

Les stratégies d'adaptations

« Vous ne pouvez enseigner à un homme. Vous pouvez seulement l'aider à trouver des choses en lui*-même. »* *Sagesse des Premières Nations*



Cherine Fahim

Docteure en sciences neurologiques Université de Montréal

Post-doctorante Université de McGill, Canada

Fondatrice Endoxa Neuroscience www.endoxaneuro.com



Définition des stratégies d'adaptations

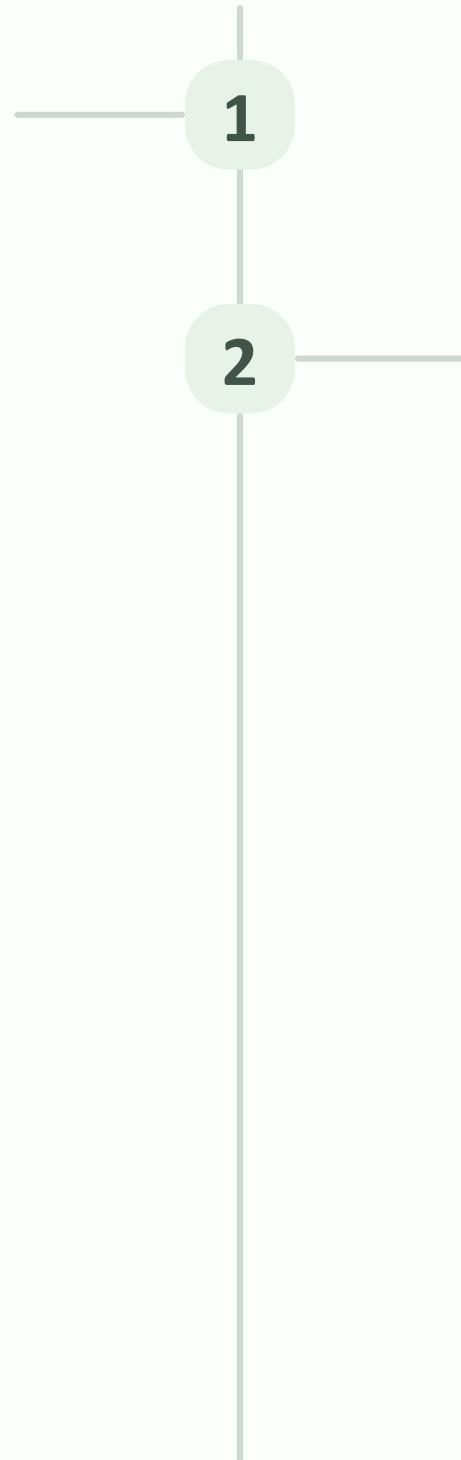


Faire face, en utilisant des stratégies d'adaptations, est défini comme les pensées et les comportements mobilisés pour gérer des situations stressantes internes et externes.

C'est un terme utilisé de manière distincte pour la mobilisation consciente et volontaire d'actions, différente des « mécanismes de défense » qui sont des réponses adaptatives subconscientes ou inconscientes, visant toutes deux à réduire ou à tolérer le stress.

Interactions réussies avec de nouveaux facteurs de stress

- Favorisent la plasticité des circuits neuronaux
- Soutiennent l'acquisition, la consolidation, la récupération et l'extinction de l'apprentissage instrumental
- Conduisent au développement d'un riche répertoire de réponses d'adaptation adaptatives flexibles et spécifiques au contexte



Exposition prolongée ou répétée à des facteurs de stress inévitables/incontrôlables

- Favorise une plasticité dysfonctionnelle dans les circuits d'apprentissage
- Conduit à des stratégies d'adaptation inadaptées, persévérandes et inflexibles



Rôle de la plasticité dans les stratégies d'adaptation

- La plasticité associée à l'apprentissage joue un rôle crucial dans le développement des stratégies d'adaptation
- Ces stratégies peuvent être adaptatives ou inadaptées

Le rôle principal de la plasticité associée à l'apprentissage est de développer des stratégies d'adaptation adaptatives ou inadaptées.



Styles de coping

Lorsque les individus sont soumis à un facteur de stress, les différentes manières de le gérer sont appelées « styles de coping » ou "stratégies d'adaptations".

Ce sont un ensemble de traits relativement stables déterminant le comportement de l'individu en réponse au stress.

Traits de coping

- Les traits de coping sont **cohérents dans le temps et à travers les situations**
- Le coping est généralement divisé en deux catégories :
 - Coping réactif : une réaction suivant le facteur de stress
 - Coping proactif : visant à neutraliser les facteurs de stress futurs



Différences entre coping réactif et proactif



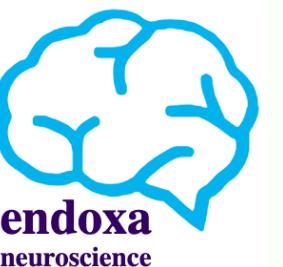
Individus proactifs

Les individus proactifs excellent dans des environnements stables car ils sont plus routiniers, rigides et moins réactifs aux facteurs de stress.



Individus réactifs

Les individus réactifs performent mieux dans un environnement plus variable.





Échelles de coping: COPE

COPE (Coping Orientation to Problems Experienced)

Développée par Carver et al. en 1989, cette échelle est conçue pour mesurer les réponses de coping spécifiques aux situations stressantes. Elle est l'une des échelles les plus couramment utilisées pour évaluer les stratégies d'adaptation.

Objectif de l'échelle COPE

L'échelle COPE vise à mesurer les réponses de coping spécifiques aux situations stressantes. Elle permet d'identifier les mécanismes de coping qu'une personne utilise face à des événements stressants.

Exemples de phrases de l'échelle COPE

- "Je me concentre sur la planification de la manière de gérer la situation."
- "Je cherche le soutien de mes amis ou de ma famille."
- "J'essaye de voir les choses de manière positive."

Échelles de coping: Ways of Coping Questionnaire et CSQ

Ways of Coping Questionnaire

Conception : Développée par Folkman et Lazarus en 1988.

Objectif : Évaluer les processus cognitifs et comportementaux utilisés pour gérer des situations stressantes spécifiques.

Exemples de phrases :

- "J'essaye de trouver une nouvelle perspective sur la situation."
- "Je prends des mesures directes pour résoudre le problème."
- "Je me dis que ce n'est pas si grave."

Coping Strategies Questionnaire (CSQ)

Conception : Développée par Stone et al. en 1988.

Objectif : Identifier les stratégies de coping couramment utilisées et leur efficacité perçue.

Exemples de phrases :

- "Je m'engage dans une activité pour me distraire."
- "Je prends du recul et réévalue la situation."
- "Je me concentre sur ce que je dois faire ensuite."

Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)

Conception : Développée par Endler et Parker en 1990.

Objectif : Évaluer les styles de coping orientés vers la tâche, les émotions et l'évitement.

Exemples de phrases :

- "Je travaille dur pour accomplir quelque chose."
- "Je me permets de sentir mes émotions."
- "J'essaye de ne pas penser à la situation."

Échelles de coping: RCOPE et CRI



Religious-COPE (RCOPE)

Développée par Pargament et al. en 2000, la RCOPE vise à évaluer l'utilisation de la religion dans le coping. Exemples de phrases : **"Je cherche le réconfort dans ma foi religieuse.", "Je prie pour obtenir de l'aide.", "Je trouve un soutien dans ma communauté religieuse."**



Coping Response Inventory (CRI)

Développée par Moos en 1993, la CRI évalue les réponses de coping en termes d'approche et d'évitement. Exemples de phrases : **"Je me concentre sur les aspects positifs de la situation.", "J'évite de penser au problème.", "Je cherche des solutions pratiques au problème."**

Catégories de coping : Quatre grandes catégories

Le coping est généralement catégorisé en quatre grandes catégories distinctes, chacune représentant une approche différente pour faire face au stress et aux défis.



Centré sur le problème

La première catégorie de coping est centrée sur le problème, visant à aborder directement la source du stress.



Centré sur les émotions

La deuxième catégorie se concentre sur la gestion des émotions suscitées par la situation stressante.



Centré sur le sens

La troisième catégorie implique la recherche de sens ou de signification dans l'expérience stressante.



Centré sur la recherche de soutien

La quatrième et dernière catégorie est axée sur la recherche de soutien social pour faire face au stress.

Quatre grandes catégories de coping



Centré sur le problème

La première catégorie de coping est centrée sur le problème, visant à aborder directement la source du stress.



Centré sur les émotions

La deuxième catégorie se concentre sur la gestion des émotions suscitées par la situation stressante.



Centré sur le sens

La troisième catégorie implique la recherche de sens ou de signification dans l'expérience stressante.



Centré sur la recherche de soutien

La quatrième et dernière catégorie est axée sur la recherche de soutien social pour faire face au stress.

Coping centré sur le problème

Définition

1

Le coping centré sur le problème aborde directement le problème causant le stress. Cette approche vise à résoudre la source du stress de manière proactive.

2

Exemples

Les exemples de ce style incluent :

- Le coping actif
- La planification
- Le coping par la retenue
- La suppression des activités concurrentes

3

Atelier de planification de projet

Jean, récemment promu responsable de projet, organise un atelier de planification avec son équipe pour gérer le stress lié à sa nouvelle responsabilité. Ils utilisent un tableau blanc pour visualiser les échéances et identifier les priorités.

4

Résultats

Grâce à cette planification, Jean et son équipe se sentent plus confiants et mieux préparés à gérer les défis à venir.

Coping centré sur les émotions

Le coping centré sur les émotions vise à réduire les émotions négatives associées au problème. Voici quelques exemples de ce style :

1

Réévaluation positive

2

Acceptation

3

Recours à la religion

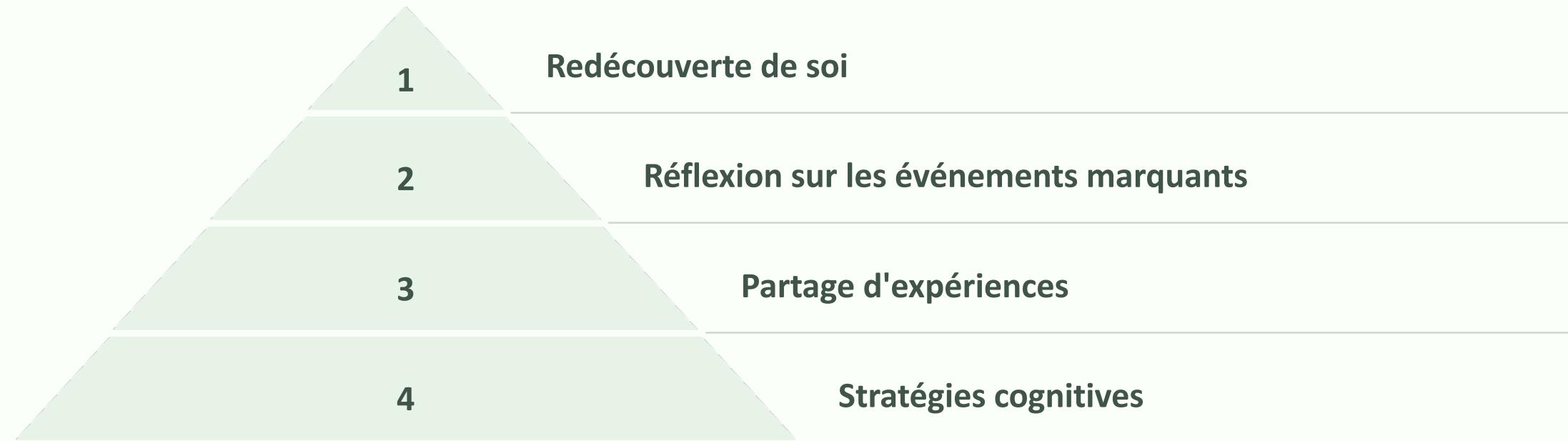
4

Humour

Activité : Séance de relaxation guidée et réévaluation positive

Histoire : Claire traverse une période difficile après une rupture amoureuse. Pour l'aider à surmonter ses émotions négatives, elle s'inscrit à une séance de relaxation guidée dans un centre de bien-être. Pendant la séance, l'instructeur l'encourage à pratiquer la réévaluation positive en se concentrant sur les aspects positifs de sa vie et en visualisant un avenir prometteur. Claire commence à ressentir un soulagement émotionnel et une nouvelle perspective sur sa situation.

Coping centré sur le sens



Le coping centré sur le sens est une approche dans laquelle un individu utilise des stratégies cognitives pour tirer et gérer le sens de la situation.

Activité : Atelier d'écriture autobiographique

Histoire : Marc, récemment à la retraite, se sent perdu sans ses activités professionnelles. Il décide de participer à un atelier d'écriture autobiographique où les participants sont invités à écrire sur des événements marquants de leur vie et à réfléchir sur leur signification. En partageant son histoire avec les autres, Marc redécouvre des passions oubliées et trouve un nouveau sens à sa vie en s'engageant dans des activités bénévoles.



Coping social (recherche de soutien)

1

Définition

Le coping social, ou recherche de soutien, est une stratégie dans laquelle un individu réduit le stress en recherchant un soutien émotionnel ou instrumental de sa communauté.

2

Exemple : L'histoire de Lucie

Lucie, qui vient de déménager dans une nouvelle ville, se sent isolée et stressée par tous les changements. Elle décide de rejoindre un groupe de soutien communautaire pour faire face à cette situation.

3

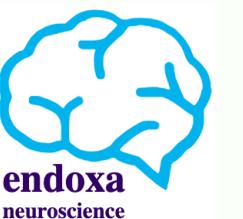
Bénéfices du groupe de soutien

Les membres se rencontrent chaque semaine pour discuter de leurs expériences et s'entraider. En partageant ses défis et en écoutant ceux des autres, Lucie trouve un réseau de soutien précieux qui l'aide à s'adapter à son nouvel environnement et à se sentir moins seule.

Efficacité des différentes approches de coping

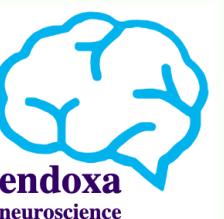
Certaines études suggèrent qu'une approche centrée sur le problème peut être la plus bénéfique ; d'autres études ont des données cohérentes montrant que certains mécanismes de coping sont associés à de pires résultats.

Le coping inadapté fait référence aux mécanismes de coping qui sont associés à de mauvais résultats de santé mentale et à des niveaux plus élevés de symptômes psychopathologiques. Ceux-ci incluent le désengagement, l'évitement et la suppression émotionnelle.



Physiologie des styles de coping

- La physiologie derrière différents styles de coping est liée aux entrées sérotoninergiques du cortex préfrontal médian
- Les entrées dopaminergiques du cortex préfrontal médian et du noyau accumbens jouent également un rôle important





Rôle des neuropeptides

Les neuropeptides vasopressine et oxytocine jouent un rôle crucial dans les styles de coping.

Ces molécules ont une implication importante dans la façon dont les individus font face au stress et gèrent leurs émotions.

La vasopressine et l'oxytocine influencent divers aspects du comportement social et de la régulation émotionnelle, ce qui peut affecter directement les stratégies d'adaptation adoptées par une personne.

Apprentissage et modifications cérébrales

L'une des premières et plus constantes découvertes en matière de recherche en neurosciences comportementales est que l'apprentissage modifie le cerveau.

Examinons alors comment l'apprentissage en tant qu'aspect de l'adaptation au stress induit des neuroadaptations qui améliorent la régulation des émotions et la résilience.

- L'apprentissage modifie la structure cérébrale
- L'adaptation au stress induit des neuroadaptations
- Ces changements améliorent la régulation des émotions
- La résilience est renforcée par ces modifications cérébrales



Exposition aux stresseurs en utilisant des stratégies d'adaptations

Le cortex préfrontal joue un rôle clé dans le contrôle descendant de l'activité de l'amygdale et régule ainsi les réponses comportementales aux événements émotionnellement importants. Cette régulation est essentielle pour l'adaptation aux situations stressantes.

Dans les modèles animaux, le contrôle préfrontal de l'activité de l'amygdale intervient dans l'extinction apprise de la peur conditionnée. Ce processus est crucial pour comprendre comment les organismes apprennent à s'adapter à des stimuli auparavant perçus comme menaçants.

Des études de neuroimagerie sur des humains ont identifié des corrélations inverses entre l'augmentation des réponses préfrontales et la diminution des réponses de l'amygdale aux stimuli émotionnels. Ces découvertes soulignent l'importance de l'interaction entre ces régions cérébrales dans la gestion des réponses émotionnelles et l'adaptation au stress.

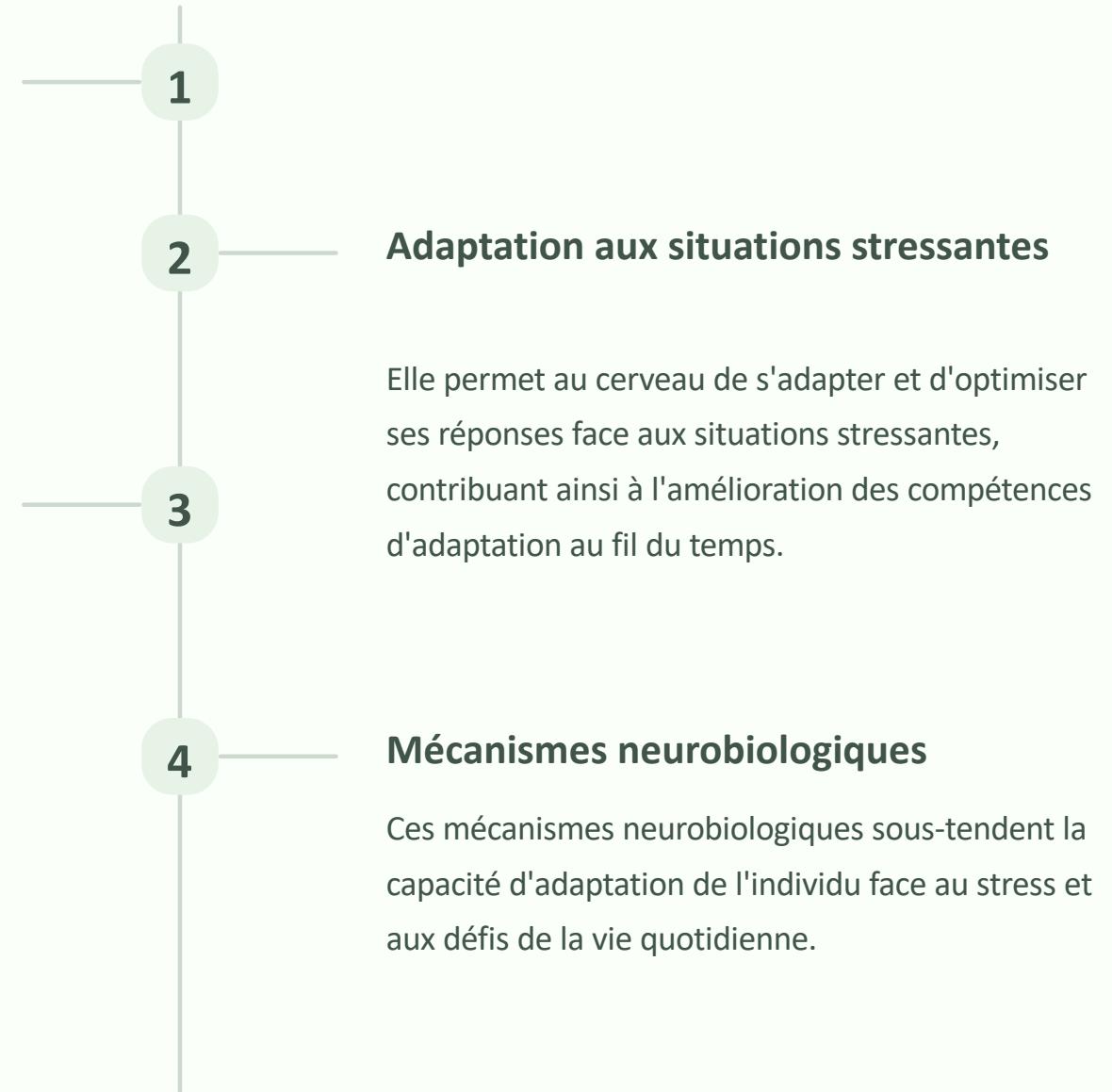
Impact neuroscientifique des catégories de coping

Rôle de la neuroplasticité

La neuroplasticité, cette capacité du cerveau à se réorganiser et à former de nouvelles connexions neuronales, joue un rôle central dans l'efficacité des stratégies de coping.

Impact neuroscientifique des catégories de coping

Le développement détaillé de chaque catégorie de coping révèle des impacts neuroscientifiques spécifiques, mettant en lumière le rôle crucial de la neuroplasticité et l'implication de diverses parties du cerveau.



Implication des différentes régions cérébrales



Cortex préfrontal

Le cortex préfrontal est fortement impliqué dans le coping centré sur le problème.



Amygdale et système limbique

L'amygdale et le système limbique jouent un rôle prépondérant dans le coping centré sur les émotions.



Cortex cingulaire antérieur

Le coping centré sur le sens fait appel à des zones associées à la cognition sociale et à l'introspection, comme le cortex cingulaire antérieur.

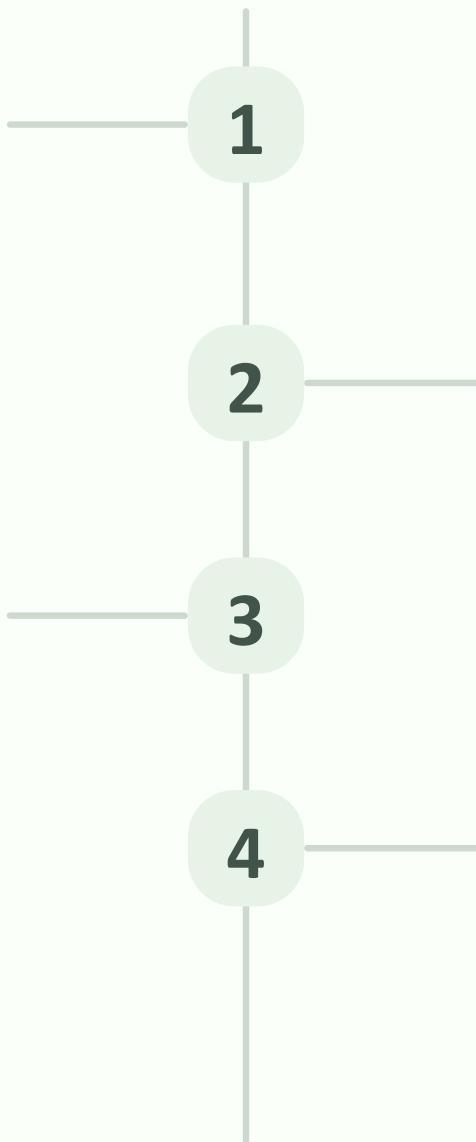
L'étude de ces mécanismes neuroscientifiques permet une compréhension plus approfondie des processus d'adaptation et ouvre la voie à des interventions thérapeutiques ciblées, visant à renforcer les capacités de coping des individus en s'appuyant sur la plasticité cérébrale.

Coping centré sur le problème

Implique le cortex préfrontal pour la planification et la résolution de problèmes

Coping centré sur le sens

Engage le cortex préfrontal et le système limbique pour la réévaluation cognitive



1

2

3

4

Coping centré sur les émotions

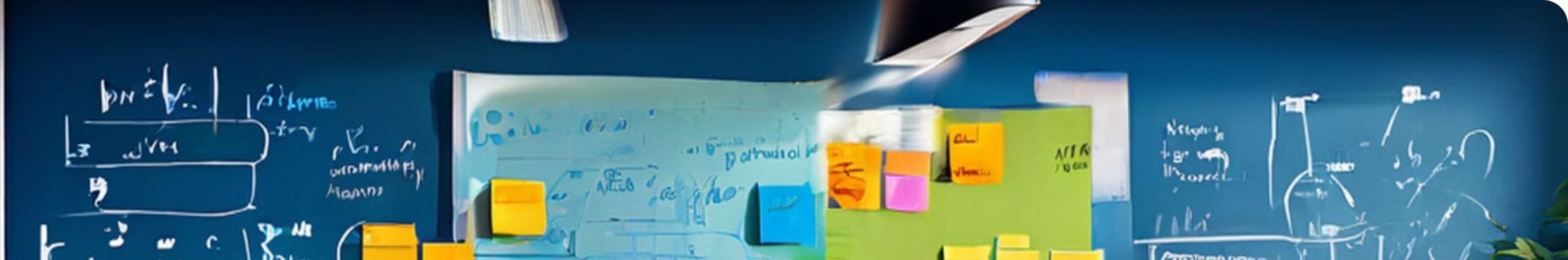
Active l'amygdale et le système limbique pour la régulation émotionnelle

Coping social

Stimule les régions cérébrales liées à l'empathie et aux interactions sociales

La neuroplasticité joue un rôle crucial dans l'adaptation des circuits neuronaux en fonction des stratégies de coping utilisées.

Les parties du cerveau impliquées varient selon la catégorie de coping, mais incluent généralement le cortex préfrontal, l'amygdale, l'hippocampe et le système limbique.



Coping centré sur le problème: Impact neuroscientifique

Le coping centré sur le problème est une stratégie d'adaptation qui engage activement les fonctions exécutives du cerveau, principalement situées dans le cortex préfrontal (CPF).

Cette approche est associée à une amélioration de la capacité à résoudre des problèmes et à prendre des décisions, ce qui peut réduire le stress en offrant un sentiment de contrôle et de prévisibilité.

La neuroplasticité joue un rôle crucial dans ce processus.

En répétant des activités de planification et de résolution de problèmes, elle permet de renforcer les connexions synaptiques dans le CPF, augmentant ainsi l'efficacité des fonctions exécutives. Cela améliore la capacité du cerveau à gérer des situations stressantes futures.



Parties du cerveau impliquées

Deux régions principales du cortex préfrontal sont particulièrement impliquées dans le coping centré sur le problème :

- Le cortex préfrontal dorsolatéral (CPFDL) : Impliqué dans la planification et la prise de décision.
- Le cortex préfrontal ventromédian (CPFVM) : Joue un rôle dans la régulation émotionnelle et la prise de décision basée sur des valeurs.

Pour illustrer ces concepts, une activité pratique comme un atelier de planification de projet peut être utilisée pour engager ces régions cérébrales et renforcer les compétences de coping centré sur le problème.



Coping centré sur les émotions : Impact neuroscientifique

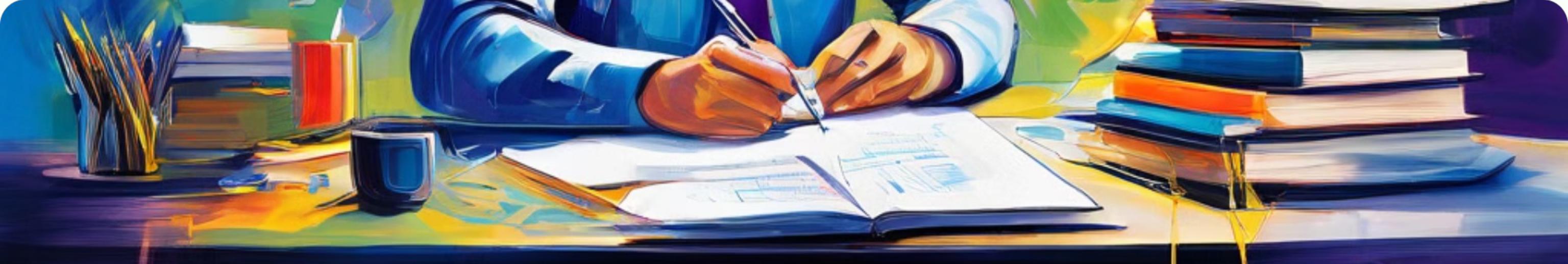
Le coping centré sur les émotions implique des stratégies telles que la relaxation guidée et la réévaluation positive. Voici son impact neuroscientifique :

- **Régulation des émotions** : Activation des systèmes de relaxation et réduction de l'activité de l'amygdale, associée à la réponse au stress et à la peur.
- **Réévaluation positive** : Activation du cortex préfrontal pour recontextualiser les événements stressants.
- **Neuroplasticité** : La pratique régulière renforce les circuits neuronaux impliqués dans la gestion des émotions, améliorant la résilience émotionnelle.
- **Effets de la méditation** : Augmentation de la densité de matière grise dans le cortex préfrontal (CPF).



Parties du cerveau impliquées :

- **Amygdale** : Réduction de l'activité liée à la peur et au stress.
- **Cortex préfrontal ventrolatéral (CPFVL)** : Impliqué dans la réévaluation et la régulation émotionnelle.
- **Hippocampe** : Impliqué dans la formation de souvenirs contextuels, aide à mettre en perspective les expériences passées.



Coping centré sur le sens : Impact neuroscientifique

Activité : Atelier d'écriture autobiographique

- **Impact neuroscientifique** : Trouver un sens aux expériences stressantes implique des processus cognitifs complexes, activant le cortex préfrontal et les circuits de la mémoire dans l'hippocampe.
- Cela aide à intégrer les expériences en une histoire cohérente, ce qui peut réduire le stress en créant un sentiment de compréhension et de maîtrise.
- **Neuroplasticité** : L'écriture expressive et la réflexion personnelle peuvent renforcer les connexions entre le CPF et l'hippocampe, favorisant une meilleure intégration et compréhension des expériences de vie. Cela peut également augmenter la résilience cognitive.



Parties du cerveau impliquées :

- **Cortex préfrontal médian (CPFm)** : Impliqué dans la réflexion sur soi et l'intégration des expériences.
- **Hippocampe** : Crucial pour la formation et la consolidation des souvenirs autobiographiques.
- **Régions associatives du cortex temporal** : Impliquées dans le traitement des aspects sémantiques et émotionnels des souvenirs.

Coping social: Impact neuroscientifique

Le coping social, ou la recherche de soutien, est une stratégie d'adaptation importante. Une activité typique de cette approche est la participation à un groupe de soutien communautaire. L'impact neuroscientifique de cette stratégie est significatif et multidimensionnel.

Tout d'abord, le soutien social active les systèmes de récompense du cerveau, notamment les circuits dopaminergiques.

Simultanément, il réduit l'activité de l'amygdale, ce qui contribue à diminuer le stress. Les interactions sociales positives stimulent également la libération d'ocytocine, un neuropeptide associé à la liaison sociale et à la réduction du stress.

Neuroplasticité et coping social

En termes de neuroplasticité, les interactions sociales régulières peuvent renforcer les circuits neuronaux impliqués dans la régulation émotionnelle et la résilience au stress. L'ocytocine et d'autres neurotransmetteurs sociaux jouent un rôle crucial en favorisant la neuroplasticité dans les circuits de la récompense et de la régulation émotionnelle.



Plusieurs parties du cerveau sont impliquées dans le processus de coping social :

- Le noyau accumbens, partie du système de récompense, est impliqué dans les sentiments de plaisir et de satisfaction.
- L'amygdale connaît une réduction de l'activité liée au stress grâce au soutien social.
- L'hypothalamus libère de l'ocytocine, renforçant ainsi les liens sociaux et réduisant le stress.
- Le cortex préfrontal joue un rôle dans la régulation des réponses émotionnelles et la prise de décision sociale.

Stratégies d'Adaptation : Gérer le Stress Efficacement

Ces fiches fournissent des stratégies d'adaptation basées sur les quatre grandes catégories : centré sur le problème, centré sur les émotions, centré sur le sens et social. Chaque fiche comprend des exercices pratiques, de la psychoéducation et des schémas pour aider les individus à gérer le stress de manière efficace.

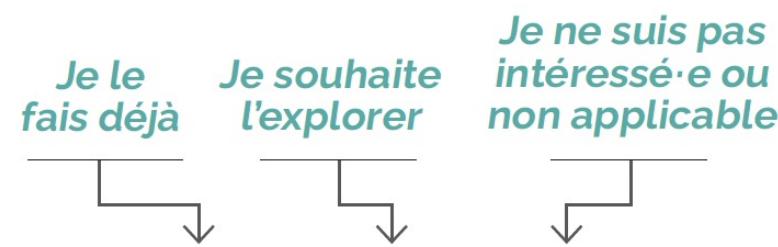


by **Cherine Fahim**



QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Utilise l'outil suivant pour identifier les moyens que tu mets déjà en place et ceux que tu pourrais adopter pour t'aider à te sentir bien et en équilibre dans les différents aspects de la vie, malgré l'adversité.



J'ADOpte DE BONNES HABITUDES DE VIE

Je prends le temps de bien manger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me couche à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais régulièrement du sport ou de l'activité physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je surveille ou réduis ma consommation de stimulants (ex. : café, thé, boisson gazeuse ou énergisant, chocolat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je diminue ou cesse complètement la consommation d'alcool, de drogues et de tabac.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre moyen :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

J'ENTRETIENS MON RÉSEAU SOCIAL

J'ai des relations positives avec des membres de ma famille, mes amis, mon entourage ou mes collègues de travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais régulièrement des activités de loisirs ou des sorties plaisantes avec d'autres personnes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je reçois de l'aide des membres de mon entourage, lorsque j'en ai besoin et le demande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'inspire de personnes qui ont des difficultés comme les miennes et qui ont trouvé des moyens pour s'aider.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre moyen :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JE PRENDS SOIN DE MOI

Je dirige mon attention sur le moment présent.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

J'utilise des trucs pour m'aider à me calmer lorsque je vis une situation plus stressante (ex. : prendre de grandes respirations, méditer, lire un livre, écouter de la musique, faire du sport).

J'accueille les pensées plus négatives et je les laisse passer en me disant que ce ne sont que des pensées.

Je règle les problèmes qui m'arrivent une étape à la fois.

Je tiens une liste ou un agenda pour organiser mes tâches.

Je consulte un organisme d'aide ou un·e intervenant·e/professionnel·le en santé mentale, au besoin.

JE PRENDS SOIN DE MOI (SUITE)

J'apprends à reconnaître les signes qui m'indiquent que je dois prendre davantage soin de moi (ex. : irritabilité, fatigue).

J'emploie des mots d'encouragement, des images ou des phrases inspirantes pour me concentrer sur le positif.

Je prends le temps de me féliciter ou de me récompenser pour mes réussites, les petites comme les grandes.

Je tente de garder espoir dans les moments plus difficiles.

J'évite de trop me comparer aux autres.

J'exprime ce que je pense et ce que je ressens (ex. : en utilisant le « Je »).

Je mets mes limites auprès de mon parent.

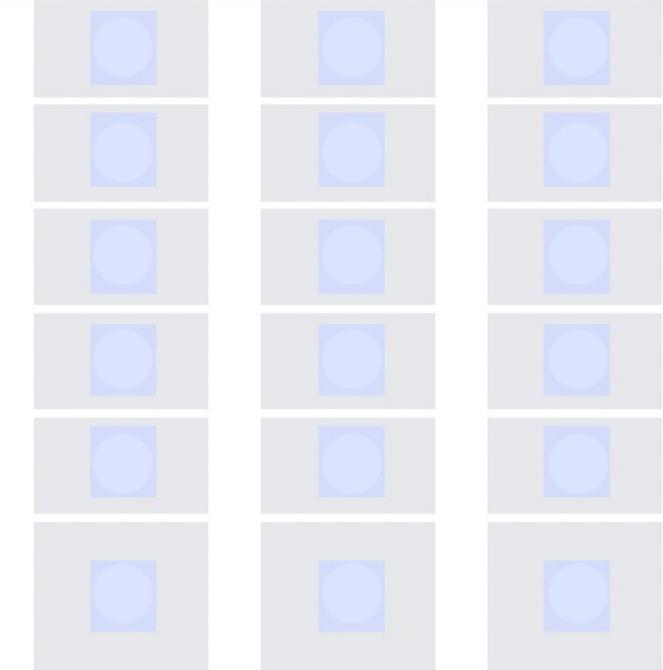
Je communique mes besoins à mon parent.

Je m'affirme pour m'exprimer quand quelque chose ne me convient pas.

Autre moyen :

JE M'ENGAGE

Je trouve des projets qui ont du sens pour moi.



Je me fixe des objectifs réalistes.

Je participe à des activités qui mettent mes forces en valeur.

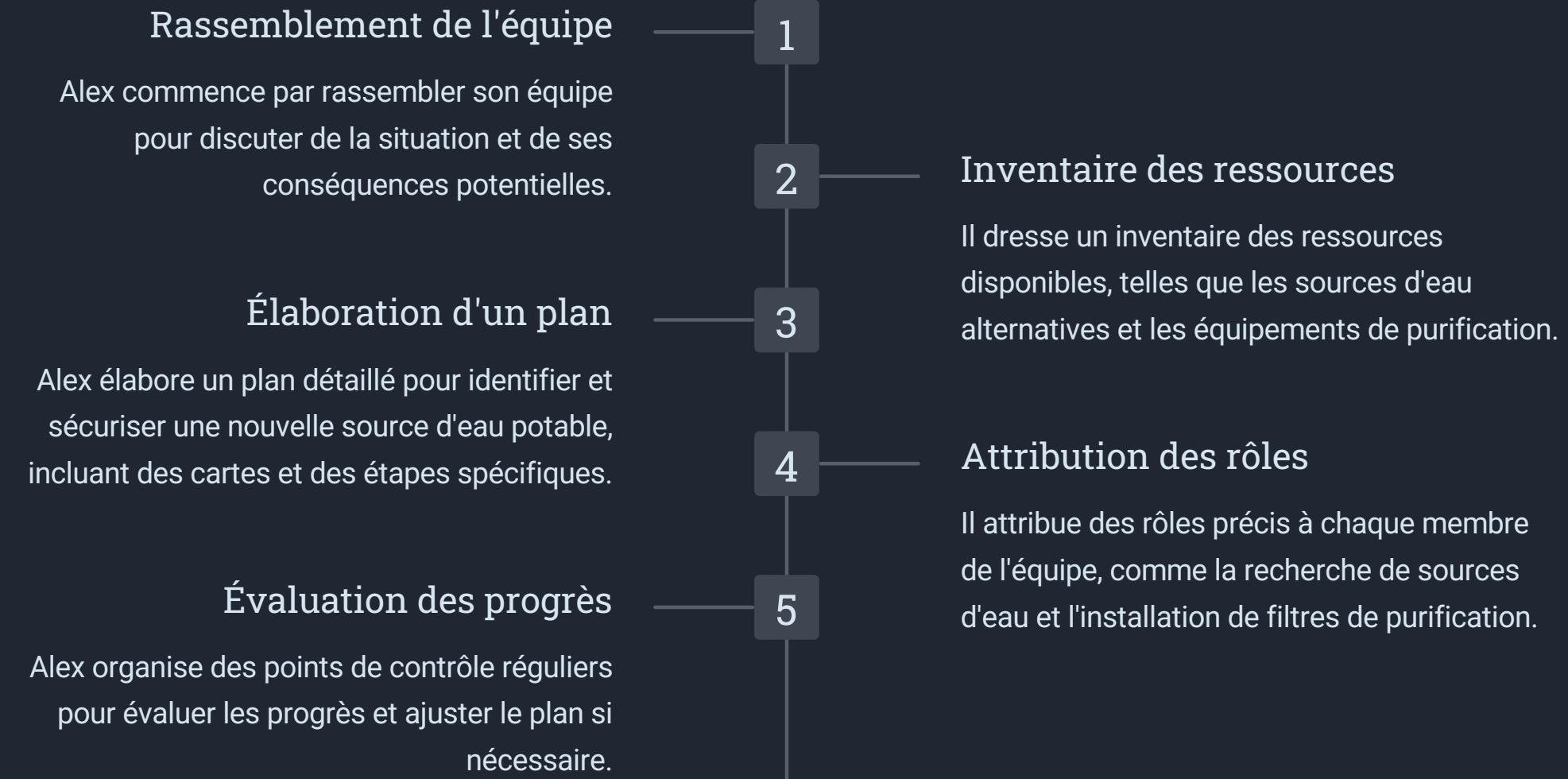
Je fais du bénévolat.

Je fréquente des endroits publics de mon quartier (ex. : bibliothèque, café).

Autre moyen :

Centré sur le Problème : L'Expédition Sauvage d'Alex

Alex est un explorateur qui dirige une expédition dans une forêt tropicale dense pour rechercher des plantes médicinales rares. Un matin, il découvre que leur principale source d'eau a été contaminée, mettant en danger la santé de toute l'équipe.



Question : Quelle catégorie de coping Alex utilise-t-il pour gérer la crise de l'eau ?



Coping Centré sur le Problème

Alex adopte une approche proactive pour résoudre le problème de manque d'eau, en rassemblant son équipe, en inventoriant les ressources et en élaborant un plan détaillé.



Stratégies Adaptatives

Les stratégies centrées sur le problème comme celles utilisées par Alex visent à identifier et à résoudre directement la source du stress.



Gestion de Crise

En mettant en place des actions concrètes, Alex montre comment les stratégies centrées sur le problème peuvent être efficaces pour surmonter des situations de crise.

Étapes de la Planification

Identification du Problème

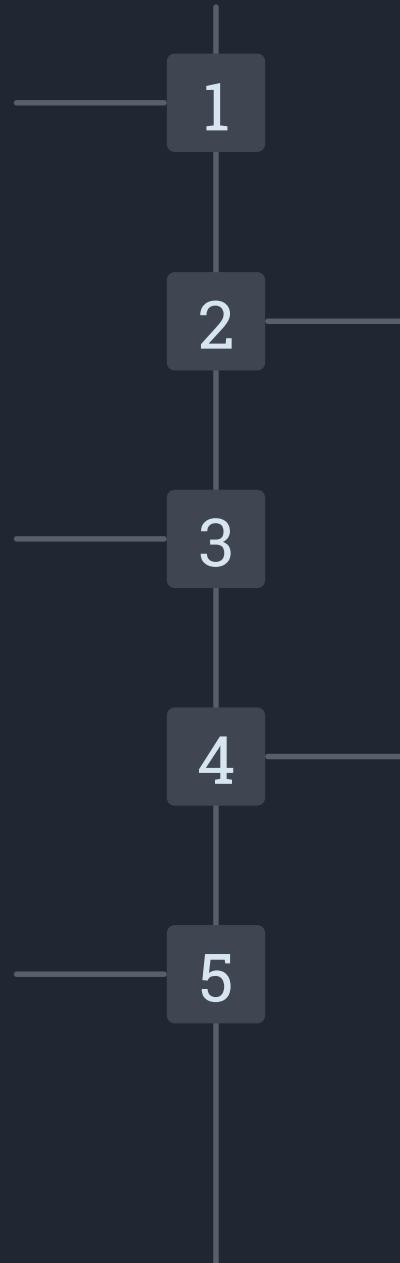
Bien comprendre et définir clairement le défi ou l'objectif à relever est la première étape cruciale de la planification.

Élaboration du Plan

Concevoir un plan d'action détaillé avec des étapes, des délais et des responsabilités bien définis est essentiel.

Évaluation et Ajustement

Réexaminer régulièrement le plan, mesurer les progrès et faire les adaptations nécessaires au fur et à mesure.



Analyse des Ressources

Évaluer les moyens, les compétences et les contraintes existantes permettra de construire un plan réaliste et adapté.

Mise en Œuvre

Exécuter le plan avec diligence et discipline pour atteindre les objectifs fixés.

Centré sur les Émotions : La Symphonie de Lila

Lila est une violoniste talentueuse qui doit se produire en solo lors d'un concert prestigieux. À l'approche de la date, elle est envahie par une peur paralysante et des doutes sur ses capacités, menaçant de ruiner sa performance.

1 Relaxation et respiration

Lila commence par pratiquer des exercices de relaxation et de respiration pour apaiser son anxiété.

2 Réévaluation positive

Elle utilise la réévaluation positive en se rappelant les moments où elle a réussi et en visualisant une performance réussie.

3 Expression créative

Lila exprime ses émotions en composant une courte pièce musicale, transformant ses peurs en créativité.

4 Acceptation

Elle accepte ses sentiments de nervosité comme naturels avant une performance importante, ce qui l'aide à se calmer.

Question : Quelle catégorie de coping Lila utilise-t-elle pour gérer sa peur de la performance ?



Relaxation et respiration

Lila commence par pratiquer des exercices de relaxation et de respiration pour apaiser son anxiété.



Réévaluation positive

Elle utilise la réévaluation positive en se rappelant les moments où elle a réussi et en visualisant une performance réussie.



Expression créative

Lila exprime ses émotions en composant une courte pièce musicale, transformant ses peurs en créativité.



Acceptation

Elle accepte ses sentiments de nervosité comme naturels avant une performance importante, ce qui l'aide à se calmer.

Centré sur le Sens : L'Aventure de Marco

Marco, un anthropologue, passe une année en immersion dans une tribu isolée pour étudier leurs coutumes. À son retour, il se sent déconnecté et a du mal à réintégrer la société moderne. Il se demande quel est le sens de son travail et de sa vie.

Écriture réflexive

1

Marco commence à écrire un livre sur son expérience, réfléchissant sur les leçons qu'il a apprises et leur signification.

Pleine conscience

2

Il pratique la pleine conscience pour rester ancré dans le moment présent et apprécier les aspects simples de la vie quotidienne.

Gratitude

3

Chaque soir, Marco note trois expériences ou rencontres significatives de sa journée, cultivant un sentiment de gratitude.

Échanges philosophiques

4

Il participe à des cercles de discussion philosophique pour échanger des idées sur le but de la vie et l'importance de ses découvertes.

Question : Quelle catégorie de coping Marco utilise-t-il pour trouver un sens à son travail et à sa vie après son retour ?



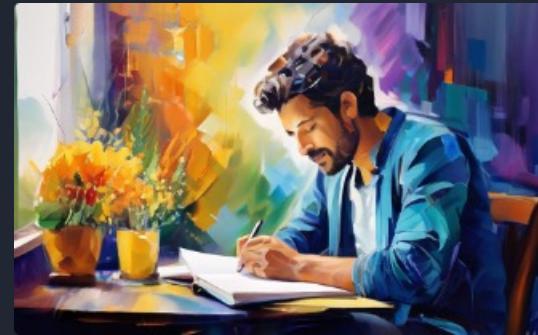
Écriture Réflexive

Marco commence à écrire un livre sur son expérience, réfléchissant sur les leçons qu'il a apprises et leur signification.



Pleine Conscience

Il pratique la pleine conscience pour rester ancré dans le moment présent et apprécier les aspects simples de la vie quotidienne.



Gratitude

Chaque soir, Marco note trois expériences ou rencontres significatives de sa journée, cultivant un sentiment de gratitude.



Échanges Philosophiques

Il participe à des cercles de discussion philosophique pour échanger des idées sur le but de la vie et l'importance de ses découvertes.

Social (recherche de soutien) : Le Nouvel Envol de Sophie

Sophie, une pilote de ligne, est mutée dans une nouvelle compagnie aérienne internationale et doit s'adapter à un nouvel équipage et à de nouvelles routes. La transition est difficile et elle se sent isolée dans un environnement inconnu.

Réseau professionnel

Sophie rejoint un réseau de pilotes où elle peut partager ses expériences et obtenir des conseils sur sa nouvelle situation.

Soutien personnel

Elle établit des contacts réguliers avec des amis proches et des membres de sa famille pour discuter de ses défis et recevoir du soutien émotionnel.

Activités sociales

Sophie s'inscrit à des activités de loisirs dans les villes où elle fait escale, rencontrant ainsi de nouvelles personnes et construisant des liens sociaux.

Elle pratique l'écoute active avec ses nouveaux collègues, leur offrant également son soutien, ce qui renforce leur camaraderie et son sentiment d'appartenance.

Question : Quelle catégorie de coping Sophie utilise-t-elle pour s'adapter à sa nouvelle vie de pilote internationale ?



Adaptation Professionnelle

Sophie doit s'adapter à une nouvelle équipe, de nouvelles procédures et de nouvelles routes en tant que pilote internationale.



Création de Liens Sociaux

Elle cherche à tisser des liens avec ses nouveaux collègues pour se sentir moins isolée dans cet environnement inconnu.



Soutien Émotionnel

Sophie maintient des contacts réguliers avec ses proches pour obtenir du soutien et parler de ses défis.

Psychoéducation : Bases Neurologiques du Coping

Centré sur le problème

Le coping centré sur le problème engage le cortex préfrontal dorsolatéral (CPFDL) pour la planification et la prise de décision. Répéter ces activités renforce les connexions synaptiques dans le CPFDL, améliorant ainsi la gestion des situations stressantes.

Centré sur les émotions

Ce type de coping implique la régulation des émotions, activant le cortex préfrontal ventrolatéral (CPFVL) et réduisant l'activité de l'amygdale. La pratique régulière peut renforcer les circuits neuronaux dans le CPFVL, améliorant ainsi la résilience émotionnelle.

Centré sur le sens

Trouver un sens aux expériences stressantes engage le cortex préfrontal médian (CPFm) et l'hippocampe. Ces activités renforcent les connexions entre ces régions, améliorant l'intégration et la compréhension des expériences de vie.

Social

Le soutien social active les circuits de récompense du cerveau, notamment le noyau accumbens, et réduit l'activité de l'amygdale. L'ocytocine, libérée lors des interactions sociales positives, renforce les connexions neuronales impliquées dans la régulation émotionnelle.

Exercices Pratiques pour Chaque Stratégie de Coping

Centré sur le problème	Centré sur les émotions	Centré sur le sens	Social
Identifiez un problème spécifique	Pratiquez des techniques de relaxation guidée	Participez à un atelier d'écriture autobiographique	Rejoignez un groupe de soutien
Élaborez un plan détaillé	Utilisez la réévaluation positive	Utilisez des techniques de pleine conscience	Identifiez des amis ou des membres de la famille de confiance
Évaluez les ressources et obstacles	Exprimez vos émotions par la créativité	Pratiquez la gratitude quotidienne	Participez à des activités communautaires
Mettez en œuvre et ajustez le plan	Pratiquez l'acceptation sans jugement	Engagez-vous dans des discussions philosophiques	Pratiquez l'écoute active et le soutien mutuel



Intégration des Stratégies d'Adaptation

En combinant les différentes stratégies d'adaptation, on peut développer une approche holistique pour gérer le stress efficacement. Chaque individu peut personnaliser son approche en fonction de sa situation et de ses préférences personnelles.



Complémentarité

Les différentes stratégies se complètent mutuellement, offrant une approche globale de la gestion du stress.



Équilibre

Utiliser une variété de stratégies permet de maintenir un équilibre émotionnel et cognitif face aux défis.



Développement personnel

La pratique régulière de ces stratégies contribue au développement personnel et à l'amélioration de la résilience.



Adaptabilité

La maîtrise de différentes stratégies permet de s'adapter plus facilement à diverses situations stressantes.

Machine à voyager dans le temps 1.0

Deux façons d'utiliser cette technique de coaching motivationnelle :

1. Ramener le meilleur du passé : Explorez une période de forte connexion, questionnez les détails, et réintroduisez progressivement les comportements positifs.
2. Projection dans un futur idéal : Imaginez-vous dans 10 ans, partagez vos réussites, et identifiez les étapes concrètes pour y parvenir.

Ces exercices visent à renforcer les relations, générer des émotions positives et créer de l'espérance pour l'avenir.



Ramener le meilleur du passé

Agir comme mentor

1

Le jeune adolescent agit comme mentor pour un de ses parents ; il enseigne une habileté durant 45 min pendant une semaine et le parent ne doit pas le critiquer. Cette suggestion permet de modifier en mieux le regard du parent envers son enfant.

Boîtes aux compliments

2

Chacun des membres de la famille écrit un compliment ou une appréciation à chaque jour; au souper, on lit les compliments. Cette suggestion sert à freiner les interactions négatives et à développer des relations plus satisfaisantes.

Écrire des notes positives

3

Chacun des membres de la famille écrit et place une note positive sur auto collants dans un endroit spécial pour être facilement lu. Fonction semblable à la précédente avec effet ludique et de surprise.

La surprise secrète

1

Planifier la surprise

Choisir une action inhabituelle

2

Jouer au détective

Observer les changements

3

Dévoiler les surprises

Partager les découvertes

Chacun fait une (ou deux) surprises aux membres de la famille. De plus, chacun joue au détective pour deviner la surprise qui lui est faite sans le dire aux autres. A la séance suivante, chacun dévoile ce qu'il a perçu comme la surprise en présence de l'intervenant.

Une surprise est un comportement nouveau et inhabituel comme faire un repas, laver la vaisselle, donner du temps de qualité, etc. Cette suggestion ludique très puissante interrompt les interactions négatives et développe le sens d'observation des comportements souhaités.

Verre des Souhaits

Une activité romantique pour les couples : chacun place 10 souhaits spécifiques dans un verre. Lorsqu'un partenaire est prêt à agir, il en choisit un et le réalise.

L'objectif est de toujours garder des souhaits dans le verre, entretenant ainsi une dynamique d'attention et de surprises dans le couple.



Travail de service commun



Activité familiale de bénévolat

Chacun trouve une activité de bénévolat dans sa communauté pour toute la famille (ou le couple). Cette suggestion permet d'avoir du temps ensemble de qualité et sortir des relations insatisfaisantes.



Développer la compassion

De plus, cela peut développer la compassion et un intérêt dans le service.

Invention invisible : Machine 2.0

Création d'une machine pour l'harmonie familiale

Quelle machine pourrait être créée pour améliorer votre harmonie familiale? Réfléchissez à quand elle pourrait être utilisée, qui en profitera et comment l'utiliser pour améliorer vos relations.

Nommer et utiliser la machine

Un nom est trouvé pour la machine et la famille choisit une action. La famille peut juste prétendre que la machine existe et fait comme si.

Développer la créativité familiale

Cette suggestion développe la créativité des membres de la famille pour trouver de nouvelles actions surtout quand la situation stagne.



Invités célèbres

La famille s'entend sur deux vedettes qui peuvent résoudre leur situation.

Chaque membre pense comme la célébrité et écrit les solutions qui lui viennent. Il choisit ensuite ce qu'il fera la prochaine semaine.

Cette suggestion ludique emploie les idées de la famille pour sortir d'un cul de sac.



Idées folles et absurdes

Chaque membre de la famille émet des idées folles pour résoudre leur situation. Cette activité stimule la créativité et encourage une approche ludique à la résolution de problèmes. On choisit ensuite 2-3 de ces idées farfelues, et on travaille ensemble pour les modifier et les adapter à leur contexte spécifique.

L'objectif est de mettre ces idées en pratique la semaine suivante, transformant ainsi des concepts absurdes en solutions potentiellement utiles. Cette approche non conventionnelle permet aux familles de voir leurs défis sous un nouvel angle et d'explorer des solutions innovantes.

L'un des aspects les plus remarquables de cette activité est sa capacité à créer de la joie et de l'entrain, même chez les familles les plus déprimées. En encourageant la pensée créative et l'humour, elle aide à briser les schémas négatifs et à insuffler une nouvelle énergie positive dans la dynamique familiale.



Menu 3 services de la vilaine habitude

Une activité ludique et révélatrice pour les familles aux comportements destructeurs

La famille élabore un menu trois services : entrée, plat principal et dessert.

On décide du type de plat, de la cuisson, des épices, des légumes, etc. qui correspondent le plus à leur interaction négative.

Ensuite, on discute de ce qui a été découvert dans cet exercice ludique et la famille suggère de nouvelles idées pour sortir du problème qui seront tentées la semaine suivante.



Tempête d'idées

La famille dans un cul de sac génère des questions sur leur situation qui stagne. L'objectif est de trouver les meilleures questions à se poser sur leur situation.

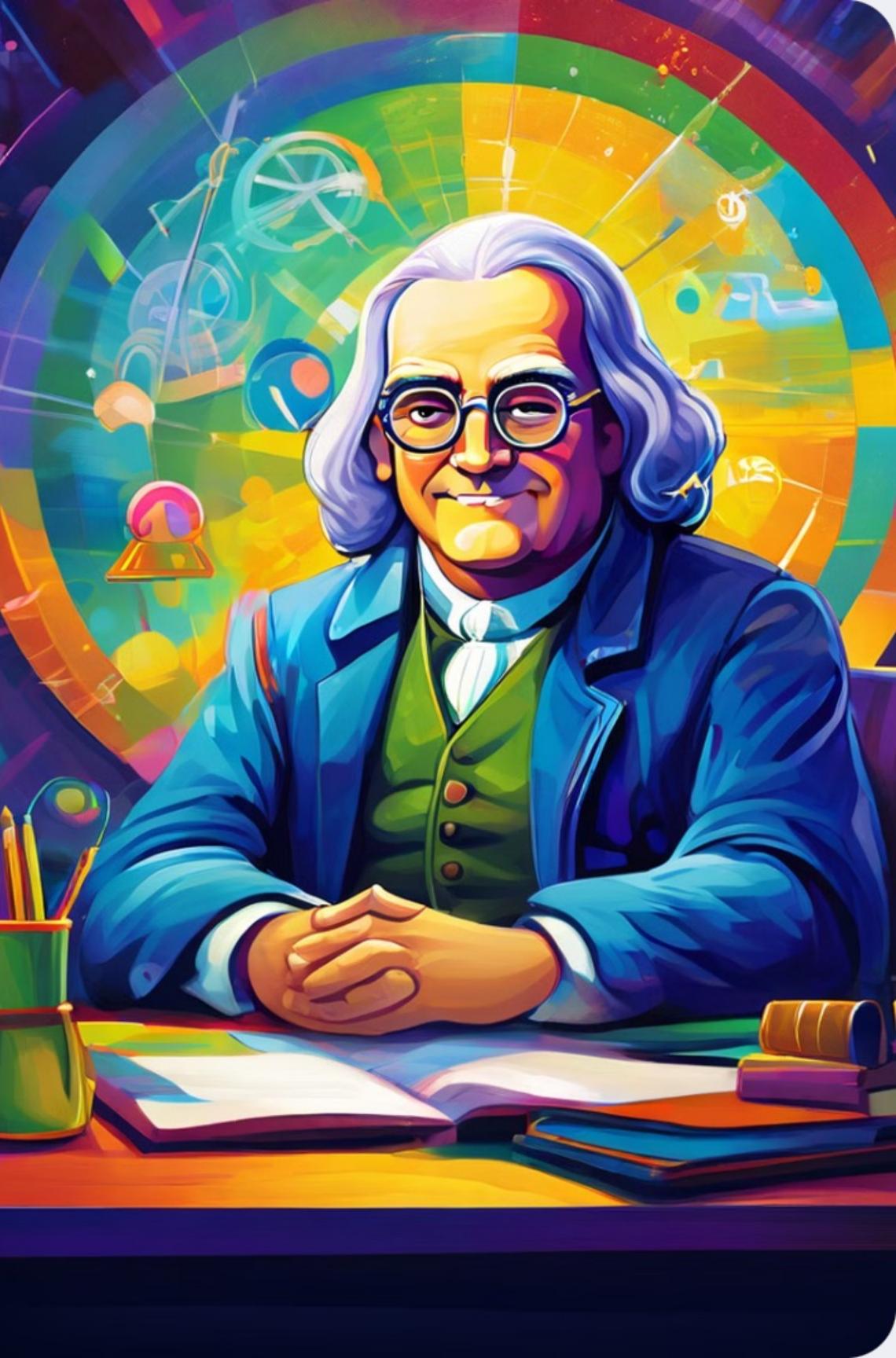
- Quelles sont les questions les plus pertinentes à explorer concernant notre situation actuelle ?
- Comment pouvons-nous formuler des questions qui nous aideront à voir notre situation sous un nouvel angle ?
- Quelles questions pourraient nous aider à identifier de nouvelles opportunités ou solutions ?

En trouvant de bonnes questions sur leur situation difficile, la famille génère de nouvelles solutions originales.

Machine à voyager dans le temps 3.0

Explorez l'histoire et gagnez en sagesse avec cette activité captivante

Le client (ou famille) choisit une époque de son choix et discute avec des personnages de son choix et les ramène ici pour les questionner : « Quel avis vous donnerait Benjamin Franklin ? S'il s'asseyait derrière vous en classe, quel conseil il vous donnerait pour avoir de meilleures notes ? Quel conseil il vous donnerait pour améliorer vos relations ? » Suggérer des idées issues de cette discussion.





Activité pour deuils non résolus

Machine à voyager dans le temps façon 4 : Le client s'envoie dans un moment passé avec la personne disparue et on le questionne sur ce moment particulier. Voici les questions que nous posons :

« Où êtes-vous ? Que faites-vous ? De quoi parlez-vous ? Ce que vous pensez et sentez ? Ce qui est spécial dans ce moment ? Ce que vous aimeriez lui dire que vous n'avez pas eu l'occasion de faire ? Ce que vous ramenez de cette personne aujourd'hui avec vous ? Les effets de cette qualité sur vous ? Sur les autres ? Comment garder vivant cet héritage ? »

Précautions importantes

À éviter avec les personnes suicidaires, très déprimées ou émotivement fragiles. Les personnes peuvent cesser l'expérience si trop d'inconfort.

Machine à rayons X des émotions

Une expérience d'art thérapeutique fascinante pour explorer les émotions

Cette activité est idéale quand il y a un intérêt pour l'art chez la personne ou la famille. Chacun dessine son corps et les émotions aux endroits où elles se situent, permettant d'en discuter plus tard.

Particulièrement bénéfique pour les jeunes qui ont de la difficulté à sentir ou exprimer leurs pensées et émotions, ou qui ont des plaintes somatiques parce qu'ils ont vécu dans un milieu toxique avec injonction de ne pas parler ou sentir.

Cette activité permet de révéler des conflits, des secrets, des stresseurs majeurs. La famille témoin de l'activité peut alors poser les questions au jeune ou partager ses réactions.



Faire une murale de la famille

Chacun dessine la distance de la personne avec les autres membres de la famille dans cette activité créative. La murale peut inclure tous les stresseurs, obstacles et solutions tentées, offrant une représentation visuelle des dynamiques familiales.

On questionne les participants pour approfondir la réflexion :

- « Quelle étape votre père a besoin de faire pour se rapprocher de vous? »
- « Quelle serait la différence dans votre relation avec lui? »
- « Ce que votre conjoint pourrait faire la semaine prochaine pour vous faire sentir confortable de vous rapprocher de lui? »
- « Quand il fait ce grand pas, comment vous sentez-vous différent à son sujet et sur la relation? »

Cette activité peut être réalisée avec un seul membre de la famille ou avec l'ensemble, selon le niveau de collaboration souhaité.

Réactions à la murale familiale

Une fois la murale terminée, les membres de la famille sont invités à partager leurs réflexions. C'est l'occasion d'exprimer ce qu'ils ont appris et de discuter des prochaines étapes.

Cette activité est particulièrement utile pour les familles qui ont du mal à répondre à la question miracle ou à identifier des exceptions positives. La murale peut être refaite ultérieurement pour suivre les progrès réalisés.



Murale du miracle

Après la question miracle, chacun fait un collage de son miracle. Cette activité est une variante créative de la question miracle, permettant aux participants de visualiser et d'exprimer leurs espoirs et leurs aspirations de manière tangible.

Une fois les collages terminés, on questionne les participants pour approfondir leur réflexion :

- « Ce qui vous surprend le plus dans les changements de vos relations? »
- « Quelle différence cela fait-il sur votre relation avec ...? »
- « Quoi d'autre va mieux? »
- « Comment avez-vous fait pour que cela arrive? »
- « Quelles parties de ce miracle est déjà présent dans votre vie? »

Ces questions encouragent les participants à explorer les implications de leur "miracle" et à identifier les aspects positifs déjà présents dans leur vie, favorisant ainsi une perspective optimiste et orientée vers les solutions.

Dessiner les Pensées et Émotions Oppressives

La famille (ou les individus) dessinent ou sculptent ces oppressions (ou même composent une chanson pour les plus talentueux). Cela permet d'extérioriser d'une façon ludique leurs oppressions.



Art de solutions surréalistes

À partir des idées de Dali ou Magritte, les personnes sont invitées à peindre de façon symbolique leurs fantaisies pour exprimer leurs difficultés et surtout leurs solutions fantaisistes.

Après la production, on questionne :

- Quelle a été votre inspiration pour ce travail?
- Les thèmes principaux de votre œuvre ?
- Ce que signifie ces symboles, objets ou scènes?
- En pensant à votre travail, quelle solutions potentielles vous viennent à l'esprit?
- Si Magritte ou Dali voyaient votre travail, qu'est-ce qui les intrigueraient le plus? Et pourquoi?
- En comprenant votre œuvre qu'est-ce que Dali ou Magritte ajouteraient à votre travail pour produire un résultat plus satisfaisant pour votre situation?

Cette activité peut générer de nouvelles idées de solutions et peut aussi servir à préciser les buts.

Collage de l'Âme : Un Voyage Intérieur

Les clients créent un collage représentant leur âme, une activité révélatrice qui ouvre la porte à l'introspection et à la découverte de soi.

Après la réalisation du collage, on pose des questions profondes : « Comment votre âme contribue à former la personne que vous êtes? Ce que vous avez appris sur vous en faisant ce travail? Si vous vouliez changer votre âme, quel changement vous feriez? Comment ces changements feraient une différence dans votre vie? »

Cette activité permet aux personnes de découvrir des choses à leur sujet et peuvent aider à formuler des buts et à identifier des solutions.



Collage de gratitude

Les personnes font un collage de tout ce pour quoi ils ressentent de la gratitude dans leur vie actuelle et passée. Ce processus créatif permet aux participants d'explorer visuellement les aspects positifs de leur existence, en rassemblant des images, des mots et des symboles qui représentent leurs sources de reconnaissance.

Une fois terminé, les participants sont encouragés à placer ce collage dans un endroit bien visible de leur quotidien. L'objectif est de le relire régulièrement, créant ainsi un rappel constant des éléments positifs de leur vie. Cette pratique vise à développer et renforcer des émotions positives fortement associées à la gratitude.

En exposant fréquemment les participants à leur collage de gratitude, cette activité cherche à ancrer profondément le sentiment de reconnaissance dans leur esprit. Cela peut contribuer à une perspective plus positive de la vie et à une appréciation accrue des bénédictions quotidiennes, qu'elles soient grandes ou petites.



Collage Super Héros

Chacun dessine leurs problèmes et comment leur super héros détruit leur problème. Utile pour les jeunes et leur famille. Cette activité ludique génère de nouvelles solutions et leur donne du courage pour s'attaquer à leurs problèmes.



Planifier ma journée parfaite

1. La famille (ou individu) écrit une liste de tout ce qu'elle veut accomplir
2. Ils notent ce dont ils ont besoin pour réussir
3. Ils déterminent quel contexte va permettre une journée parfaite
4. Le lendemain, chacun qualifie la journée sur une échelle de 1 à 10
5. Cette expérience continue pendant 2 semaines

Cet exercice permet de savoir ce qui aide à passer de bons jours et de moins bons. Quand on sait ce qui crée de bons jours, on encourage à le faire davantage.

Utiliser ma force signature différemment

Après avoir rempli la grille, la personne est invitée à employer sa force principale dans un nouveau contexte. Cette activité est particulièrement utile pour les jeunes avec des problèmes ou les couples avec des difficultés relationnelles.





Journées d'appréciation

Le couple est invité à exprimer 3-4 appréciations ou gratitude au partenaire par jour. Cette appréciation peut prendre la forme de compliments verbaux, écrits (textos, courriels, lettres), de cadeaux (fleurs, ou autres), de tâches surprises.

Pour les couples très conflictuels, on commence avec de petites appréciations deux jours par semaine et on vérifie les effets de l'exercice avant d'augmenter. L'appréciation l'un envers l'autre est un des meilleurs prédicteurs de satisfaction conjugale.

Journal de Gratitude : Cultiver le Bien-être

Découvrez comment un simple exercice quotidien peut transformer votre vie et améliorer votre santé mentale.

L'individu tient un journal quotidien (ou quelques jours / semaine) de tout ce qui amène de la gratitude dans le présent ou le passé, dans un cahier ou sur tablette électronique ou téléphone ou ordinateur. Utile pour les personnes avec des problèmes importants. Elles peuvent relire leurs notes quand elles vivent un stress important, pour dormir ou pour installer des émotions positives. La gratitude augmente l'optimisme et le bien-être, les émotions positives, l'empathie, le sentiment d'être relié aux autres, l'apaisement du système nerveux et améliore le sommeil surtout si l'exercice est fait avant le coucher. En outre, la gratitude augmente la satisfaction de vie, favorise la résilience et réduit les symptômes de stress post traumatique.



Description de l'activité : Journal d'épiphanie

- Utiliser un carnet ou une tablette électronique pour noter :
- La date de l'épiphanie
- L'épiphanie elle-même
- Ce qui a déclenché l'épiphanie
- La prise de conscience liée à cette expérience
- Comment mettre en pratique cette prise de conscience dans sa vie

Quand la personne est bloquée dans sa vie, elle est invitée à relire son cahier pour y trouver des idées. Cet exercice permet de voir le sens de ce qui leur arrive dans tous les domaines de leur vie et de développer de nouvelles perspectives sur leur situation.

Expériences d'art thérapeutique

Célébrer les succès : Comme chez les AA, la personne est invitée à célébrer ses succès (ou celui du couple) chaque semaine; ce peut être un repas, une activité agréable, une fête avec des invités; lors de succès prolongés, cette fête peut être accompagnée de déclarations d'invités spéciaux félicitant la personne, (le couple ou la famille), les recherches indiquent que les félicitations augmentent la détermination à poursuivre les buts.



Machine à rayons X

Lettre de gratitude

La personne écrit une lettre à un mentor ou une personne significative dans sa vie passée ou actuelle qui génère de la gratitude. Cette lettre est ensuite vérifiée en entrevue.

Visite et lecture

La personne rend visite à cette personne pour lire la lettre. Cette activité produit une forte expérience positive et durable.

Bénéfices

En bonus, cette personne peut devenir une ressource de support. Cette activité est efficace avec des gens déprimés, traumatisés ou prisonniers de leur passé.



Faire une murale de la famille

Expression kinesthésique

Pour les personnes kinesthésiques, il existe des moyens créatifs de s'exprimer à travers le mouvement et l'action. Ces méthodes permettent une expression plus dynamique et physique de leurs expériences et émotions.

Médias variés

Les participants peuvent utiliser la photographie, la danse, ou même réaliser un court film sur leur situation. Ces formes d'expression offrent une grande liberté créative et permettent de capturer des aspects uniques de leur vécu.

Bénéfices de l'approche

Cette approche apporte divertissement et légèreté dans l'intervention. Elle permet aux participants de s'exprimer de manière ludique tout en abordant des sujets potentiellement difficiles, créant ainsi un équilibre entre le sérieux du travail thérapeutique et une atmosphère plus détendue.

Réactions à la murale

Chorégraphie familiale : Le client identifié est invité à se mettre au centre de la pièce et à chorégraphier les comportements actuels de sa famille quand le problème est présent.

Pendant cette chorégraphie, l'intervenant peut geler la chorégraphie et questionner les personnes sur leurs réactions et pensées sur ce qui se passe.

Ensuite, on demande au client identifié de chorégraphier comment il aimeraient que sa famille réagisse quand survient le problème.

Cette activité est particulièrement adaptée pour les couples ou les familles qui connaissent des interactions négatives.



Murale du miracle

Faire un film de leurs moments heureux : Faire d'abord une liste de leurs moments heureux dans leur relation, ensuite ils deviennent les producteurs de leur vie en décidant de la façon d'illustrer ces moments heureux par des films, photos, souvenirs, activités spéciales, expériences de vie, naissance d'enfants, amis et relations importantes de leur couple, moments clés; ils doivent incorporer la musique associée à ces moments heureux; enfin, ils sont invités à montrer leur film en thérapie et à commenter les moments spéciaux de leur vie. Pour couples aux prises avec interactions destructrices.



Murale du miracle

La danse comme moyen d'expression et de résolution de problèmes :

1. Le client crée une chorégraphie représentant son problème :
 - Choix du style de danse
 - Sélection des vêtements
 - Choix de la musique
 - Nomination de la danse
2. La famille réagit à la performance du client
3. Le client effectue une seconde danse illustrant sa vie sans le problème
4. La famille et le client partagent leurs réactions et commentaires

Cette activité génère de nouvelles significations et solutions sur la situation. Elle est particulièrement adaptée aux personnes qui s'expriment bien par la danse.

Dessiner pensées et émotions

Expériences d'écriture : La recherche indique qu'écrire peut être plus efficace que la thérapie verbale particulièrement pour les personnes traumatisées.

Journal du problème : Tenir un journal quotidien de la façon dont le problème se manifeste et de leurs succès face au problème.

Ce cahier permet d'identifier clairement les éléments et les personnes qui les aident dans leur cheminement ainsi que les éléments, les personnes et contextes qui leur nuisent dans leur progrès. **Très utile pour les personnes aux prises avec un problème envahissant car il permet de souligner leurs succès et leur courage.**



Description de l'activité

Lettre d'adieu au problème : Inspiré de l'approche narrative. Quand le problème est extériorisé, la personne est invitée à écrire une lettre d'adieu au problème.

1. Remercier le problème pour les aspects positifs qu'il a apportés
2. Exprimer les aspects négatifs du problème
3. Résumer les motifs pour lui dire adieu

Cet exercice crée une motivation supplémentaire pour s'opposer au problème. La lettre peut être relue en entrevue ou devant des témoins pour renforcer la détermination à s'opposer au problème.

Art de solutions surréalistes

Écrire une nouvelle histoire à partir de leurs auteurs favoris : Quand un client est un bon lecteur, on peut lui demander ses auteurs favoris, ses personnages clé de façon à mieux le connaître et à utiliser ces éléments dans l'intervention.

Voici des questions à lui poser pour écrire une nouvelle histoire sur leur vie : « Si votre auteur favori avait à réécrire une nouvelle histoire sur vous (individu, couple ou famille), quel type de personnage seriez-vous? Quelles qualités, forces, talents ou intérêts auraient ce personnage? Seriez-vous le personnage central? Comment votre auteur favori réécrirait votre personnage dans une nouvelle histoire sur votre vie? »

Après l'écriture de la nouvelle histoire, on leur demande : « Quel élément de cette nouvelle histoire avez-vous le goût d'expérimenter la semaine prochaine? Quelle différence cela pourrait -il faire dans votre vie et dans vos relations? »



Art de solutions surréalistes

Écrire un article de journal sur un accomplissement : La personne fait comme si elle écrivait un article dans la page couverture d'un grand journal.

Elle décrit un grand accomplissement spécial, elle choisit le titre de l'article, et elle imagine répondre aux questions d'un journaliste sur cet événement. L'article doit mettre en évidence les qualités, pensées courageuses et stratégies qui ont permis ce succès.

Cette activité produit de nouvelles solutions face au problème. Les participants sont encouragés à explorer leurs réussites de manière créative et détaillée, en se projetant dans un futur où ils ont atteint leurs objectifs.

En répondant aux questions imaginaires d'un journaliste, ils sont amenés à réfléchir en profondeur sur les étapes et les qualités nécessaires pour réaliser leurs ambitions.



L'exercice permet non seulement de visualiser le succès, mais aussi d'identifier concrètement les actions à entreprendre pour y parvenir.

En mettant l'accent sur les qualités personnelles, les pensées courageuses et les stratégies efficaces, les participants renforcent leur confiance en eux et leur motivation.

Certains clients peuvent choisir de faire un film plutôt qu'un article si le cœur leur en dit.

Cette option offre une alternative visuelle et dynamique pour ceux qui préfèrent s'exprimer à travers un médium différent, permettant ainsi une plus grande flexibilité dans l'expression de leurs accomplissements et aspirations.



Collage de leur âme

Tenir un journal humoristique : Écrire un journal sur toute situation, histoire, idée qui suscite de l'humour. Cela peut être tiré du web, d'un vidéo, article de revue, émission de télé, histoires drôles entendues. Ce journal peut être mis sur tablette ou ordinateur avec des vidéos. Le but est essentiellement de créer des émotions positives surtout quand il y a détresse et manifestation du problème.



Collage de leur âme

Histoire de soi à son meilleur : La personne écrit 3 ou 4 paragraphes sur elle-même quand elle a été à son meilleur à un moment dans sa vie personnelle, sportive, artistique ou professionnelle.

Après l'écriture, elle est invitée à souligner sa responsabilité dans ce succès ainsi que les stratégies qu'elle a utilisées pour y parvenir.

Selon la recherche, lire cette histoire de succès avant le coucher génère des émotions positives et facilite le sommeil.



Lettre d'avis : Un outil puissant

Une méthode efficace pour consolider les progrès et partager l'expérience

Le client écrit une lettre à une personne non identifiée qui fait face à au problème semblable au sien. Il agit comme un co-thérapeute et raconte son histoire de succès et comment il a surmonté son problème. Cette lettre inclut des encouragements et un support émotif et apporte des conseils concrets pour prévenir et bien gérer une rechute.

Cet exercice peut être fait deux ou trois mois après la dernière séance comme activité de suivi. La lettre peut être envoyée à l'intervenant et même être mise à la disposition de d'autres clients si les règles de la confidentialité le permettent.



Description de l'activité

Le client remplit un plan détaillé qui inclut :

- Temps de loisirs ou hobby
- Moments avec des amis sains
- Temps de bénévolat
- Un geste de bonté par jour
- Engagement d'être loin des amis ou de lieux toxiques
- Présence à des groupes de support
- Temps consacré à un engagement spirituel ou selon ses valeurs

Ce plan est ensuite présenté à l'équipe de support (thérapeute, famille et support autour du client). Il peut être corrigé au besoin, mais il est alors connu par tous les membres de son équipe de support.



Cahier des déclencheurs positifs

Une semaine d'auto-observation pour renforcer le bien-être et la résilience

Pendant une semaine, le client note à chaque jour ce qui déclenche des émotions positives, ses stratégies positives, ce que font les proches, signale ce qui est le plus aidant pour tenir éloigné le problème. Ensuite, ce cahier est revisé en thérapie et on encercle ce qui a besoin d'être augmenté pour faciliter la vie du client. Il est possible aussi d'identifier si certaines stratégies doivent être mises en place dans certaines circonstances. Des copies sont distribuées aux proches et le client garde une copie pour lui en cas de besoin. La recherche indique que les émotions positives sont associées à l'optimisme, à l'espoir, au bien-être et à la résilience.

Jouer au détective de preuve

Plusieurs personnes ont des idées arrêtées sur la cause de leurs problèmes : faiblesse de caractère, personnalité, malchances de la vie, etc. Cet exercice vise à ouvrir leur horizon sur d'autres explications pour leur état.

1. Aller vérifier auprès de leurs proches les preuves pour valider leurs hypothèses
2. Généralement, après cette enquête, leurs hypothèses ne tiennent pas la route
3. Elles deviennent plus ouvertes à d'autres explications
4. Pour les personnes plus convaincues, on peut répéter l'exercice une autre semaine

Les habiletés de débatteur d'idées sont très efficaces pour prévenir :

- Rumination
- Pessimisme
- Dépression
- Troubles d'anxiété

Planifier ma journée parfaite

Employer l'esprit comme un kaléidoscope : Pour chaque événement désagréable qui arrive, les personnes doivent trouver 3 ou 4 explications alternatives à ce qu'elles ont tendance à croire comme lorsqu'on regarde un paysage dans un kaléidoscope.

Voici des questions à se poser pour les aider dans cet exercice: « Comment pouvez-vous être certain que vous êtes responsable de __? Comment pouvez-vous être certain d'être responsable du conflit avec __? Comment pouvez-vous avoir du contrôle sur ce que dit __ sur vous sur facebook? Comment m'énerver sur __ me fait sentir mieux ou pire? »

Cette activité sert à empêcher la rumination habituelle que les personnes ont suite à des événements négatifs qui leur arrivent.





Description de l'activité

Questionner les deux côtés de l'ambivalence : Pour la personne ambivalente face à un changement dans sa vie, elle est invitée à nommer les avantages et inconvénients de chaque côté. Cet exercice peut se faire avec une chaise vide devant les proches. Cela permet de voir ce qui freine le changement autant pour la personne que les proches. Les enjeux du changement sont mis à jour plus aisément pour tous.

Utiliser ma force signature

Lettre des jours de pluie : s'écrire à soi-même une lettre à lire lors de mauvais jours.

La personne choisit une bonne journée pour écrire des mots de réconfort et des stratégies pour se sentir mieux.

La personne place cette lettre dans un endroit facile d'accès ou dans son porte-feuille.





Utiliser ma force signature

Assembler une boîte personnelle remplie d'éléments significatifs. Cette boîte contient tout ce qui peut servir d'outil de survie émotionnelle : des idées fortes, des lettres importantes, des objets merveilleux et des photos clés. Tous ces éléments sont choisis pour leur capacité à raviver l'espoir et à susciter des émotions positives.

Pour les personnes à l'aise avec la technologie, cette boîte peut prendre une forme virtuelle, comme un blog ou une page web personnalisée. Une autre variante intéressante est la "boîte de médication" émotionnelle, qui renferme des idées et des pensées spécifiquement sélectionnées pour renforcer l'estime de soi et cultiver des émotions positives.

Cette activité offre une approche créative et personnalisée pour aider les clients à identifier et à rassembler leurs ressources intérieures. En créant ce kit de survie émotionnel, les participants peuvent visualiser concrètement leurs forces et leurs sources de réconfort, les rendant plus accessibles dans les moments difficiles.

Journées d'appréciation

Groupes de support : Les clients sont libres d'adhérer à des groupes de support de leur choix comme A. A. mais il devient très recommandé pour ceux qui ont peu de soutien autour d'eux.

Les personnes clé du groupe de support comme le parrain peuvent être impliquées alors dans l'équipe de support du client.

Il demeure important de respecter la théorie de changement du client dans sa décision d'adhérer ou non à ces groupes.



Description de l'activité

Technique de compression

Conçue pour les proches surprotecteurs qui persistent malgré l'avis de l'intervenant

Objectif

Provoquer la lassitude du client identifié, l'incitant à s'opposer aux proches et à prendre ses responsabilités

1

2

3

4

Stratégie

Encourager une surprotection encore plus intense, en ciblant les zones non couvertes (habillage, alimentation, etc.)

Résultat attendu

Le client commence à s'affirmer face à la surprotection excessive

Journal de gratitude

Une approche puissante pour les familles ou couples surprotecteurs qui se sentent épuisés et découragés face à l'aidé.

L'intervenant leur conseille de déclarer leur impuissance à l'aidé et de cesser toute activité d'aide comme la préparation des repas, le lavage, le réveil du matin ou le transport. Lorsque l'aidé s'interroge sur ce changement, ils doivent simplement exprimer leur épuisement sans se justifier davantage.

Cette stratégie vise à encourager l'autonomie de l'aidé, le poussant à prendre en charge les tâches que la famille cherchait désespérément à lui faire accomplir. Elle permet également aux aidants de se recentrer sur leur propre bien-être.



Temps requis : 15 minutes par jour, au moins trois fois par semaine pendant au moins deux semaines.

Comment faire : Écrivez ou tapez jusqu'à cinq choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant. Vous pouvez utiliser un carnet, l'application de notes de votre téléphone, un traitement de texte ou tout ce qui vous convient le mieux. Le document physique est important – **ne faites pas cet exercice uniquement dans votre tête.** Les choses que vous énumérez peuvent être relativement peu importantes (« Le délicieux sandwich que j'ai mangé aujourd'hui ») ou relativement importantes (« Ma sœur a donné naissance à un petit garçon en bonne santé »). Le but de l'exercice est de vous souvenir d'un bon événement, d'une bonne expérience, d'une bonne personne ou d'une bonne chose dans votre vie, puis de profiter des bonnes émotions qui l'accompagnent.

- **Soyez aussi précis que possible.** Être aussi clair que possible est essentiel pour favoriser la gratitude. « Je suis reconnaissant que mes collègues m'aient apporté de la soupe quand j'étais malade mardi » sera plus efficace que « Je suis reconnaissant envers mes collègues ».
- **Privilégiez la profondeur plutôt que l'ampleur.** Entrer dans les détails d'une personne ou d'une chose particulière pour laquelle vous êtes reconnaissant est plus bénéfique qu'une liste superficielle de nombreuses choses.
- **Soyez personnel.** Se concentrer sur les personnes envers lesquelles vous êtes reconnaissant a plus d'impact que de se concentrer sur les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- **Essayez la soustraction, pas seulement l'addition.** Pensez à ce que serait votre vie sans certaines personnes ou certaines choses, plutôt que de simplement additionner toutes les bonnes choses. Soyez reconnaissant pour les résultats négatifs que vous avez évités, évités, empêchés ou transformés en quelque chose de positif – essayez de ne pas considérer cette bonne fortune comme acquise.
- **Considérez les bonnes choses comme des « cadeaux ».** Considérer les bonnes choses de votre vie comme des cadeaux vous aide à éviter de les considérer comme acquises. Essayez d'apprécier et de savourer les cadeaux que vous avez reçus.
- **Savourez les surprises.** Essayez d'enregistrer les événements inattendus ou surprenants, car ils ont tendance à susciter des sentiments de gratitude plus forts.
- **Visez la variété.** Écrire sur les mêmes personnes et les mêmes choses est acceptable, mais concentrez-vous sur des détails différents à chaque fois que vous écrivez à leur sujet.
- **Écrivez régulièrement.** Que vous écriviez tous les jours ou tous les deux jours, engagez-vous à consacrer un moment régulier à la rédaction de votre journal. Faites de votre mieux pour honorer cet engagement.



Journal de gratitude

La résistance passive non violente de Gandhi est une approche pertinente lorsque l'aidé exerce le pouvoir dans la famille ou le couple. Cette méthode implique que les membres de la famille effectuent un « sit in » dans la chambre de l'aidé jusqu'à ce qu'il prenne l'initiative de changer. Ils s'engagent également à cesser toute interaction négative et à poursuivre le « sit in » jusqu'à ce que l'aidé propose des solutions pour améliorer la situation familiale.

Malgré tous les efforts de l'aidé, y compris les crises ou les comportements irrespectueux, pour les déstabiliser, les membres de la famille ne doivent pas réagir. Lorsque l'aidé constate que les parents ne réagissent plus, il finit par se résoudre à proposer des solutions. Dès que l'aidé se met en action, les membres de la famille adoptent une attitude positive et le félicitent pour ses efforts.

Conclusion

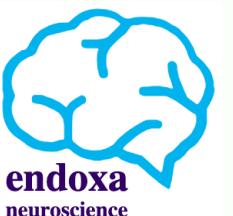
- Les stratégies d'adaptation exploitent différentes régions du cerveau et profitent de la neuroplasticité pour renforcer les capacités de gestion du stress, qu'elles soient centrées sur le problème, les émotions, le sens ou le social.
- La compréhension des bases neuroscientifiques de ces stratégies permet de concevoir des interventions plus efficaces pour améliorer la résilience et la santé mentale.
- **À retenir !** Les connaissances en neurosciences ouvrent la voie à des approches plus ciblées et efficaces pour la gestion du stress et l'amélioration du bien-être mental.



Neuroadaptations fonctionnelles

Les changements cérébraux induits par l'apprentissage comme aspect de l'adaptation par exposition au stress mettent en évidence des neuroadaptations fonctionnelles dans les régions cérébrales qui interviennent dans la régulation des émotions et la résilience.

Les neurosciences de l'adaptation représentent une ressource inexploitée pour le développement de nouvelles interventions pour faire face au stress. Cette approche ouvre de nouvelles perspectives pour comprendre et améliorer notre capacité à gérer le stress de manière plus efficace.



Références

Algorani EB, Gupta V. Coping Mechanisms. [Mis à jour le 24 avril 2023]. Dans : StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>

Cabib, S., Campus, P., Conversi, D., Orsini, C., & Puglisi-Allegra, S. (2020). Functional and Dysfunctional Neuroplasticity in Learning to Cope with Stress. *Brain sciences*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.3390/brainsci10020127>

Nechvatal, J. M., & Lyons, D. M. (2013). Coping changes the brain. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 7, 13. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00013>

Salzman C. D., Fusi S. (2010). Emotion, cognition, and mental state representation in amygdala and prefrontal cortex. *Annu. Rev. Neurosci.* 33, 173–202 10.1146/annurev.neuro.051508.135256

Gottfried J. A., Dolan R. J. (2004). Human orbitofrontal cortex mediates extinction learning while accessing conditioned representations of value. *Nat. Neurosci.* 7, 1144–1152 10.1038/nn1314

Ochsner K. N., Bunge S. A., Gross J. J., Gabrieli J. D. E. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *J. Cogn. Neurosci.* 14, 1215–1229

Hauner K. K., Mineka S., Voss J. L., Paller K. A. (2012). Exposure therapy triggers lasting reorganization of neural fear processing. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 109, 9203–9208 10.1073/pnas.1205242109

Merci à OpenAI ChatGPT