Vous avez vu un danger ou vous sentez un risque autour de vous.
 - Vous faites quelque chose qui ne correspond pas à vos valeurs.
 - Vous sentez que quelqu'un d'important pour vous est en danger.
 - Vous avez trop de choses à faire et vous pensez que vous ne pouvez pas tout gérer.
- **C'est de la motivation** : le stress c'est de l'énergie pour faire des choses. Il peut vous pousser à passer à l'action pour faire quelque chose que vous avez évité. Mais pour ça il faut la bonne quantité de stress. Si on en a pas assez, on a tendance à oublier ce qu'on doit faire. Si on en a trop, on a tendance à éviter ce qu'on doit faire.

Informations supplémentaires sur le Stress et l'Anxiété

- Certaines personnes sont naturellement plus anxieuses que d'autres. C'est en partie déterminé par les gènes. La recherche a montré des différences entre les gens, même chez les bébés.

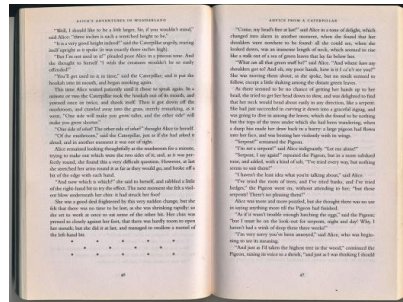


- Parfois, une personne peut se sentir stressée ou anxieuse sans s'en rendre compte. Certaines personnes ont appris à ne pas faire attention à leurs émotions.
- Parfois, les gens prennent l'habitude de consommer de la drogue et de l'alcool pour ressentir moins de stress. Au bout d'un moment, ils s'habituent à ne plus ressentir de stress ni d'anxiété. Ils oublient comment gérer l'anxiété sans consommer des drogues ou de l'alcool. Quand ils arrêtent de consommer, ça peut être très difficile pour eux de gérer le stress ou de savoir comment y faire face.
- Le stress peut avoir commencé comme un signal utile, comme une sonnette d'alarme qui se déclenche face à des vraies situations de danger. Mais au bout d'un moment, l'alarme peut commencer à se déclencher dans trop de situations. On ne fait plus la différence entre des situations avec un vrai danger et des situations avec un faux danger.

Le problème s'aggrave quand on commence à éviter des situations à cause de ce faux signal d'alarme. Si on évite les situations à cause de l'anxiété alors on ne rend pas compte qu'en fait c'était de l'anxiété due à un faux signal d'alarme.

Le Stress, l'Anxiété et l'Evitement

Cette histoire donne un exemple de la façon dont l'anxiété et l'évitement peuvent se nourrir l'un l'autre –



Tony a eu du mal à apprendre à lire quand il était enfant. Il avait un trouble d'apprentissage, mais il n'a pas reçu l'aide dont il avait besoin. Plusieurs fois, les autres enfants se sont moqués de ses difficultés de lecture. Il a commencé à devenir anxieux à chaque fois qu'il avait un cours de lecture. Il se sentait nerveux, il avait mal au ventre et il ne pouvait pas rester assis. Petit à petit, Tony a commencé à ressentir de l'anxiété chaque fois qu'il se trouvait dans une situation où il allait devoir lire. Des situations comme commander à partir d'un menu, faire des papiers ou lire des panneaux.

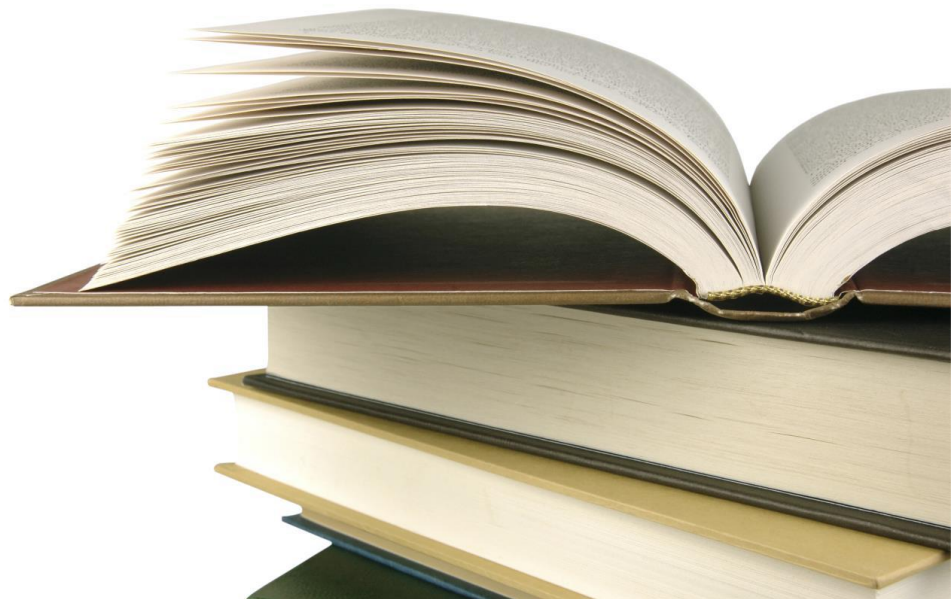
Pourquoi est-ce que l'anxiété de Tony se retrouve dans autant de situations ?

Tony a commencé à trouver des excuses pour éviter des situations où il pourrait devoir lire. Même s'il y avait des gens dans sa vie qui étaient prêts à l'aider pour qu'il apprenne à mieux lire, il pensait que ça ne marcherait pas. Il n'a pas essayé d'apprendre avec eux. Il n'a jamais eu la chance de voir qu'apprendre c'était possible et agréable. Du coup, cette anxiété est restée liée à la lecture.



Pouvez-vous penser à d'autres exemples dans lesquels le fait d'éviter ce qui vous stresse peut aggraver l'anxiété liée à cette action ?

Après de nombreuses années à éviter la lecture, Tony en a eu vraiment marre de son problème. Il a participé à un programme d'apprentissage de la lecture pour adultes. Quand il était dans des situations où il fallait lire, il devait utiliser certaines compétences comme celles de la page « Comment gérer le Stress et l'Anxiété » de ce manuel. Petit à petit, l'anxiété de la lecture de Tony a diminué. Il a commencé à apprendre à mieux lire.



L'histoire de Tony montre plusieurs choses :

- Pour certaines personnes, subir un traumatisme ou être blessé peut augmenter le risque d'avoir des problèmes de stress et d'anxiété.
- Les problèmes d'anxiété peuvent s'arranger. Les compétences de gestion du stress aident beaucoup. Parfois, un traitement peut être nécessaire, ça peut être une thérapie par la parole et/ou des médicaments. En participant à un traitement, en apprenant et en pratiquant de nouvelles compétences de gestion, les problèmes de stress et d'anxiété ont de grandes chances de s'améliorer.

Fiche de compétences : Comment gérer le stress et l'anxiété

Parlez-en - Dire ce qui vous inquiète peut vous aider à vous calmer. Ça peut aussi vous permettre d'avoir de l'aide.

Faites face à votre peur - Faites de votre mieux pour faire face à ce qui vous rend anxieux, même si vous devez y aller petit à petit. Par exemple, si vous avez peur d'essayer quelque chose de nouveau, utilisez d'abord l'imagination pour vous voir réussir. Ensuite, cherchez des occasions pour faire l'action que vous évitez. Éviter quelque chose aggrave souvent l'anxiété.



Prenez quelques respirations profondes et parlez-vous avec calme - Dites-vous des choses qui vous aident à vous calmer -

- « *Tout ira bien.* »
- « *Je peux le faire.* »

Essayez de vous apaiser - Si vous savez que vous allez vous retrouver dans une situation stressante, apportez quelque chose d'apaisant avec vous, comme une image positive. Si vous vous retrouvez d'un coup dans un endroit qui vous stresse, concentrez-vous sur quelque chose à voir, à écouter, etc. qui vous calme. Par exemple, si vous êtes dans un bus qui se retrouve bloqué dans les bouchons et que vous commencez à vous sentir anxieux, concentrez-vous sur des couleurs intéressantes comme les enseignes des magasins.

Essayez de faire un exercice de relaxation - C'est une méthode utilisée pour ralentir votre respiration et détendre votre corps. L'animateur de votre groupe va vous montrer comment faire.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mes émotions : Gérer des émotions difficiles spécifiques

Séance 18



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 17.



Exercice pratique du modèle ACC en séance

Le « cercle de la vie » a de nombreux commencements et de nombreuses fins. La perte et le deuil font partie de la vie, même si parfois, nous souhaiterions qu'ils ne le soient pas.



Il y a un vieux proverbe -

« Mieux vaut avoir aimé et perdu que ne jamais avoir aimé du tout. »

Tout le monde n'est pas d'accord avec ce proverbe. Ça veut dire que même si ça peut faire mal de dire au revoir à quelqu'un, la relation qu'on a eue avec elle en valait la peine.

Certaines personnes décident qu'elles en ont assez de subir des pertes. Elles se disent qu'à partir de maintenant, elles ne s'attacheront plus à personne pour ne plus souffrir. Puis, au bout d'un moment, quand elles se sentent prêtes, ces personnes peuvent prendre le risque de s'attacher à nouveau à quelqu'un. Peut-être qu'ils ont pris confiance en eux pour faire face à une perte.

Faire face à la Perte et au Deuil : Idées de discussion



On pense souvent aux pertes qui sont causées par des événements tristes ou tragiques. Mais on subit aussi des pertes ou des deuils quand de bonnes choses arrivent.

Comment est-ce que c'est possible ?

Les personnes qui grandissent dans des environnements très stressants ont tendance à subir plus de pertes que les autres.

Pourquoi selon vous ?

Souvent, quand on perd quelqu'un notre chagrin ressemble à de la colère.

Pourquoi pensez-vous que ça arrive ?

Comment faire face à la Perte et au Deuil

Parlez de ce que vous traversez à des personnes bienveillantes

Demandez-leur de l'aide. Essayez d'être précis sur vos besoins. Voici le genre d'aide que vous pouvez demander :

- La personne peut vous écouter parler de celle que vous pleurez.
- Elle peut regarder des photos avec vous.
- Elle peut vous accompagner pour rendre hommage, etc.
- Elle peut vous aider à trouver un groupe de soutien ou vous accompagner à une réunion.



Exprimer votre perte par des actions saines.

Ça peut être le dessin, l'écriture, la musique, le collage ou chercher quelque chose qui représente cette personne.



Quand vous savez à l'avance que vous allez vous séparer de quelqu'un qui compte pour vous, dites-lui « au revoir ».

Même si ça peut être douloureux, de nombreuses personnes disent que ça les aide à long terme. Comment dire « *Au revoir* » ?

- Dites-leur ce qu'ils ont signifié pour vous.
- Vous pouvez leur écrire une lettre ou faire une action pour eux.
- Cela peut être difficile, faites simplement de votre mieux.

Comment faire face à la perte et au deuil, suite

Chérissez les points positifs

Rappelez-vous une force ou une qualité positive que vous avez acquise grâce à cette personne qui vous manque.

Eviter de vous dire que c'est votre faute

N'oubliez pas que les gens peuvent aggraver leur chagrin en se blâmant eux-mêmes pour des choses qui étaient complètement hors de leur contrôle. Si vous remarquez que vous faites cela, accordez-vous une pause. Remplacez le discours intérieur négatif par des pensées bienveillantes envers vous-même.

Ne jugez pas la vitesse à laquelle vous faites votre deuil

Souvent, les gens aggravent leur chagrin en se disant qu'ils devraient déjà avoir fait leur deuil. Ça peut même être leur entourage qui leur dit. Il n'y a pas durée unique pour le temps que prend le deuil. Par contre, si vous ou d'autres remarquez que des signes de dépression apparaissent, il est temps de demander de l'aide supplémentaire.



Voici une façon de penser au deuil qui pourrait vous être utile. Imaginez un énorme rocher qui atterrit au milieu d'un lac dans lequel vous nagez. Au début, les vagues viennent si vite et sont si grosses que vous pouvez à peine reprendre votre souffle. Vous n'arrêtez pas de faire du surplace. Petit à petit, les vagues deviennent plus petites et viennent moins souvent. Peu à peu, les vagues de tristesse du deuil deviennent moins fréquentes et moins intenses.

Souvent, après une perte, les gens vont mieux au bout d'un moment. Puis ils peuvent recommencer à ressentir le chagrin. Ils peuvent ne pas comprendre ce qui se passe. Comprendre que le deuil se produit souvent de cette façon peut vous aider à accepter ces hauts et ces bas. Cela vous permet de vous accorder une pause.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance