

# **GUIDE D'AUTOSOINS POUR LA GESTION DU STRESS**

Gérard Lebel, inf. clinicien, MPs, MBA

*Fou de soi,  
pas fou du stress!*

Rédigé par : Gérard Lebel, inf. clinicien, MPs, MBA  
Mise en forme par : Susan K Tam, tech. en administration  
Dernier révision : le 10 mars 2011

## ***Note sur l'auteur***

Gérard Lebel détient un baccalauréat en sciences de l'université de Montréal, une maîtrise en psychologie clinique et une autre maîtrise en science de l'administration et gestion des organisations. Il a travaillé comme infirmier en soins physique pendant plus de 14 ans et a œuvré comme psychologue clinicien en pratique privée.

Dès 1998, M. Lebel se joint à l'Hôpital Douglas en tant qu'infirmier soignant, puis assistant infirmier chef au service de l'urgence ainsi qu'à l'Institut Pinel. Il a de plus œuvré comme agent de liaison au Module d'évaluation liaison et a aussi occupé le rôle de chef clinico-administratif intérimaire pour deux unités. Il est actuellement conseiller en soins à la direction des soins infirmiers.

Au fil des ans, M. Lebel a développé plusieurs outils thérapeutiques et d'enseignements autant pour le personnel que pour les patients. Il a pratiqué et pratique toujours la thérapie individuelle et de groupe, a dispensé des formations et s'implique dans l'amélioration de la qualité et des services.



# **Table des matières**

Note sur l'auteur .....	i
Table des matières.....	ii
Introduction.....	1
Objectifs .....	1
Des icônes pour vous guider .....	2
Qu'est-ce que le stress?.....	3
Quelques données .....	3
Nature du stress.....	4
Les trois composantes du stress .....	5
La source du stress .....	6
La réaction de stress.....	8
Alarme.....	9
Résistance .....	10
Épuisement.....	11
Stress aigu versus stress chronique .....	12
Les symptômes du stress chronique.....	13
Symptômes physiques.....	13
Symptômes émotionnels .....	13
Symptômes intellectuels .....	13
Symptômes comportementaux.....	13
Pathologies associées au stress .....	14
Problèmes cardio-vasculaires.....	14
Problèmes de santé mentale .....	14
Maladies à composantes psychosomatiques .....	14
Vieillissement, nutrition et immunité .....	14
Problèmes gastriques et gynécologiques .....	15
« Syndrome métabolique » .....	15
La gestion du stress .....	16
Les stratégies dysfonctionnelles .....	16
Les stratégies proactives .....	17
Trois stratégies gagnantes .....	17
La connaissance de soi.....	18
Comprendre son stress .....	18
Conscience de ses penseés .....	34
Connaissance de ses besoins.....	34
Gérer les réactions physiologiques .....	56
Les approches corps-esprits .....	56

Médicaments .....	59
Développer de saines habitudes de vie .....	56
Alimentation .....	73
Sommeil .....	75
Autogratification .....	76
Temps.....	77
Conclusion .....	84
Ressources.....	85
Livres en français .....	85
Livres en anglais .....	85
Sites internet - Websites.....	85
Glossaire .....	87
Références.....	89
Annexes.....	93

# ***Introduction***

Dans ma pratique, j'ai observé que plusieurs personnes ne savent pas reconnaître les signes de stress, et encore pire, certaines d'entre-elles les ressentent, mais les ignorent. Il est vrai que le stress provient à la fois des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent ce qui peut parfois nous confondre.

Nous pouvons prendre le pouvoir de notre stress en le connaissant mieux et en développant des habiletés d'autogestions que nous pouvons appliquer à notre vie. Je vais donc vous proposez quelques pistes qui, je l'espère, vous aideront à développer un regard plus clair sur le stress afin de mieux l'appréhender. Vous verrez cependant qu'apprendre à composer avec le stress est un travail de tous les jours.

## ***Objectifs***

Ce guide a comme objectif de :

- Connaître les données actuelles sur le stress
- Décrire les trois composantes du stress et en connaître les impacts
- Reconnaître le stress aigu versus le stress chronique et ses conséquences sur la santé
- Décrire les stratégies d'évitement versus les stratégies proactives
- Apprendre à développer une meilleure connaissance de soi
- Connaître la restructuration cognitive pour mieux gérer le stress
- Apprendre à gérer les malaises physiques et dominer les émotions négatives
- Utiliser la désensibilisation, l'exposition plutôt que d'éviter
- Apprendre à gérer les réactions physiologiques à moyen et long terme
- Connaître les habitudes de vie gagnante

## ***Des icônes pour vous guider***

Tout au long de ce guide, vous verrez des icônes qui mettent l'accent sur certaines informations pertinentes.

	<b>Truc</b> Cette icône souligne une information pratique que vous pouvez utiliser facilement et immédiatement
	<b>Concept clé</b> Cette icône attire votre attention sur une information importante qui peut vous aider dans la gestion ou la compréhension de votre stress
	<b>Attention</b> Soyez attentif lorsque vous apercevez cette icône puisque le texte qui l'accompagne vous indique une situation à risque
	<b>Notes techniques</b> L'approfondissement de certains thèmes est précédé de cette icône
	<b>Exercice</b> Afin d'approfondir votre compréhension, des exercices vous seront proposés et seront indiqués à l'aide de cette icône

## ***Qu'est-ce que le stress?***

La majorité des gens définissent le stress comme une pression du temps et en deuxième lieu comme une surcharge de travail. Pour eux, elle est une forme d'agression et la majorité des gens l'associe à l'état physique et psychique dans lequel ils se retrouvent suite à ces «agents» stressants.



Selon les experts, le stress est une réaction psychique et physiologique résultant de la perception d'une attente de l'environnement, cette attente demandant un effort d'adaptation.

La perception d'un déséquilibre entre les contraintes que lui impose son environnement et l'autoévaluation de ses propres capacités pour y faire face est une notion importante.

Le stress est donc un état de débordement de l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu. Un besoin soit physiologique, psychologique, social ou spirituel n'est pas satisfait créant une tension, une frustration. De plus, vous verrez que l'ampleur d'un stress est déterminée par l'interprétation de la situation par l'individu.

## ***Quelques données***

- 25 % des hommes et 29 % des femmes disent éprouver un stress quotidien intense, au travail et dans leur vie personnelle. C'est parmi le groupe d'âge des 40 ans à 54 ans que le stress intense est le plus fréquemment ressenti, tant chez les hommes (29 %) que chez les femmes (33 %).
- Au moins 3 % des hommes et 6 % des femmes vivent un épisode dépressif majeur attribuable au stress qu'ils ressentent, à la maison ou à leur travail.
- En 2003, le Dr Herbert Benson de l'université Harvard affirmait que 80 % des consultations médicales étaient liées au stress. De même que 60 % à 80 % des accidents de travail, selon l'American Institute of Stress.
- Le stress atteint les deux sexes sans discrimination cependant toutes les recherches 44 rapportent que la prévalence des troubles anxieux est deux fois plus élevée chez la femme (tr. Panique, agoraphobie, phobies, TAG, TOC).

## **Nature du stress**

Tout ce qui entraîne une sécrétion des hormones de stress est par définition un stresseur.

Il y a:

- Les stress physiques (le froid, le chaud, les blessures, la toxicomanie...) et
- Les stress psychologiques (décès, perte, critique, ...). La situation familiale, le réseau social, la perception d'un individu quant à son statut social et les traits de sa personnalité expliquent de 12 % à 21 % des problèmes de stress psychologique.



### **Une autre distinction**

Vous êtes face à un ours, vous vivez un tremblement de terre, un tsunami!

C'est ce qu'on appelle le **Stress absolu**

Vous trouvez que vous avez beaucoup de travail, que votre patron n'est pas gentil, vous sentez de la pression au travail, vous êtes pris dans le trafic!

Il s'agit du **Stress relatif**

Les stress absous sont universels et objectifs. Toutes les personnes confrontées à ces stresseurs les interprètent comme étant stressants (ex.: un tremblement de terre, un tsunami, les événements du 11 septembre 2001).

Le stress relatif est subjectif et cause différentes réactions chez différentes personnes. Seulement certaines personnes confrontées à ces stresseurs les interprètent comme étant stressants (ex.: la pression au travail, la circulation, les impôts, un examen).

## *Les trois composantes du stress*



**La source** du stress



**La réaction** de stress



**La gestion** du stress

## ***La source du stress***

*Donner des exemples de source de stress :*


Plusieurs situations peuvent provoquer la sécrétion d'hormones de stress que ce soit un stress absolu ou relatif.



### ***La source c'est du CINÉ!***

*Pour chaque situation, évaluez s'il s'agit d'un stress absolu ou relatif.*

Certaines conditions psychologiques peuvent participer à l'apparition de la condition de stress chez un individu par exemple:

A. Si l'on a l'impression de ne pas avoir le **C**ontrôle sur la situation (ambiguïté, maladie)

Stress relatif       Stress absolu

B. Lors d'une situation **I**mprévisible (accident, retard...)

Stress relatif       Stress absolu

C. Lors d'une situation **N**ouvelle (anticiper le pire)

Stress relatif       Stress absolu

D. Lorsqu'il y a une menace à l'**E**go (rupture amoureuse, évaluation au travail...)

Stress relatif       Stress absolu

**Corriger :** A. Stress relatif B. Stress absolu C. Stress relatif D. Stress relatif



## Les facteurs de stress sont plus toxiques lorsque :

<b>Ils s'inscrivent dans la durée</b>	... car ils peuvent créer un état de stress chronique et devenir un risque pour la santé.
<b>Ils sont subis</b>	... car ils sont vécus plus difficilement : par exemple si je n'ai pas le contrôle sur la situation et que je ne lâche pas prise, si la situation est imprévue et que je ne prends pas le contrôle que j'ai, si on me juge et que je me sens jugé.
<b>Ils sont nombreux</b>	... ce qui est un facteur aggravant par exemple quelqu'un qui perd de son travail, divorce et développe une maladie...
<b>Ils sont incompatibles</b>	... Par exemple, votre employeur vous demande une forte exigence de productivité, mais vous avez une faible marge de manœuvre ou encore d'une forte exigence de productivité et de faibles bénéfices procurés par le travail (financiers ou autres) (modèle de Siegrist).

## ***La réaction de stress***

Dans cette section, on verra le syndrome général d'adaptation avec les réactions physiologiques et les hormones mises en action lors d'une réaction de stress.

*Donnez trois exemples de réaction de stress :*




C'est Hans Selye qui a d'abord employé le terme stress lorsqu'il faisait ses études médicales à l'Université de Montréal, dans les années 1920. Selye a aussi introduit le concept de « syndrome général d'adaptation », qui décrit **les trois réactions successives de l'organisme quant à une situation stressante** :



### **Alarme**

Votre patron n'est pas content des résultats ou tout simplement, il n'est pas de bonne humeur aujourd'hui.

### **Résistance**



Vous vous sentez menacé ou n'avez plus le contrôle de la situation et vous vous sentez toujours plus tendu.



### **Épuisement**

Vous n'avez pas pu retrouver le calme et la sérénité et votre système est épuisé.

## **Alarme**

Le système limbique, ou cerveau des émotions est le lieu où nos réactions cérébrales les plus primaires naissent, ainsi que la plupart des désirs et besoins vitaux, comme se nourrir, réagir à l'agression et se reproduire. Ce système est composé, entre autres, de l'hypothalamus, de l'hippocampe et de l'amygdale.



Dès la confrontation à une situation évaluée comme stressante, il y a activation du système hormonal hypophyse-hypothalamus-glande surrénale et des hormones sont libérées par l'organisme par une glande située au-dessus des reins, la glande médullosurrénale : ce sont les catécholamines (**adrénaline, noradrénaline**). Ces hormones ont pour effet une mobilisation du **système sympathique**.



Le système sympathique est associé à la mobilisation de l'énergie en période de stress (noradrénaline, adrénaline).

Les effets sympathiques sont :

- la dilatation de pupilles et des bronchioles
- l'augmentation du rythme cardiaque et respiratoire
- l'augmentation des niveaux de vigilance
- l'augmentation de la température corporelle
- l'augmentation de la pression sanguine
- la digestion s'arrête
- la peau change pour se protéger des hémorragies
- le système reproducteur s'interrompe

Toutes ces modifications ont pour but d'amener l'oxygène aux muscles et au cœur, et ainsi de préparer l'organisme à réagir pour la lutte ou la fuite. C'est ce qu'on appelle le stress primaire. Le stress dit secondaire est lorsque vous provoquez vous-même une réaction de stress comme votre mariage par exemple.



Le stress peut aussi faire perdre les moyens et nuire à l'action puisqu'il s'agit d'un mécanisme de notre héritage génétique où le cerveau émotionnel « débranche » le cortex préfrontal, la partie la plus avancée du cerveau cognitif, pour laisser la place aux réflexes et les réactions instinctives. Cependant, face à des situations où ce sont nos pensées qui déclenchent le danger, le débranchement se produit et nous perdons nos capacités de réfléchir et d'agir. C'est une partie du mécanisme observé dans le stress post-traumatique et les attaques de panique.

## Résistance

Après l'alarme, un second axe neurohormonal (l'axe corticotrope) est activé, préparant l'organisme aux dépenses énergétiques que nécessitera la réponse au stress. De nouvelles hormones, les glucocorticoïdes (cortisone 5%, hydrocortisone = cortisol 95%), sont sécrétées: elles augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau. Les glucocorticoïdes ont la particularité de pouvoir freiner leur propre sécrétion par rétroaction : la quantité d'hormones libérées dans le sang est détectée par des récepteurs du système nerveux central qui la régularisent.



Le cortisol est sécrété environ 10 minutes après l'alarme pour, entre autres, aider l'adrénaline à maintenir un niveau d'énergie suffisamment élevé pour fuir ou combattre.

Les glucocorticoïdes (cortisol) :

- stimule l'augmentation du glucose sanguin ; elle permet donc de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme
- augmente la dégradation des lipides
- diminue l'absorption intestinale de calcium
- augmente la sensibilité des fibres musculaires lisses vasculaires aux agents hypertenseurs
- entraîne la diminution des lymphocytes circulants, la stimulation de production des globules rouges, et l'augmentation des neutrophiles et des plaquettes
- entraîne un retard de cicatrisation des plaies
- favorise l'augmentation de la TA et diminution du potassium
- à une action anti-inflammatoire et immunosuppressive

Catécholamines	Glucocorticoïdes
Augmentation de la fréquence cardiaque	Diminution importante de la croissance
Augmentation de la fréquence respiratoire	Affaiblissement du système immunitaire
Augmentation de la fixation et du transport en O <sub>2</sub>	Diminution de la reproduction
Augmentation de la glycémie	Augmentation de la glycémie
Augmentation de la quantité d'acides gras sanguins	Augmentation de la dégradation des lipides et augmentation de la quantité d'acides gras sanguins
	Entraîne un <u>retard de cicatrisation des plaies</u> .
	Favorise <u>l'augmentation de la TA</u> et diminution du potassium.

	<u>À une action anti-inflammatoire et immunsuppressive.</u>
--	---

Toujours à la phase de résistance, d'autres hormones sont sécrétées dont les endorphines (enképhalines), la dopamine et la sérotonine. Les endorphines ont des effets euphorisants et analgésiques, qui freinent les messages de douleur. La dopamine sert comme support au maintien de l'adrénaline et de la noradrénaline, favorise la circulation et supporte plusieurs autres fonctions. La sérotonine vient comme médiateur de plusieurs fonctions physiologiques et pour moduler l'humeur, l'appétit et le sommeil.



Donc si on ne peut éviter le stress et que l'on maintient notre système hyperactif par nos pensées négatives, on commence à s'épuiser en utilisant nos ressources corporelles et même si à cette phase on présente une énergie débordante.

## ***Épuisement***

Si la situation stressante se prolonge encore ou s'intensifie, les capacités de l'organisme peuvent être débordées. Pour faire face à la situation, l'organisme produit toujours plus d'hormones. Le système de régulation évoqué précédemment devient inefficace, les récepteurs du système nerveux central deviennent moins sensibles aux glucocorticoïdes, dont le taux augmente constamment dans le sang. L'organisme, submergé d'hormones, est en permanence activé. Il s'épuise!



Des recherches récentes ont aussi montré que chaque situation stressante et les réactions physiologiques qu'elle a engendrées sont en effet stockées en mémoire corporelle et psychique. C'est ce qui se produit dans la phobie, le stress post-traumatique ou les attaques de panique. Suite à un stimulus parfois banal, nous répondons rapidement même avant de penser par une stimulation hormonale dont l'intensité et la durée sont aussi influencées par une situation stressante antérieure, mémorisée corporellement et psychologiquement et que nous associons donc à la situation présente. C'est en fait un conditionnement opérant.

## **Stress aigu versus stress chronique**

Le stress n'est qu'un phénomène d'adaptation du corps face à une situation. Cependant, l'état de stress aigu et l'état de stress chronique n'ont pas les mêmes conséquences sur la santé.



### **Stress aigu**

Le stress aigu correspond aux réactions de l'organisme quand nous faisons face à une situation menaçante, ponctuelle ou imprévisible (présentation en public, accident, nouvel apprentissage). Quand cette situation de stress prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent généralement peu de temps après. Il peut donc être utile afin de nous aider à faire face à une situation.



### **Stress chronique**

L'état de stress chronique s'installe lorsque la situation de stress se prolonge et/ou se répète. Notre système n'est pas fait pour maintenir un état de surexcitation continual et doit avoir des périodes de récupération.

Le stress chronique maintient les mécanismes physiologiques mis en jeu pour faire face à une situation de stress ce qui épuise le système et entraîne des effets néfastes pour la santé.

En quelques semaines, peuvent apparaître **des symptômes physiques, émotionnels, intellectuels et comportementaux**.





## ***Les symptômes du stress chronique***

### **Symptômes physiques**

- Douleurs
- Tensions musculaires
- Problèmes digestifs
- Problèmes de sommeil ou d'appétit
- Maux de tête
- Vertiges
- Souffle court
- Fatigue



### **Symptômes émotionnels**

- Sensibilité, nervosité et inquiétude accrues, crises de larmes ou de nerfs
- Agitation
- Anxiété
- Irritation
- Tristesse
- Baisse de libido
- Faible estime de soi



Ici on peut remarquer le symptôme d'anxiété qui est en fait l'émotion principale et normale qui découle du stress. Cependant si la perception et l'anticipation du danger ou de la menace dépassent un certain seuil ou se prolongent, le stress et l'anxiété deviennent indissociables et l'anxiété devient exagérée, incontrôlable et pathologique n'étant plus en mesure de s'adapter. Il peut être opportun d'identifier si vous ne souffrez pas d'une anxiété pathologique.

### **Symptômes intellectuels**

- Difficultés de concentration, erreurs, oublis;
- L'indécision;
- La difficulté à se concentrer;
- La perception négative de la réalité
- La désorganisation



### **Symptômes comportementaux**

- Modification des conduites alimentaires
- Comportements violents et agressifs
- Plus de difficulté dans les relations
- Absentéisme
- Tendance à s'isoler
- Abus de télévision
- Consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues
- Évitement de certaines situations



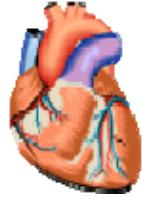
## ***Pathologies associées au stress***



Si la situation stressante se prolonge dans le temps et/ou si elle est très intense, les différents symptômes s'aggravent et/ou se prolongent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent dans certains cas devenir irréversibles.

### **Problèmes cardio-vasculaires**

Plusieurs études ont démontré un lien entre un risque accru de maladies coronariennes et même de décès par maladies cardio-vasculaires et des accidents vasculaires cérébraux chez des personnes ayant un stress chronique. Par exemple, une étude rétrospective de Rosengren A, Hawken S, et al; 40 a été effectuée en 2004. Elle a porté sur 11 119 patients, de 52 pays, ayant souffert d'un infarctus du myocarde qu'on a comparé à 13 648 sujets semblables, mais sans problèmes cardiaques. Les chercheurs ont conclu que les risques de maladies cardiovasculaires étaient clairement associés au taux de stress auquel les sujets avaient été soumis au cours de l'année précédente.



### **Problèmes de santé mentale**

On croit que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et, progressivement, occasionner des symptômes plus graves:

- La dépression et l'anxiété ont été mises en relation avec des situations de stress
- Le suicide peut être la conséquence d'un état de stress prolongé
- Crises de panique
- Phobies
- Dépendances
- Troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie)

### **Maladies à composantes psychosomatiques**

Le stress peut favoriser l'aggravation ou le prolongement des maladies suivantes: l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Crohn, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel, etc.

### **Vieillissement, nutrition et immunité**

**Accélération du vieillissement :** Lors de la réaction de stress, il y a augmentation de l'oxydation donc du vieillissement et de la mort des cellules causés par les radicaux libres.

**Déficit nutritionnel :** Lors de stress, la demande énergétique est tel qu'elle peut entraîner un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium, d'électrolytes et de vitamines du complexe B, entre autres, en plus, des nutriments essentiels qui sont moins bien absorbés.

**Déficit immunitaire :** Comme mentionné auparavant, le cortisol peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus vulnérable aux infections, et aux différents types de cancer. Vous n'avez qu'à penser au rhume ou à l'herpès que vous développez en période de stress.



Cohen S, Miller GE et Rabin BS.<sup>9</sup> ont rapporté que le stress et les pensées ou les émotions pouvaient stimuler la production des cytokines. Ces petites protéines très puissantes sont sécrétées par des globules blancs (qui ont pour fonction de défendre l'organisme contre les infections) et sont responsables de la régulation et de la communication intercellulaire. Mais si le stress est trop intense, ou devient chronique, il peut y avoir surproduction de cytokines. Cela contribuerait à aggraver divers processus inflammatoires associés à un grand nombre de maladies.

### Problèmes gastriques et gynécologiques

**Ulcères gastriques :** La plupart des ulcères sont causés par la bactérie Helicobacter pylori, mais le stress peut contribuer à l'apparition de ceux-ci et à la difficulté à les soigner. Le stress est aussi reconnu pour jouer un rôle dans les brûlures d'estomac.

**Problèmes gynécologiques :** L'aménorrhée (l'arrêt des menstruations) a été observée chez les femmes stressées. L'infertilité des hommes et femmes est souvent observée lors de périodes de stress.

### « Syndrome métabolique »

Le stress peut donc contribuer au syndrome métabolique qui est l'association de différents symptômes tels que l'obésité abdominale, la résistance à l'insuline (qui peut évoluer vers un diabète), l'hypertension artérielle et des perturbations du métabolisme des lipides (cholestérol, triglycérides...).



## ***La gestion du stress***



Comme nous l'avons vu dans la première partie, le stress est une réaction d'adaptation dans le but de faire face à une situation menaçante, inconnue ou imprévisible. Toutefois, par nos pensées, nous créons et maintenant souvent un état de stress malgré que notre système a besoin de revenir à l'état normal de sérénité ou de récupération. Si le stress est trop intense ou se prolonge, il s'installe donc un état d'épuisement. C'est pour cela qu'il est important d'entrevoir une bonne gestion du stress afin de créer les réactions physiologiques, émotionnelles et psychologiques appropriées et nécessaires à l'action et de retrouver notre équilibre le plus tôt possible.

### **Et si j'évitais, ce serait moins compliqué!**

L'évitement peut être utile quant à certaines situations dangereuses tel que de se faire suivre par un individu louche. Cependant, lorsque l'évitement, ou toute stratégie vous empêche d'affronter ou de gérer un problème, ceci est nocif sur les plans émotifs, psychologiques et physiques.

### ***Les stratégies dysfonctionnelles***

- La négation (le déni)
- *La diversion, l'évasion ou la mise à distance*
- *L'évitement, la fuite ou l'isolement*
- Le défoulement émotif



Toute diversion peut créer une **dépendance** et détruire nos relations et notre vie professionnelle. L'évitement accentue les problèmes tout simplement parce qu'il nous empêche de les résoudre. Consommer de l'alcool, des drogues, de la nourriture, provoquer des disputes pour se détourner du problème, la cyberdépendance, les jeux électroniques, le cellulaire et plusieurs autres choses peuvent servir de diversion pour fuir la réalité. Le *défoulement émotif* sert à focaliser sur ses émotions négatives et de les exprimer au lieu de chercher un moyen de régler le problème qui en est la source. Cette stratégie entraîne chez vous une augmentation des hormones de stress, crée des conflits et entraîne l'éloignement des autres qui pourraient vous aider et vous supporter ce qui ne réussit qu'à empirer les choses.

## ***Les stratégies proactives***



Puisque l'évitement ne fonctionne pas, que faut-il faire? Être *proactif* ! C'est-à-dire tenter de faire coopérer les différents niveaux du cerveau (reptilien, émotionnelle et cognitif) à l'aide de différentes stratégies. Il est possible de modifier nos modes de pensées, nos émotions et nos comportements par l'apprentissage de nouveaux modes de fonctionnement. Il faut pratiquer ses nouveaux comportements pendant au moins 6 mois afin que l'apprentissage devienne une procédure, un réflexe.



La réaction au stress comporte trois volets soit cognitif, émotif et physiologique. Il faut donc travailler sur les trois plans ce qui nous donne une plus grande gamme de stratégies pour y faire face.

## ***Trois stratégies gagnantes***

1. Connaissance de soi
  - Comprendre son stress
  - Conscience de ses pensées
  - Connaissance de ses besoins
2. Gérer les réactions physiologiques
3. Habitudes de vie saine

## ***La connaissance de soi***

### **Comprendre son stress**



Il s'agit de la première étape et d'une importante clé pour bien gérer son stress.

D'abord, veuillez identifier la source de votre stress ainsi que votre niveau de stress à l'aide de l'échelle de Cungi. ([Annexe 1](#))

### ***Stratégies à court terme***

La compréhension de votre réaction aux situations stressantes est un premier pas vers le développement de votre capacité à diminuer votre niveau de stress. Si nous décidons qu'une situation est stressante, nous appliquons la réaction de danger soit << de lutte ou de fuite >>, causant une montée d'adrénaline, de noradrénaline et de cortisol.



### **Écoute ton corps!**

Lorsque le cœur bat à toute vitesse, que votre visage et votre corps deviennent chauds, que vous respirez plus rapidement, que vous suez, et que vous sentez fâché ou que vous avez peur, c'est signe que vous faites une **réponse au stress**. Vous pouvez vous aider à reconnaître vos réactions avec la fiche des réactions du stress. ([Annexe 2](#))



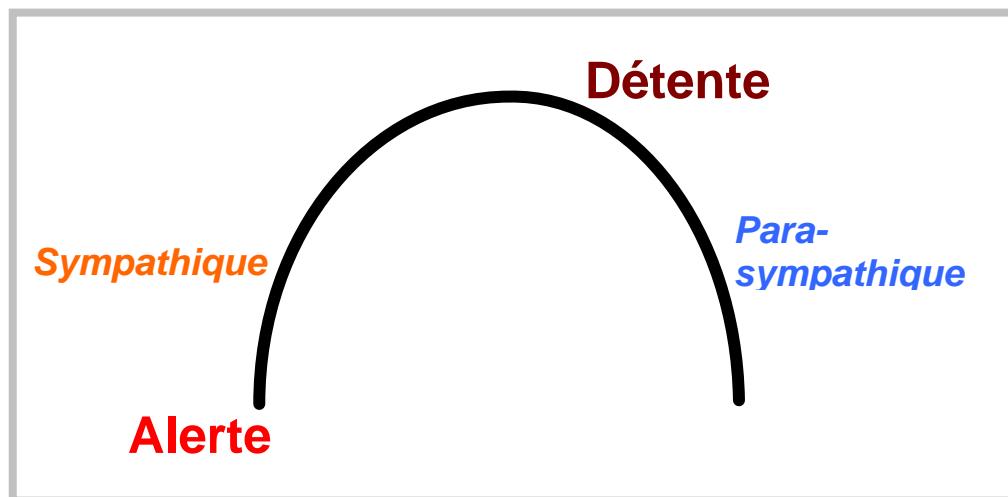
## Fiche des réactions du stress et de l'anxiété

Nom :	Prénom :	Date :		
<i>Cochez la colonne qui correspond à un accroissement ou à l'adaptation de sensations dont vous trouverez la liste ci-dessous.</i>				
Symptômes physiques	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Indigestion	1	2	3	4
Tension dans les épaules	1	2	3	4
Maux de tête	1	2	3	4
Tension dans les mâchoires	1	2	3	4
Accélération du rythme cardiaque	1	2	3	4
Modification de l'appétit	1	2	3	4
Froideur et moiteur des mains	1	2	3	4
Constipation ou diarrhée	1	2	3	4
Total				
Symptômes psychologiques ou émotifs	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Problèmes de concentration	1	2	3	4
Insomnie	1	2	3	4
Nervosité	1	2	3	4
Abus d'alcool	1	2	3	4
Sentiment d'urgence	1	2	3	4
Tristesse ou désespoir	1	2	3	4
Oubli de choses importantes	1	2	3	4
Usage accru de la télé ou de l'ordinateur	1	2	3	4
Total				
Symptômes relationnels	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Baise de la libido	1	2	3	4
Disputes fréquentes	1	2	3	4
Hostilité	1	2	3	4
Impatience envers les autres	1	2	3	4
Perte d'intérêt pour la vie sociale	1	2	3	4
Fuir ses amis	1	2	3	4
Jalousie	1	2	3	4
Ne plus montrer son affection	1	2	3	4
Total				

**Interprétation du total de chaque catégorie de symptômes:**

- 8-14** Le stress vous crée peu de problèmes dans ce domaine. Cela ne signifie pas que vous n'êtes pas stressé ni que vous n'avez pas besoin d'apprendre à gérer votre stress. Vous êtes tout simplement dans une période plutôt stable et agréable de votre vie.
- 15-19** Le stress commence à s'attaquer à votre corps, à votre état mental ou à vos relations interpersonnelles. Ce n'est pas grave pour l'instant. Il vous serait toutefois avantageux d'apprendre à gérer votre stress et à maîtriser ces symptômes avant qu'ils empirent. Vous préserverez votre santé et profiterez mieux de la vie.
- 20-25** Le stress vous pose un problème. Votre santé ou vos relations interpersonnelles risquent d'en souffrir. Il est temps de commencer à gérer votre stress. Si la pensée de vous y attaquer par vos propres moyens vous décourage, demander de l'aide.
- 26-32** Vous êtes sans doute conscient que le stress est en train de vous détruire. Vous souffrez probablement déjà de problèmes de santé. Vous devez absolument vous engager à prendre soin de vous et de vos relations interpersonnelles.

Il est toujours possible de déjouer notre système de réponse au stress et ainsi diminuer la quantité d'hormones de stress sécrétée en utilisant des méthodes qui activent le système parasympathique et par le fait même calme la réaction du système sympathique. Si vous venez de vivre le stress, vous aurez besoin de plusieurs minutes pour retrouver un certain calme, pour mieux vous concentrer et réfléchir. Souvent s'éloigner, se retirer de la situation permet ce calme et favorise la réflexion.



### **Trois stratégies rapides!**



1. Connectez-vous sur votre respiration « abdominale », sentez bien l'inspiration et l'expiration passer à travers votre cœur en retenant quelques secondes à chacune d'elle. Souriez et imaginez que votre rythme cardiaque ralentit. Ainsi, vous ne pensez qu'à votre respiration, dans le moment présent, déconnectez de la pensée menaçante et créez la cohérence cardiaque.
2. Faites croire à votre cerveau que la situation n'est pas menaçante en pensant à quelque chose de positif, de plaisant et d'apaisant (une image, un événement, un moment, une blague, une chanson) et souriez pour essayer d'atténuer votre réponse au stress.
3. La réponse au stress est de mobiliser l'énergie pour un éventuel combat ou une fuite. Utilisez cette énergie accumulée en marchant, en montant les escaliers, en contractant vos muscles, pliant vos jambes, en dansant, faites de l'automassage et faites-le en souriant ...Soyez créatif!



**Si vous venez de vivre le stress, vous aurez besoin de plusieurs minutes pour retrouver un certain calme, pour mieux vous concentrer et réfléchir. Souvent s'éloigner, se retirer de la situation permet ce calme et favorise la réflexion.**

## Conscience de ses penseés

### **Soyez le réalisateur de votre film!**

L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la *perception* qu'a l'esprit du stimulus en question –le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant modifie la réaction au stress. Une situation n'est stressante que si VOUS l'interprétez comme étant stressante. Lorsque la réaction de stress est adaptée à l'événement, il en résulte un rapport « qualité/prix » maximal soit des actions, pensées et sentiments justes et appropriés.



Vous pouvez sentir que vous perdez le **Contrôle**, que la situation est **Imprévisible**, qu'elle est **Nouvelle** ou encore que quelque chose menace votre **Ego**. C'est du **CINÉ**!



### **Exercice**

Votre collègue est une personne irritable qui vous critique souvent et de façon irritable il vous dit que vous travaillez mal.

Quel est l'élément stresseur?	
a. Est-ce que vous sentez que vous perdez le Contrôle de la situation ?	
b. Est-ce qu'elle est Imprévisible?	.
c. Est-ce qu'elle est Nouvelle?	
d. Est-ce qu'elle menace votre Égo?	

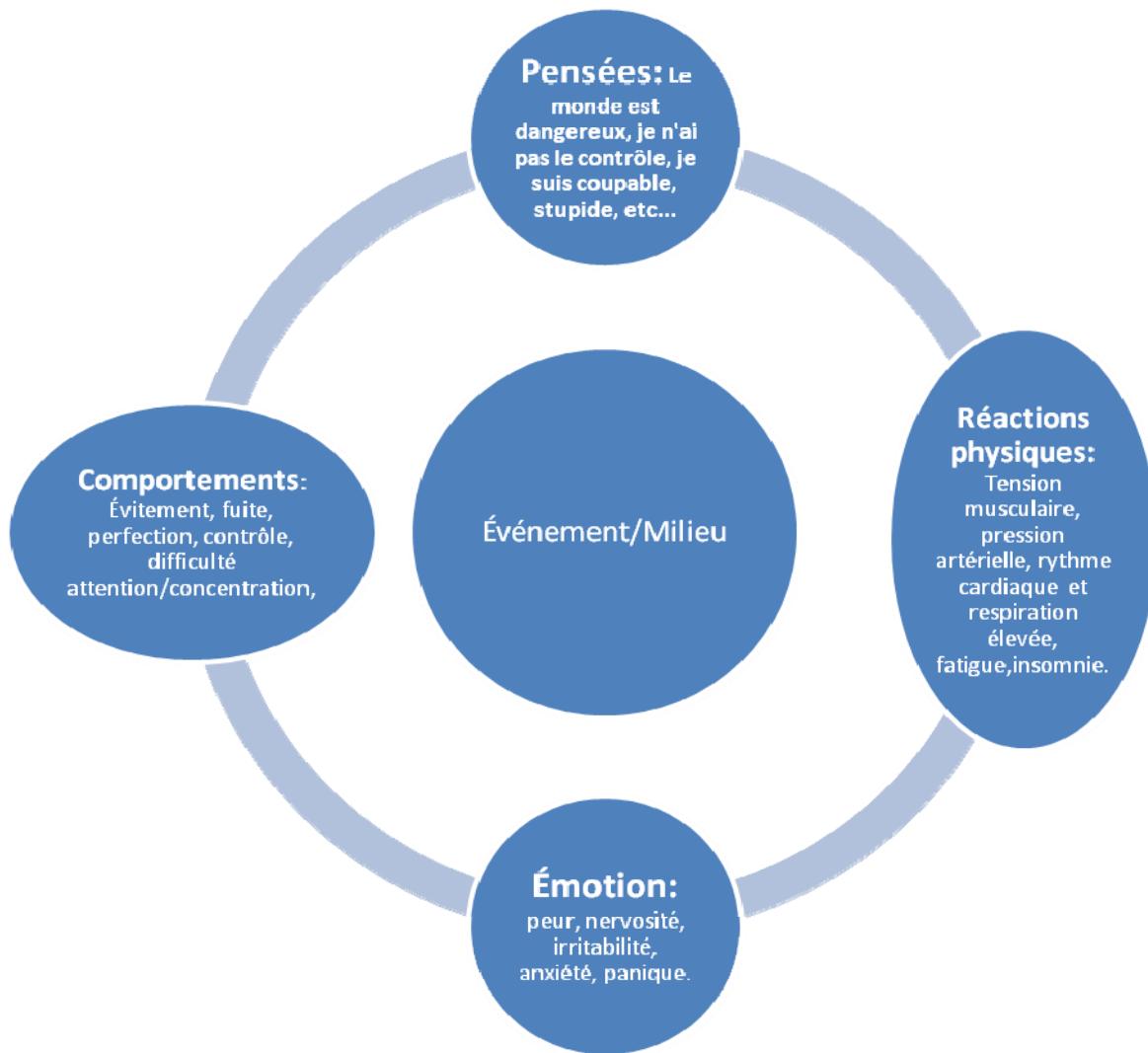
#### **Réponse possible :**

- Peut-être un peu, car vous en avez assez de vous faire critiquer.
- Non. Votre collègue vous critique souvent.
- Non. Non ce n'est pas une situation nouvelle puisqu'il est comme ça depuis toujours.
- BINGO! En vous critiquant ainsi, il met en doute vos compétences.



## Le cercle vicieux

Les théories actuelles de l'apprentissage soulèvent qu'une grande partie du comportement humain est le résultat de ce qui a été appris (par opposition à ce qui est inné) et ancré au cours d'innombrables expériences de renforcement (répétitions). Dans le schéma, vous voyez qu'une pensée entraîne une émotion puis un comportement.



Afin de modifier le niveau de réaction au stress, il faut modifier ses pensées. D'abord en se prenant conscience, en les identifiant et en évaluant comment elles déterminent mes réactions émotives/physiologiques et le choix de mes stratégies d'action.



### ***Pratiquer la restructuration cognitive***

Les recherches en neurobiologie ont démontré que le cerveau cognitif contrôle l'attention consciente ainsi que la capacité de tempérer les réactions émotionnelles. Cette régulation des émotions par le cognitif évite donc que notre vie soit gérée par nos instincts et nos réflexes. La restructuration cognitive est un moyen d'apprendre à bien utiliser ce mécanisme de contrôle.



Le travail de la restructuration cognitive est facile à mettre en œuvre : il consiste à repérer l'ensemble de ses pensées automatiques, qui sont peu nombreuses, en analysant son comportement dans des situations stressantes, à élaborer des processus de pensées alternatifs qui pourront être utilisés à l'avenir et récolter ainsi les fruits d'une émotion mieux maîtrisée donc d'un stress réduit. Modifier un nombre restreint de pensées et d'émotions apportera un grand changement dans votre relation à la vie.



Utilisez la fiche d'auto-observation des pensées vous aidera à identifier vos pensées, vos émotions et vos comportements et y trouver d'autres possibilités. ([Annexe 3](#))

## Fiche d'auto-observation des pensées

Situation	Émotions	Pensées automatiques	Indice ou preuves pour	Indice ou preuves contre	Pensées alternatives	Réévaluer votre émotion
Qui, quoi, quand, où? <b>1. Décrire l'événement précis produisant l'émotion déplaisante ou le fil d'idées, de pensées, de souvenirs</b>	Comment je me suis senti(e)? <b>2. Évaluer l'intensité de l'émotion de 0 à 8.</b>	Ce qui m'est venu à l'esprit au moment même? <b>3. Écrire la pensée automatique qui a précédé, suivi ou accompagné l'émotion.</b>  <b>4. Évaluer votre niveau de croyance dans la pensée automatique de 0 à 8.</b>				Comment je me sens suite à cette nouvelle émotion?

## Fiche d'auto-observation des pensées

Situation	Émotions	Pensées automatiques	Indice ou preuves pour	Indice ou preuves contre	Pensées alternatives	Réévaluer votre émotion

## **Observer vos pensées automatiques!**



Chacun de nous élabore des pensées automatiques. Il s'agit d'un "discours intérieur" conditionné par notre personnalité et notre état émotionnel qui nous conduit à analyser les situations selon un schéma prédéterminé (ce qui « passe spontanément par l'esprit »). Comme mentionné précédemment, **chaque pensée crée une émotion et la modification de la pensée influe sur l'émotivité et vice versa.**

### **Types de pensées automatiques (trois catégories):**

Relatives à soi-même (au besoin)

Relatives à autrui et à l'environnement (au responsable)

Relatives à l'avenir (anticipation)



*Exemple :* Vous vous présentez à un entretien d'embauche ou à un examen.

**Relatives à soi-même:** «Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre...»

**Relatives à autrui et à l'environnement :** «Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi!»

**Relatives à l'avenir :** «Je suis né pour un petit pain et vais toujours vivre avec mon petit salaire.»

### **Identifiez votre CINÉ**

a. Est-ce que vous sentez que vous n'avez pas le Contrôle de la situation ?	
b. Est-ce qu'elle est Imprévisible?	.
c. Est-ce qu'elle est Nouvelle?	
d. Est-ce qu'elle menace votre Égo?	

### **Corriger :**

- a. Peut-être un peu, car ce n'est pas vous qui déciderez du résultat.
- b. **Non.** Puisque vous le savez à l'avance.
- c. Peut-être un peu, car vous n'avez pas d'examen ou d'entrevue d'embauche régulièrement.
- d. **BINGO!** Vous craignez l'échec et/ou le rejet.



## Déetecter vos distorsions cognitives

Les cognitions étant par nature plus ou moins subjectives, elles peuvent conduire à une vision approximative, déformée, voire totalement inexacte du monde. Les distorsions cognitives sont des façons de penser stériles, souvent stéréotypées, qui s'appliquent de manière quasi automatique (on parle également de "pensées automatiques"), et amènent souvent la personne à avoir une vision très sombre du monde. Il est donc important de les identifier afin de pouvoir les modifier. ([Annexe 4](#))

Guide d'identification des distorsions cognitives			
✓	COGNITIONS	DÉFINITION	EXEMPLE
	<b>1 LES PENSÉES « TOUT OU RIEN »</b>	Tendance à catégoriser dans les extrêmes - blanc-noir, bon-mauvais, sans nuance. Votre vision de la situation se limite à 2 catégories plutôt qu'un continuum.	"Si je n'ai pas été embauché, c'est que je ne vaux rien", "Si je n'ai pas 20 sur 20 à cet examen, c'est que je suis nul". « Si je ne réussis pas complètement, je suis un total perdant »
	<b>2 LA GÉNÉRALISATION À OUTRANCE (SURGÉNÉRALISATION)</b>	Tendance à conclure que lorsqu'une chose arrive une fois, elle arrivera toute la vie et entraîne la douleur de rejet. Un seul événement négatif peut influer tout le comportement à venir d'une personne qui se voit alors voué à l'échec.	"Elle n'a pas voulu sortir avec moi, aucune n'acceptera un rendez-vous avec moi. Je serai malheureux et solitaire toute ma vie." « Parce que je ne me sens pas bien durant la rencontre Je n'ai pas ce qu'il faut pour me faire des amis. »
	<b>3 LE FILTRE (L'ABSTRACTION SÉLECTIVE)</b>	Tendance à s'attarder négativement sur un petit détail dans une situation qui fait percevoir négativement l'ensemble de cette situation. C'est un processus de filtrage de la pensée qui fausse la vision de la réalité.	« Parce que j'ai eu une note plus basse dans mon évaluation (qui contient aussi plusieurs notes élevées), cela veut dire que mon travail est médiocre. »
	<b>4 LE REJET DU POSITIF</b>	Tendance persistante à transformer des expériences neutres ou même positives en expériences négatives.	« J'ai bien fait ce projet, mais cela ne veut pas dire que je suis compétent, j'ai juste été chanceux. » « On me fait un compliment, mais "tout le monde sait que c'est faux, on me dit ça juste pour me faire plaisir. »
	<b>5 LES CONCLUSIONS HÂTIVES : L'INFÉRENCE ARBITRAIRE</b> <b>A. L'INTERPRÉTATION INDUE OU LA LECTURE DES PENSÉES</b> <b>B. L'ERREUR DE PRÉVISION</b>	<b>A.</b> Tendance à décider arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative envers soi sans prendre la peine de procéder à une vérification. <b>B.</b> Tendance à prévoir le pire et à se convaincre que la prédiction est confirmée par les faits. La prédiction est considérée comme un fait même si elle a peu de chances de se réaliser.	<b>A.</b> "Je lui ai laissé un message, mais il ne m'a pas rappelé, il ne me considère plus comme son ami.", ou bien : "Mon patron m'a regardé de travers, il pense certainement me licencier". <b>B.</b> "Je vais devenir folle.", "Cette thérapie ne marchera pas, je suis incurable.", "Je vais rester seul toute ma vie."

## Guide d'identification des distorsions cognitives (suite)

✓	COGNITIONS	DÉFINITION	EXEMPLE
	<b>6 EXAGÉRATION (DRAMATISATION) ET MINIMALISATION</b>	<p>Tendance à amplifier l'importance accordée à ses propres erreurs, ses craintes et ses imperfections.</p> <p>Tendance à diminuer l'importance de ses points forts en les voyant petits.</p>	"J'ai fait une erreur au travail, tout le monde va le savoir et je serai complètement ridicule aux yeux de tous." Exemple de minimalisation : "J'ai trouvé la solution au problème, mais c'est simplement parce que j'ai eu un coup de chance".
	<b>7 LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS</b>	Tendance à présumer que les sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses.	<p>« J'ai l'impression d'être un raté, je suis donc un raté.</p> <p>« Je me sens coupable, j'ai donc dû faire quelque chose de mal. »</p>
	<b>8 LES « JE DOIS » ET LES « JE DEVRAIS »</b>	Tendance à essayer de se motiver par des «je devrais» ou des «je ne devrais pas», comme s'il fallait se battre ou se punir pour se convaincre de faire quelque chose, ce qui amène un sentiment de culpabilité.	<p>« <i>Je devrais faire ceci...</i> », « <i>Je dois faire cela...</i> »,</p> <p>« <i>Il devrait arriver à l'heure...</i> »</p> <p>"Après tout ce que j'ai fait pour lui, il devrait au moins être reconnaissant."</p>
	<b>9 L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE</b>	Forme extrême de généralisation à outrance qui représente la tendance à s'apposer une étiquette négative, à la suite d'une erreur. C'est aussi d'accorder une étiquette à une autre personne quand son comportement déplaît. Les erreurs d'étiquetage reposent sur le fait de décrire quelque chose par des mots inexacts, colorés et chargés d'émotions	<p>« Je suis un perdant-né » plutôt que de se dire : « J'ai raté mon dix-huitième trou ».</p> <p>"Cette personne est un monstre."</p>
	<b>10 LA PERSONNALISATION</b>	Tendance à assumer la responsabilité d'un événement fâcheux sans en être la cause. C'est l'origine du sentiment de culpabilité.	« Ce qui arrive est ma faute.» « Je dois être une mauvaise mère.»



## **Exercice : Identifier les types de pensées automatiques**

A. « Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre... »

---

B. « Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi!»

---

C. « Je suis né pour un petit pain et vais toujours vivre avec mon petit salaire.»

---

### **Corriger**

A. Généralisation, Filtre, Rejet du positif, Conclusions hâtives, Exagération.

B. Pensées tout ou rien, Conclusions hâtives, Exagération.

C. Pensées tout ou rien, Filtre, Rejet du positif, Exagération, Étiquetage.

Comme vous pouvez le constater, il peut y avoir plusieurs réponses. Le type que vous donnez à votre pensée automatique est donc bon pour vous et vous n'avez pas à être précis.



## **Identifier l'émotion et la réaction physiologique**

Une fois les pensées identifiées, on identifie ses réactions émotionnelles et physiologiques. Il est important de ressentir et de reconnaître nos émotions, car elles jouent un rôle essentiel dans notre équilibre et notre santé. De plus, en permettant au processus naturel de l'émotion de se dérouler, on s'assure de recevoir le message que nous apporte l'émotion et de pouvoir la moduler et prendre en main la satisfaction de nos besoins. Vous pouvez vous aider à l'aide de l'échelle des réactions physiologiques vue précédemment. ([Annexe 2](#))

Voici un exemple des émotions possibles créées par une pensée automatique.

« Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre... »

**Par rapport au besoin, à soi-même:** Amertume, chagrin, désœuvrement, mécontentement, peine, tristesse.

**Par rapport au responsable, à l'environnement:** choqué, colère, dégoût, exaspération, exécrer, fureur, haine, impatience, rage, révolté,

**D'anticipation, à l'avenir:** effroi, épouvante, frayeur, peur, terreur.



### **S'entraîner au contrôle et à la modulation des émotions.**

On se calme d'abord pour mieux penser et agir, car une émotivité élevée bloque le raisonnement et empêche la pensée efficace.



Nous vivons à une époque où les confidences publiques de vedettes et d'illustres inconnus sont si courantes que le partage de nos soucis et frustrations semble l'unique façon d'affronter les épreuves de la vie. Or, cela ne convient pas à tous.

Une étude américaine sur le deuil a montré que les personnes endeuillées qui évitaient de penser ou parler constamment de leur tristesse ont connu moins de problèmes de santé à court terme (nausée et diarrhée) et de problèmes psychologiques à long terme (anxiété et dépression). Cela ne signifie pas qu'il faut se refermer sur soi-même. Mais après avoir connu la peine et les sanglots, il faut rediriger notre attention sur quelque chose de positif, loin de l'élément stressant en cause. Il faut cependant être à l'affût d'un contrôle exagéré des émotions, car si on ne laisse pas l'information émotionnelle jouer son rôle d'avertissement, on risque de créer d'autres réactions somatiques ou devenir un être froid et insensible incapable de prendre de bonnes décisions.

Vous pouvez vous aider à l'aide du guide des émotions. ([Annexe 5](#))



### **Clarifier vos comportements, vos stratégies**

Suite à l'identification des émotions, j'identifie mes réactions, c'est-à-dire mes stratégies pour faire face à la situation stressante.

Quel est votre genre?

- **Axé sur la tâche** : vous aimez analyser la situation et prendre des mesures pour la gérer directement.
- **Axé, sur les émotions** : vous préférez faire face à vos sentiments et trouver un soutien social.
- **Axé sur les distractions** : vous avez recours à des activités ou à votre travail pour oublier la situation.



En fait ces trois modes peuvent être à la fois utiles et nuisibles dépendamment de la façon dont ils sont utilisés. Tentez de trouver vos modes d'adaptation à l'aide du questionnaire COPE. ([Annexe 6](#))

## Questionnaire COPE (Charles Carver 1997)

Notez à quelle fréquence vous avez recours à ces stratégies d'adaptation selon l'échelle ici-bas.

Question	Jamais	À l'occasion	Assez souvent	Très souvent
1. Je me tourne vers le travail ou d'autres formes d'activités pour ne plus y penser.	1	2	3	4
2. Je m'efforce de trouver une solution au problème.	1	2	3	4
3. Je me dis que ce n'est pas vrai.	1	2	3	4
4. Je consomme de l'alcool et des drogues pour me sentir mieux.	1	2	3	4
5. Je demande à mes proches de me soutenir affectivement.	1	2	3	4
6. Je prends des initiatives en vue d'améliorer la situation.	1	2	3	4
7. Je refuse de croire que cela se soit produit.	1	2	3	4
8. Je dis des choses pour ventiler mes sentiments désagréables.	1	2	3	4
9. Je demande aux autres de me donner des conseils et de m'aider.	1	2	3	4
10. Je consomme de l'alcool et des drogues pour m'aider à passer au travers.	1	2	3	4
11. J'essaie d'envisager les choses sous un autre angle, de les rendre plus positives.	1	2	3	4
12. J'essaie de mettre au point une stratégie sur la façon de m'y prendre.	1	2	3	4
13. Je cherche à être réconforté et compris de quelqu'un.	1	2	3	4
14. Je cherche quelque chose de bien dans ce qui m'arrive.	1	2	3	4
15. Je fais quelque chose pour moins y penser, comme aller au cinéma, regarder la télé, lire, rêvasser, dormir, magasiner.	1	2	3	4
16. J'accepte que cela se soit bel et bien passé, que ce soit la réalité.	1	2	3	4
17. J'exprime mes sentiments négatifs.	1	2	3	4
18. Je trouve du réconfort dans ma religion ou mes croyances spirituelles.	1	2	3	4
19. J'essaie de demander à d'autres personnes de me dire ce que je dois faire ou de m'aider à le faire.	1	2	3	4
20. J'essaie d'apprendre à vivre avec.	1	2	3	4
21. Je réfléchis intensément aux initiatives que je devrais prendre.	1	2	3	4
22. Je prie ou je médite.	1	2	3	4
<b>TOTAL</b>				

Faites le total pour chaque sorte de stratégie d'adaptation et notez-le.

Question	Total	Sorte de stratégie
1 et 15		<i>Diversion</i>
2 et 6		Action
3 et 7		<i>Déni</i>
4 et 10		<i>Abus de substances</i>
5 et 13		Soutien émotif
9 et 19		Soutien social
8 et 17		<i>Défoulement</i>
11 et 14		Positivisme
12 et 21		Planification
16 et 20		Acceptation
18 et 22		Transcendance



### Les stratégies d'évitement

L'évitement, ou toute stratégie qui vous empêche d'affronter un problème et d'agir pour le régler, est nocive sur les plans émotifs, psychologiques et physiques ce qui vous verrez plus bas.

L'évitement le plus courant est la *diversion*. Il y a diversion lorsqu'on fait autre chose pour ne pas affronter le problème comme consommer de l'alcool, des drogues et même de la nourriture. Certains vont même jusqu'à provoquer des disputes pour se détourner du problème. Même l'ordinateur, les jeux électroniques, le cellulaire et plusieurs autres choses pour servir de diversion pour fuir la réalité. Cependant, toutes ces diversions peuvent créer une dépendance et détruire nos relations et notre vie professionnelle. Ce qui aura comme résultat d'accroître la réaction de stress. L'évitement accentue les problèmes tout simplement parce qu'il nous empêche de les résoudre.

Le *défoulement émotif* est une autre forme d'évitement. Il s'agit du fait de focaliser sur ses émotions négatives et de les exprimer au lieu de chercher un moyen de régler le problème qui en est la source. Cette stratégie crée des conflits et entraîne l'éloignement des autres qui pourrait vous aider et vous supporter ce qui ne réussit qu'à empirer les choses.



### Les stratégies proactives

Puisque l'évitement ne fonctionne pas, que faut-il faire? Être *proactif* ! C'est-à-dire anticiper les coups durs et s'organiser pour les prévenir. La première étape consiste à se préparer en acquérant les ressources qui nous permettront de faire face aux aléas de la vie (argent, réseau social solide, bonne organisation ou planification). Une autre étape est de reconnaître les signaux annonçant qu'une difficulté nous attend au détour. Le fait de prévoir ces éventualités nous permet d'évaluer l'importance de la menace et l'ampleur des mesures à prendre pour les empêcher de dégénérer en stress majeurs. Vous êtes donc proactif en ayant pris des initiatives concrètes.



## Trouver des alternatives par la résilience

L'inverse du stress est la résilience. La résilience est la capacité de rebondir, de faire face à l'aide de:

- En trouvant des pensées alternatives
- En utilisant la désensibilisation et l'exposition
- En ayant recours à un **plan B** lors de situations stressantes.

## J'identifie aussi des pensées proactives et moins anxiogènes



### Voyons des exemples:

- « Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre... »  
**Alternative :** Mon CV a passé, j'ai donc les compétences pour le poste et donc pour répondre aux questions.
- « Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi!»  
**Alternative :** Je n'ai peut-être pas toutes les connaissances ni l'expérience, mais j'ai de la volonté et j'ai réussi ma formation.
- « Je suis né pour un petit pain et vais toujours vivre avec mon petit salaire.»  
**Alternative :** Plusieurs personnes sont parties de rien et ont réussi. Je peux améliorer ma situation financière avec un emploi plus rémunératrice.

## Je pratique la désensibilisation et l'exposition en réalité ou en imagination



Les thérapies cognitivo-comportementales recourent souvent aux techniques d'exposition et de désensibilisation qui amènent la personne à se confronter, dans la réalité ou en imagination, aux situations problématiques. Il y a bien entendu un processus d'habituation, mais l'exposition favorise aussi l'analyse de la manière dont la personne construit le sens de ce qu'elle vit et permet de proposer des hypothèses sur le caractère adaptatif ou pathologique de celui-ci. Le sujet se confronte à son monde intérieur et développe peu à peu un regard extérieur sur son propre fonctionnement. Il considère peu à peu ses attributions comme des hypothèses qu'il critique et propose des alternatives réalistes et plus adaptatives à ce qu'il vit. La désensibilisation systématique (D.S.) propose une exposition en imaginaire et vise à déconditionner une réponse pathologique d'anxiété en associant l'objet phobogène à une réaction de détente. Elle est utile lorsque l'exposition in vivo s'avère impossible.

Une fois la relaxation bien acquise on établit un programme d'exposition aux situations stressantes, soit en réalité ou en imagination, tout en commençant par des stresseurs peu importants, puis en augmentant progressivement la difficulté.



## Technique d'exposition

- Faites la liste des principaux soucis ou évitements
- Classez-les selon un ordre croissant
- Exposez-vous de façon graduée en imagination pendant un temps suffisamment long
- Formulaire désensibilisation en imagination ([Annexe 7](#))
- Exposez-vous « in vivo » pendant un temps suffisamment long;
- Hiérarchie Anxiété-provocation et évitement ([Annexe 8](#))
- Grille d'anticipation de l'action (Annexe 9)
- Refaites le même exercice plusieurs fois jusqu'à une diminution acceptable de la réaction

## J'ai recours à un plan B lors de situations stressantes.

Pour recourir à un plan B, utiliser la technique de résolution de problème. Le simple fait d'imaginer un plan B vous donnera un sentiment de contrôler la situation, et diminuera l'importance de l'agent stressant. Même si l'agent stressant est toujours présent, vous aurez développé votre résilience.



## Technique de résolution de problème ([Annexe 10](#))

1. Définir le problème.
2. Dressez une liste des solutions possibles.
3. Choisir la ou les solutions après évaluation.
4. Établir des moyens d'action.
5. Passez à l'action.
6. Évaluez le résultat.

<b>Étapes</b>	<b>Marche à suivre</b>	
<b>1.</b> Prendre conscience du ou des problèmes.	a) Reconnaître la présence d'un ou de plusieurs problèmes importants et le ou les définir. b) Décrire le ou les problèmes de façon précise et concrète. c) S'il y a plusieurs problèmes, en dresser la liste en commençant par le plus important en fonction de la gravité et de l'urgence	
Liste des problèmes/barrières :		
1. 2. 3. 4.		
<b>2.</b> Adopter une attitude constructive.	a) Le problème peut être considéré comme un défi plutôt que comme une menace. b) Le problème peut être une occasion de croissance.	
<b>3.</b> Fixer des objectifs.	<b>Objectifs SPORT</b> (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoi d'ici 1 semaine.	
Liste des objectifs :		
1. 2. 3. 4.		
<b>4.</b> Chercher des solutions possibles.	Écrire spontanément toutes les solutions qui semblent bonnes ou moins bonnes sans les analyser immédiatement.	
Liste des solutions :		
1. 2. 3.		
<b>5.</b> Considérer les avantages et les inconvénients des solutions.	a) Énumérer les avantages, à court, à moyen et à long terme, des solutions trouvées au point 4. b) Énumérer les inconvénients, à court, à moyen et à long terme, des solutions trouvées au point 4.	
<b>Solution 1</b>	<b>Avantages</b>	<b>Inconvénients</b>
À court terme		
À moyen terme		
À long terme		

<b>Étapes</b>	<b>Marche à suivre</b>	
<b>6.</b> Choisir une solution	Choisir une solution ou un ensemble de solutions.	
<b>Solution 1</b>	<b>Avantages</b>	<b>Inconvénients</b>
À court terme		
À moyen terme		
À long terme		
<b>7.</b> Connaître les obstacles et les ressources.	a) Reconnaître les obstacles à surmonter. b) Trouver les ressources disponibles.	
Obstacles		Ressources
<b>8.</b> Déterminer un plan d'action.	a) Produire un plan détaillé. b) Établir un échéancier réaliste et précis. c) Commencer par une étape facile. d) Passer à l'action le plus rapidement possible. <b>Objectifs SPORT</b> (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoi d'ici 1 semaine.	
Liste des étapes	1. 2. 3. 4. 5.	
<b>9.</b> Passer à l'action et évaluer les résultats.		



## **Évaluez votre motivation à y faire face**

Pour évaluer mon niveau de motivation, j'évalue à l'aide de questions combien suis-je convaincu de vouloir apporter des changements et combien je crois posséder les ressources, pour apporter les changements.

Les ressources peuvent être de différents ordres soient

- physique : ai-je la santé, la force, l'énergie?
- matérielle : pourrais-je trouver l'argent, l'outil?
- sociale : mes amis, ma famille, mes collègues, ma communauté peuvent-ils m'aider?
- psychologique : suis-je capable? est-ce que je mérite un tel effort? ai-je le temps?

Plus les réponses à ces questions sont négatives, plus le signal envoyé par le cerveau au métabolisme est à un niveau élevé d'alarme, plus les réactions physiologiques sont intenses.  
[\(Annexe 11\)](#)



## ÊTES-VOUS MOTIVÉS?

PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR ET POSEZ-VOUS LES QUESTIONS SUIVANTES. INSCRIVEZ VOS RÉPONSES SUR LES ÉCHELLES PROPOSÉES OU SUR LES ESPACES.

**SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 100 :**

### CONVICTION

**Jusqu'à quel point mon humeur ou ma situation a-t-elle un effet négatif sur ma vie?**



**Jusqu'à quel point est-ce important pour moi de me sentir mieux?**



**Jusqu'à quel point est-ce une priorité pour moi que les choses aillent mieux dans ma vie?**



**Si vous décidez de \_\_\_\_\_ qu'est-ce que cela pourrait vous apporter de bon?**

---

---

---

*Si vos réponses sont peu élevées, vagues ou incertaines,* vous envisagez peut-être la possibilité d'apporter des changements, mais vous n'en êtes pas encore certain. Vous devez regarder plus les bénéfices de changer. ([Annexe 12](#))

*Si vos réponses sont très élevées et que vous avez de bonnes raisons de changer, VOUS ÊTES CONVAINCU DE VOULOIR CHANGER.*

## CONFIANCE

Si vous décidiez vraiment de \_\_\_\_\_, croyez-vous que vous pourriez y arriver?



Qu'est-ce qui vous empêcherait de \_\_\_\_\_? (Barrières)

---

---

---

Comment croyez-vous que vous pouvez \_\_\_\_\_? (Stratégies)

---

---

---

*Si vos réponses sont peu élevées, que vous avez plusieurs barrières ou peu de stratégies,* vous devez trouver des façons de contourner ses barrières et trouver des stratégies d'action vers le changement. ([Annexe 10](#))

*Si vos réponses sont très élevées* et que vous sentez avoir les capacités, les connaissances, les outils et l'environnement appropriés, **VOUS ÊTES SÛR DE POUVOIR CHANGER.** Vous en avez assez et vous êtes disposé à consacrer du temps tous les jours pour vous sentir mieux.

Oui: Je trouve des solutions, me fait un plan d'action et j'agis. Grille d'anticipation de l'action ([Annexe 9](#))



À retenir :

**Un problème défini est déjà à moitié résolu**

- Parlez de vos problèmes à des personnes de confiance.
- Prenez des décisions.
- Évitez l'incertitude.
- Passez à l'action
- Déléguez au besoin.
- Savoir refuser, mettre des limites
- Allez chercher de l'aide professionnelle si nécessaire.
- Accepter qu'il n'y ait pas de solution. C'est-à-dire lâcher-prise et, dans certaines circonstances, c'est également une attitude saine.



## Connaissance de ses besoins

Pour vivre en harmonie dans la société, il est impératif de maintenir un certain équilibre entre nos réactions émotionnelles et les réponses rationnelles qui préservent les liens sociaux. Les pensées, les émotions, les gestes s'agencent naturellement ce qui nous permet de prendre les décisions et d'agir en accord avec nos valeurs et nos besoins. Reste-t-il qu'il faut connaître nos besoins. Il existe plusieurs théories des besoins cependant aucune théorie n'est parfaite ce pourquoi deux d'entre elles vous seront proposées dont celle d'Abraham Maslow qui est largement connu et utilisée ainsi que la théorie de l'autodétermination.

Pyramide de MASLOW



Selon Maslow (1943 « A Theory of Human Motivation »), les motivations d'une personne résultent de l'insatisfaction de certains de ses besoins. Les travaux de Maslow permettent de classer les besoins humains par ordre d'importance en 5 niveaux. Les trois premiers niveaux de la Pyramide de Maslow sont fondamentaux et doivent être satisfaits. Les deux premiers niveaux sont assez évidents. Toutefois, le troisième étage de la pyramide est représenté par les besoins sociaux, d'amour et d'appartenance. Pour se sentir en sécurité psychologiquement, une personne doit savoir ce qu'elle peut attendre des autres, y compris des membres de sa famille, ainsi que des expériences nouvelles et des conditions de son environnement.

Les autres besoins sont qualifiés eux de secondaires. Le quatrième niveau est donc beaucoup plus tourné sur sa propre personne : c'est le besoin d'estime de soi. Pour évoluer, chaque personne doit avoir de l'estime pour elle-même, mais aussi sentir que les autres ont de la considération pour elle. Mais pour atteindre le sommet de la pyramide de Maslow, et atteindre la réalisation de soi, il faut que l'individu ait été capable de résoudre ses problèmes et d'aider les autres, d'accepter les conseils qui lui sont donnés, de se pencher et d'avoir de l'intérêt pour le travail et les questions sociales, de savoir communiquer et écouter, de contrôler son stress et d'aider les autres à le faire, de s'aimer, d'être à la recherche de nouvelles expériences et connaissances, de prévoir les problèmes et les réussites, et de s'accepter tel qu'il est. Bref, un processus pas forcément facile pour le commun des mortels. Une chance que la théorie de l'autodétermination nous apporte un autre angle pour appréhender nos besoins secondaires.



La psychologie de la personnalité définit le bien-être en termes d'acquisition de plaisir et de bonheur. La théorie de l'autodétermination, qui fait partie de cette branche de la psychologie, maintient que l'humain, d'une façon innée, tend à satisfaire trois besoins psychologiques fondamentaux, à savoir le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin de relation à autrui et que leur satisfaction est essentielle à leur croissance, à leur intégrité et à leur bien-être. Quand ces besoins sont satisfaits, l'organisme connaît la vitalité 42, la congruence avec soi 45 et l'intégration psychologique. 17

### **3 besoins psychologiques fondamentaux**

- **Besoin d'autonomie**
- **Besoin de compétence**
- **Besoin de relation à autrui**

#### **Besoin d'autonomie**

L'*autonomie* suppose que la personne décide volontairement de son action et qu'elle est elle-même l'agent qui réalise cette action de sorte qu'elle est en congruence avec elle et qu'elle l'assume entièrement. 14,16

#### **Besoin de compétence**

La compétence réfère à un sentiment d'efficacité sur son environnement 15, 48, ce qui stimule la curiosité, le goût d'explorer et de relever des défis. Toutefois, à elle seule, l'efficacité ne suffit pas à susciter le sentiment d'être compétent; elle doit comprendre aussi le sentiment de la prise en charge personnelle de l'effet à produire. Ces deux besoins pourraient permettre en sorte d'atteindre le besoin d'estime et d'accomplissement du Maslow, mais sous un mode plus réaliste.

## À réfléchir :

**Quand un homme a faim, mieux vaut lui apprendre à pêcher que de lui donner un poisson!**

Ainsi, il développera sa compétence et son autonomie.

## Besoin de relation à autrui

Il implique le sentiment d'appartenance et le sentiment d'être relié à des personnes qui sont importantes pour soi.<sup>3, 41</sup> Ressentir une attention délicate et sympathique confirme alors qu'on est quelqu'un de signifiant pour d'autres personnes et objet de sollicitude de leur part.<sup>38</sup> Vous reconnaîtrez ici sûrement le besoin d'appartenance, d'aimer et d'être aimé de la pyramide de Maslow.



Ces trois besoins ne couvrent pas et n'épuisent évidemment pas toutes les sources de motivation de l'humain. Ils sont par ailleurs considérés comme des nutriments dont la satisfaction est essentielle à la croissance psychologique, à l'intégrité et au bien-être de l'humain. Plusieurs études ont démontré les liens bénéfiques de la satisfaction de ses besoins fondamentaux. Non seulement ceux-ci stimulent la motivation intrinsèque et les processus d'intégration, mais elles exercent un impact direct sur la santé physique et psychologique des personnes.<sup>49</sup> Il est cependant important de différencier entre nos besoins, nos valeurs et nos désirs.

## *Besoins versus désirs*

Besoin	Désir ou envie
Naturel et nécessaire	Non naturel, éphémère
Objectif	Subjectif
Presque identique d'une société à l'autre	Fortement lié au contexte, société, culture, époque
Les besoins ne sont pas infinis	Les désirs qui peuvent s'appliquer à tout sont infinis
Il fait souffrir jusqu'à ce qu'il soit satisfait. Sa non-satisfaction peut entraîner la mort.	À peine satisfait, il réapparaît.
Dominante physiologique	Dominante psychologique

Les désirs sont au service des besoins et de motifs sous-jacents.

Si je veux être plus efficace pour tondre ma pelouse je désire donc une tondeuse. (Besoin de Compétence)

Contrairement à la satisfaction des besoins fondamentaux, la satisfaction des désirs n'est pas nécessairement essentielle au bien-être de l'individu et peut même en réalité compromettre sa croissance et son intégrité.

Je désire plus d'argent et travaille 60 heures par semaine.

Donc, l'efficacité en soi par rapport aux buts individuels n'implique pas nécessairement la santé.

Les **besoins** sont naturels et nécessaires et les **désirs ou envies**, plus éphémères, changeants et subjectifs. Kasser et Ryan 28 ont montré qu'une importante valorisation des besoins fondamentaux est en rapport positif avec un large éventail d'indicateurs de santé mentale et d'actualisation de soi, tandis qu'une importante valorisation des buts extrinsèques tels que l'argent, la popularité, l'apparence, a été associée négativement au bien-être. Il est donc important de préciser aussi bien la source d'un désir que sa nature si on veut prévoir et modifier l'impact de ce but sur la santé et sur le bien-être. Il peut alors être important de définir nos valeurs.

### Besoins versus valeurs



Pour avoir de la motivation, nos besoins doivent être comblés. Mais la satisfaction de nos besoins doit aussi se faire selon nos valeurs, car ce sont nos valeurs profondes qui seront un moteur d'action puisqu'elles déterminent notre individualité, ce que nous voulons, comment nous vivons. La valeur est une mesure de l'importance, de l'intérêt d'un être, d'une chose, d'une idée, suivant l'estimation qu'on en peut faire ou l'estime qu'on lui porte. C'est donc par l'entremise de notre système de valeurs que nous jugeons le monde qui nous entoure. Une situation est jugée négative si elle est à l'opposé de nos valeurs et positive si elle va dans le même sens et influence donc notre perception de la menace (CINE). Nous pouvons donc être à l'affût de ces jugements de valeur et faire en sorte que nos conduites soient le plus possible en accord avec nos valeurs.

Pour retrouver de l'allant, partez à la recherche de vos valeurs. En identifiant vos valeurs et vos besoins, vous pourrez donner un sens (une orientation, un cap) à votre vie et garder un niveau élevé de motivation.

## **Satisfaire ses besoins**



La notion de réalisme dans la planification d'objectif est importante afin de réussir l'objectif et d'éviter la démotivation. Votre éducation, votre environnement, votre personnalité, votre histoire, votre culture, vos expériences de vie font que vous êtes un être à part entière et différents des autres. Vous devez donc aussi définir des règles de vie en fonction de vos valeurs et avec une vision globale du système dans lequel vous vivez. Afin de vivre du plaisir et du bonheur, il est impératif de connaître nos besoins, nos valeurs et nos désirs afin d'agir de façon adéquate pour les satisfaire et ressentir moins de tension et moins de stress.



- Connaître ses besoins et ses valeurs (Physiologique, sécurité, autonomie, compétence, relation à autrui)
- Apprendre à ressentir, identifier et prioriser ses besoins.
  - Évaluation de la satisfaction domaines de vie ([Annexe 13](#))
  - Évaluation des Besoins ([Annexe 14](#))
- Accepter ses besoins
- Faire la différence entre ses besoins, ses valeurs et ses désirs. Vivre ses désirs selon ses valeurs
  - Tableau valeurs,désirs ([Annexe 15](#))
- User d'approches psychosociales: groupes d'entraide, soutien social, amis, etc.



## Évaluation de la satisfaction des domaines de vie

1 = Non satisfait    2 = Peu satisfait    3 = Moyennement satisfait  
 4 = Très satisfait    5 = Totalement satisfait

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

<b>OBLIGATIONS</b>				
Mon niveau d'activité versus d'énergie				
Mon niveau d'activité versus ma capacité de gestion de mon temps				
Mon équilibre versus mes loisirs				
Activité versus détente				
Vie sociale versus vie familiale				
Contact social versus solitude				
<b>HABITUDES</b>				
<b>Hygiène physique</b>				
Exercice				
Détente				
Alimentation				
Sommeil				
Hygiène corporelle				
Posture				
Habillement				
Santé physique				
<b>Hygiène psychologique</b>				
Contact avec soi				
Gestion des relations interpersonnelles				
Gestion des émotions				
Discipline personnelle				
Perception de moi				
Satisfaction de mes besoins				
Acceptation de la critique				

1 = Non satisfait    2 = Peu satisfait    3 = Moyennement satisfait  
 4 = Très satisfait    5 = Totalement satisfait

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

<b>SECTEURS DE VIE</b>					
<b>Vie de couple</b>					
Intimité affective					
Engagement mutuel					
Sentiment amoureux					
Sexualité					
<b>Vie relationnelle</b>					
Relation parent/enfant					
Relation avec fratrie					
Relation avec autres membres de la famille					
Amitié					
Autres relations personnelles					
Spiritualité					
<b>Travail</b>					
Habitudes de travail					
Tâches à accomplir					
Condition de travail					
Relation avec mes collègues					
Relation avec mon ou mes patrons					
<b>Loisirs</b>					
Satisfaction de mes intérêts (hobbies, passions)					
Sports					
Activités sociales (cinéma, lecture, soirée, etc..)					

1 = Non satisfait    2 = Peu satisfait    3 = Moyennement satisfait    4 = Très satisfait    5 = Totalement satisfait

<b>Domaines</b>	1	2	3	4	5	<b>Décrivez vos satisfactions et insatisfactions</b>	<b>Objectifs de changement SPoRT</b> (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoie d'ici 1 semaine.	<b>Date d'échéance</b>	<b>Évaluation/ réajustement</b>
<b>Obligations</b>									
<b>Hygiène/santé physique</b>									
<b>Hygiène/santé psychologique</b>									
<b>Vie de couple</b>									
<b>Vie familiale</b>									
<b>Autre vie relationnelle</b>									
<b>Spiritualité</b>									
<b>Travail/étude</b>									
<b>Condition de vie financière</b> (logement, nourriture, loisirs etc.)									
<b>Vie sociales - Loisirs</b>									
<b>Autre :</b>									

## Tableau des valeurs/désirs

*Le besoin est ce qu'il faut pour me sentir bien avec moi-même. Ils sont essentiels au bien-être physique et psychologique de l'individu. La valeur est une mesure de l'importance, de l'intérêt d'un être, d'une chose, d'une idée, que je lui accorde ou ce à quoi elle peut me servir ou aux avantages qu'elle me procure. Elle vous encourage à agir de façon à maintenir un état de bien-être ou de bonheur qui se maintient dans le temps. Une situation est jugée négative si elle est à l'opposé de nos valeurs et positive si elle va dans le même sens. Si votre choix est irréaliste, obligé, basé sur l'apparence et la performance, elle ne permet plus un résultat positif de sentiment de bonheur ou de bien-être. Vos valeurs seront vos items A. Le désir est une envie, le fait de vouloir quelque chose. Il n'est pas nécessaire, est plus éphémère, changeant et subjectif. Il fera partie des items B et C.*

Valeur saine	Valeur malsaine
<i>Flexible (exceptions et quotas)</i>	<i>Rigide (générale, pas d'exceptions ou quotas)</i>
<i>Personnelle (examinée et vérifiée)</i>	<i>Introjetée (acceptée de l'extérieur sans réflexion)</i>
<i>Réaliste (basée sur les conséquences)</i>	<i>Irréaliste (basée sur ce qui doit être bien)</i>
<i>Améliore la vie (reconnait les besoins et sentiments)</i>	<i>Restreint la vie (ignore les besoins et sentiments)</i>

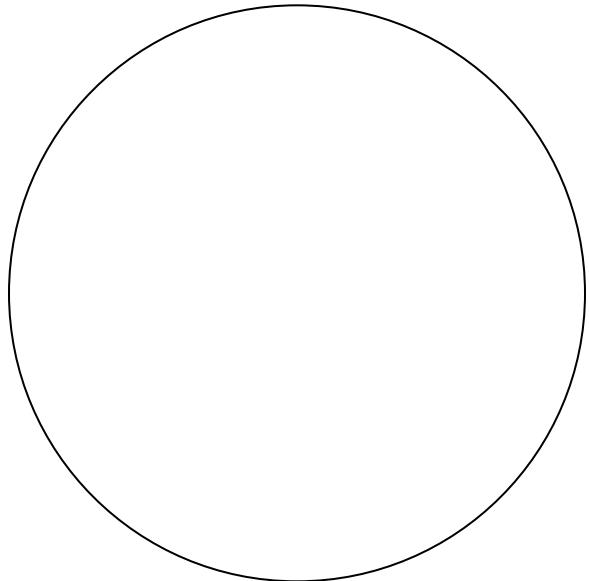
Sélectionnez vos valeurs/désirs:

- A. Indispensables à ma vie personnelle et professionnelle
- B. Désirables, mais peu essentielles
- C. Peu important

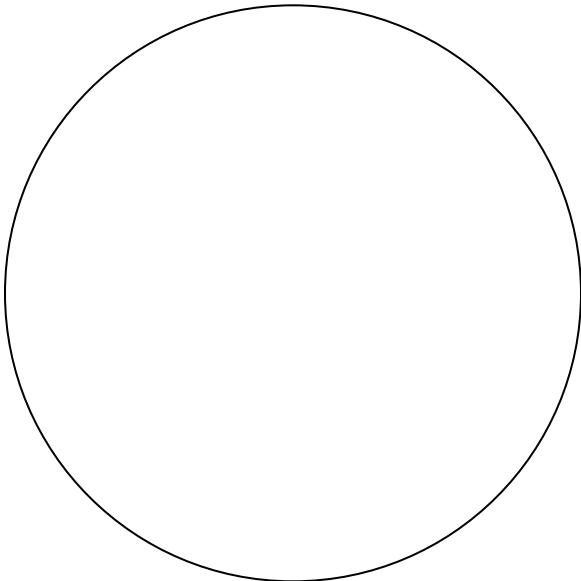
Physiques	A	B	C	Morales	A	B	C	Intellectuelles	A	B	C
Confort				Sincérité				Apprendre			
Santé				Honnêteté				Réaliser			
Activité				Attention				Créer			
Apparence physique				Partage				Enseigner			
Condition de vie				Gentillesse				Trouver des solutions			
Niveau d'énergie				Timidité				Communiquer			
Loisirs				Aide/support				Activité artistique			
Argent				Réussite				Réussite			
Environnement				Récompense				Service			
Nature				Motivation				Liberté			
Ambiance				Liberté				Autonomie			
Trajets				Choix				Égalité			
Condition de travail				Sécurité				Éducation			
Voyages				Prestige				Innovation			
Famille				Confiance				Diversité/nouveauté			
Amitié				Respect				Pouvoir décisionnel			
Diversité/nouveauté				Fidélité				Esprit ouvert			
Travail d'équipe				Compétence				Diriger			
Stabilité d'emploi				Responsable				Sagesse			
Productivité				Être apprécié/aimé				Compétence			
Prospérité				Paix dans le monde				Imagination			
Bonheur				Égalité				Logique			
Paix intérieure				Amitié				Maitrise de soi			
Ambition				Ouverture d'esprit				Discipline			
Courage				Indulgence							
Indépendance				Tendresse							

*2 Parmi les valeurs que vous avez choisies, transférez dans le cercle les 5 les plus importantes pour vous. Donnez à chaque partie du cercle une dimension proportionnelle (en forme de pointe de tarte) à l'importance que vous accordez à chaque valeur. Faites de même pour vos désirs.*

**Cercle des valeurs**



**Cercle des désirs**



## ÉVALUATION DES BESOINS

1 = Non satisfait    2 = Peu satisfait    3 = Moyennement satisfait    4 = Très satisfait    5 = Totalement satisfait

<b>Besoins</b>	1	2	3	4	5	<b>Décrivez vos satisfactions et insatisfactions</b>	<b>Objectifs de changement SPORT</b> (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : je fais mon CV et l'envoi d'ici 1 semaine.	<b>Date d'échéance</b>	<b>Évaluation/ réajustement</b>
	1	2	3	4	5				
<b>Physiologique</b>									
<b>Sécurité</b>									
<b>Appartenance/ Relation à autrui/ Affection</b>									
<b>Estime de soi</b>									
<b>Épanouissement</b> <b>Autonomie</b> <b>Compétence</b>									
<b>Inclusion</b>									
<b>Contrôle</b>									
<b>Autre :</b>									

### Critères de satisfaction d'un besoin

Une réponse adéquate à un besoin réel augmente toujours notre vitalité

Une réponse inadéquate à un besoin réel n'augmente pas notre vitalité

Une réponse adéquate à un faux besoin n'augmente pas notre vitalité

Une réponse excessive à un besoin entraîne une réaction de répulsion

## **Gérer les réactions physiologiques**



Rappelons-nous que la connaissance de soi est un ingrédient important pour la gestion du stress. Cependant, comme rapporté précédemment, il est important de jouer sur plusieurs plans. Vous verrez ici qu'il existe de nombreuses stratégies pour influer sur le plan physiologique.



### **Les approches corps-esprits**

Plusieurs chercheurs ont émis l'hypothèse qu'une bonne gestion du stress et des fonctions du psychisme pourrait avoir des effets bénéfiques sur l'immunité, ce qui constitue le fondement même de la psychoneuroimmunologie et des approches corps-esprit. En agissant sur l'esprit, sur l'intellect ou les émotions, on peut influencer directement les mécanismes physiologiques qui participent à la prévention et à la guérison des maladies. Certaines techniques parviennent à mettre un frein aux réactions physiologiques perturbatrices engendrées par le système nerveux parce qu'elles permettent d'enclencher la « réaction de détente », qu'on appelle aussi « mécanisme de relaxation ». Cette réaction sollicite l'activation du système nerveux parasympathique. Les techniques de détente constituent donc des outils thérapeutiques capables de contrecarrer plusieurs des processus biologiques liés au stress qui mènent à la maladie. Ces techniques sont également utiles pour réparer les dommages déjà causés à l'organisme par les stress répétés.



#### ***Maîtriser les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique.***

Plusieurs méthodes:

- Respiration, Relaxation: hypnose, autohypnose, sophrologie, visualisation, training autogène, biosynergie, tai-chi, Qi Gong, yoga, massage.
- Intériorisation: méditation, réponse de relaxation, prière, visualisation.
- Toutes les psychothérapies et les thérapies psychocorporelles.
- Biofeedback, cohérence cardiaque, exercices physiques.



### **Respiration (Dépliants relaxation : [Annexe 16](#))**

Le stress fait s'accélérer la respiration et la rend superficielle; par contre, lorsqu'on la ralentit consciemment et qu'on la rend plus profonde (respiration abdominale), tout le métabolisme en bénéficie. Il est assez facile d'apprendre certains exercices respiratoires, dont plusieurs sont inspirés du yoga, et de les pratiquer à tout moment, en tous lieux.



### **Cohérence cardiaque**

Selon des études en neurobiologie, il existerait un système « cœur-cerveau » où les deux organes s'influencent mutuellement par le biais du système nerveux sympathique qui accélère et le parasympathique qui joue un rôle de frein. Ainsi, en pratiquant la cohérence cardiaque,

on influe non seulement le cœur et le cerveau, mais plusieurs autres rythmes physiologiques. C'est une technique qui utilise la respiration profonde et est donc facile à pratiquer, qui ne nécessite pas de s'isoler et nécessite peu d'investissement de temps. On ne tente pas d'obtenir des circonstances extérieures idéales, on tente seulement de contrôler son intérieur.<sup>43</sup>

### **Méditation**



Bien qu'il existe plusieurs formes de méditation, on peut dire que cela consiste essentiellement à entraîner l'esprit à atteindre un certain état de calme, de sérénité. Il semble que par la méditation, il est possible de créer des « circuits neuronaux de bonheur et de joie de vivre ». Des études ont démontré que les personnes pratiquant la méditation présentent certaines zones du cerveau plus développées et perdent moins du cortex cérébral lors du vieillissement. Ils ont un bon sommeil, ont plus de résistance au stress, aux maladies et à la douleur. Ils sont plus créatifs et plus efficaces pour ralentir le cœur et recréer les ondes cérébrales alpha, premières ondes du sommeil, ondes du calme. Donc, une fois la crise passée, les personnes sensibles au stress ou soumises à un contexte stressant doivent donc - un jour ou l'autre - prendre les mesures nécessaires pour favoriser cet état de bien-être et réduire de façon permanente l'impact du stress dans leur vie et la méditation est un bon moyen.

### **Visualisation**

Elle permet de déjouer les mécanismes mentaux qui perpétuent le stress. On suggère par exemple de se concentrer sur un lieu qui nous est particulièrement agréable – la forêt, le bord de mer, etc. –, dans ses *moindres* détails, et de s'y représenter physiquement avec une émotion agréable.



### **Techniques mentales de relaxation**

Plusieurs techniques de relaxation interviennent directement sur les processus biologiques de la réaction de détente, puisque la conscience est *aussi* un événement biologique. Mentionnons la relaxation musculaire progressive, la méthode Jacobson,, la **biosynergie**, l'**hypnothérapie**, l'autorelaxation et la **sophrologie**. Vous pouvez consulter des intervenants formés; on trouve également une grande variété de documents audio contenant les indications verbales d'une relaxation guidée à faire seul, chez soi ([passeportsanté.com](http://passeportsanté.com)). Quant aux documents audio ne contenant que de la musique, aussi « planante » soit-elle, ils ne sont pas d'une grande utilité si on n'est pas déjà « entraîné » à la relaxation.

### **Massage**

La plupart des massages ont un effet à la fois apaisant et énergisant, diminuent l'excitabilité nerveuse et soulagent les affections causées par le stress (les maux de dos, la migraine, l'épuisement, l'insomnie, etc.) Les chercheurs associent les effets neuroendocrinologiques du massage à ceux déjà observés chez les personnes pratiquant la méditation et celles qui pratiquent le yoga. Une seule séance de massage aurait des effets biologiques mesurables sur

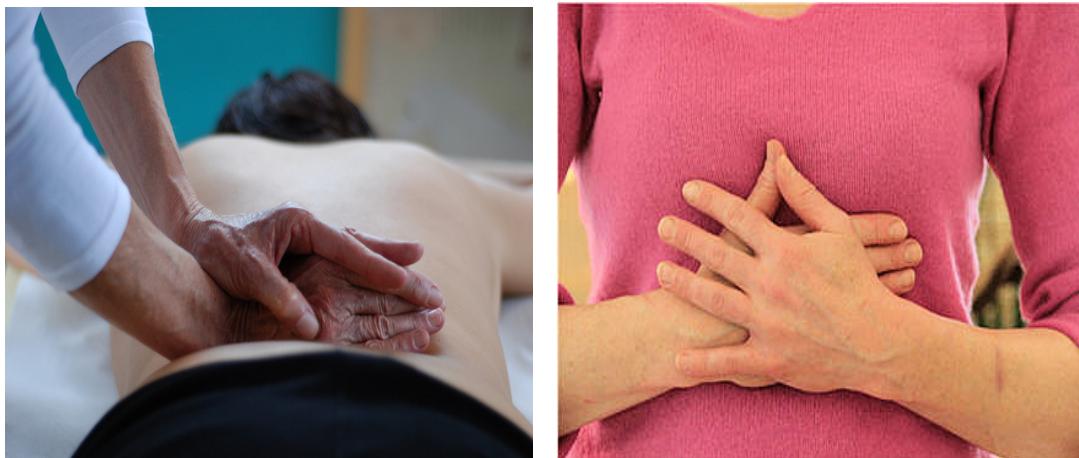
le système immunitaire et sur le stress. À défaut de pouvoir s'offrir tous les jours les mains expertes d'un massothérapeute, on peut facilement apprendre certaines techniques d'automassage qui se pratiquent sur le visage, les mains ou les pieds tel que le Do in et la réflexologie.



Selon les résultats préliminaires, le massage suédois classique réduirait de manière importante les taux sanguins de vasopressine, une hormone libérée en cas de stress et qui augmente la pression artérielle.

Les taux sanguins et salivaires de cortisol, une hormone associée au stress et à l'inflammation, étaient aussi davantage réduits chez les sujets du groupe actif que chez ceux du groupe témoin, bien que la différence était relativement modeste.

Les auteurs rapportent également que le sang des participants qui avaient reçu le massage suédois renfermait davantage de lymphocytes que celui des sujets du groupe témoin. Les lymphocytes sont des cellules actives du système immunitaire. Cette augmentation des cellules immunitaires circulant dans le sang était modeste, mais significative et constante chez tous les sujets du groupe actif lorsqu'on les comparait à ceux du groupe témoin.



### ***Exercices physiques***



L'exercice physique « brûle » les hormones de stress en excédent et réduit la tension accumulée dans les muscles : une demi-heure de marche rapide, de jogging, de vélo ou même de ménage vigoureux, par exemple, peut mettre en marche la réaction de détente. La pratique régulière d'activités physiques - pourvu qu'elle soit suivie des exercices d'étirements nécessaires pour le retour au calme du métabolisme - favorise une réduction permanente de la tension. En conclusion, toute chose qui permet de se changer les idées aide à relaxer. Les activités répétitives qui focalisent l'attention sur le moment présent, comme la marche, la peinture ou la prière peuvent fonctionner aussi bien que la méditation. Il suffit de trouver ce qui convient.



## Médicaments

Il n'existe pas à proprement parler de traitement médicamenteux du stress. En revanche, on utilise certains médicaments pour combattre des symptômes associés, principalement l'anxiété et la dépression, qu'ils participent des causes ou des effets du stress.

Les médicaments les plus couramment utilisés pour le traitement de l'anxiété et des troubles anxieux sont les antidépresseurs. Viennent ensuite les anxiolytiques. Les neuroleptiques ou antipsychotiques atypiques (ou de deuxième génération) sont aussi parfois utilisés pour l'anxiété sévère. Enfin quelques médicaments ayant diverses fonctions et ayant démontré une efficacité pour l'anxiété lors de recherches sont parfois utilisés.

### ***Les Anti-dépresseurs***

Il existe de nombreuses familles d'antidépresseurs classées selon le mécanisme d'action : ils offrent l'avantage de ne pas induire de dépendance médicamenteuse et représentent donc une alternative de choix aux hypnotiques. Ils améliorent le sommeil et le vécu dépressif, mais une fois encore les effets secondaires ne sont pas négligeables (problèmes cardio-vasculaires, prostatiques ou visuels, céphalées, gastralgies, perte de vigilance, somnolence, risque de « virage » de l'humeur,...) Ils prennent toutefois quelques semaines (4 à 12) avant d'agir. Un antidépresseur est parfois utilisé en combinaison avec un anxiolytique, qui a un effet immédiat, pour hâter le soulagement des symptômes.

### ***Les Anxiolytiques***

Dépliants|Médications psychoactifs ([Annexe 17](#))

Il y a deux types de médicaments anxiolytiques: les benzodiazépines et les non benzodiazépines.

**Les anxiolytiques benzodiazépines** sont les anxiolytiques les plus couramment utilisés. Leur action réduit la communication entre certaines cellules nerveuses, ce qui diminue l'anxiété, améliore le sommeil et relaxe les muscles. Ils ont un effet presque immédiat.

En revanche, les effets secondaires sont nombreux et justifient la circonspection du corps médical à leur prescription prolongée (impression de fatigue et de somnolence associée à une diminution de l'efficience intellectuelle, effet amnésiant, accoutumance, phénomène de rebond à l'arrêt du traitement,...).

### **Les anxiolytiques benzodiazépines**

- Améliorent la perception du sommeil avec une réduction du temps d'endormissement, du nombre et de la durée des éveils dans la nuit.
- Diminuent l'anxiété
- Propriétés myorelaxantes.
- Effet presque immédiat.
- Effets secondaires nombreux: impression de fatigue, de somnolence, diminution de l'efficience intellectuelle, effet amnésiant, accoutumance, phénomène de rebond à l'arrêt du traitement,...).

## **Les anxiolytiques non benzodiazépines**

Le Buspar (buspirone) est un anxiolytique non-benzodiazépine qui agit sur des neurotransmetteurs qui influencent l'humeur (la dopamine et la sérotonine).

- Agit plus lentement (2 à 3 semaines)
- A moins d'effets secondaires que les benzodiazépines
- Ne crée pas de dépendance.

## **Les neuroleptiques ou antipsychotiques atypiques**

Les neuroleptiques ou antipsychotiques atypiques (ou de deuxième génération) utilisés pour le traitement de la schizophrénie et d'autres conditions comme le trouble bipolaire, peuvent être efficaces pour l'anxiété sévère. Le Risperdal (risperidone), le Zyprexa (olanzapine), le Seroquel (quetiapine) le Zeldox ou Geodon (ziprasidone), le Clozaril et d'autres font partie de cette classe.

Les effets secondaires fréquents sont:

- La somnolence et les étourdissements.
- En dose élevée = perturbations des mouvements et de la coordination.
- Gain de poids.

D'autres produits sont utilisés marginalement : tels que les **bêta-bloquants** (effet inhibiteur de l'accélération cardiaque) ou les **amphétamines** (effet stimulant et réduction du temps de sommeil), mais leurs effets indésirables sont aussi nombreux et ils ne sont pas des médicaments de choix pour le traitement au long cours du stress.

## **Les produits naturels**

Dépliants\Produits naturels ([Annexe 18](#))



Le **passiflore** (fleur de la passion) est utilisée principalement pour calmer la tension nerveuse, l'agitation et l'irritabilité.

**MISE EN GARDE:** À cause de son effet sédatif, il est préférable de s'abstenir de conduire un véhicule motorisé quand on prend de la passiflore. Il est contre indiqué pour les femmes enceintes et celles qui allaitent. Aux doses recommandées, la passiflore est habituellement sans danger. Rarement, des nausées peuvent se manifester.

La **valériane** est utilisée pour améliorer le sommeil, réduire l'anxiété et le stress, et améliorer l'humeur.

### **MISE EN GARDE**

- La valériane peut accroître l'effet de l'alcool et de certains médicaments prescrits contre l'insomnie.
- Cesser de prendre de la valériane à la suite d'un usage prolongé peut entraîner un syndrome de sevrage.

**Rescue (Fleurs de Bach):** est l'un des élixirs les plus connus. Il comprend 5 essences florales sous forme liquide ou en crème. On l'utilise en cas de stress intense, de choc ou de

blessure. Il aurait démontré une efficacité chez certaines personnes, mais aucune étude n'a pu le démontrer.

Le **millepertuis** a prouvé son efficacité dans le traitement de la dépression légère ou modérée. Toutefois, il n'a aucun effet dans les cas de dépression grave. Ce produit est aussi utilisé pour accroître l'énergie et traiter les variations de l'humeur durant la période prémenstruelle.

### MISE EN GARDE

- Le millepertuis peut provoquer de l'insomnie et parfois de l'agitation.
- Le millepertuis peut modifier l'effet de nombreux médicaments, notamment :
  - les contraceptifs oraux (pilule anticonceptionnelle) ;
  - les médicaments antiréjects (cyclosporine, etc.) ;
  - les agents antirétroviraux (Invirase®) ;
  - la digoxine (Lanoxin®) ;
  - la théophylline
  - les anticoagulants (Coumadin®, etc.) ;
  - les médicaments pour le cœur ou pour abaisser la tension artérielle élevée ;
  - les antidépresseurs et les antipsychotiques.
- Le millepertuis accroît la sensibilité de la peau au soleil.



**Vous devez toujours informer votre médecin ou votre pharmacien des médicaments et des produits de santé naturels que vous prenez, peu importe que ces médicaments soient obtenus sur ordonnance ou en vente libre dans une pharmacie ou tout autre magasin.**

## **Développer de saines habitudes de vie**



De tous les déterminants de la santé, les habitudes de vie sont l'élément que nous contrôlons le plus, car elles demandent nécessairement notre participation. Quand on fait référence aux habitudes de vie, on mentionne généralement en premier lieu l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress. Mais il faut aussi ajouter aux habitudes de vie les comportements à risque : conduite automobile à vitesse élevée, abus d'alcool et de drogues, relations sexuelles non protégées avec de multiples partenaires, etc. Il est important de prendre conscience de nos habitudes de vie afin de tendre vers celles qui nous apportent le plus de bien à long terme.

Voici plusieurs éléments qui peuvent influencer nos pensées et notre humeur. Il est important de les reconnaître afin de trouver des stratégies proactives pour y faire face. De saines habitudes de vie peuvent être d'un grand support.

### **Facteurs de vulnérabilité qui contribuent au stress et à la pensée émotionnelle**

*Source : Notes tirées du groupe psychoéducatif "Mode de pensée" par le Dr Évens Villeneuve du Centre de traitement Le Faubourg Saint-Jean, Québec.*

- Maladie
- Syndrome prémenstruel
- Drogue
- Alcool
- Caféine
- Médicaments
- Fatigue
- Insomnie
- Hypersomnie
- Mauvaise alimentation (anorexie, boulimie)
- Stress environnementaux
- Isolement social
- Tensions interpersonnelles
- Misère sociale.



## Alimentation

Selon certains professionnels de la santé, les carences nutritionnelles fragilisent le système nerveux et seraient donc responsables d'une moins bonne adaptation aux facteurs de stress. Une alimentation riche en produits alimentaires transformés (frites, pains blancs, desserts sucrés, viandes transformées, etc.) augmenterait de 58 % le risque de stress et de dépression, selon des chercheurs britanniques.

### ***Alimentation malsaine***

#### **Aliment qui augmente le stress**

- le café ([Annexe 19](#))
- le thé fort
- les colas
- les boissons « énergisantes »
- le sucre
- l'alcool ([Annexe 20](#))
- les aliments à teneur élevée en sucres raffinés
- les plats précuisinés contenant de grandes quantités d'agents de conservation

### ***Alimentation saine***

Les aliments antistress n'existent pas réellement, mais certains aliments sont plus bénéfiques que d'autres. Des études ont d'ailleurs démontré que les gens qui mangent beaucoup de fruits, légumes et poissons diminueraient de 26 % le risque de souffrir de dépression. Un ou une nutritionniste, diététiste ou naturothérapeute pourra vous donner les conseils appropriés à votre situation. ([Annexe 21](#))

#### **Aliments qui réduisent le stress:**

- certains aliments riches en protéines stimulent la production de dopamine (le poisson, les coquillages, les oeufs, le fromage, mais limiter la viande rouge, trop acidifiante);
- les aliments à base de céréales complètes (les glucides complexes), qui libèrent une énergie constante;
- les aliments riches en acides gras essentiels (les acides gras oméga-3 et les acides gras oméga-6) sont importants pour le bon fonctionnement du système nerveux; on en trouve dans les noix et dans plusieurs poissons;
- la plupart des aliments riches en antioxydants, qui combattent les dommages causés par les radicaux libres: les fruits et légumes, le thé (vert ou noir).

## Ayez de bonnes habitudes alimentaires



Il est important, de respecter quelques règles pour fournir à l'organisme le maximum de carburant pour lutter contre le stress. De plus, manger lorsque l'on est stressé, tendu, précipité, nous porte à ingurgiter rapidement, souvent des aliments riches en gras et en calories entraînant une alimentation de mauvaise qualité en plus de troubles digestifs.

- **prenez le temps de savourer le plus important des repas de la journée, le petit-déjeuner** (cela évitera de grignoter ou de vous suralimenter au dîner et au souper)
- **ayez des repas « sensés et songés»** (Petit déjeuner consistant, dîner répondant au besoin de l'activité pm, souper assez tôt et plutôt léger avec des aliments antistress)
- **évitez les grignotages** (le stress peut porter à grignoter et entraîner un surplus pondéral)
- **quand vous mangez, ne faites rien d'autre** (continuer à travailler ou regarder la télévision en mangeant, c'est renoncer à la décompression que doit engendrer le repas)
- **mangez « confortable »** : évitez les repas pris sur le pouce...ou debout
- **n'oubliez pas les aliments riches en glucides** qui vous apporteront les sucres lents indispensables à la résistance au stress tout au long de la journée (pâtes, riz, féculents, céréales, certains fruits et légumes, **chocolat noir**)



**Pour les curieux :** De récents travaux présentés dans le *Journal of Proteome Research* montrent que les flavonoïdes contenus dans le chocolat noir - mais malheureusement pas dans le chocolat au lait - aident à apaiser les personnes qui ont les nerfs à fleur de peau.

- **Restez hydraté pour épargner le stress à votre corps.** Buvez quotidiennement 2 litres de liquides, régulièrement répartis tout au long de la journée (et pas seulement pendant les repas) ([Annexe 22](#))



Référez-vous au site Web de Santé Canada où vous trouverez le guide alimentaire canadien ainsi que plusieurs autres informations pertinentes: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

## Sommeil

### Ayez une bonne hygiène du sommeil

Ref ([Annexe 23](#))



Le stress peut perturber le sommeil et vice versa. Le sommeil est un besoin et est indispensable pour une bonne récupération physique et intellectuelle d'où l'importance de s'en occuper. Presque tout le monde passe une nuit blanche de temps en temps, mais ce problème occasionnel n'a pas de graves conséquences. Cependant, si le manque de sommeil perdure, cela aura un impact sur la santé et la vie au quotidien. Il existe cependant quelques règles pour une bonne hygiène de sommeil.



- Dormez aussi longtemps qu'il le faut pour vous sentir reposé et en pleine forme le lendemain, mais pas plus. Des périodes très longues passées au lit semblent être associées à un sommeil léger.
- Essayez de vous lever à la même heure CHAQUE matin, peu importe l'heure à laquelle vous vous êtes couché la veille. Cela vous aidera à établir un cycle veille-sommeil régulier et à avoir envie de dormir à la même heure chaque nuit.
- Maintenez une température agréable (ni trop chaude, ni trop froide) dans la chambre. Une température de 18 °C (65 °F) est recommandée.
- Gardez votre chambre silencieuse, sombre et confortable.
- Ne vous couchez pas avant d'avoir sommeil.
- Ne ressassez pas les problèmes de la journée et ne vous inquiétez pas du lendemain.
- Si vous êtes incapable de dormir, allez dans une autre pièce et faites quelque chose de reposant.
- Lire ou manger peut être bénéfique.
- Évitez les stimulants du système nerveux central qui empêchent de dormir : caféine, amaigrisseurs, amphétamines, antidépresseurs et autres produits chimiques.
- Évitez l'alcool qui facilite l'endormissement, mais donne un sommeil fragmenté.



### À réfléchir :

Certains pensent à tort que de se coucher frustrer est mauvais. Cependant, forcer la résolution d'un conflit avant de dormir peut empirer les choses. Il semble en effet qu'en situation de colère, une partie de notre cerveau - appelée amygdale - se met en mode attaque-fuite. Cela nous rend plus émotifs et donc moins aptes à avoir une discussion calme et rationnelle. De plus, il est bien connu que le sommeil est un puissant antidote au stress. La plupart du temps, aussi bien opter pour une trêve nocturne afin d'avoir les idées plus claires le matin venu pour régler un conflit.

## **Autogratification**

### ***Prendre soin de soi, S'autogratifier***



De nombreuses études scientifiques ont démontré l'importance de se renforcer de manière réaliste, c'est-à-dire de reconnaître le positif en nous plutôt que de voir seulement le négatif. Ceci augmente la motivation, diminue les tensions émotionnelles, dédramatise et permet de mieux s'adapter aux situations. De plus, en posant de petits gestes de bienveillance envers soi-même, on risque de soulager nos inquiétudes et de développer un sentiment de sécurité intérieure.



- Dressez, sur petit carton, un bilan positif de ses qualités, ses forces et ses bons coups et le consulter régulièrement. Faite un bilan de gratification. ([Annexe 24](#))
- S'autogratifier de ses réalisations positives et de sa journée.
- Relativiser les conséquences négatives
- Répandez cette gratification à votre entourage.
- Accepter les gratifications provenant d'autrui



### ***Bilan gratifiant***

<b><i>Qualités</i></b>	<b><i>Forces</i></b>	<b><i>Bon coups</i></b>	<b><i>Avoirs</i></b>	<b><i>Réussites</i></b>

***Si vous trouver que vous avez peu d'éléments gratifiants, demandez à une personne de confiance de vous aidez et miser sur la qualité et non sur la quantité.***

## **Se planifier une activité plaisante, gratifiante, une récompense! ([Annexe 25](#))**



- Lire un livre inspirant
- Prenez du temps pour des plaisirs sensuels (SPA, massage, bain chaud, resto, campagne...)
- Ayez du plaisir
- Faites quelque chose exclusivement pour vous

## **Temps**

### ***Mettez le temps de votre côté!***



C'est sans doute l'une des clés de la lutte antistress, car les conséquences d'un manque de la gestion du temps sont désastreuses : débordement et épuisement en lien avec un déséquilibre entre la charge de travail et le temps disponible, la procrastination s'installe et crée en plus un malaise, un énervement causé par les retards.



**La feuille d'activités** a l'avantage d'offrir une vue globale sur la semaine et de l'organiser par rubrique de façon raisonnable et réalisable. Réaliser l'agenda à l'avance permet de prévoir ce qui doit être fait, permet une organisation et un gain de temps et motive à agir. En cas d'imprévue, et que celui-ci est prioritaire, l'ensemble de l'agenda peut être décalé voire annulé. Des alternatives sont trouvées. Dès qu'elles sont exécutées, les tâches sont revues et évaluées, sur une échelle de 0 à 10, selon le niveau de maîtrise, de plaisir ou d'anxiété ressenti. Ainsi, la matérialisation du travail déjà accompli apporte un « réconfort » et évite de trop se focaliser sur les tâches non encore achevées. ([Annexe 26](#))([Annexe 27](#))

Gérer **une seule tâche à la fois**. Lorsqu'une personne en a trop, elle tente de tout faire en même temps, ce qui donne souvent de mauvais résultats, une perte de temps, une augmentation de stress et finalement laisse tout tomber. En se concentrant sur l'activité en cours, cela permet d'être tout entier, diminue le sentiment de précipitation et on devient plus efficace.

La suite logique est **la pratique de l'ici et maintenant**. Si je me focalise sur ce qui n'est pas fait ou sur ce qui est à faire, je ne suis plus dans le moment présent, n'est plus centré sur la tâche et devient anxieux, frustré, insatisfait puis découragée, irritable et pessimiste. Je me centre donc sur le moment présent pour être efficace, constructif et calme.

## **Garder des balises sécuritaires !**



**Sachez dire « NON »** S'il n'est pas systématique, le « non » est protecteur et il vous évitera de vous laisser « embarquer » là où vous ne voulez pas aller, à assumer des responsabilités qui ne sont pas les vôtres, à accepter un travail alors que vous êtes déjà débordé(e). Rappelez-vous qu'au niveau relationnel, le « non » est souvent moins décevant qu'un « oui » non tenu.

**Éviter de différer ce qui doit être accompli.** Les tâches déplaisantes sont souvent abordées à reculons ou même esquivées. Bref, on perd du temps et plus le temps passe, plus le malaise et le stress s'accroissent. Ce comportement s'appelle la procrastination. Donc, ne jamais remettre à plus tard ce qui peut être fait maintenant.



**Utilisez l'approche PIC-POC.** Cette approche a été développée par David D. Burns. Lorsque l'on a trop de pensées qui inhibent le comportement (PIC), elle peut nous aider à les changer par des pensées qui orientent vers le comportement. ([Annexe 28](#))

Une fois les pensées modifiées, il faut donc **passer à l'action**. Pour ce faire, utiliser les grilles d'anticipation de l'action et d'évaluation de l'action. ([Annexe 9](#))

## PIC, POC et distorsions cognitives

- 1- Repérez les pensées qui inhibent habituellement vos actions, en particulier agir en public ou bien rencontrer d'autres personnes (PIC). Écrivez-les dans la colonne de gauche.
- 2- Isollez les distorsions cognitives qui sont à la base de ces pensées. Écrivez-les dans la colonne du milieu.

*Principales distorsions cognitives :*

- L'inférence arbitraire : tirer des conclusions qui vous sont défavorables sans preuves.
- L'abstraction sélective : se centrer sur un deuil, une erreur qui vous est défavorable hors de son contexte.
- La surgénéralisation : à partir d'un seul incident, vous généralisez à toutes les situations possibles une expérience malheureuse isolée.
- La maximalisation et la minimisation : attribuer une plus grande valeur à l'échec et aux événements négatifs ou à ne percevoir que les réussites et les situations heureuses.
- La personnalisation : surestimer les relations entre les événements défavorables et vous-même.

- 3- Remplacez ces pensées inhibant les conduites par des pensées orientées vers les conduites socialement efficaces.

Pensées inhibitrices des conduites (PIC)	Distorsions cognitives	Pensées orientées vers les conduites (POC)
Écrire vos pensées négatives	Identifier la distorsion	Substituer des pensées orientées sur l'action

## Tâches cognitives

Définissez une action qui vous permet de tester la validité de vos pensées par rapport aux autres : par exemple parler dans un groupe. Après l'avoir réalisée, décrivez les conséquences sur les autres, sur vos propres émotions et sur vos pensées automatiques négatives habituelles.

Action	Conséquences sur les autres	Conséquences émotionnelles	Conséquences cognitives : pensées automatiques modifiées?

## Grille d'anticipation de l'action

Description de l'action	Type d'émotion et intensité <b>0 à 100</b>	Niveau de plaisir <b>0 à 100</b>	Sentiment de capacité à accomplir la tâche <b>0 à 100</b>	Classifiez en ordre les actions du plus facile à accomplir au plus difficile	Date de réalisation
			1.		
			2.		
			3.		
			4.		
			5.		
			6.		
			7.		

## Grille d'évaluation de la réalisation de l'action

Description de l'action réalisée	Type d'émotion et intensité pendant l'action <b>0 à 100</b>	Niveau de plaisir ressenti pendant l'action <b>0 à 100</b>	Sentiment de capacité à accomplir la tâche <b>0 à 100</b>	Bons coups	Amélioration(s)	Date de répétition de l'action
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

## ***Ménagez-vous des plages de « non-productivité »***



- **Se ménager des plages pour des activités « non productivistes » de résultats.**  
Faire du sport, se réserver du temps pour des activités récréatives, c'est très bien... à condition de ne pas reproduire les mêmes contraintes que dans sa vie professionnelle ou privée (performances, valorisation de l'image de soi, emploi du temps surchargé,...). Pourquoi ne pas prendre le temps de ne rien faire (sans en abuser !), de humer l'air du temps et oublier des objectifs, de se laisser guidé(e) par sa seule inspiration ?
- **Enfin, pourquoi ne pas s'octroyer, si les conditions de travail le permettent, une petite sieste régénératrice.**  
Le petit somme est en voie de réhabilitation, surtout depuis que la Nasa a démontré que 40 minutes de sommeil au cours de la journée améliorent les performances de 34%.

## ***Conclusion***

Pour être en forme physique et mentale, une meilleure connaissance de soi est nécessaire.

### **1. Nous devons disséquer notre stress :**

- Écouter notre corps et reconnaître les signes qui indiquent une réponse au stress.
- Trouver la source du stress, le CINE, modifier vos pensées et échafauder un plan B.

### **2. Nous devons reconstruire notre vie avec le stress :**

- Trouver des façons pour diminuer l'impact du stress sur nos vies.
- Apprenez à moduler vos pensées et vos émotions et vos réactions physiologiques à l'aide de la relaxation, la méditation ou des activités plaisantes.
- Adaptez vos comportements.
- Développer votre estime et votre confiance en vous.
- Développez une belle philosophie de la vie avec de bonnes habitudes de vie.
- Prendre du temps pour soi.

### **3. Nous devons utiliser l'énergie créer:**

- Faire de l'exercice physique! En plus d'améliorer notre santé en général, ceci permettra d'utiliser l'énergie emmagasinée lorsque nous sommes stressés. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, seulement d'être actif! Jouez au ballon avec les enfants!

### **4. Nous devons trouver notre voie:**

- Il n'y a pas de solution magique, mais plusieurs petites actions peuvent, en fin de compte, faire une grande différence. Notre qualité de vie sera augmentée. Et si le jugement, la pensée positive, le rire, la charité et l'exercice physique étaient les antidotes contre le stress, nous, nos enfants, nos parents, nos amis en bénéficierions tous!

## ***Esprit sain dans un corps sain!***

# **Ressources**

## **Livres en français**

Cungi, C. (2003). Savoir gérer son stress en toutes circonstances. Retz. Guide d'autosoins pour la gestion du stress basée sur l'approche cognitive comportementale.

Michaels Wheeler, C. (2006). 10 solutions contre le stress. Broquet Inc

BURNS, D. (1994). Être bien dans sa peau, Traitement éprouvé cliniquement pour vaincre la dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur. Éditions Héritage Inc. Livre d'autosoins très apprécié sur la dépression et l'anxiété. L'accent est mis sur des exercices spécifiques à mettre en pratique.

Bourne, E. & Garano, L. (2005). Maîtriser votre anxiété. Guide de survie. Broquet Inc.

## **Livres en anglais**

Michaels Wheeler, C. (2007). 10 simple Solutions to Stress. New Harbinger Publications.

Nedd, K. (2003). Power over stress. 35 Quick Prescriptions for Mastering the Stress in Your Life. QP Press Toronto.

Burns, David D. Feeling Good (1992, Avon Books) or The Feeling Good Handbook (1999, Plume Books). Extremely successful self-help books on depression and anxiety. The emphasis is on specific exercises to carry out.

Bourne, E. & Garano, L. (2005). Coping with anxiety 10 simple ways to relieve anxiety, fear & worry. New Harbinger Publications.

## **Sites internet - Websites**

### **REVIVRE - [www.revivre.org](http://www.revivre.org)**

Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

### **PASSEPORT SANTÉ - [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)**

Le site PasseportSanté.net offre au grand public de l'information pratique, fiable, objective et indépendante sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie.

### **CENTRE D'ÉTUDE SUR LE STRESS HUMAIN - [www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)**

Le Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) vise l'amélioration de la santé physique et mentale des individus. À cette fin, la mission du Centre est d'accroître le niveau de connaissance actuel qu'ont les individus sur les effets du stress sur le corps et le cerveau.

**ACSM - ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE**  
[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

**CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION** Groupe de discussion, ressources disponibles, renseignements sur les différents troubles mentaux et problèmes associés.

**LES AMIS DE LA SANTÉ MENTALE :** [www.asmfmh.org](http://www.asmfmh.org)

**FRIENDS FOR MENTAL HEALTH** Soutien aux familles dont un proche a un problème de santé mentale. Offre des renseignements, des conseils et des ressources, en français et en anglais.

**LA FONDATION DES MALADIES MENTALES :**

[www.fondationdesmaladiesmentales.org](http://www.fondationdesmaladiesmentales.org)

**MENTAL ILLNESS FONDATION.** Renseignements sur les troubles mentaux, liste de ressources disponibles (groupes d'entraide, regroupements, centres de jour, centres de crises, etc.) dans les différentes régions du Québec et du Canada.

**CONSORTIUM FOR ORGANIZATIONAL MENTAL HEALTHCARE:**  
[www.comh.ca](http://www.comh.ca)

**CONSORTIUM POUR L'ORGANISATION DES SERVICES DE SANTÉ MENTALE.** Ressources pour l'autogestion des soins; guides disponibles en plusieurs langues. Site Internet en anglais seulement.

**SYMBIOFI -** [www.symbiofi.com](http://www.symbiofi.com)

SYMBIOFI développe des outils interactifs et des modules de formation pour la prévention et la gestion du stress, l'équilibre émotionnel et le soutien psychologique. Accessibles à tous, professionnels et particuliers, vous avez accès à des outils gratuits.

**DES CONSEILS PSYCHOLOGIQUES** [www.psychologue.levillage.org](http://www.psychologue.levillage.org)

Site de Bruno Fortin psychologue. Sur ce site vous trouverez des conseils psychologiques sur différents thèmes.

## Glossaire

**Amygdale :** Est un noyau logé au sein de la région antéro-interne du lobe temporal, qui joue un rôle important dans les émotions et le conditionnement. Elle fait partie du système limbique et est impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses comportementales et végétatives associées en particulier dans la peur et l'anxiété.

**Catécholamine :** Substance chimique de l'organisme appartenant aux neurotransmetteurs fabriqués par les neurones (cellules nerveuses). Ces substances permettent le passage de l'influx nerveux entre les neurones, et entre les neurones et d'autres cellules. **On distingue trois types de catécholamines :** l'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine.

**Cytokines:** Les **cytokines** (du grec *cyto*, cellule et *kinos*, mouvement) sont des substances solubles de communication synthétisées par les cellules du système immunitaire ( les lymphocytes T ) ou par d'autres cellules et/ou tissus, agissant à distance sur d'autres cellules pour en réguler l'activité et la fonction. Les hormones ont un mode d'action endocrine (agissent à distance après avoir été véhiculées par le sang), alors que pour les cytokines il est multiple : paracrine, autocrine juxtacrine et endocrine. (Interféron, Interleukines, chimiokines)

**CRH** = Corticotropin-releasing hormone ou **ACTH** = Adrenocorticotrophin hormone: Syn. : **ACTH** (AdrenoCorticoTrophin-Hormone, **corticotropine**, **corticotrophine**, hormone corticotrope, adrénocorticotrophine, hormone adrénocorticotrope.) Cette hormone est produite par l'hypophyse, sous le contrôle de la corticolibérine (CRF : corticotropin releasing factor, ou CRH : corticotropin releasing hormone) hypothalamique. Elle agit sur les glandes surrénales qui sécrètent en réponse, des glucocorticoïdes, et sur les cellules adipeuses qui libèrent des acides gras. La corticostimuline agit aussi, en les stimulant, sur la mélanogenèse.

**Dopamine :** La **dopamine** est un neurotransmetteur appartenant aux catécholamines et donc issue de l'acide aminé tyrosine. Dans le système nerveux central, elle agit comme neurotransmetteur en activant les récepteurs dopaminergiques postsynaptiques. La dopamine est le précurseur de l'adrénaline et de la noradrénaline.

**Endorphine :** L'**endorphine** est une substance : un uromédiateur ou neurotransmetteur, produite par certaines cellules du système nerveux central ayant des propriétés analgésiques (antidouleurs) équivalentes à celles que procure la morphine.

**Glucocorticoïdes :** Les glucocorticoïdes comprennent le cortisol, hormone endogène, et plusieurs dérivés de synthèse sélectionnés en fonction de l'intensité de certains de leurs effets. Ils agissent essentiellement sur le métabolisme glucidique et protéique.

**Hippocampe :** L'**hippocampe** est un des composants majeurs du cerveau de l'humain et des mammifères. Il se situe dans le lobe temporal médian, sous la surface du cortex, au-dessus de la cinquième circonvolution (replis du cortex) temporaire. L'hippocampe est une structure

appartenant au système limbique (contrôle des émotions). Ses fonctions ont un rôle central dans la mémoire et la navigation spatiale.

**Hypothalamus :** L'hypothalamus est une zone située au centre du cerveau, dont il représente moins de 1 p. 100 du volume total, l'hypothalamus se trouve au-dessus de l'hypophyse, avec laquelle il est relié par une tige, la tige pituitaire. Il assure un double rôle de contrôle des sécrétions hormonales de la glande hypophyse (considérée comme le " chef d'orchestre " des autres glandes de l'organisme.) et de régulation de l'homéostasie (maintien des paramètres biologiques de l'organisme). Il intervient également dans le comportement sexuel et les émotions. Il fait partie d'un système appelé le système limbique (impliqué dans les émotions).

**Lymphocyte :** Les lymphocytes sont des globules blancs de petite taille mononucléaire (ne possédant qu'un seul noyau). On distingue les lymphocytes T. et les lymphocytes B. Les lymphocytes T. participant à l'immunité cellulaire ont une vie plus longue que les lymphocytes B. dont la vie varie de 4 à 5 jours et qui participent à l'immunité humorale. La lymphopénie correspond à la diminution des lymphocytes, l'augmentation des lymphocytes est la lymphocytose.

**Neutrophile :** Terme qualifiant les cellules qui ont une affinité pour les colorants neutres. Les neutrophiles sont l'un des cinq principaux types de leucocytes, ou globules blancs. Comme les éosinophiles et les basophiles, ce sont des cellules granulaires. Chez l'homme sain, les neutrophiles sont les globules blancs les plus nombreux: ils représentent environ 60% du total.

**Sérotonine :** La sérotonine est un neuromédiateur ou neurotransmetteur (substance transmettant l'influx nerveux entre les neurones et entre un neurone et un muscle). Cette substance a une constitution chimique de type aminé. Cela signifie que cette substance est dérivée d'un acide aminé (élément de base constitutif des protéines) le tryptophane (acide aminé essentiel fourni par l'alimentation et participant à la constitution des protéines de l'organisme).

## **Références**

1. Akbaraly TN, Brunner EJ et al. *Dietary pattern and depressive symptoms in middle age*, Br J Psychiatry. 2009 Nov;195(5):408-13.
2. Arnssten, A.F. et P.S. Goldman-Rakic (1998). *Noise stress impairs prefrontal cortical cognitive function in monkeys: evidence for a hyperdopaminergic mechanism* », Archives of General Psychiatry, vol. 55(4), p. 362-368.
3. Baumeister, R. et Leary, M. R. (1995). *The need to belong : Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. Psychological Bulletin, 117, 497-529.
4. Beauregard, Mario (2007). *Mind does really matter: Evidence from neuroimaging studies of emotional self-regulation, psychotherapy, and placebo effect*. Elsevier. Progress in Neurobiology 81. 218-236.
5. Beauregard, M., Levesque, J. & Bourgouin, P. (2001). *Neural Correlates of Conscious Self-Regulation of Emotion*. The Journal of Neuroscience, Vol. 21. RC165.
6. Beauregard, M., Paquette, V. (2006). *Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns*. Elsevier. Neuroscience Letters 405. 186-190.
7. Bilske, D., Paterson, R., « *Développer des stratégies pour surmonter la dépression. Guide d'autosoins pour la dépression*. 2ème édition. Université Simon Fraser, BC. [www.comh.ca/selfcare](http://www.comh.ca/selfcare)
8. Bouvard M., Cottraux J., “*Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et en psychologie*”, Paris, Masson, 2000, 280 pages.
9. Cohen S, Miller GE, Rabin BS. *Psychological stress and antibody response to immunization: a critical review of the human literature*. Psychosom Med. 2001 Jan-Feb;63(1):7-18.
10. Collège des médecins du Québec. Ordre des pharmaciens du Québec *Les produits de santé naturels. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien*.
11. Cottraux. J., « *Les thérapies comportementales et cognitives*. 3ème édition. Paris, Masson, 1998. 353 pages.
12. Daryn, Ellen. « *Everything you think you know about beating stress is wrong*. », Prevention, Décembre 2010, pp. 35-40
13. Daubenmier JJ, Weidner G, et al. *The contribution of changes in diet, exercise, and stress management to changes in coronary risk in women and men in the multisite cardiac lifestyle intervention program*. Ann Behav Med. 2007 Feb;33(1):57-68.
14. deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York : Academic Press.
15. Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York : Plenum.
16. Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum.

17. Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self : Integration in personality*. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation : Perspectives on motivation* (Vol. 38, p. 237-288). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.
18. Epel, ES., Blackburn, EH, et al. *Accélérate telomere shortening in response to life stress*. Proceeding of the National Academy of Sciences USA (PNAS). December 7 2004, Vol. 101. No 49.
19. Esch T, Stefano GB, et al. *The role of stress in neurodegenerative diseases and mental disorders*. Neuroendocrinol Lett. 2002 Jun;23(3):199-208.
20. Esch T, Stefano GB, et al. *Stress in cardiovascular diseases*. Med Sci Monit. 2002 May;8
21. Esch T, Fricchione G, Stefano GB. *The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases*. Med Sci Monit. 2003 Jan;9(2):RA23-34.
22. Goleman, D., Schwartz, J., « *Meditation as an intervention in stress reactivity* », Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1976,3,456-466.
23. Grant, J.A., Courtemanche, J., Rainville, P., « *A non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen meditators* » Pain, www.elsevier.com 152 (2011) 150–156
24. Grant, J.A., et al. (2010). « *Cortical Thickness and Pain Sensitivity in Zen Meditators* » Emotion 2010 American Psychological Association, 2010, Vol. 10, No. 1, 43–53
25. Horowitz, M. *Treatment of stress response syndromes*. American Psychiatric Publishing, Inc. 2003. 117 pages.
26. Irwin MR *Human psychoneuroimmunology: 20 years of discovery*. Brain Behav Immun. 2008 Feb;22(2):129-39. Epub 2007 Oct 29.
27. Jordan,M., Varcarolis, E.(2010). *Foundation of Psychiatric Mental Health nursing A clinical approach*. Chapter 11. 6th edition, Elsevier.
28. Kasser, T. et Ryan, R. M. (1996). *Further examining the American dream : Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals*. Personality and Social Psychology Bulletin, 22, 80-87.
29. Kemeny ME, Gruenewald TL. *Psychoimmunology update*. Semin Gastrointest Dis. 1999 Jan;10(1):20-9.
30. Kiecolt-Glaser JK, Glaser R. *Depression and immune function: central pathways to morbidity and mortality*. J Psychosom Res. 2002 Oct;53(4):873-6.
31. Klein TW. *Stress and infections*. J Fla Med Assoc. 1993 Jun;80(6):409-11. Synthèse d'études.
32. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress appraisal and coping*. Springer, États-Unis, 1984.
33. Larivey, Michelle Magazine électronique " La lettre du psy", Volume 2, No 7: Juillet 1998.
34. Lehrer, P., Schoicket, S., Carrington,P., « *Psychophysiological and Cognitive Responses to Stressful Stimuli in Subjects Practicing Progressive Relaxation and Clinically Standardized Meditation* » Behavior Research and Therapy, 1980,4, 293-303.

35. Michaels, C.W., *10 solutions contre le stress*. Broquet. 2008. 207 pages.
36. Option consommateurs. *Produits de santé naturels et médicaments : un mélange parfois risqué*.
37. Paquette, V. & al. (2003). « *Change the mind and you change the brain* »: effects of cognitive-behavioral therapy on the neural correlates of spider phobia. Elsevier. NeuroImage. Vol 18. 401-409.
38. Reis, H. T. (1994). *Domains of experience : Investigating relationship processes from three perspectives*. In R. Erber et R. Gilmour (Éds), *Theoretical frameworks for personal relationships* (p. 87-110). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
39. Rosenfeld, F., (2007) “*Méditer c'est se soigner*”. Éditions de Arènes, 346 pages.
40. Rosengren A, Hawken S, et al; INTERHEART investigators. Association of psychosocial risk factors with risk of acute myocardial infarction in 11119 cases and 13648 controls from 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. Lancet. 2004 Sep 11;364(9438):953-62.
41. Ryan, R. M. (1993). *Agency and organization : Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development*. In J. Jacobs (Ed.), Nebraska symposium on motivation Developmental perspectives on motivation (Vol. 40, p. 1-56). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.
42. Ryan, R. M. et Frederick, C. M. (1997). *On energy, personality, and health : Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being*. Journal of Personality, 65, 529-565
43. Servan-Schreiber David. *Guérir- le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, éditions Robert Laffont, coll. Réponses, France, 2003.
44. Servant, Dominique. *Gestion du stress et de l'anxiété*. Pratique en psychothérapie. 2ème édition. Masson. 2007. 241 pages.
45. Sheldon, K. M. et Elliot, A. J. (1999). *Goal striving, need satisfaction, and longitudinal wellbeing: The self-concordance model*. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 546-557.
46. STATISTIQUE CANADA. « *La santé de la population canadienne* », Rapports sur la santé, parution spéciale, no 82-003-XIF au catalogue de Statistique Canada, volume 12, no 3, hiver 2001.
47. Stoïber, C. & Bouillerce, B. *Le stress de l'aide-saignant. Spécificité et conséquences. Comment lutter contre le stress*. Masson. 2000.
48. White, R. W. (1959). *Motivation reconsidered : The concept of competence*. Psychological Review, 66, 297-333.
49. Williams, G. C. et Deci, E. L. (1996). *Internalization of biopsychosocial values by medical students : A test of self-determination theory*. Journal of Personality and Social Psychology, 70, 767-779.
50. Wilson CJ, Finch CE, Cohen HJ. *Cytokines and cognition—the case for a head-to-toe inflammatory paradigm*. J Am Geriatr Soc. 2002 Dec;50(12):2041-56.

## Sites web consultés

- [http://www.cmha.ca/data/1/rec\\_docs/404\\_CMHA\\_coping\\_with\\_stress\\_FR.pdf](http://www.cmha.ca/data/1/rec_docs/404_CMHA_coping_with_stress_FR.pdf) (Consulté le 26 juillet 2010)
- <http://www.hlhl.qc.ca/centre-detudes-sur-le-stress-humain.html> (Consulté les 21, 22, 26 juillet et 23 décembre 2010)
- <http://www.inrs.fr/dossiers/stress.html> (Consulté les 8, 12, 14 juillet 2010)
- [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2009092399\\_sante-mentale-au-travail-il-n-y-a-pas-que-le-stress](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2009092399_sante-mentale-au-travail-il-n-y-a-pas-que-le-stress) ( Consulté le 14 juillet 2010)
- [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=stress\\_dossier](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=stress_dossier) (Consulté les 22, 23,26 juillet 2010)
- [http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=approches\\_corps\\_esprit\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=approches_corps_esprit_th) ( Consulté le 27 juillet 2010)
- [http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2007/zoom\\_sante\\_juin07\\_stress.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2007/zoom_sante_juin07_stress.pdf) (Consulté les 5, 6 juillet 2010)
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Stress> (Consulté les 7, 8, 22, 26 juillet 2010)
- <http://www.stopostress.com/> (Consulté les 15, 22 et 23 décembre 2010)
- <http://www.gestiondustress.net> (Consulté les 21, 26 et 27 septembre 2010)
- <http://www.symbiofi.com/fr/coherence-cardiaque> (Consulté 19 décembre 2010)
- <http://www.psychomedia.qc.ca/anxiete/les-medicaments-pour-le-traitement-de-l-anxiete-et-des-troubles-anxieux> (Consulté 19 décembre 2010)
- [WWW.FONTAINESOMMEIL.COM](http://WWW.FONTAINESOMMEIL.COM)
- <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- <http://www.psychologue.levillage.org/index.html>

# ***Annexes***

## **Liste des annexes**

Annexe 1 : Échelles d'évaluation des stresseurs et du stress.....	94
Annexe 2 : Fiche des réactions du stress et de l'anxiété.....	98
Annexe 3 : Fiche d'auto-observation des pensées .....	100
Annexe 4 : Guide d'identification des distorsions cognitives .....	101
Annexe 5 : Guide des émotions .....	103
Annexe 6 : Questionnaire COPE .....	125
Annexe 7 : Scénario pour l'exposition en imagination.....	127
Annexe 8 : Hiérarchie Anxiété-provocation et évitement .....	129
Annexe 9 : Grilles d'anticipation et de la réalisation de l'action.....	130
Annexe 10 : Technique de résolution de problèmes .....	132
Annexe 11 : Êtes-vous motivés?.....	134
Annexe 12 : Avantages et désavantages d'une situation .....	136
Annexe 13 : Évaluation de la satisfaction des domaines de vie .....	137
Annexe 14 : Évaluation des besoins .....	140
Annexe 15 : Tableau des valeurs/désirs .....	141
Annexe 16 : Techniques de relaxation.....	143
Annexe 17 : Effets et dangers des médicaments psychoactifs.....	145
Annexe 18 : Produits de santé naturels et santé mentale .....	147
Annexe 19 : Café - séparer le bon grain de l'ivraie.....	149
Annexe 20 : L'alcool et votre santé .....	151
Annexe 21 : Charte alimentaire .....	153
Annexe 22 : L'eau – Essentiel à la vie.....	160
Annexe 23 : Insomnie .....	162
Annexe 24 : Bilan gratifiant.....	164
Annexe 25 : Liste d'activités .....	165
Annexe 26 : .....	168
Annexe 27 : Activités hebdomadaires .....	169
Annexe 28 : PIC, POC et distorsions cognitives .....	170

## Annexe 1 : Échelles d'évaluation des stresseurs et du stress

Échelle brève d'évaluation des stresseurs (Cungi 2003)							
Nom :		Date :					
		Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
		1	2	3	4	5	6
<i>Faire une croix dans la case vous correspondant</i>							
1	Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)						
2	Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)						
3	Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Et/ou suis souvent pris dans l'urgence et/ou existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						
4	Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.						
5	Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents, etc.)?						
6	Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?						
7	Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports, etc.)						
8	Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.						
<b>Total par colonne</b>							
<b>Total général</b>							

## Échelle brève d'évaluation du stress (Cungi 2003)

Nom :		Date :					
<i>Faire une croix dans la case vous correspondant</i>		Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
		1	2	3	4	5	6
1	Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?						
2	Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
3	Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
4	Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						
5	Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?						
6	Ai-je des problèmes de sommeil ?						
7	Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						
8	Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?						
9	Est-ce que je suis fatigué ?						
10	Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?						
11	Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?						
Total par colonne							
Total général							

## Dépouillement des échelles

### Dépouillement des échelles d'évaluation des stresseurs et du stress

#### Échelle des stresseurs

- Entre 8 et 14 mon niveau de stresseurs est très bas
- Entre 14 et 18, mon niveau de stresseurs est bas
- Entre 18 et 28 mon niveau de stresseurs est élevé
- Au-dessus de 28, je suis soumis à un niveau très élevé de stresseurs

#### Échelle d'évaluation du stress

- Entre 11 et 19 mon niveau de stress est très bas
- Entre 19 et 30 mon niveau de stress est bas
- Entre 30 et 45 mon score est élevé
- Au dessus de 45, je suis soumis à un niveau très élevé de stress

Quatre cas de figure sont possibles :

	Stresseurs élevé	Stresseurs bas
Stress élevé	1 Score de stresseurs élevé Score de stress élevé	4 Score de stresseurs bas Score de stress élevé
Stress bas	2 Score de stresseurs élevé Score de stress bas	3 Score de stresseurs bas Score de stress bas

1 Score de stresseurs élevé : Score de stress élevé

Dans ce cas de figure, je me sens probablement très tendu, psychologiquement et physiquement.

Je suis presque toujours sur le qui-vive et souvent irritable.

#### Avantages:

Je suis en état d'alerte permanent, prêt pour l'action. Généralement je me défends rapidement et n'aime pas que les "chooses" traînent. Souvent j'ai plusieurs "chantiers" en cours et ai tendance à tout traiter de front.

### Inconvénients:

À moyen terme, des problèmes de sommeil et de fatigue sont fréquents, accompagnés de difficultés pour faire face.

L'utilisation de substances comme le tabac, l'alcool, le café ou les calmants n'est pas rare.

La diminution des performances au long cours apparaît: trop de choses à la fois se font souvent au détriment de la qualité.

Il existe fréquemment des problèmes relationnels.

### Risques:

Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes médicaux dont les plus fréquents sont les maladies cardio-vasculaires.

Plus le score de l'échelle du stress est élevé plus les risques sont importants.

#### 2 Score de stresseurs élevé : Score de stress bas

- Ce cas de figure est bénéfique: il vaut mieux en effet rester calme dans l'adversité et la tempête...

Sauf si vous sous-évaluez votre état de stress, ce qui est possible. Dans ce dernier cas, les problèmes sont les mêmes que dans la situation stresseurs et stress élevé.

- Les avantages sont une amélioration de la performance et un état de santé préservé. Il s'agit souvent de l'objectif d'un programme de gestion du stress efficace à condition alors de ne pas trop augmenter la charge en stresseurs...

"Trop tirer sur la corde" finit par se payer un jour ou l'autre!

#### 3 Score de stresseurs bas : Score de stress bas

- Ce cas de figure est bénéfique... sauf si des stresseurs trop importants apparaissent! Le "manque d'entraînement" pour affronter la nouvelle situation aboutit alors généralement à un état de crise émotionnelle avec un manque d'efficacité.

- De plus trop peu de stresseurs et trop peu de stress entraîne un "**syndrome de passivité**" caractérisé par un manque de motivation et d'intérêt pour beaucoup de choses.

- Il s'agit d'un très bon état pour les vacances tranquilles...

#### 4 Score de stresseurs bas : Score de stress élevé

- Aucun avantage pour ce cas de figure!

Il est très important de traiter son stress afin d'adapter la réponse aux stimulations extérieures.

## Annexe 2 : Fiche des réactions du stress et de l'anxiété

Nom :	Prénom :	Date :		
<i>Cochez la colonne qui correspond à un accroissement ou à l'adaptation de sensations dont vous trouverez la liste ci-dessous.</i>				
Symptômes physiques	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Indigestion	1	2	3	4
Tension dans les épaules	1	2	3	4
Maux de tête	1	2	3	4
Tension dans les mâchoires	1	2	3	4
Accélération du rythme cardiaque	1	2	3	4
Modification de l'appétit	1	2	3	4
Froideur et moiteur des mains	1	2	3	4
Constipation ou diarrhée	1	2	3	4
Total				
Symptômes psychologiques ou émotifs	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Problèmes de concentration	1	2	3	4
Insomnie	1	2	3	4
Nervosité	1	2	3	4
Abus d'alcool	1	2	3	4
Sentiment d'urgence	1	2	3	4
Tristesse ou désespoir	1	2	3	4
Oubli de choses importantes	1	2	3	4
Usage accru de la télé ou de l'ordinateur	1	2	3	4
Total				
Symptômes relationnels	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Baise de la libido	1	2	3	4
Disputes fréquentes	1	2	3	4
Hostilité	1	2	3	4
Impatience envers les autres	1	2	3	4
Perte d'intérêt pour la vie sociale	1	2	3	4
Fuir ses amis	1	2	3	4
Jalousie	1	2	3	4
Ne plus montrer son affection	1	2	3	4
Total				

## **Interprétation du total de chaque catégorie de symptômes:**

- 8-14** Le stress vous crée peu de problèmes dans ce domaine. Cela ne signifie pas que vous n'êtes pas stressé ni que vous n'avez pas besoin d'apprendre à gérer votre stress. Vous êtes tout simplement dans une période plutôt stable et agréable de votre vie.
- 15-19** Le stress commence à s'attaquer à votre corps, à votre état mental ou à vos relations interpersonnelles. Ce n'est pas grave pour l'instant. Il vous serait toutefois avantageux d'apprendre à gérer votre stress et à maîtriser ces symptômes avant qu'ils empirent. Vous préserverez votre santé et profiterez mieux de la vie.
- 20-25** Le stress vous pose un problème. Votre santé ou vos relations interpersonnelles risquent d'en souffrir. Il est temps de commencer à gérer votre stress. Si la pensée de vous y attaquer par vos propres moyens vous décourage, demander de l'aide.
- 26-32** Vous êtes sans doute conscient que le stress est en train de vous détruire. Vous souffrez probablement déjà de problèmes de santé. Vous devez absolument vous engager à prendre soin de vous et de vos relations interpersonnelles.

## Fiche d'auto-observation des pensées

### Annexe 3 : Fiche d'auto-observation des pensées

Situation	Émotions	Pensées automatiques	Indice ou preuves pour	Indice ou preuves contre	Pensées alternatives	Réévaluer votre émotion
Qui, quoi, quand, où? <b>1.</b> Décrire l'événement précis produisant l'émotion déplaisante ou le fil d'idées, de pensées, de souvenirs	Comment je me suis senti(e)? <b>2.</b> Évaluer l'intensité de l'émotion de 0 à 8.	Ce qui m'est venu à l'esprit au moment même? <b>3.</b> Écrire la pensée automatique qui a précédé, suivi ou accompagné l'émotion.  <b>4.</b> Évaluer votre niveau de croyance dans la pensée automatique de 0 à 8.			Quelles sont les pensées qui conviennent mieux? Qu'est qu'une autre personne dans la même situation aurait pensé?	Comment je me sens suite à cette nouvelle émotion?

## Annexe 4 : Guide d'identification des distorsions cognitives

Guide d'identification des distorsions cognitives			
✓	COGNITIONS	DÉFINITION	EXEMPLE
	<b>1 LES PENSÉES « TOUT OU RIEN »</b>	Tendance à catégoriser dans les extrêmes - blanc-noir, bon-mauvais, sans nuance. Votre vision de la situation se limite à 2 catégories plutôt qu'un continuum.	"Si je n'ai pas été embauché, c'est que je ne vaux rien", "Si je n'ai pas 20 sur 20 à cet examen, c'est que je suis nul". « Si je ne réussis pas complètement, je suis un total perdant »
	<b>2 LA GÉNÉRALISATION À OUTRANCE (SURGÉNÉRALISATION)</b>	Tendance à conclure que lorsqu'une chose arrive une fois, elle arrivera toute la vie et entraîne la douleur de rejet. Un seul événement négatif peut influer tout le comportement à venir d'une personne qui se voit alors voué à l'échec.	"Elle n'a pas voulu sortir avec moi, aucune n'acceptera un rendez-vous avec moi. Je serai malheureux et solitaire toute ma vie. » « Parce que je ne me sens pas bien durant la rencontre Je n'ai pas ce qu'il faut pour me faire des amis. »
	<b>3 LE FILTRE (L'ABSTRACTION SÉLECTIVE)</b>	Tendance à s'attarder négativement sur un petit détail dans une situation qui fait percevoir négativement l'ensemble de cette situation. C'est un processus de filtrage de la pensée qui fausse la vision de la réalité.	« Parce que j'ai eu une note plus basse dans mon évaluation (qui contient aussi plusieurs notes élevées), cela veut dire que mon travail est médiocre. »
	<b>4 LE REJET DU POSITIF</b>	Tendance persistante à transformer des expériences neutres ou même positives en expériences négatives.	« J'ai bien fait ce projet, mais cela ne veut pas dire que je suis compétent, j'ai juste été chanceux.» «On me fait un compliment, mais "tout le monde sait que c'est faux, on me dit ça juste pour me faire plaisir.»
	<b>5 LES CONCLUSIONS HÂTIVES : L'INFÉRENCE ARBITRAIRE</b> <b>A. L'INTERPRÉTATION INDUE OU LA LECTURE DES PENSÉES</b> <b>B. L'ERREUR DE PRÉVISION</b>	<p><b>A.</b> Tendance à décider arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative envers soi sans prendre la peine de procéder à une vérification.</p> <p><b>B.</b> Tendance à prévoir le pire et à se convaincre que la prédiction est confirmée par les faits. La prédiction est considérée comme un fait même si elle a peu de chances de se réaliser.</p>	<p><b>A.</b> "Je lui ai laissé un message, mais il ne m'a pas rappelé, il ne me considère plus comme son ami.", ou bien : "Mon patron m'a regardé de travers, il pense certainement me licencier".</p> <p><b>B.</b> "Je vais devenir folle.", "Cette thérapie ne marchera pas, je suis incurable.", "Je vais rester seul toute ma vie."</p>

## Guide d'identification des distorsions cognitives (suite)

✓	COGNITIONS	DÉFINITION	EXEMPLE
	<b>6 EXAGÉRATION (DRAMATISATION) ET MINIMALISATION</b>	<p>Tendance à amplifier l'importance accordée à ses propres erreurs, ses craintes et ses imperfections.</p> <p>Tendance à diminuer l'importance de ses points forts en les voyant petits.</p>	"J'ai fait une erreur au travail, tout le monde va le savoir et je serai complètement ridicule aux yeux de tous." Exemple de minimalisation : "J'ai trouvé la solution au problème, mais c'est simplement parce que j'ai eu un coup de chance".
	<b>7 LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS</b>	Tendance à présumer que les sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses.	<p>« J'ai l'impression d'être un raté, je suis donc un raté.</p> <p>« Je me sens coupable, j'ai donc dû faire quelque chose de mal. »</p>
	<b>8 LES « JE DOIS » ET LES « JE DEVRAIS »</b>	Tendance à essayer de se motiver par des «je devrais» ou des «je ne devrais pas», comme s'il fallait se battre ou se punir pour se convaincre de faire quelque chose, ce qui amène un sentiment de culpabilité.	<p>« <i>Je devrais faire ceci...</i> », « <i>Je dois faire cela...</i> »,</p> <p>« <i>Il devrait arriver à l'heure...</i> »</p> <p>"Après tout ce que j'ai fait pour lui, il devrait au moins être reconnaissant."</p>
	<b>9 L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE</b>	Forme extrême de généralisation à outrance qui représente la tendance à s'apposer une étiquette négative, à la suite d'une erreur. C'est aussi d'accorder une étiquette à une autre personne quand son comportement déplaît. Les erreurs d'étiquetage reposent sur le fait de décrire quelque chose par des mots inexacts, colorés et chargés d'émotions	<p>« Je suis un perdant-né » plutôt que de se dire : « J'ai raté mon dix-huitième trou ».</p> <p>"Cette personne est un monstre."</p>
	<b>10 LA PERSONNALISATION</b>	Tendance à assumer la responsabilité d'un événement fâcheux sans en être la cause. C'est l'origine du sentiment de culpabilité.	« Ce qui arrive est ma faute.» « Je dois être une mauvaise mère.»

## Annexe 5 : Guide des émotions



## **Questionnaire de conscience émotionnelle** (tiré de Steiner et Perry, 1998, pp 35-40)

*Vous devez répondre en fonction de vous. Le but de ce test est de découvrir où vous en êtes en terme de conscience émotionnelle.*

---

### **1**

---

- A. J'ai remarqué que, parfois, quand je me trouve avec une personne très émotive, je suis étrangement calme et sans sentiment.
- Oui  Non  Je ne sais pas
- B. Parfois, quand je suis sur le point d'interagir avec des personnes que je ne connais pas bien, je ressens des sensations telles que des palpitations, des crampes d'estomac, la gorge nouée ou sèche ou un essoufflement, mais je ne sais pas pourquoi.
- Oui  Non  Je ne sais pas
- C. Je suis parfois submergé(e) par des émotions qui me désorganisent et me rendent confus(e).
- Oui  Non  Je ne sais pas
- D. Parfois, j'ai conscience d'avoir un sentiment de colère, qui va d'une légère irritation à la rage.
- Oui  Non  Je ne sais pas
- E. Si une personne est émotive, je suis généralement capable d'identifier l'émotion qu'elle ressent : peur, joie, tristesse, espoir, colère...
- Oui  Non  Je ne sais pas
- F. J'aime les situations où les gens éprouvent des émotions positives, fortes d'amour, d'espoir et de joie, comme à des mariages ou à l'église.
- Oui  Non  Je ne sais pas

---

---

**2**

- A. Après avoir passé un moment difficile avec quelqu'un, j'ai l'impression que certaines parties de mon corps sont engourdis.

Oui  Non  Je ne sais pas

- B. Je prends des médicaments en vente libre pour lutter contre des maux de tête, des maux d'estomac et des troubles digestifs, ou des douleurs corporelles que mon médecin n'arrive pas à expliquer.

Oui  Non  Je ne sais pas

- C. Je sais que j'ai des émotions fortes, mais je suis fréquemment incapable d'en parler avec d'autres personnes.

Oui  Non  Je ne sais pas

- D. J'ai conscience d'éprouver des sentiments de peur, depuis l'apprehension jusqu'à la terreur.

Oui  Non  Je ne sais pas

- E. Je ressens parfois les sentiments des autres sans mon corps.

Oui  Non  Je ne sais pas

- F. Les autres personnes m'apprécient parce que je sais apaiser les situations émotionnelles.

Oui  Non  Je ne sais pas

---

---

**3**

- A. Je peux facilement tuer un petit animal, comme un serpent ou un poulet, sans rien ressentir de particulier.

Oui  Non  Je ne sais pas

- B. Je suis souvent nerveux(se) et irritable, et je ne peux pas m'en empêcher.

Oui  Non  Je ne sais pas

C. Je mens au sujet de mes sentiments parce que cela m'embarrasse d'en parler.

Oui

Non

Je ne sais pas

D. J'ai conscience d'éprouver de fortes sensations d'amour et de joie.

Oui

Non

Je ne sais pas

E. Je fais souvent des choses pour les autres car je les comprends et n'arrive pas à dire "non"

Oui

Non

Je ne sais pas

F. Je sais bien aider les gens à faire le tri dans leurs émotions parce que je comprends généralement pourquoi ils les ressentent.

Oui

Non

Je ne sais pas

---

**4**

---

A. Je peux être en présence de personne qui souffrent physiquement sans que cela me dérange.

Oui

Non

Je ne sais pas

B. J'ai les mains moites en présence de personne que je ne connais pas.

Oui

Non

Je ne sais pas

C. Je sais que j'ai des sentiments forts mais je ne sais généralement pas de quel sentiment il s'agit.

Oui

Non

Je ne sais pas

D. Je sais assez bien ce que je ressens et pourquoi.

Oui

Non

Je ne sais pas

E. Parfois les sentiments des autres m'apparaissent clairement, et cela peut être un problème.

Oui

Non

Je ne sais pas

- F. J'arrive généralement à gérer les personnes qui ont des sentiments forts et qui s'en déchargent sur moi

Oui

Non

Je ne sais pas

---

**5**

---

- A. Je suis presque toujours une personne rationnelle et je n'ai pas de problème avec mes émotions.

Oui

Non

Je ne sais pas

- B. J'ai été amoureux(se) et, sans savoir pourquoi, j'ai soudain perdu cette sensation.

Oui

Non

Je ne sais pas

- C. Je suis parfois submergé(e) par la mauvaise humeur.

Oui

Non

Je ne sais pas

- D. Je sais généralement ce que je ressens lorsque je dois prendre une décision importante, que ce soit de la peur, de l'excitation, de la colère ou une autre combinaison d'émotions.

Oui

Non

Je ne sais pas

- E. Lors d'une compétition, si je suis nettement supérieur(e), si je gagne, je me sens mal à la place de l'autre.

Oui

Non

Je ne sais pas

- F. Quand je me trouve dans une pièce remplie de monde, je reconnaiss l'humeur du groupe (excitée, colérique, ennuyée ou effrayée).

Oui

Non

Je ne sais pas

---

**6**

---

- A. Je pleure vraiment très rarement.

Oui

Non

Je ne sais pas

B. Parfois, quand je regarde une publicité à la télévision, les larmes me montent aux yeux et je ne comprend pas vraiment pourquoi.

Oui

Non

Je ne sais pas

C. Parfois, quand je me sens mal, je ne sais pas dire si j'ai peur ou si je suis en colère.

Oui

Non

Je ne sais pas

D. Je suis une personne qui ressent de temps en temps de la honte et de la culpabilité.

Oui

Non

Je ne sais pas

E. J'ai eu l'occasion de tirer sur un animal comme un oiseau, un lapin ou un chevreuil, mais je n'ai pas pu le faire parce que j'avais pitié de lui.

Oui

Non

Je ne sais pas

F. Je change souvent mes comportements auprès des autres parce que j'ai l'impression que cela va faciliter notre relation.

Oui

Non

Je ne sais pas

## Interprétation

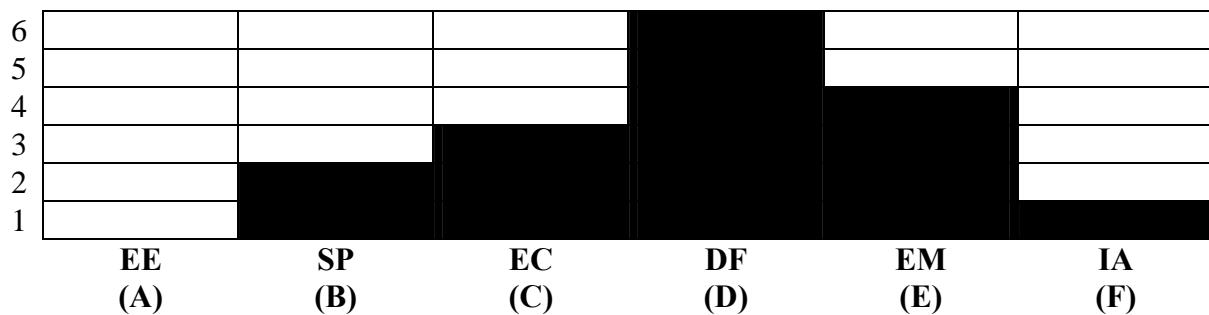
Comptabiliser toute les fois où vous avez répondu “oui” aux questions A (de 1 à 6) et reportez- vos résultats dans la colonne correspondant au tableau ci-dessous. Faites de même pour les autres questions, B, C, D, E et F.

A	B	C	D	E	F

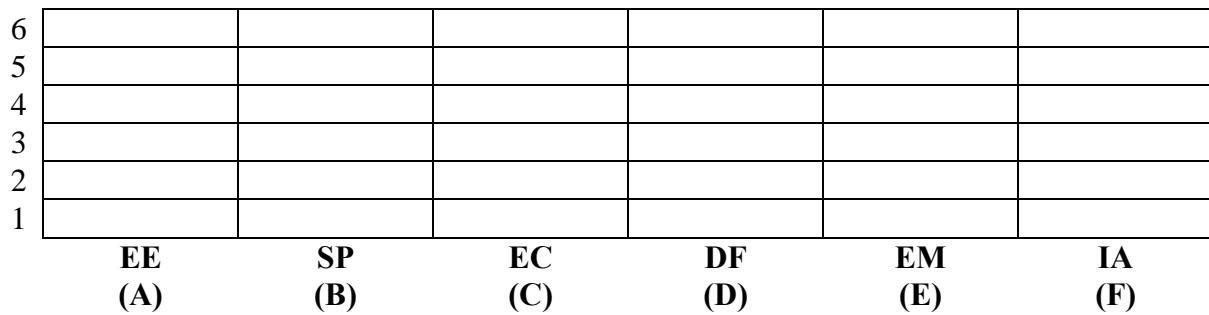
### Votre profil de conscience émotionnelle

Pour ce faire noircissez le nombre de carreaux correspondants au nombre de “oui” qui correspond selon la lettre. Donc si vous avez répondu “oui” à 3 reprises à la question C, alors vous noircissez 3 carreaux dans C.

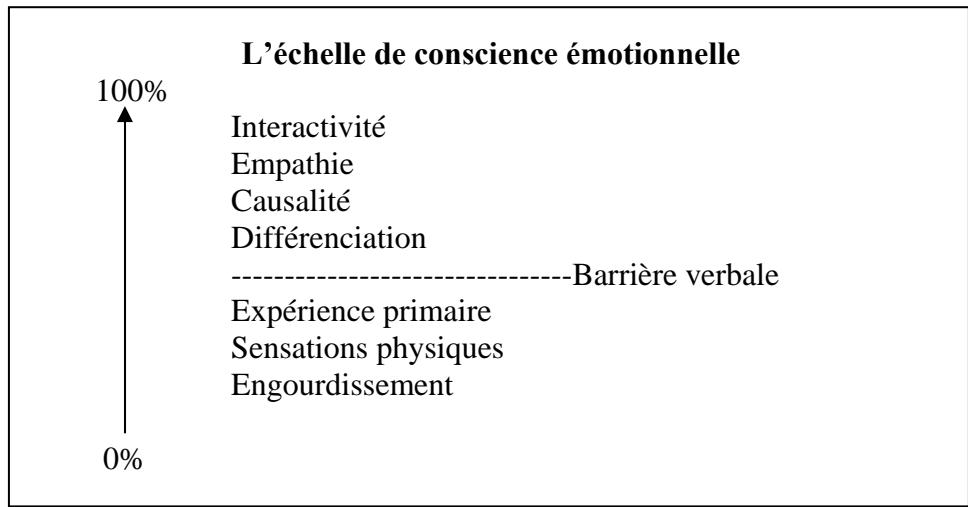
Exemple :



Votre profil personnel :



Ce questionnaire est basé sur une échelle de conscience émotionnelle qui va de “faible” à “élevé” (donc de 1 à 6 sur votre graphique).



Les questions A évaluent l'engourdissement émotionnel (EE); les B, les symptômes physiques (SP); les C, l'expérience primaire chaotique (EC); les D, la différenciation (DF); les E, l'empathie (EM); et les F, l'interactivité (IA).

### Définitions et explications des concepts de l'échelle émotionnelle

L'engourdissement : C'est lorsque vous n'avez aucune conscience de vos sentiments

Les sensations physiques : C'est lorsque vos émotions ont un impact physique (des maux de tête ou des vertiges par exemple) mais vous n'avez pas conscience des émotions elles-mêmes.

L'expérience primaire : C'est lorsque vous êtes conscient de vos émotions mais vous ne savez pas les identifier. Vous ne pouvez ni en parler ni les comprendre.

La différenciation : C'est lorsque, en traversant une barrière verbale et en parlant de vos sentiments, vous apprenez à faire la différence entre la colère, l'amour, la honte, la joie ou la haine.

La causalité : C'est lorsque vous pouvez non seulement distinguer vos émotions, mais aussi percevoir ce qui en est la cause.

L'empathie : C'est lorsque vous êtes conscient des émotions des autres.

L'interactivité : C'est lorsque vous êtes sensible au flux et au reflux des émotions autour de vous, et vous savez comment elles interagissent.

**Définition :** L'**émotion** (du latin *motio* « action de mouvoir, mouvement ») est une manifestation physique liée à la perception d'un événement dans l'environnement (externe), ou dans l'« espace mental » (interne). L'émotion a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de cette situation. De vastes réseaux de structures cérébrales sont impliquées dans la perception, le traitement et la régulation des émotions, qui influencent d'autres phénomènes psychologiques tels que l'attention, la mémoire ou le langage (verbal et non-verbal).

Il est important de ressentir et de reconnaître nos émotions car elles jouent un rôle essentiel dans notre équilibre et notre santé. De plus, en permettant au processus naturel de l'émotion de se dérouler, on s'assure de recevoir le message que nous apporte l'émotion et de pouvoir la moduler et prendre en main la satisfaction de nos besoins.

### Émotions simples

Ce sont les émotions proprement dites, dans leur plus simple expression. Pour s'informer de ce qui est important pour nous, il est nécessaire de les ressentir. Dans celle-ci, on retrouve les six émotions dites primaires qui sont innées, c'est-à-dire préprogrammées génétiquement.

### Émotions de base



Les émotions simples sont les vraies émotions et se divisent en deux grandes classes:

1. **Positives:** elles indiquent que le besoin est comblé
2. **Négatives:** elles signalent que le besoin n'est pas comblé

Dans chacune de ces classes, il y a trois catégories:

1. **Par rapport au besoin, à soi:** quel est le besoin en cause
2. **Par rapport au responsable, à autrui, à l'environnement:** qu'est-ce ou qui aide ou nuit à la satisfaction du besoin
3. **D'anticipation, à l'avenir:** mes réactions à ce qui pourrait survenir

	Par rapport au besoin		Par rapport au responsable	D'anticipation
(+) Positive : Indiquant la satisfaction	<u>agrément</u> <u>contentement</u> <u>délectation</u> <u>émerveillement</u> <u>enchantement</u> <u>euphorie</u>	<u>joie</u> <u>jouissance</u> <u>heureux</u> <u>plaisir</u> <u>ravissement</u> <u>volupté</u>	<u>adorer</u> <u>affection</u> <u>attendrissement</u> <u>cherir</u> <u>fierté</u> <u>tendresse</u>	Désir Énervement Envie excitation

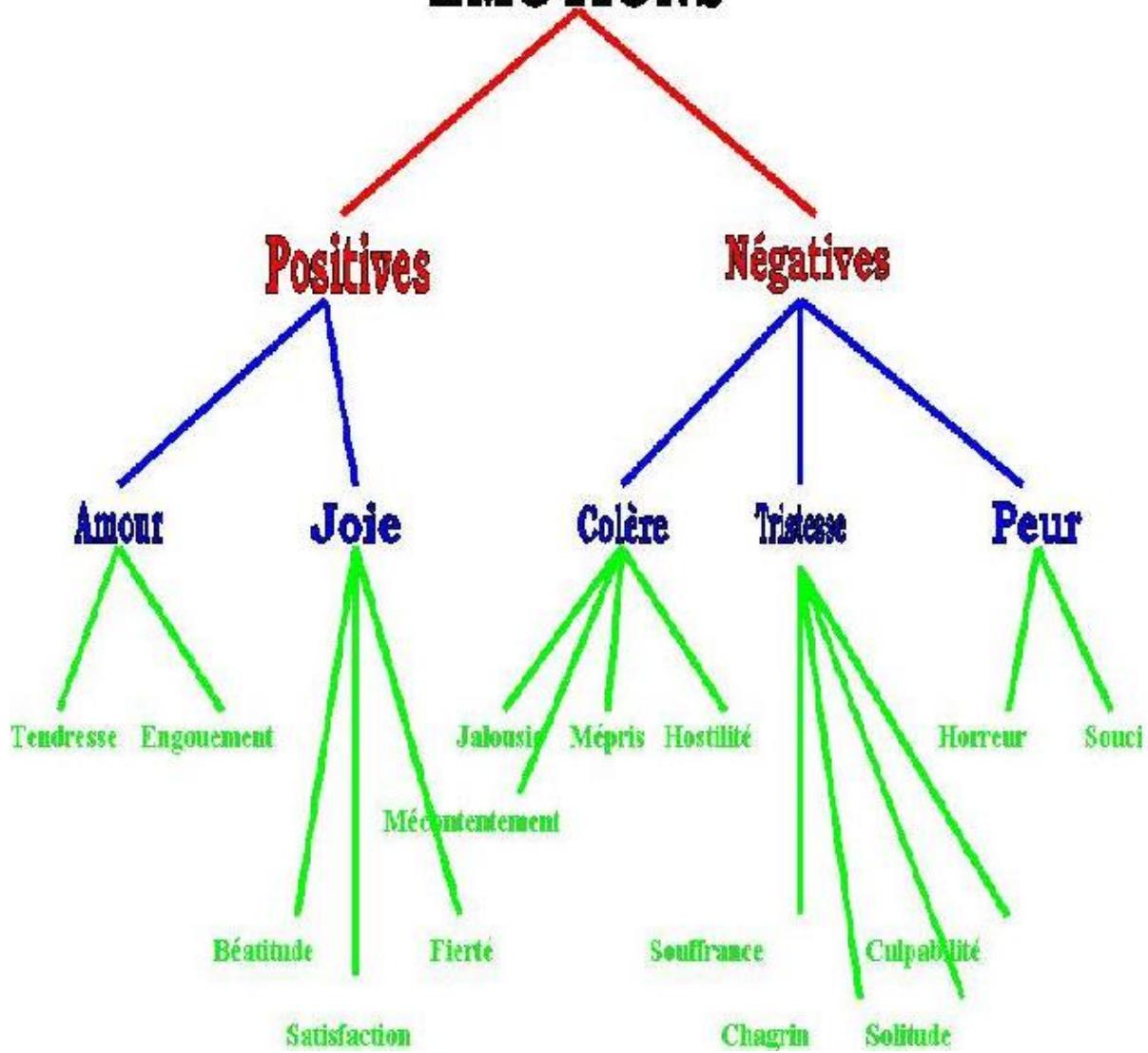
	Par rapport au besoin		Par rapport au responsable	D'anticipation
(-) Négative : Indiquant l'insatisfaction	<u>Amertume</u> <u>chagrin</u> <u>désœurement</u> <u>douleur</u> <u>ennui</u>	<u>envie</u> mécontentement <u>mélancolie</u> <u>vague nostalgie</u> <u>peine</u> <u>tristesse</u>	<u>agressif</u> <u>choqué</u> <u>colère</u> <u>dégoût</u> <u>détester</u> <u>enragé</u>	<u>exaspération</u> <u>exécrer</u> <u>fureur</u> <u>haine</u> <u>impatience</u> <u>rage</u> <u>révolté</u>

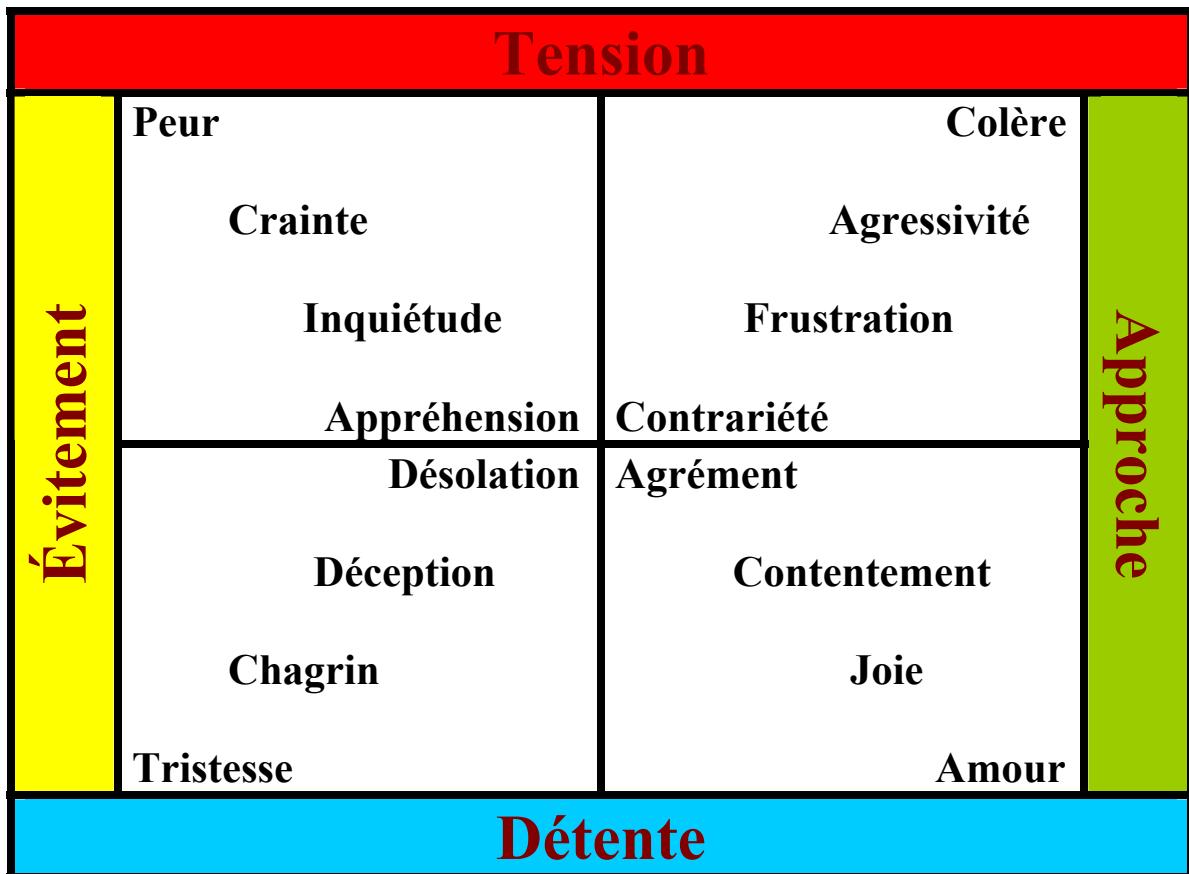
## Émotions mixtes

Elles résultent d'un apprentissage et offrent une défense pour éviter de ressentir l'émotion simple. Elles sont composées d'une association d'événements et de plusieurs émotions afin de camoufler et désinformer de l'émotion de base. Il faut donc les décomposer pour identifier les subterfuges, confronter ces derniers et vivre les émotions réelles.

<u>amertume</u> = colère et dégoût <u>amour</u> = joie et acceptation <u>culpabilité</u> = peur et colère <u>écoeurement</u> = dégoût et surprise <u>crainte</u> = peur et surprise	<u>honte</u> = Peur , tristesse et dégoût <u>jalousie-amoureuse</u> <u>jalousie-envie</u> = peur et colère <u>mépris</u> = dégoût, colère, rejet	<u>passion</u> = joie, peur, surprise <u>pitié</u> = tristesse et colère <u>rancune</u> = peur et colère <u>ressentiment</u> = tristesse et colère <u>trac</u> = joie, surprise, peur
---	---	---

# ÉMOTIONS





Cette figure montre quelques unes des émotions sur deux axes. On remarque que lorsque l'émotion est plus près du centre, l'état d'équilibre et d'adaptation est présent. Plus on s'éloigne du centre, plus l'intensité de l'émotion augmente. De plus, il n'y a qu'un endroit type d'axe qui demeure positif soit l'axe approche/détente et les autres axes deviennent de plus en plus négatifs. L'un des axes présente l'orientation du comportement soit l'approche ou l'évitement et l'autre axe représente la réaction corporelle soit la détente ou la tension. Selon l'intensité de l'émotion, le niveau de tension ou de détente augmente de même que le comportement d'approche ou d'évitement. Plus la peur est intense, plus il y aura de la tension et de l'évitement. Plus la colère est intense, plus il y aura de la tension et un comportement d'attaque (approche). Plus la tristesse est intense, moins il y aura d'énergie et l'évitement sera plus grand comme lors de dépression. Inversement, plus le sentiment d'amour sera grand, plus le comportement d'approche et la détente seront élevés d'où l'importance d'apprendre à moduler ses émotions.

En saisissant la nuance entre les émotions saines et malsaines, vous avez notamment l'avantage de vous mettre dans de meilleures dispositions pour contrôler ce que vous pensez ainsi que vos réactions physiologiques. Ainsi, si vous identifiez une émotion malsaine, vous êtes en mesure d'affronter toute pensée erronée susceptible de produire votre réponse émotionnelle néfaste. Vous attaquer à vos erreurs de pensée et les corriger peut aider à substituer une émotion négative malsaine vers un sentiment sain.

<i>Saines</i>	<i>Malsaines</i>
Inquiétude	Anxiété
Tristesse	Dépression
Contrariété	Colère
Regret	Honte
Déception	Blessure
Inquiétude pour sa relation	Jalousie
Acceptation	Envie
Remords	Culpabilité

Émotion	Motif	Pensées	Focalisation de l'attention	Comportement/ Tendance à l'action
<b>Anxiété (malsaine)</b>	Menace ou danger	A des attitudes rigides et extrêmes. Surestime le danger. Sous-estime sa capacité à faire face à la menace. Augmente le nombre de pensées liées à la menace	Surveille de façon excessive la menace ou le danger	S'éloigne physiquement et mentalement de la menace. Utilise un comportement superstitionnel pour éviter la menace. Apaise l'anxiété à l'aide de drogues ou d'alcool. Recherche du confort.
<b>Inquiétude (saine)</b>	Menace ou danger	A des attitudes souples et préférentielles. Voit la menace avec réalisme. Évalue avec réalisme sa capacité à faire face à la menace. N'augmente pas le nombre de pensées liées à la menace.	Ne voit pas de menace là où il n'y en a pas	Affronte la menace. Gère la menace de manière constructive. Ne cherche aucun réconfort qui ne soit pas nécessaire.
<b>Dépression (malsaine)</b>	Perte ou échec	A des attitudes rigides et extrêmes. Voit uniquement les aspects négatifs de la perte ou de l'échec. Se sent impuissant. Voir l'avenir en noir.	Ne peut s'empêcher de penser à des pertes/échecs du passé. Rumine les problèmes insolubles. Se focalise sur les événements négatifs se produisant dans le monde.	S'isole des autres. Se néglige et néglige son environnement. Tente de se débarrasser de sa dépression de façon autodestructrice.

<b>Tristesse (saine)</b>	Perte ou échec	A des attitudes souples et préférentielles. Voit à la fois les aspects négatifs et positifs de la perte ou de l'échec. Est capable de se prendre en charge. Est capable d'envisager l'avenir avec espoir.	Ne pense pas à des pertes/échecs passés. Se focalise sur des problèmes solubles. Se focalise sur ses forces et compétences personnelles. Se focalise sur les événements positifs et négatifs se produisant dans le monde en maintenant un certain équilibre.	Parle aux personnes qui tiennent compte de ses sentiments de perte/échec. Continue de s'occuper de soi et de son environnement. Évite les comportements autodestructeurs.
<b>Colère (malsaine)</b>	Il se produit une rupture au niveau des règles personnelles ou l'estime de soi est menacée.	A des attitudes rigides et extrêmes. Part du principe que l'autre a fait exprès. Pense qu'il a raison et que l'autre a tort. Ne peut voir le point de vue de l'autre.	Recherche la preuve de l'existence d'intentions malicieuses chez l'autre. Recherche la preuve d'un comportement injurieux répété de la part des autres.	Cherche à se venger. Attaque l'autre physiquement ou verbalement. S'en prend à une personne innocente, à un animal ou à un objet. Se retire en faisant preuve d'agressivité/boude. Recherche des alliés pour s'opposer à l'autre.
<b>Contrariété (saine)</b>	Il se produit une rupture au niveau des règles personnelles ou l'estime de soi est menacée.	A des attitudes souples et préférentielles. Pense que l'autre n'a peut-être pas fait exprès. Pense que lui et l'autre personne ont peut-être tous les deux en partie raison. Est capable de voir le point de vue de l'autre.	Recherche la preuve de l'absence d'intentions malicieuses chez l'autre. Ne voit pas d'offense là où il n'y en a pas.	Ne cherche pas à se venger. Se fait respecter sans violence physique/verbale. Ne s'en prend pas à des innocents. Tient bon et essaye de chercher une solution (ne boude pas). Demande à l'autre de ne pas l'insulter.

<b>Honte (malsaine)</b>	Des informations honteuses le concernant ont été révélées par lui ou les autres.	Surestime le caractère honteux des informations révélées. Surestime le degré de désapprobation des autres. Surestime la durée de la désapprobation.	Voit de la désapprobation de la part des autres là où il n'y en a pas.	Fuit les autres pour éviter les reproches. Peut attaquer ceux qui l'ont couvert de honte, pour tenter de sauver la face. Peut tenter de rebâtir son estime de soi de façon autodestructrice. Ignore les efforts consentis pas son groupe social pour parvenir à un retour à la normale.
<b>Regret (saine)</b>	Des informations honteuses le concernant ont été révélées par lui ou les autres.	Accepte avec compassion les informations révélées. A une vision réaliste du degré de la désapprobation exprimée par les autres. Entrevoyait la durée de la désapprobation de façon réaliste.	Se focalise sur la preuve qu'il est accepté par son groupe social en dépit des informations révélées.	Continue à avoir une vie sociale. Répond aux tentatives de retour à la normale effectuées par son groupe social.
<b>Blessure (malsaine)</b>	Maltraitance de la part d'une personne (il ne le mérite pas)	A des attitudes rigides et extrêmes. Surestime le caractère déloyal du comportement de l'autre. Pense que l'autre s'en fiche. Se sent seul et délaissé. Ne peut s'empêcher de penser à des blessures passées. Pense que c'est à l'autre de faire le premier pas.	Recherche la preuve que l'autre le traite avec aucun ménagement ou exprime de l'indifférence.	Interrompt la communication avec l'autre/boude. Punit l'autre en gardant le silence ou en le critiquant, sans dire pourquoi il se sent blessé.

<b>Déception (saine)</b>	Maltraitance de la part d'une personne (il ne le mérite pas)	A des attitudes souples et préférentielles. Perçoit la part de déloyauté de l'autre avec réalisme. Pense que l'autre s'est mal comporté mais ne pense pas qu'il s'en moque. Ne se sent pas seul ou insensible. Ne ressasse pas les blessures passées. N'attend pas que l'autre fasse le premier pas.	Se focalise sur la preuve que la situation ne laisse pas l'autre indifférent et qu'elle le préoccupe.	Fait part à l'autre de ce qu'il ressent. Essaie de persuader l'autre de se comporter de façon plus loyale.
<b>Jalousie (malsaine)</b>	Relation avec le conjoint menacée par quelqu'un	A des attitudes rigides et extrêmes. Surestime la menace pesant sur sa relation. Pense que son conjoint est toujours sur le point de le quitter. Pense que son conjoint va le quitter pour quelqu'un d'autre qu'il trouve attristant.	Recherche des connotations sexuelles/sentimentales lorsque son conjoint parle avec d'autres personnes. Crée des images de l'infidélité de son conjoint. Recherche la preuve de l'adultére de son conjoint.	Cherche en permanence à être rassuré sur la fidélité et l'amour de son conjoint. Surveille et/ou limite les mouvements et actions de son conjoint. Se venge de la supposée infidélité de son conjoint. Fait passer des tests, tend des pièges à son conjoint. Boude.
<b>Inquiétude pour sa relation (saine)</b>	Relation avec le conjoint menacée par quelqu'un	A des attitudes souples et préférentielles. Perçoit l'importance de la menace pesant sur sa relation avec réalisme. Pense qu'il est normal que son conjoint trouve d'autres personnes attristantes.	Ne recherche pas la preuve de l'adultére de son conjoint. Ne crée pas d'images de l'infidélité de son conjoint. Juge normal que son conjoint parle avec quelqu'un d'autre.	Laisse son conjoint exprimer son amour sans avoir besoin d'être rassuré à outrance. Laisse la liberté à son conjoint, ne le surveille pas. Laisse son conjoint exprimer un intérêt naturel pour les autres personnes, sans imaginer une quelconque infidélité.

<b>Envie (malsaine)</b>	Une autre personne possède quelque chose qu'il aimerait avoir.	A des attitudes rigides et extrêmes. Considère la chose désirée de façon négative afin d'essayer d'en diminuer l'attrait. Se persuade qu'il est possible d'être heureux sans la chose désirée même si c'est faux.	Se focalise sur la façon de s'approprier la chose désirée sans tenir compte des conséquences. Se focalise sur la façon de déposséder le propriétaire de la chose désirée.	Critique le propriétaire de la chose désirée. Critique la chose désirée. Tente de voler/détruire la chose désirée afin d'en priver les autres.
<b>Acceptation (saine)</b>	Une autre personne possède quelque chose qu'il aimerait avoir.	A des attitudes souples et préférentielles. Voit à la fois les aspects négatifs et positifs de posséder des biens. Est capable de se prendre en charge. Est capable d'envisager l'avenir avec espoir.	Connaît ses besoins versus ses désires et accepte de ne pas tout avoir ce dont il désir. Se focalise sur ses forces et compétences personnelles. Se focalise sur les événements positifs et négatifs se produisant dans le monde en maintenant un certain équilibre.	Respecte le propriétaire de la chose désirée. Répond à ses besoins sans envier l'autre. Ne cherche pas à posséder plus que l'autre. Continue à avoir des relations interpersonnelles et sociales valorisantes et satisfaisantes. Se gratifie quotidiennement.
<b>Culpabilité (malsaine)</b>	Viole son code moral (en ne faisant pas quelque chose ou en commettant un péché), blesse ou offense un partenaire.	A des attitudes rigides et extrêmes. Pense qu'il a vraiment commis un péché. Pense qu'il mérite d'être puni. Ignore les circonstances atténuantes. Ignore la responsabilité potentielle des autres pour le péché commis.	Recherche la preuve que les autres lui reprochent d'avoir péché. Recherche une preuve attestant de l'existence d'une punition ou d'un châtiment.	Souhaite échapper aux sentiments de culpabilité avec des méthodes qui vont à l'encontre du but recherché. Demande pardon. Promet qu'il ne péchera plus jamais. Se punit physiquement ou en se privant. Tente de nier toute responsabilité légitime pour les méfaits commis afin d'essayer d'apaiser les sentiments de culpabilité.

<b>Remords (saine)</b>	<p>Viole son code moral (en ne faisant pas quelque chose ou en commettant un péché), blesse ou offense un partenaire.</p>	<p>A des attitudes souples et préférentielles. Met les actes en contexte et les considère avec compréhension avant de juger s'il a commis un péché. Endosse à juste titre la responsabilité du péché commis. Tient compte des circonstances atténuantes. Ne pense pas qu'une punition s'impose et/ou est imminente.</p>	<p>Ne recherche pas la preuve que les autres endossent la responsabilité du péché commis. Ne recherche pas la preuve d'une punition ou d'un châtiment.</p>	<p>Affronte la douleur saine qui accompagne la conscience d'avoir péché. Demande pardon. Expie le péché en acceptant une peine et/ou entreprend les rectifications nécessaires. N'a pas tendance à être sur la défensive ou à faire des excuses pour s'être mal comporté.</p>
------------------------	---	---	--	---

## Structure hiérarchique des domaines émotionnels

		<b>Amour</b>	<b>Joie</b>	<b>Surprise</b>	<b>Colère</b>	<b>Tristesse</b>	<b>Peur</b>
<b>Léger</b>	<b>1</b>	Aspiration	Soulagement	Étonnement Surprise Stupéfaction	Tourment	Pitié Sympathie	Anxiété Nervosité Tension Malaise Appréhension Souci Crainte
	<b>2</b>	Excitation Désir Luxure Passion Engouement	Assujettissement Ravissement		Envie Jalousie	Aliénation Isolement Solitude Défaite Insécurité Humiliation Embarras Nostalgie	Alarme Choc Peur Frayeur Horreur Terreur Panique Hystérie
	<b>3</b>	Adoration Affection Amour Tendresse Attraction Compassion Sentimentalité	Contentement Plaisir		Dégoût Révulsion mépris	Culpabilité Remords Regret	
	<b>4</b>		Enthusiasme Zèle Entrain Excitation Frisson		Colère Rage Hostilité Féroceité Haine Amertume Aigreur Aversion Répugnance Ressentiment Rancune	Déception Déplaisir Consternation	
<b>Intense</b>	<b>5</b>		Amusement Félicité Allégresse Gaieté Bonne humeur Joie Jubilation Satisfaction Euphorie Jovialité Réjouissance		Exaspération Frustration	Dépression Désespoir Tristesse Morosité Maussaderie Mélancolie Peine Affliction	
	<b>6</b>				Irritation Agitation Contrariété Mauvaise humeur	Agonie Souffrance Angoisse Douleur	

## Inventaire des émotions par ordre alphabétique

A - C	D - E	F - O	P - Z
<u>abaissé</u> <u>abandonné</u> <u>abhorrer</u> <u>absent</u> <u>admiration</u> <u>adorer</u> <u>affection (affectueux)</u> <u>affolement</u> <u>agitation</u> <u>agité</u> <u>agrément</u> <u>agressif</u> <u>aimable</u> <u>aimé</u> <u>ambivalent</u> <u>amertume</u> <u>amitié</u> <u>amour</u> <u>angoisse</u> <u>anxiété</u> <u>apathie (apathique)</u> <u>appréhension</u> <u>arrogant</u> <u>attachement(attaché)</u> <u>attendrissement</u> <u>béatitude</u> <u>bégaiement</u> <u>bizarre</u> <u>blessé</u> <u>bloqué</u> <u>bonheur</u> <u>boule dans la gorge</u> <u>brisé</u> <u>burnout</u> <u>cafard</u> <u>calme</u> <u>chagrin</u> <u>cherir</u> <u>choqué (colère)</u> <u>coincé</u> <u>colère</u> <u>compassion</u> <u>confiance</u> <u>confusion</u> <u>considération</u> <u>contentement</u> <u> crainte</u>	<u>déception</u> <u>découragement</u> <u>défensif</u> <u>dégoût</u> <u>délaisse</u> <u>délectation</u> <u>dépendant</u> <u>déprimé</u> <u>dérangé</u> <u>désespoir</u> <u>désir</u> <u>désouevrement</u> <u>détester</u> <u>de trop</u> <u>dévalorisé</u> <u>différent</u> <u>diminué</u> <u>distant</u> <u>douleur</u> <u>doute</u> <u>doux</u> <u>drôle</u> <u>écarté</u> <u>écoeuré</u> <u>effroi</u> <u>égoïsme</u> <u>éjecté</u> <u>éloigné</u> <u>émerveillé</u> <u>embarras</u> <u>emprisonné</u> <u>enchanté</u> <u>énervement (énervé)</u> <u>engourdissement</u> <u>ennui</u> <u>enragé</u> <u>enthousiaste</u> <u>envahi</u> <u>envahissant</u> <u>envie</u> <u>épouvante</u> <u>estime</u> <u>étouffement</u> <u>étourdissement</u> <u>euphorie</u> <u>évalué</u> <u>évanouissement</u>	<u>faible</u> <u>fatigué</u> <u>fébrilité</u> <u>fermé</u> <u>fierté</u> <u>figé</u> <u>flottement</u> <u>fort</u> <u>fou</u> <u>frayeur</u> <u>frustré</u> <u>fureur</u> <u>gelé</u> <u>gêne</u> <u>gentil</u> <u>gratitude</u> <u>haine</u> <u>harmonieux</u> <u>heureux</u> <u>honte</u> <u>hostilité</u> <u>humiliation</u> <u>impatience</u> <u>impuissant</u> <u>impulsif</u> <u>incompris</u> <u>indifférent</u> <u>inférieur</u> <u>inquiétude</u> <u>insécurité</u> <u>intimidé</u> <u>irrité</u> <u>jalouse-amoureuse</u> <u>jalouse-envie</u> <u>joie</u> <u>jouissance</u> <u>jugé</u> <u>loin</u> <u>malaise (mal à l'aise)</u> <u>mal de tête</u> <u>manipulation</u> <u>manipulé</u> <u>Migraine de tension</u> <u>mécontentement</u> <u>méfiance</u> <u>mélancolie</u> <u>mépris</u>	<u>panique</u> <u>paralysé</u> <u>paresse</u> <u>passion</u> <u>patient</u> <u>peine</u> <u>perdu</u> <u>persécuté</u> <u>perturbé</u> <u>pessimiste</u> <u>peur</u> <u>peur-panique</u> <u>pitié</u> <u>plaisir</u> <u>positif</u> <u>proche</u> <u>rage</u> <u>raisonnable</u> <u>rancune</u> <u>ravissement</u> <u>reconnaissance</u> <u>refusé</u> <u>regret</u> <u>rejeté</u> <u>reposé</u> <u>repoussé</u> <u>réservé</u> <u>ressentiment</u> <u>retiré</u> <u>révolté</u> <u>ridicule</u> <u>rougissement</u> <u>satisfaction</u> <u>sensuel</u> <u>sérénité (serein)</u> <u>solitude (seul)</u> <u>soupir</u> <u>stressé</u> <u>supérieur</u> <u>surpris</u> <u>sympathie</u> <u>tendresse</u> <u>tensions diverses</u> <u>terreur</u> <u>tics</u> <u>timide</u> <u>trac</u>

<u>crise de panique</u>	exaspération	mort	<u>trahi</u>
<u>culpabilité</u>	excitation	<u>nausées</u>	<u>transpiration excessive</u>
	<u>exclu</u>	négatif	<u>tremblement</u>
	<u>exécrer</u>	nervosité	<u>tristesse</u>
	<u>extase</u>	<u>non-désiré</u>	vanité
	extrémités froides	<u>nostalgie</u>	victime
		optimiste	<u>vide</u>
		ouvert	<u>violence</u>
			vivant
			<u>volupté</u>

Ressource : Guide des émotions. Michelle Larivey, psychologue.

<http://www.redpsy.com/guide/index.html#fiches>

<http://www.agoravox.fr/actualites/technologies/article/on-ne-construit-pas-de-savoir-dans-31175>

## Annexe 6 : Questionnaire COPE

### Questionnaire COPE (Charles Carver 1997)

Notez à quelle fréquence vous avez recours à ces stratégies d'adaptation selon l'échelle ici-bas.

Question	Jamais	À l'occasion	Assez souvent	Très souvent
23. Je me tourne vers le travail ou d'autres formes d'activités pour ne plus y penser.	1	2	3	4
24. Je m'efforce de trouver une solution au problème.	1	2	3	4
25. Je me dis que ce n'est pas vrai.	1	2	3	4
26. Je consomme de l'alcool et des drogues pour me sentir mieux.	1	2	3	4
27. Je demande à mes proches de me soutenir affectivement.	1	2	3	4
28. Je prends des initiatives en vue d'améliorer la situation.	1	2	3	4
29. Je refuse de croire que cela se soit produit.	1	2	3	4
30. Je dis des choses pour ventiler mes sentiments désagréables.	1	2	3	4
31. Je demande aux autres de me donner des conseils et de m'aider.	1	2	3	4
32. Je consomme de l'alcool et des drogues pour m'aider à passer au travers.	1	2	3	4
33. J'essaie d'envisager les choses sous un autre angle, de les rendre plus positives.	1	2	3	4
34. J'essaie de mettre au point une stratégie sur la façon de m'y prendre.	1	2	3	4
35. Je cherche à être réconforté et compris de quelqu'un.	1	2	3	4
36. Je cherche quelque chose de bien dans ce qui m'arrive.	1	2	3	4
37. Je fais quelque chose pour moins y penser, comme aller au cinéma, regarder la télé, lire, rêvasser, dormir, magasiner.	1	2	3	4
38. J'accepte que cela se soit bel et bien passé, que ce soit la réalité.	1	2	3	4
39. J'exprime mes sentiments négatifs.	1	2	3	4
40. Je trouve du réconfort dans ma religion ou mes croyances spirituelles.	1	2	3	4
41. J'essaie de demander à d'autres personnes de me dire ce que je dois faire ou de m'aider à le faire.	1	2	3	4
42. J'essaie d'apprendre à vivre avec.	1	2	3	4
43. Je réfléchis intensément aux initiatives que je devrais prendre.	1	2	3	4
44. Je prie ou je médite.	1	2	3	4
<b>TOTAL</b>				

Faites le total pour chaque sorte de stratégie d'adaptation et notez-le.

Question	Total	Sorte de stratégie
1 et 15		<i>Diversion</i>
2 et 6		Action
3 et 7		<i>Déni</i>
4 et 10		<i>Abus de substances</i>
5 et 13		Soutien émotif
9 et 19		Soutien social
8 et 17		<i>Défoulement</i>
11 et 14		Positivisme
12 et 21		Planification
16 et 20		Acceptation
18 et 22		Transcendance

### Les stratégies d'évitement

L'évitement, ou toute stratégie qui vous empêche d'affronter un problème et d'agir pour le régler, est nocive sur les plans émotifs, psychologiques et physiques ce qui vous verrez plus bas.

L'évitement le plus courant est la *diversion*. Il y a diversion lorsqu'on fait autre chose pour ne pas affronter le problème comme consommer de l'alcool, des drogues et même de la nourriture. Certains vont même jusqu'à provoquer des disputes pour se détourner du problème. Même l'ordinateur, les jeux électroniques, le cellulaire et plusieurs autres choses pour servir de diversion pour fuir la réalité. Cependant, toutes ces diversions peuvent créer une dépendance et détruire nos relations et notre vie professionnelle. Ce qui aura comme résultat d'accroître la réaction de stress. L'évitement accentue les problèmes tout simplement parce qu'il nous empêche de les résoudre.

Le *défoulement émotif* est une autre forme d'évitement. Il s'agit du fait de focaliser sur ses émotions négatives et de les exprimer au lieu de chercher un moyen de régler le problème qui en est la source. Cette stratégie crée des conflits et entraîne l'éloignement des autres qui pourrait vous aider et vous supporter ce qui ne réussit qu'à empirer les choses.

### Les stratégies proactives

Puisque l'évitement ne fonctionne pas, que faut-il faire? Être *proactif* ! C'est-à-dire anticiper les coups durs et s'organiser pour les prévenir. La première étape consiste à se préparer en acquérant les ressources qui nous permettront de faire face aux aléas de la vie (argent, réseau social solide, bonne organisation ou planification). Une autre étape est de reconnaître les signaux annonçant qu'une difficulté nous attend au détour. Le fait de prévoir ces éventualités nous permet d'évaluer l'importance de la menace et l'ampleur des mesures à prendre pour les empêcher de dégénérer en stress majeurs. Vous êtes donc proactif en ayant pris des initiatives concrètes.

## Annexe 7 : Scénario pour l'exposition en imagination

### SCÉNARIO POUR L'EXPOSITION EN IMAGINATION

Titre du scénario : \_\_\_\_\_

N°: \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

- Rédigez un scénario qui représente une de vos principales craintes.
- Ce scénario doit être rédigé au présent.
- Sa lecture doit prendre d'une à trois minutes.
- Il doit provoquer une anxiété élevée mais tolérable.
- Il doit être effrayant tout en restant crédible.
- Évitez les introductions trop longues ou les temps morts inutiles.
- Décrivez la situation de façon détaillée en y incluant ce qui se passe au moment présent, ce que vous faites, ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous pensez, de même que les émotions et les sensations physiques que vous éprouvez. L'objectif consiste à vous sentir comme si vous étiez sur place.
- Évitez toute forme de neutralisation, tant dans la rédaction du scénario (« ce n'est pas grave », « ça va bien aller », « peut-être », « pas si pire », etc.) que dans sa lecture (lecture très rapide ou ton monotone).
- La lecture se fait lentement et comprend des pauses aux moments stratégiques pour permettre aux images mentales et aux émotions de se manifester.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FICHE POUR L'EXPOSITION EN IMAGINATION

Date	Scénario	Durée (min)	L'avez-vous neutralisé? Si oui, comment?	Anxiété 0 à 10/10 a. avant b. maximale c. après
				a. _____ b. _____ c. _____
				a. _____ b. _____ c. _____
				a. _____ b. _____ c. _____
				a. _____ b. _____ c. _____
				a. _____ b. _____ c. _____
				a. _____ b. _____ c. _____
				a. _____ b. _____ c. _____
				a. _____ b. _____ c. _____

## Annexe 8 : Hiérarchie Anxiété-provocation et évitemen

### Hiérarchie Anxiété-provocation et évitemen

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

Notez les situations provocant de l'anxiété et de l'évitement et cotez les du moins au plus de détresse. Dans la dernière colonne, cotez sur une échelle de 0 (aucune détresse) à 10 (maximum de détresse), le degré de détresse de chaque situation.

Rang	Situation	Évitement oui/non	Niveau de détresse (0-10)

## Annexe 9 : Grilles d'anticipation et de la réalisation de l'action

Grille d'anticipation de l'action						
Description de l'action	Type d'émotion et intensité <b>0 à 100</b>	Niveau de plaisir <b>0 à 100</b>	Sentiment de capacité à accomplir la tâche <b>0 à 100</b>	Classifiez en ordre les actions du plus facile à accomplir au plus difficile	Date de réalisation	
				1.		
				2.		
				3.		
				4.		
				5.		
				6.		
				7.		

## Grille d'évaluation de la réalisation de l'action

Description de l'action réalisée	Type d'émotion et intensité pendant l'action <b>0 à 100</b>	Niveau de plaisir ressenti pendant l'action <b>0 à 100</b>	Sentiment de capacité à accomplir la tâche <b>0 à 100</b>	Bons coups	Amélioration(s)	Date de répétition de l'action
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

## Annexe 10 : Technique de résolution de problèmes

Étapes	Marche à suivre	
1. Prendre conscience du ou des problèmes.	<p>a) Reconnaître la présence d'un ou de plusieurs problèmes importants et le ou les définir.</p> <p>b) Décrire le ou les problèmes de façon précise et concrète.</p> <p>c) S'il y a plusieurs problèmes, en dresser la liste en commençant par le plus important en fonction de la gravité et de l'urgence</p>	
Liste des problèmes/barrières :	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	
2. Adopter une attitude constructive.	<p>a) Le problème peut être considéré comme un défi plutôt que comme une menace.</p> <p>b) Le problème peut être une occasion de croissance.</p>	
3. Fixer des objectifs.	<p><b>Objectifs SPORT</b> (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps).</p> <p>Exemple : Je fais mon CV et l'envoi d'ici 1 semaine.</p>	
Liste des objectifs :	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	
4. Chercher des solutions possibles.	Écrire spontanément toutes les solutions qui semblent bonnes ou moins bonnes sans les analyser immédiatement.	
Liste des solutions :	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	
5. Considérer les avantages et les inconvénients des solutions.	<p>a) Énumérer les avantages, à court, à moyen et à long terme, des solutions trouvées au point 4.</p> <p>b) Énumérer les inconvénients, à court, à moyen et à long terme, des solutions trouvées au point 4.</p>	
Solution 1	Avantages	Inconvénients
À court terme		
À moyen terme		
À long terme		

<b>Étapes</b>	<b>Marche à suivre</b>	
<b>6.</b> Choisir une solution	Choisir une solution ou un ensemble de solutions.	
<b>Solution 1</b>	<b>Avantages</b>	<b>Inconvénients</b>
À court terme		
À moyen terme		
À long terme		
<b>7.</b> Connaître les obstacles et les ressources.	a) Reconnaître les obstacles à surmonter. b) Trouver les ressources disponibles.	
Obstacles		Ressources
<b>8.</b> Déterminer un plan d'action.	a) Produire un plan détaillé. b) Établir un échéancier réaliste et précis. c) Commencer par une étape facile. d) Passer à l'action le plus rapidement possible. <b>Objectifs SPORT</b> (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoi d'ici 1 semaine.	
Liste des étapes	1. 2. 3. 4. 5.	
<b>9.</b> Passer à l'action et évaluer les résultats.		

## Annexe 11 : Êtes-vous motivés?

### ÊTES-VOUS MOTIVÉS?

PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR ET POSEZ-VOUS LES QUESTIONS SUIVANTES. INSCRIVEZ VOS RÉPONSES SUR LES ÉCHELLES PROPOSÉES OU SUR LES ESPACES.

**SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 100 :**

#### CONVICTION

**Jusqu'à quel point mon humeur ou ma situation a-t-elle un effet négatif sur ma vie?**



**Jusqu'à quel point est-ce important pour moi de me sentir mieux?**



**Jusqu'à quel point est-ce une priorité pour moi que les choses aillent mieux dans ma vie?**



**Si vous décidez de \_\_\_\_\_ qu'est-ce que cela pourrait vous apporter de bon?**

---

---

---

*Si vos réponses sont peu élevées, vagues ou incertaines,* vous envisagez peut-être la possibilité d'apporter des changements, mais vous n'en êtes pas encore certain. Vous devez regarder plus les bénéfices de changer. ([Annexe 12](#))

*Si vos réponses sont très élevées et que vous avez de bonnes raisons de changer, VOUS ÊTES CONVAINCU DE VOULOIR CHANGER.*

## CONFIANCE

Si vous décidiez vraiment de \_\_\_\_\_, croyez-vous que vous pourriez y arriver?



Qu'est-ce qui vous empêcherait de \_\_\_\_\_? (Barrières)

---

---

---

Comment croyez-vous que vous pouvez \_\_\_\_\_? (Stratégies)

---

---

---

*Si vos réponses sont peu élevées, que vous avez plusieurs barrières ou peu de stratégies,* vous devez trouver des façons de contourner ses barrières et trouver des stratégies d'action vers le changement. ([Annexe 10](#))

*Si vos réponses sont très élevées* et que vous sentez avoir les capacités, les connaissances, les outils et l'environnement appropriés, **VOUS ÊTES SÛR DE POUVOIR CHANGER.** Vous en avez assez et vous êtes disposé à consacrer du temps tous les jours pour vous sentir mieux.

## Annexe 12 : Avantages et désavantages d'une situation

### Avantages et désavantages d'une situation

Notez ci-dessous la situation. Évaluez le pourcentage de conviction à apporter des changements. Faites ensuite la liste des avantages et désavantages de la situation. Évaluez en pourcentage la valeur des avantages et désavantages.

Situation :			
Pourcentage de conviction à apporter des changements : _____/100 %			
Avantages	Désavantages		
Inscrivez dans la marge, la valeur des arguments	%	Inscrivez dans la marge, la valeur des arguments	%
Réévaluez le pourcentage de conviction à apporter des changements : _____ %			

## Annexe 13 : Évaluation de la satisfaction des domaines de vie

1 = Non satisfait    2 = Peu satisfait    3 = Moyennement satisfait  
 4 = Très satisfait    5 = Totalement satisfait

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

<b>OBLIGATIONS</b>				
Mon niveau d'activité versus d'énergie				
Mon niveau d'activité versus ma capacité de gestion de mon temps				
Mon équilibre versus mes loisirs				
Activité versus détente				
Vie sociale versus vie familiale				
Contact social versus solitude				
<b>HABITUDES</b>				
<b>Hygiène physique</b>				
Exercice				
Détente				
Alimentation				
Sommeil				
Hygiène corporelle				
Posture				
Habillement				
Santé physique				
<b>Hygiène psychologique</b>				
Contact avec soi				
Gestion des relations interpersonnelles				
Gestion des émotions				
Discipline personnelle				
Perception de moi				
Satisfaction de mes besoins				
Acceptation de la critique				

1 = Non satisfait    2 = Peu satisfait    3 = Moyennement satisfait  
 4 = Très satisfait    5 = Totalement satisfait

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

<b>SECTEURS DE VIE</b>					
<b>Vie de couple</b>					
Intimité affective					
Engagement mutuel					
Sentiment amoureux					
Sexualité					
<b>Vie relationnelle</b>					
Relation parent/enfant					
Relation avec fratrie					
Relation avec autres membres de la famille					
Amitié					
Autres relations personnelles					
Spiritualité					
<b>Travail</b>					
Habitudes de travail					
Tâches à accomplir					
Condition de travail					
Relation avec mes collègues					
Relation avec mon ou mes patrons					
<b>Loisirs</b>					
Satisfaction de mes intérêts (hobbies, passions)					
Sports					
Activités sociales (cinéma, lecture, soirée, etc..)					

1 = Non satisfait    2 = Peu satisfait    3 = Moyennement satisfait    4 = Très satisfait    5 = Totalement satisfait

<b>Domaines</b>	1	2	3	4	5	<b>Décrivez vos satisfactions et insatisfactions</b>	<b>Objectifs de changement SPoRT</b> (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoie d'ici 1 semaine.	<b>Date d'échéance</b>	<b>Évaluation/ réajustement</b>
Obligations									
Hygiène/santé physique									
Hygiène/santé psychologique									
Vie de couple									
Vie familiale									
Autre vie relationnelle									
Spiritualité									
Travail/étude									
Condition de vie financière (logement, nourriture, loisirs etc.)									
Vie sociales - Loisirs									
Autre :									

## Annexe 14 : Évaluation des besoins

1 = Non satisfait    2 = Peu satisfait    3 = Moyennement satisfait    4 = Très satisfait    5 = Totalement satisfait

<b>Besoins</b>	<b>Décrivez vos satisfactions et insatisfactions</b>					<b>Objectifs de changement SPORT</b> (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoie d'ici 1 semaine.	<b>Date d'échéance</b>	<b>Évaluation/réajustement</b>
	1	2	3	4	5			
<b>Physiologique</b>								
<b>Sécurité</b>								
<b>Appartenance/ Relation à autrui/ Affection</b>								
<b>Estime de soi</b>								
<b>Épanouissement</b>								
<b>Autonomie</b>								
<b>Compétence</b>								
<b>Inclusion</b>								
<b>Contrôle</b>								
<b>Autre :</b>								

### Critères de satisfaction d'un besoin

- Une réponse adéquate à un besoin réel augmente toujours notre vitalité
- Une réponse inadéquate à un besoin réel n'augmente pas notre vitalité
- Une réponse adéquate à un faux **besoin** n'augmente pas notre vitalité
- Une réponse excessive à un besoin entraîne une réaction de répulsion

## Annexe 15 : Tableau des valeurs/désirs

### Tableau des valeurs/désirs

*Le besoin est ce qu'il faut pour me sentir bien avec moi-même. Ils sont essentiels au bien-être physique et psychologique de l'individu. La valeur est une mesure de l'importance, de l'intérêt d'un être, d'une chose, d'une idée, que je lui accorde ou ce à quoi elle peut me servir ou aux avantages qu'elle me procure. Elle vous encourage à agir de façon à maintenir un état de bien-être ou de bonheur qui se maintient dans le temps. Une situation est jugée négative si elle est à l'opposé de nos valeurs et positive si elle va dans le même sens. Si votre choix est irréaliste, obligé, basé sur l'apparence et la performance, elle ne permet plus un résultat positif de sentiment de bonheur ou de bien-être. Vos valeurs seront vos items A. Le désir est une envie, le fait de vouloir quelque chose. Il n'est pas nécessaire, est plus éphémère, changeant et subjectif. Il fera partie des items B et C.*

Valeur saine	Valeur malsaine
<i>Flexible (exceptions et quotas)</i>	<i>Rigide (générale, pas d'exceptions ou quotas)</i>
<i>Personnelle (examinée et vérifiée)</i>	<i>Introjetée (acceptée de l'extérieur sans réflexion)</i>
<i>Réaliste (basée sur les conséquences)</i>	<i>Irréaliste (basée sur ce qui doit être bien)</i>
<i>Améliore la vie (reconnait les besoins et sentiments)</i>	<i>Restreint la vie (ignore les besoins et sentiments)</i>

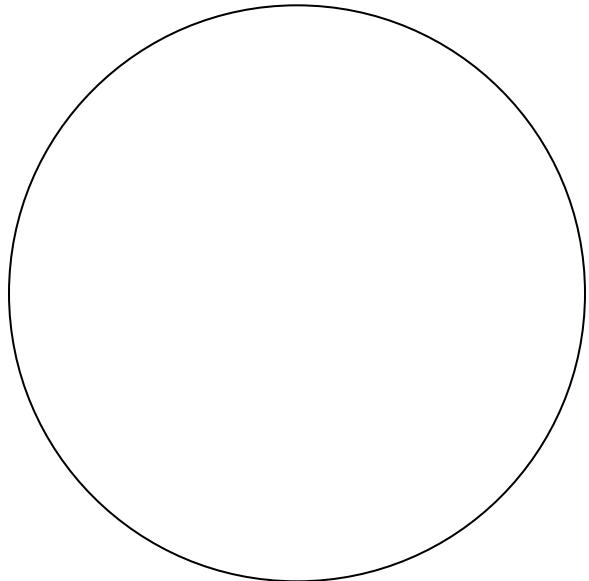
Sélectionnez vos valeurs/désirs :

- D. Indispensables à ma vie personnelle et professionnelle
- E. Désirables, mais peu essentielles
- F. Peu important

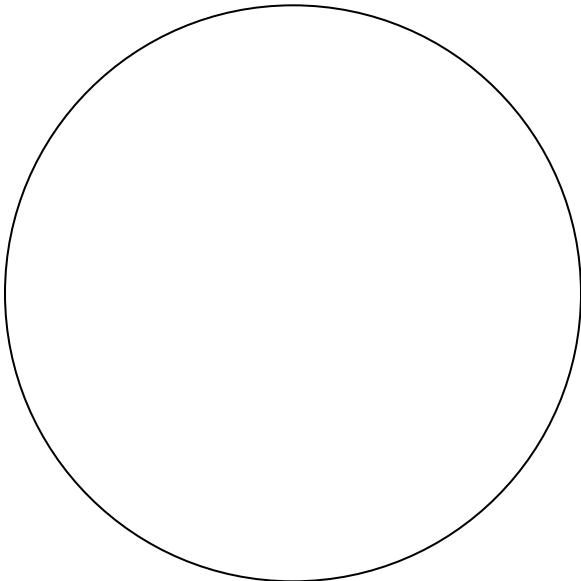
Physiques	A	B	C	Morales	A	B	C	Intellectuelles	A	B	C
Confort				Sincérité				Apprendre			
Santé				Honnêteté				Réaliser			
Activité				Attention				Créer			
Apparence physique				Partage				Enseigner			
Condition de vie				Gentillesse				Trouver des solutions			
Niveau d'énergie				Timidité				Communiquer			
Loisirs				Aide/support				Activité artistique			
Argent				Réussite				Réussite			
Environnement				Récompense				Service			
Nature				Motivation				Liberté			
Ambiance				Liberté				Autonomie			
Trajets				Choix				Égalité			
Condition de travail				Sécurité				Éducation			
Voyages				Prestige				Innovation			
Famille				Confiance				Diversité/nouveauté			
Amitié				Respect				Pouvoir décisionnel			
Diversité/nouveauté				Fidélité				Esprit ouvert			
Travail d'équipe				Compétence				Diriger			
Stabilité d'emploi				Responsable				Sagesse			
Productivité				Être apprécié/aimé				Compétence			
Prospérité				Paix dans le monde				Imagination			
Bonheur				Égalité				Logique			
Paix intérieure				Amitié				Maitrise de soi			
Ambition				Ouverture d'esprit				Discipline			
Courage				Indulgence							
Indépendance				Tendresse							

*2 Parmi les valeurs que vous avez choisies, transférez dans le cercle les 5 les plus importantes pour vous. Donnez à chaque partie du cercle une dimension proportionnelle (en forme de pointe de tarte) à l'importance que vous accordez à chaque valeur. Faites de même pour vos désirs.*

**Cercle des valeurs**



**Cercle des désirs**



## Annexe 16 : Techniques de relaxation

### Pourquoi la relaxation

Il y a plusieurs bonnes raisons de pratiquer la relaxation.

D'abord cela permet de diminuer la nervosité et les tensions ressenties dans le corps. Ainsi, la personne ressent moins de fatigue car la relaxation permet d'utiliser moins d'énergie.

#### Conférence cardiaque

- Prendre deux respirations lentes et profondes tout en prenant conscience du souffle tout au bout de l'expiration. Faire une pause avant l'inspiration. (10 à 15 secondes)

- Imaginez-vous que vous respirez à travers le cœur (région centrale de la poitrine). Tout en continuant de respirer lentement et profondément, visualisez et sentez chaque inspiration et chaque expiration.

- Imaginez que l'inspiration apporte à votre cœur l'oxygène dont il a besoin et que l'expiration la laisse se défaire de tous les déchets dont elle n'a plus besoin.

Connectez-vous à la sensation de chaleur ou d'expansion qui se développe dans la poitrine. Permettez-lui de l'accompagner et de l'encourager avec la pensée et le souffle et répandez cette sensation à tout votre corps puis tout autour de vous.

- Vous n'avez qu'à penser à une scène de paix, une image, une personne, un animal pour créer un sentiment positif.
- Pratiquez souvent et tenter de maintenir l'état de bien-être de 10 à 30 minutes.

### Respiration profondes

Cette technique peut être utilisée à plusieurs endroits et à toute heure du jour.

- S'asseoir ou se coucher confortablement
- Sourire et respirer par le nez.
- Redresser la tête et le dos.
- Inspirez profondément (environ 5 secondes) en dirigeant l'air jusqu'au bas du ventre.
- Retenir la respiration (10 à 20 secondes)
- Expirez lentement
- Retenir le vide d'air (10 secondes).
- Répéter de 2 à 10 fois cet exercice.

### Yoga

Techniques qui peuvent être pratiquées comme des exercices de tous les jours et qui permettent de diminuer la nervosité très rapidement.

	Posture de l'œuf	Rocking
	<ul style="list-style-type: none"><li>Se mettre à genou, en boule, le front sur les genoux.</li><li>Étendre les bras vers l'arrière sur le sol.</li><li>Laisser tomber la tête vers l'avant.</li><li>Respirer profondément dix fois.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se coucher sur le dos.</li><li>Replier les jambes sur la poitrine.</li><li>Attraper les genoux avec les bras.</li><li>Relevez la tête.</li><li>Se balancer de gauche à droite et de l'avant vers l'arrière dix fois.</li></ul>
Posture de l'œuf	<ul style="list-style-type: none"><li>Se mettre à genou, en boule, le front sur les genoux.</li><li>Étendre les bras vers l'arrière sur le sol.</li><li>Laisser tomber la tête vers l'avant.</li><li>Respirer profondément dix fois.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se coucher sur le dos.</li><li>Replier les jambes sur la poitrine.</li><li>Attraper les genoux avec les bras.</li><li>Relevez la tête.</li><li>Se balancer de gauche à droite et de l'avant vers l'arrière dix fois.</li></ul>
Rocking		

### ***Relaxation des membres***

Permet de réduire la tension dans les bras et les jambes, à se sentir plus détendu au niveau du corps, puis à se concentrer sur une seule chose.

- Se coucher confortablement sur le dos.
- Lever un bras et serrer le poing.
- Relâcher le poing et laisser retomber le bras.
- Répéter l'exercice avec l'autre bras, puis les deux bras.
- Répéter l'exercice avec une jambe, avec l'autre, puis les deux.
- Respirer profondément.
- Observer la sensation de lourdeur dans les bras et les jambes.
- Faites ces tensions et relâchements à toutes les parties de votre corps.

Sentez votre corps se détendre et devenir de plus en plus léger.

### ***Téchnique d'arrêt de pensée***

Pour réduire le stress et l'anxiété, créer une diversion dans votre cerveau afin de vous permettre de reprendre la maîtrise de vos pensées.

+ Placer un élastique autour de votre poignet et dès qu'une pensée stressante s'installe dans votre esprit, tirez sur l'élastique et laissez le frapper à l'intérieur de votre poignet pour ressentir un pincement.

+ La douleur créera une diversion en attirant l'attention du cerveau sur cette sensation désagréable.

- + Profitez de cette diversion pour affirmer à votre cerveau une autre pensée en disant un mot soit : Stop! Arrête! C'est assez! Non! etc. Puis faites une respiration saccadée.
- + Si vous êtes perturbé par votre anxiété, ramenez-vous au moment présent soit en comptant à rebours, en comptant votre monnaie, les autos bleus; faire un mot croisé, chanter, etc.

**Ne laissez pas vos pensées anxieuses vous envahir et gâcher votre vie.**  
**Réagissez en essayant de les changer.**  
Servan-Schreiber, David. *Guérir : le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Éditions Robert Laffont, Paris, 2003.  
Monneret, Simon. *Savoir se relaxer. Les encyclopédies du mieux-être*. CPEI, Paris, 1977  
*Préparé par :*  
*Gérard Lebel Inf. Bsc. MPS*



**Calm, repos,  
détente... .**

## Annexe 17 : Effets et dangers des médicaments psychoactifs

EFFETS ET DANGERS DES MÉDICAMENTS PSYCHOACTIFS	toxicomanie	difficile	à	surmonter.	diagnostiquées	par	le	médecin.
Les effets des médicaments psychoactifs diffèrent selon leur composition chimique, les doses administrées et la sensibilité de la personne.	Les autres médicaments pouvant être utilisés comme anxiolytiques ou sédatifs sont les barbituriques, la busiprone (Buspar®), l'hydrate de chloral (Hydrate de chloral-Odan®) et la zopiclone (Imovane®).	Ils n'entraînent pas de dépendance physique significative. Cependant, la diminution de la <u>buzzologie</u> doit être progressive afin d'éviter, en cas d'arrêt soudain, des <u>sympômes</u> tels les nausées, les vertiges et un retour trop brutal du syndrome dépressif. Idéalement, l'arrêt de ces médicaments devrait se faire sous supervision médicale.						
Consommer des médicaments et d'autres substances psychoactives en même temps comporte des dangers, d'autant plus que certaines interactions sont inconnues. Le mélange avec l'alcool, par exemple, potentie ou annule les effets de chacune des substances absorbées.	2. Les somnifères ou hypnotiques	Les antipsychotiques font également partie des médicaments psychoactifs. Ils sont principalement utilisés pour le traitement des psychoses (maladies mentales qui affectent les comportements), dont la <u>schizophrénie</u> .						
Les effets d'un médicament psychoactif diffèrent selon la catégorie à laquelle il appartient. On distingue principalement :	1. les anxiolytiques et les sédatifs 2. les somnifères ou hypnotiques 3. les antidépresseurs 4. les antipsychotiques 5. les stabilisateurs de l'humeur	Dans le traitement de ces maladies souvent longues, la prise en charge psychologique et sociale du patient est aussi importante que le traitement par les médicaments.						
1. Les anxiolytiques et les sédatifs	Les benzodiazépines préférablement utilisées comme hypnotiques (somnifères) sont le flurazépam (Dalmane®), le nitrazépam (Mogadon®), le ténazapam (Restoril®) et le triazolam (Halcion®). Ces benzodiazépines ont les mêmes propriétés que les autres.	Comment pour tout traitement médical, son interruption est particulièrement déconseillée sans l'avis du médecin.						
2. Les somnifères ou hypnotiques	Elles sont aussi fréquemment utilisées de façon abusive, à doses massives ou en association avec d'autres produits.	Ces produits n'entraînent pas de dépendance.						
3. Les antidépresseurs	Notons que les autres benzodiazépines précédemment décrites comme anxiolytiques et sédatifs peuvent aussi être employées comme somnifères aux doses appropriées. Enfin, les médicaments hypnotiques qui n'ont pas partie des benzodiazépines sont les barbituriques, l'hydrate de chloral (Hydrate de chloral-Odan®) le zateplon (Starmoc®) et la zopiclone (Imovane®).	5. Les stabilisateurs de l'humeur	Les stabilisateurs de l'humeur sont des <u>médicaments</u> indiqués pour traiter la <u>maladie affective bipolaire</u> . Ils facilitent la régularisation de l'humeur des personnes aux prises avec des alternances de manie et de dépression.					
4. Les antipsychotiques	3. Les antidépresseurs	Le prototype de cette classe de <u>médicaments</u> est le lithium (Carbolith®, Duralith®, Lithane®).						
5. les stabilisateurs de l'humeur	Les antidépresseurs font partie des médicaments psychotropes. Certains agissent directement ou indirectement sur les neurotransmetteurs, en particulier sur la sérotonine et la noradrénaline. Ils sont prescrits dans le traitement de la dépression, dont les symptômes sont notamment : diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir à vivre, troubles du sommeil, agitation ou apathie, sensation de fatigue ou perte d'énergie inexplicables, sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive, diminution de l'aptitude à penser et à se concentrer.	Du fait que le lithium manifeste une efficacité limitée chez certains patients et que sa <u>toxicité</u> soit significative, l'acide valproïque (Depakene®, Epiject I.V.®) et la carbamazépine (Tegretol®) représentent des bonnes alternatives au lithium.						
	Ces substances peuvent entraîner la perte de mémoire des faits récents, la baisse de la vigilance, la somnolence et la diminution des réflexes. Ces effets rendent dangereuse la conduite d'un véhicule ou l'utilisation de machines ou d'équipement nécessitant une attention particulière. Ces produits sont connus pour le risque de dépendance physique et psychologique qu'ils entraînent. Ils sont souvent utilisés à doses massives ou en association avec d'autres produits et conduisent à une forme de	Enfin, la quétiapine (Seroquel®) et la rispéridone (Risperidol®) sont utilisées pour traiter les épisodes de manie du trouble bipolaire. Quant à l'olanzapine (Zyprexa®), elle est aussi employée pour traiter les épisodes maniaques ou mixtes de la maladie affective bipolaire.						

## QUELQUES CONSEILS

- Les médicaments psychoactifs ne doivent pas être réalisés sans nouvel avis médical et ne conviennent pas à une autre personne : une ordonnance doit demeurer personnelle
- Une consultation médicale ne se termine pas obligatoirement par la prescription de médicaments notamment d'anxiolytiques, de sédatifs ou de somnifères
- Le patient doit se conformer strictement à l'ordonnance du médecin et éviter de prendre simultanément de l'alcool et d'autres drogues lors d'un traitement qui implique des médicaments psychoactifs
- La prise d'alcool ou d'autres dépresseurs du système nerveux central au cours d'un traitement aux benzodiazépines comporte certains risques, car cette combinaison entraîne une potentialisation des effets dépressifs qui se traduit par une détérioration des capacités psychologiques et motrices
- La prise d'alcool ou d'autres dépresseurs du système nerveux central au cours d'un traitement aux benzodiazépines comporte certains risques, car cette combinaison entraîne une potentialisation des effets dépressifs qui se traduit par une détérioration des capacités psychologiques et motrices

## MÉDICAMENTS PSYCHOACTIFS ET DÉPENDANCE

Si certains médicaments psychoactifs n'entraînent pas de **dépendance physique**, une **dépendance psychologique** est possible selon chaque individu, pour chaque substance. Quant aux **benzodiazépines**, elles peuvent entraîner une dépendance à la fois **physique** et **psychologique**.

Lorsque la consommation d'un médicament psychoactif est augmentée au-delà de la dose prescrite par le médecin, on parle de **toxicomanie** médicamenteuse. Elle peut prendre plusieurs formes :

### La toxicomanie médicamenteuse classique

Cette pratique de consommation se rapproche de la **dépendance** : la vie de l'usager est centrée sur sa consommation. On constate une alternance entre des moments de consommation contrôlée et des moments de consommation excessive. Lorsqu'on essaie de comprendre ce qui motive ces consommations, il est souvent difficile de distinguer la recherche de l'oubli, du sommeil, du soulagement de l'anxiété, de la recherche d'un mieux-être ou du besoin de se réfugier dans un état second.

## MÉDICAMENTS PSYCHOACTIFS



Elle concerne tous les types de médicaments, les associations de différents médicaments n'étant pas rares.

### La toxicomanie médicamenteuse insidieuse

Les médicaments sont généralement pris suite à une prescription médicale et, face à la persistance des symptômes ou à l'apparition de symptômes nouveaux, l'escalade médicamenteuse s'installe. En effet, la personne cherche toujours le produit qui la guérira, et le médecin, tout en percevant plus ou moins le bien-fondé de cette demande, présente de nouveaux médicaments ou augmente la posologie.

La situation se complique lorsque le patient fait lui-même ses mélanges, associe les diverses ordonnances d'un ou de plusieurs médecins, dans un but d'automedication.

Dans ce cas, le patient, attaché à ses ordonnances, desquelles il ne supporte pas qu'on supprime un ou plusieurs produits, consomme de façon rituelle des quantités considérables de comprimés, capsules, etc.

Dans cette conduite, il est difficile de faire la part de la contribution réelle de la maladie entre la dépendance physique et psychologique, la peur de voir le symptôme réapparaître et l'envie de ressentir l'effet du médicament.

## Ressource :

[www.qclt.ca](http://www.qclt.ca)

Centre québécois de lutte aux dépendances

### Drogues : savoir plus, risquer moins

Dépliant préparé par :

Gérard Lebel Inf. B.Sc., MPS, M.adm.

## UN MÉDICAMENT PSYCHOACTIF, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Prescrit et utilisé avec discrétion, un **médicament psychoactif** permet d'atténuer ou de faire disparaître une souffrance psychologique : anxiété, angoisse, insomnie, dépression, psychoses, **maladie affective bipolaire**, etc.

Un médicament psychoactif est présent par un médecin. Après examen, celui-ci établit un diagnostic et, s'il l'estime nécessaire, détermine le traitement le mieux adapté à l'état de santé de la personne. Un grand nombre de personnes utilisent, avec ou sans ordonnance, des médicaments psychoactifs pour faire face à des troubles provoqués par leurs difficultés quotidiennes. Parmi elles, on peut citer les personnes âgées confrontées à la solitude, ainsi que les personnes exposées à une surcharge de responsabilités, au stress ou à un événement éprouvant.

Les troubles du sommeil sont un motif fréquent de consultation médicale et de prescription de médicaments psychoactifs. Ces troubles peuvent être passagers ou occasionnels et peuvent parfois devenir chroniques. Les causes peuvent être physiques, psychologiques, psychiatriques ou dues, tout simplement, à des conditions peu propices au sommeil.

## Annexe 18 : Produits de santé naturels et santé mentale



*et santé mentale*



- la théophylline
- les anticoagulants (Coumadin®, etc.) ;
- les médicaments pour le cœur ou pour abaisser la tension artérielle élevée ;
- les antidiépresseurs et les antipsychotiques.
- Le millepertuis accroît la sensibilité de la peau au soleil.

### VALÉRIANE

La valériane est utilisée pour améliorer le sommeil, réduire l'anxiété et le stress, et améliorer l'humeur.

**MISE EN GARDE**

- La valériane peut accroître l'effet de l'alcool et de certains médicaments prescrits contre l'insomnie.
- Cesser de prendre de la valériane à la suite d'un usage prolongé peut entraîner un syndrome de sevrage.

Produits de santé naturels et médicaments : un mélange parfois risqué. Option consommateurs. Les produits de santé naturels. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien. Collège des médecins du Québec. Ordre des pharmaciens du Québec.  
[WWW.PASSEPORTSANTHE.NET](http://WWW.PASSEPORTSANTHE.NET)

GÉRARD LEBEL

INFE, CLINICIEN, MPS, MADM.

### PASSIFLORE

Le passiflore (fleur de la passion) est utilisée principalement pour calmer la tension nerveuse, l'agitation et l'irritabilité.

**MISE EN GARDE**

À cause de son effet sédatif, il est préférable de s'abstenir de conduire un véhicule motorisé quand on prend de la passiflore. Il est contre indiqué pour les femmes enceintes et celles qui allaitent. Aux doses recommandées, la passiflore est habituellement sans danger. Rarement, des nausées peuvent se manifester.

L'effet thérapeutique de certaines substances, telles les plantes, n'est pas le fruit du hasard. Ce sont leurs constituants chimiques qui, en agissant sur l'organisme humain, peuvent exercer cet effet.

## LES PLANTES ET LES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS NE SONT PAS TOUS SANS RISQUE!

Si un produit a un effet, c'est qu'il provoque des changements dans l'organisme. Tels les médicaments d'ordonnance, les produits de santé naturels peuvent donc avoir des effets indésirables, être contre-indiqués pour certaines personnes ou encore influencer favorablement ou négativement l'effet d'un traitement médicamenteux. Des produits peuvent même être nuisibles à la santé. C'est le cas, entre autres, des vitamines prises à dose excessive.

**Vous devez toujours informer votre médecin ou votre pharmacien des médicaments et des produits de santé naturels que vous prenez, peu importe que ces médicaments soient**

**obtenus sur ordonnance ou en vente libre dans une pharmacie ou tout autre magasin.**  
**Si vous avez des questions ou des doutes avant d'utiliser des produits de santé naturels, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.**

## GINKGO BILOBA

Le ginkgo biloba est utilisé pour réduire les symptômes de la maladie d'Alzheimer ou d'autres types de démence, améliorer la mémoire et la concentration, atténuer les symptômes de vertiges et d'étourdissements, et traiter les troubles circulatoires des jambes.

**MISE EN GARDE**

Le ginkgo biloba peut avoir des interactions importantes avec les anticoagulants et l'Aspirine®.

## GINSENG

Le ginseng est utilisé pour renforcer les défenses immunitaires, améliorer le bien-être et accroître la concentration et l'efficacité au travail.

**MISE EN GARDE**

Le ginseng peut avoir des interactions importantes avec certaines substances, notamment :

- les médicaments antidiabétiques (Diabeta®, Diamicron®) ;
- les anticoagulants (Coumadin®) ;
- les hormones de substitution (Prémarin®, Ogen®).

## MÉLATONINE

La mélatonine est utilisée principalement pour traiter les symptômes liés au décalage horaire ou à l'insomnie. La vente de ce produit n'est pas autorisée au Canada.

**MISE EN GARDE**

Les effets d'un usage prolongé de la mélatonine sont inconnus.

## MILLEPERTUIS

Le millepertuis a prouvé son efficacité dans le traitement de la dépression légère ou modérée. Toutefois, il n'a aucun effet dans les cas de dépression grave. Ce produit est aussi utilisé pour accroître l'énergie et traiter les variations de l'humeur durant la période prémenstruelle.

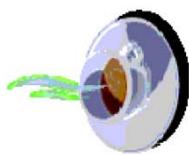
**MISE EN GARDE**

Le millepertuis peut provoquer de l'insomnie et parfois de l'agitation. • Le millepertuis peut modifier l'effet de nombreux médicaments, notamment :  
– les contraceptifs oraux (pilule anticonceptionnelle) ;  
– les médicaments antirejets (cyclosporine, etc.) ;  
– les agents antitétroviraux (Invirase®) ;  
– la digoxine (Lanoxin®) ;

## Annexe 19 : Café - séparer le bon grain de l'ivraie



*séparer le bon grain de  
l'ivraie*



la mère et se retrouve dans le sang de l'enfant, lequel est incapable de l'éliminer de lui-même. Il serait donc suggéré de consommer au maximum un café par jour durant le repas. Pour les mères qui allaient, il est tout aussi important de réduire ou cesser la consommation de caféine.



Groupe Harmonie Santé,  
regroupement de diététistes-  
nutritionnistes et professionnels de  
la santé du Québec.  
[www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com)  
[www.servicovie.com](http://www.servicovie.com)

### Décaféiné et autres alternatives

Les cafés de céréales et de chicorée sont à privilégier.

Ces cafés de substitution sont sans effet pour la santé, ils présentent des saveurs intéressantes et sont fabriqués à partir d'extrait d'orge, de seigle, de chicorée rôtis ainsi que de racines de betteraves. Leur goût est loin d'être comparable au vrai café mais ils sont très savoureux.

*GÉRARD LEBEL INF. CLINICHE, MPS.*

**Qu'on le boive noir, au lait,  
express ou aromatisé, le café  
tireille nos papilles et excite  
notre système nerveux. Voyons  
comment il agit sur  
l'organisme.**

**Un stimulant... engourdisant**

Paradoxalement, la caféine diminue le temps de réaction aux stimuli visuels et auditifs et peut ralentir l'exécution des tâches manuelles.

Le café fait partie de la famille chimique des xanthines. Dans la même famille, on trouve la théophylline, qui provient du thé et la théobromine, qui se retrouve dans le chocolat. Ces agents excitants agissent à divers niveaux; la caféine a un effet plus puissant sur le cerveau et les muscles; la théophylline augmente plus précisément le travail du cœur, des bronches et des reins. L'effet diurétique qui en résulte entraîne le prélevement d'eau du sang supérieures à la normale. La théobromine stimule plus faiblement l'organisme.

Ces boissons sont aussi toutes riches en purines. Ce sont des toxines qui doivent être éliminées de l'organisme par l'urine et la sueur, sous forme d'acide urique. Ce dernier doit être dilué dans des quantités importantes de liquide pour être évacué et rendu moins agressif pour les muqueuses des reins

et des glandes sudoripares. Thé, café et boissons chocolatées ne contiennent pas assez d'eau pour une bonne élimination. Bref, la quantité d'eau dont profite l'organisme est réduite.

Lorsqu'on consomme de la caféine, les effets les plus intenses se font sentir de 30 à 60 minutes après l'ingestion. C'est alors que notre rythme cardiaque s'accélère, que notre respiration et notre métabolisme de base augmentent et que la production d'acide gastrique est stimulée. On se sent alors plus éveillé, moins fatigué.

De plus, l'ingestion de caféine 30 à 60 minutes avant le coucher allonge la latence d'endormissement, raccourcit le temps de sommeil total et donne une mauvaise impression sur la qualité du sommeil.

**Le plus fort**

Les concentrations les plus élevées de caféine viennent du café infusé suivi du café instant, du thé glacé, du thé infusé, de l'expresso et du chocolat.

La teneur en caféine dépend de plusieurs facteurs, soit: la variété des fèves de café ou des feuilles de thé, de l'environnement agricole, du processus de fabrication, de la préparation et de la portion consommée.

Approximativement 60% de la caféine

consommée provient du café, 30% du thé et 10% des boissons gazeuses (cola).

**Maladie cardiaque,  
hypertension, ulcères, grossesse**

On dit que la caféine agit comme diurétique, stimule la dilatation des vaisseaux sanguins, augmente le rythme cardiaque, accroît le travail des muscles et retarde la fatigue musculaire et cérébrale. Elle stimule les sécrétions gastriques et favoriserait même l'insomnie, la nervosité et les maux de tête. De plus, le café limite l'absorption intestinale du fer et du calcium, deux éléments nutritifs dont les besoins sont particulièrement difficiles à combler, surtout chez la population féminine. La caféine cause une dépendance et peut occasionner des maux de tête et une sensation de dépression chez les gens qui décident d'en limiter leur consommation.

Une personne qui consomme 300 mg de café par jour court le risque d'enfanter un bébé de petit poids. Des études ont démontré que la caféine doit être prise modérément si on souffre de problèmes cardiovasculaires, d'hypertension, de cancer, d'ostéoporose, d'ulcères et de reflux gastro-oesophagien, d'insomnie, d'anxiété et de dépression. De plus, il est recommandé aux femmes enceintes de réduire ou même d'éviter la caféine. Celle-ci passe facilement le placenta de

## Annexe 20 : L'alcool et votre santé

### ALCOOL

#### L'ALCOOL, QUEST-CE QUE C'EST ?

L'alcool est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre ou par distillation.

#### EFFETS ET DANGERS DE L'ALCOOL

L'alcool est absorbé par le tube digestif. En quelques minutes, le sang le transporte dans toutes les parties de l'organisme.

L'alcool est un **dépresseur** du système nerveux

Lors d'une **intoxication** aiguë, l'alcool peut provoquer, selon les quantités consommées, la désinhibition (faire tomber toute retenue), l'**euphorie**, la diminution de l'attention, de la concentration, la confusion mentale, la désorientation, l'altération du jugement, de la perception des couleurs, des formes, des mouvements et des dimensions, des écarts émotionnels, l'agressivité et un comportement violent, des troubles digestifs (nausées, vomissements), une incoordination des mouvements, l'incontinence urinaire, etc.

Lors d'une **intoxication** aiguë très grave, l'alcool peut provoquer l'hypothermie (baisse de la température corporelle), l'anesthésie, l'inconscience, l'absence de réflexes, la dépression respiratoire marquée, le coma et la mort.

Les effets de l'alcool sur l'organisme sont proportionnels à l'alcoolemie, c'est-à-dire au taux d'alcool dans le sang.

Dans le cerveau, l'alcool se lie à de nombreux

récepteurs biologiques comme les récepteurs à glutamate, GABA, sérotonine, nicotine. Il perturbe également les fonctions des neurones en altérant la structure de leurs membranes.

Enfin, l'alcool augmente la libération de **dopamine**, dans le système hédonique (rélié à la sensation de plaisir).

#### Les risques sociaux

- diminution de la vigilance, souvent responsable d'accidents de la circulation et d'accidents du travail
- pertes de contrôle de soi qui peuvent conduire à des comportements de violence et à des passages à l'acte : agressions sexuelles, suicide, homicide
- exposition à des agressions en raison d'une attitude parfois provocatrice ou du fait que la personne en état d'ébriété n'est plus capable de se défendre

#### Les risques pour la santé

À plus long terme, l'alcool affecte les principaux organes vitaux. Le consommateur régulier abuse risque de développer de nombreuses pathologies :

- maladies du système nerveux, troubles psychiques (anxiété, dépression, suicide, hallucinations)
- troubles gastro-intestinaux, maladies du foie (cirrhose) et du pancréas (pancréatite)
- troubles cardiovaskulaires (cardiomyopathies)

- troubles sanguins (hémorragies, anémies)
- troubles métaboliques (perturbations du taux de sucre dans le sang ; augmentation de l'acide unique dans le sang entraînant la goutte)
- troubles hormonaux (diminution de la libido, impuissance, infertilité, menstruelles)
- diminution de la résistance aux infections et augmentation des risques de développer des cancers (notamment les cancers de la bouche, de la langue, de l'œsophage, de l'estomac et du foie)

#### Quelques points à retenir

- À poids égal et à consommations égales, l'alcoolemie de la femme est plus élevée que celle de l'homme. Dans ces conditions, la femme est plus vulnérable aux effets de l'alcool pour le même nombre de consommations
- Lorsqu'on boit de l'alcool, plus on dépasse les limites indiquées, plus le risque est important
- Quand la consommation d'alcool s'effectue avec, avant ou après avoir absorbé d'autres substances illicites ou illicites, les effets sont majorés, et les risques multipliés. Une seule dose, même faible, peut avoir des conséquences néfastes immédiates
- Si on boit sans manger, l'alcool passe beaucoup plus rapidement dans le sang et ses effets sont plus importants. Il est donc préférable de manger lorsqu'on

consomme des boissons alcoolisées

- Boire une grande quantité d'alcool en peu de temps provoque une montée importante du taux d'alcoolémie. **Seul le temps permet de le faire baisser**

## ALCOOL ET DÉPENDANCE

Certaines personnes risquent de passer d'une "consommation raisonnable et contrôlée (**usage récréatif**) à une consommation excessive et non contrôlée (**abus**) ou à la **dépendance**.

Les troubles liés à la consommation excessive d'alcool surviennent à des moments très variables selon les individus. Certains vont vivre des ivresses répétées avec de longues interruptions sans cesse pour autant dépendants. Cet usage reste toutefois risqué et peut comporter des dangers.

Un consommateur immoderé peut évoluer en trois phases vers la dépendance alcoolique :

### Phase 1

**Aucun dommage important.**

Les activités professionnelles, sociales et familiales sont globalement conservées. La santé mentale et physique n'est pas altérée de manière significative.

### Phase 2

**Des difficultés psychologique, relationnel, professionnel et apparaissent.** d'ordre physique, social, judiciaire

Des atteintes à la santé physique et mentale amènent parfois la personne à réduire sa consommation ou à cesser momentanément de boire (abstinence).

### Phase 3

**La personne est incapable de réduire sa consommation ou de cesser de boire, malgré la persistance des dommages.**

De nombreux **symptômes** peuvent apparaître : tremblements, crampes, anorexie, troubles du comportement. La personne est alors dépendante de l'alcool.

Ressource :

[www.cqlt.ca](http://www.cqlt.ca)

Centre québécois de lutte aux dépendances  
**Drogues : savoir plus, risquer moins**

Dépliant préparé par :

Gérard Lebel Inf. BSc., MPS, M.adm.



*L'alcool et votre santé*

## Annexe 21 : Charte alimentaire

### Charte alimentaire

Abricots	Prévient le cancer	Contrôle la pression artérielle	Combat l'anémie	Prévient la diarrhée	Soigne les états dépressifs et l'insomnie
Ail	Diminue le cholestérol	Contrôle la tension artérielle	Aide à combattre le cancer	Tue les bactéries	Combat les infections à levure
Algues marines	Soulage les rhumatismes	Diminue le cholestérol	Prévient les infections	Diminue le sucre dans le sang	Ralentit le cancer
Ananas	Renforce les os	Soulage la grippe	Aide à la digestion	Dissout les verrues	Soulage la diarrhée
Arachides	Protège contre les maladies du cœur	Favorise la perte de poids	Combat le cancer de la prostate	Diminue le cholestérol	Aggrave la diverticulite
Artichauts	Favorise la digestion	Diminue le cholestérol	Protège des maladies du cœur	Stabilise le taux de glycémie	Protège des maladies du foie
Asperge	Abaisse le taux de cholestérol	Dépurative et diurétique	Protège contre le cancer	Protège des maladies du cœur	Reminéralise
Aubergine	Antianémique	Antirhumatismal	Prévient le cancer	Réduit le cholestérol	Stimule le foie et le pancréas
Avocats	Combat le diabète	Diminue le cholestérol	Prévient les AVC	Contrôle la tension artérielle	Adoucit la peau
Avoine	Diminue le cholestérol	Aide à combattre contre le cancer	Combat le diabète	Prévient la constipation	Adoucit la peau
Bananes	Protège des maladies du cœur	Apaise la toux	Renforce les os	Contrôle la tension artérielle	Soulage la constipation
Betteraves	Contrôle la tension artérielle	Combat le cancer	Renforce les os	Protège contre les maladies du cœur	Aide à la perte de poids
Blé	Améliore la digestion	Favorise le développement du fœtus	Protège contre les maladies du cœur	Réduit le risque de cancer	

Bleuets	Combat contre le cancer	Protège contre les maladies du cœur	Stabilise la glycémie	Favorise la mémoire	Prévient la constipation
Brocoli	Renforcit les os	Maintient une bonne vision	Combat le cancer	Protège contre les maladies du cœur	Contrôle la tension artérielle
Cacao et chocolat	Favorise la circulation du sang	Augmente le bon cholestérol	Combat l'hypertension	Protège contre les maladies du cœur	Stimule le système digestif
Canneberge	Antibiotique	Antibactérien	Prévient les maladies urinaires	Améliore la vision	Protège des infections oculaires
Cannelle	Accroît la production d'insuline	Améliore le fonctionnement des intestins	Calme la douleur	Combat les bactéries	Combat les flatulences
Cantaloup	Maintient une bonne vision	Contrôle la tension artérielle	Diminue le cholestérol	Combat le cancer	Supporte le système immunitaire
Carottes	Maintient une bonne vision	Protège contre les maladies du cœur	Prévient la constipation	Combat le cancer	Aide à la perte de poids
Céleri	Abaisse la tension artérielle	Protège du cancer	Digestif	Astringent	Soulage des rhumatismes
Céleri-rave	Antiseptique	Antirhumatismal	Apéritif	Digestif et tonique	Stimule les surrénales
Cerises	Protège contre les maladies du cœur	Combat le cancer	Soulage l'insomnie	Ralentit le vieillissement	Protège contre l'Alzheimer's
Champignon	Contrôle la tension artérielle	Diminue le cholestérol	Tue les bactéries	Aide à combattre le cancer	Renforcit les os
Châtaigne	Favorise la perte de poids	Protège votre cœur	Diminue le cholestérol	Aide à combattre le cancer	Contrôle la tension artérielle
Choux	Combat contre le cancer	Prévient contre la constipation	Aide la perte de poids	Protège contre les maladies du cœur	Soulage les hémorroïdes
Choux-fleurs	Protège du cancer de la prostate	Combat contre le cancer du sein	Renforcit les os	Efface les ecchymoses	Prévient les maladies du cœur
Citron	Combat le cancer	Prévient le rhume et soulage de ses symptômes	Traite l'anémie et vermifuge	Calme et soigne les problèmes gastriques	Antirhumatismal, antigoutteux, antiarthritique

	Apéritif	Prévient le rhume	Digestif	Prévient le cancer	Source de vitamine C
Clémentine					
Courge d'hiver	Diminue le risque de cancer de l'endomètre	Prévient les affections cardiaques	Prévient les affections pulmonaires	Soulage la constipation	Soulage des hémorroïdes
Courge d'été	Favorise la digestion	Protège contre le cancer	Source de fibre	Vitamine A	Vitamine C
Cresson	Antianémique	Antidote de la nicotine	Apéritif, Dépuratif	Diurétique	Protège contre les maladies du cœur
Curcuma	Antiseptique, Antispasmodique, Vermifuge	Combat arthrose, arthrite	Combat le cancer et maladie de la peau	Prévient les cataractes et l'Alzheimer	Soulage l'arthrite, la diarrhée
Endive	Diurétique	Combat la goutte	Favorise le transit intestinal	Stimule la digestion	Vitamine A,B et C et minéraux
Épinard	Active la sécrétion pancréatique	Combat la dépression	Protège du cancer	Réduit le cholestérol	Tonicardiaque et antianémique
Eau	Favorise la perte de poids	Permet les réactions chimiques du corps et du cerveau	Prévient les pierres aux reins	Aide à combattre le cancer	Hydrate, élimine les déchets et les toxines
Fenouil	Apéritif et diurétique	Combat la flatulence	Prévient l'anorexie	Soigne les inflammations respiratoires	Soulage des coliques et des crampes
Fenugrec	Abaisse le cholestérol et vermifuge	Soulage les douleurs arthritique et névralgique	Contrôle le glucose et combat l'anémie	Prévient l'hypertension	Soulage bronchite, rhume et allergies
Fèves	Prévient la constipation	Soulage les hémorroïdes	Diminue le cholestérol	Combat le cancer	Stabilise la glycémie
Figues	Favorise la perte de poids	Prévient les AVC	Diminue le cholestérol	Aide à combattre le cancer	Contrôle la tension artérielle
Fraises	Combat le cancer la constipation et le VIH	Protège votre cœur	Favorise la mémoire	Diminue le stress	Soulage la goutte
Framboises	Digestive et antirhumatismal	Combat les infections urinaires	Combat l'inflammation de la bouche	Protège le cœur et du vieillissement	Dépurative et diurétique

<b>Germe de blé</b>	Aide à combattre le cancer du colon	Prévient la constipation	Diminue le cholestérol	Prévient les AVC	Favorise la digestion
<b>Gingembre</b>	Anticoagulant, Antiseptique	Calme nausée, vomissement, flatulence et rhumatisme	Prévient la formation d'ulcères	Soulage de la grippe et du rhume	Stimule la digestion
<b>Haricots secs</b>	Abaisse le cholestérol	Combat l'obésité et le cancer	Protège votre cœur	Prévient le diabète	Réparent le système nerveux
<b>Haricots frais</b>	Aide le fœtus	Antiseptique	Reconstituant	Stimule le foie	Stimule le pancréas
<b>Huile d'olive</b>	Protège le cœur	Favorise la perte de poids	Aide à combattre le cancer	Combat le diabète	Adoucit la peau
<b>Kiwi</b>	Abaisse le cholestérol	Combat l'hypertension	Soulage le rhume	Prévient le cancer	Vitamine C
<b>Laitue</b>	Diminue le risque de cancer	Favorise la coagulation du sang	Protège votre cœur	Réduit la tension artérielle et le cholestérol	Soulage la goutte et les rhumatismes
<b>Lentille</b>	Digestive	Protège votre cœur	Diminue le cholestérol	Riche en minéraux	Vitamine A, B et C
<b>Lime</b>	Aide à combattre le cancer	Protège le cœur	Contrôle la tension artérielle	Adoucit la peau	Prévient le scorbut
<b>Lin</b>	Aide à la digestion	Combat le diabète	Protège le cœur	Augmente la santé mentale	Active le système immunitaire
<b>Maïs</b>	Diminue le risque de cancer	Énergétique	Reconstituant	Réduit les caries dentaires	Abaisse le cholestérol
<b>Mangue</b>	Aide à combattre le cancer	Favorise la mémoire	Régularise la thyroïde	Favorise la digestion	Prévient l'Alzheimer's
<b>Melon d'eau</b>	Protège la prostate	Favorise la perte de poids	Diminue le cholestérol	Prévient les AVC	Contrôle la tension artérielle
<b>Miel</b>	Guérir les plaies	Favorise la digestion	Prévient les ulcères	Augmente l'énergie	Combat les allergies
<b>Millet</b>	Cicatrisant	Équilibrant nerveux	Fortifiant, nutritif	Prévient les calculs biliaires	Soulage les malaises prémenstruels
<b>Navet</b>	Hypocalorique	Favorise le transit intestinal	Combat le cancer	Sels minéraux	Vitamine C

Nectarine	Aide à assimiler le fer	Aide le système immunitaire	Combat le cancer	Vitamine C, potassium, fibre	Bêta-carotène
Noix	Diminue le cholestérol	Aide à combattre le cancer	Favorise la mémoire	Favorise la bonne humeur	Protège contre les maladies du cœur
Noix de coco	Diurétique	Laxatif	Assimile les gras	Protège le cœur	Élevé en fibre
Oignions	Réduit les risques d'attaques cardiaques	Aide à combattre le cancer	Tue les bactéries	Diminue le cholestérol	Combat les infections à levure
Oléagineux(noix)	Abaissent le mauvais cholestérol	Lutte contre le cancer	Améliore la santé des os	Favorisent le transit intestinal	Prévient les maladies du cœur
Olive	Apéritive et laxative	Augmente le bon cholestérol	Diminue les risques de cancer du sein (huile)	Prévient les maladies du cœur et l'hypertension (huile)	Réduit le taux de mauvais cholestérol (huile)
Orange	Supporte le système immunitaire	Aide à combattre le cancer	Protège le cœur, Purifie le sang	Renforce le système respiratoire	Antihémorragique
Orge	Empêche la formation de caillots sanguins	Fortifiant, diurétique et digestif	Prévient la constipation	Protège contre le cancer	Réduit le mauvais cholestérol
Pamplemousse	Protège contre les maladies du cœur	Favorise la perte de poids	Prévient les accidents cardiovasculaires	Combat le cancer de la prostate	Diminue le cholestérol
Panais	Diminue les risques de cancer	Facilite la digestion	Protège des malformations congénitales	Soulage des rhumatismes	Riche en sels minéraux et fibres
Papaye	Digestive	Prévient les maladies du cœur	Raffermit la peau	Vitamines A,B et C, minéraux	Bêta-carotène
Patate douce	Maintient une bonne vision	Favorise une bonne humeur	Aide à combattre le cancer	Renforce les os	Abaisse le sucre dans le sang

Pêche	Prévient la constipation	Aide à combattre le cancer	Prévient les AVC	Aide à la digestion	Aide à soulager les hémorroïdes
Persil	Antianémique	Antiseptique, Vermifuge	Prévient la flatulence	Protège contre le cancer	Soulage l'inconfort menstruel
Piment fort	Aide à la digestion	Soulage les maux de gorge	Dégage les sinus	Aide à combattre le cancer	Active le système immunitaire
Poire	Contrôle le cholestérol	Protège du cancer du côlon	Stimule le cerveau	Sels minéraux	Vitamines B et fibres
Poireau	Détruit les bactéries	Diurétique	Astringent	Prévient les maladies du cœur	Sels minéraux et acide folique
Pois	Contrôle le cholestérol	Soulage la constipation	Protège contre le cancer	Prévient les cataractes	Soulage le rhume
Poisson	Protège contre les maladies du cœur	Aide à la mémorisation	Protège le cœur	Aide à combattre le cancer	Supporte le système immunitaire
Poivron	Prévient les cataractes	Protège le système immunitaire	Prévient les maladies du cœur	Vitamines B et C	Béta carotène
Pommes	Protège votre cœur	Prévient la constipation	Cesse la diarrhée	Augmente les capacités pulmonaires	Protège les articulations
Pomme de terre	Abaisse la tension artérielle	Combat le diabète	Prévient du cancer	Soulage les rhumatismes	Soulage les ulcères
Prune	Ralentit le vieillissement	Prévient la constipation	Favorise la mémoire	Diminue le cholestérol	Protège contre les maladies du cœur
Quinoa	Combat la fatigue	Renforce l'organisme	Acides aminés	Sels minéraux	Vitamine B
Radis	Améliore le transit intestinal	Antiseptique, Apéritif	Diminue le risque de cancer	Prévient les maladies du cœur	Soulage la toux (radis noir)
Raisin	Maintient une bonne vision	Combats les pierres aux reins	Aide à combattre le cancer	Favorise la circulation sanguine	Protège le cœur
Riz	Protège le cœur	Combat le diabète	Combat les pierres aux reins	Aide à combattre le cancer	Prévient les AVC
Sarrasin	Facilite la circulation sanguine	Prévient les hémorragies	Réduit la tension artérielle	Soulage les problèmes digestifs	

Seigle	Abaisse la tension artérielle	Prévient l'atherosclérose	Prévient les maladies du cœur	Vitamine B, E	Sels minéraux
Soja	Abaisse le cholestérol	Prévient les maladies du cœur	Réduit les risques de cancer	Soulage la ménopause	Stabilise le sucre sanguin
Son de blé	Aide à combattre le cancer du colon	Prévient la constipation	Diminue le cholestérol	Prévient les AVC	Favorise la digestion
Thé	Aide à combattre le cancer	Protège votre cœur	Prévient les AVC	Favorise la perte de poids	Tue les bactéries
Tomate	Protège la prostate	Aide à combattre le cancer	Diminue le cholestérol	Protège le cœur	
Topinambour	Favorise la sécrétion lactée	Prévient l'hypertension	Énergétique		
Vinaigre de cidre	Abaisse la tension artérielle	Atténue la fatigue	Favorise la digestion	Soulage l'arthrite, les démangeaisons, les maux de gorge et de tête	Traite les infections aux reins et à la vessie
Yogourt	Prévient les ulcères	Renforcit les os	Diminue le cholestérol	Supporte le système immunitaire	Favorise la digestion

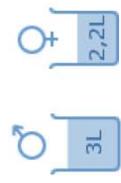
Légende :

Cancer
Coeur
Cholestérol
Tension artérielle
Diabète

## Annexe 22 : L'eau – Essentiel à la vie



verres de liquide, car les liquides autres que l'eau contribuent à l'apport total en eau.



Chaque personne possède donc des besoins en eau qui lui sont propres, compte tenu de sa taille, du climat où elle vit et de son mode de vie. Pour évaluer ces besoins, la Clinique Mayo, aux États-Unis, propose trois approches qui tiennent compte du fait que notre alimentation fournit aussi de l'eau, surtout avec les fruits et les légumes qui, pour plusieurs, sont composés à plus de 80 % d'eau.



**La recommandation nutritionnelle.**  
Aux États-Unis, l'Institute of Medicine recommande aux hommes de boire quotidiennement 3 litres de boisson et aux femmes, 2,2 litres.

**Le remplacement.** Évaluer la quantité d'urine excrétée par jour (un litre et demi environ chez un adulte) et ajouter un litre d'eau corporelle dépensée pour le métabolisme (personne moyennement active). La perte est de 2 litres et demi. Comme l'alimentation fournit en moyenne 20 % de nos besoins en eaux, il reste 2 litres à récupérer. On la trouve dans les bouillons, boissons chaudes ou froides, et, évidemment, dans l'eau potable.



**Les huit verres d'eau.** Bien que cette recommandation souvent formulée ne soit pas basée sur des données scientifiques précises, elle sert de barème. Il serait plus juste de dire huit



*Essentiel à la vie*

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)  
GÉRARD LEBEL  
ENF. CLINICIEN, MPS, MBA

## L'eau : un aliment?

Puisqu'elle ne contient ni protéines, ni glucides et ni lipides, l'eau n'est pas un aliment. Elle ne fournit pas d'énergie brute. Par contre, il s'agit d'un nutriment essentiel à la vie. C'est grâce à l'eau que le corps peut utiliser l'énergie présente dans les aliments

- permet l'absorption et le transport des nutriments ingérés;
- permet l'activité neurologique du cerveau;
- assure l'hydratation de la peau;
- élimine les déchets de la digestion et des divers processus métaboliques.

## Pourquoi boire de l'eau?

Le corps est composé de 60 % à 70 % d'eau, selon la morphologie : les personnes minces en ont un plus fort pourcentage parce que le gras contient très peu d'eau.

Après l'oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour la vie. Cette eau est indispensable à l'ensemble des processus vitaux. Les fluides occupent quasiment tous les espaces de notre corps, autant à l'intérieur des cellules qu'à l'extérieur. L'eau :

- maintient le volume de sang et de liquide lymphatique;
- fournit la salive qui permet d'avaler les aliments;
- sert de lubrifiant pour les articulations et les yeux;
- maintient la température du corps;
- permet les réactions chimiques dans les cellules;

les douleurs de dos et d'articulations pour 80% des personnes qui souffrent de ces maux.

Une simple réduction de 2% d'eau dans le corps humain peut provoquer une inccohérence de la mémoire à court terme et une difficulté de concentration.

**La déshydratation entraîne des problèmes de santé.** Le corps perd plus d'un litre par jour d'eau corporelle par l'urine, et la même quantité à travers la sueur, les selles et la respiration (comme le révèle la buée sur un miroir placé près de la bouche). Ces pertes d'eau doivent être remplacées.

Plusieurs troubles peuvent être reliés à une déshydratation chronique :

Fatigue, manque d'énergie; Constipation; Troubles digestifs (mauvaises digestions, ballonnement, douleurs, nausées, indigestions, perte d'appétit); Hypertension et hypotension; Gastro-œsophagite; Ulcère d'estomac; Troubles respiratoires; Déséquilibre acido-basique; Excès de poids, Obésité; Eczémas; Cholestérol; Cystites infections urinaires; Rhumatismes; Vieillissement précoce.

Selon des recherches de l'Institut Pasteur, 8 à 10 verres d'eau par jour pourraient soulager significativement

les douleurs de dos et d'articulations pour 80% des personnes qui souffrent de ces maux.

Une simple réduction de 2% d'eau dans le corps humain peut provoquer une inccohérence de la mémoire à court terme et une difficulté de concentration.

## Combien boire d'eau?

Boire 5 verres d'eau par jour diminue le risque de cancer du colon de 45% et peut diminuer le risque de cancer du sein de 79% et de 50% la probabilité de cancer à la vessie.

Dans un climat tempéré, une personne de taille moyenne dépense plus de 2 litres d'eau corporelle par jour, juste pour assurer le métabolisme de base de l'organisme, dont l'excrétion de l'urine. Mais la dépense est plus importante :

- par temps chaud;
- en fonction du degré d'activité physique;
- pendant l'allaitement;
- pendant la maladie.

## Annexe 23 : Insomnie



dernier cas, l'alcool aurait été d'abord utilisé pour corriger ce problème.

### Ce qu'il faut faire pour passer une bonne nuit

Il n'existe pas de remède unique ou simple à l'insomnie, car les causes profondes et les habitudes varient beaucoup d'une personne à l'autre. Voici quelques règles à suivre pour avoir une bonne hygiène du sommeil.

- Dormez aussi longtemps qu'il faut pour vous sentir reposé et en pleine forme le lendemain, mais pas plus. Des périodes très longues passées au lit semblent être associées à un sommeil léger.
- Essayez de vous lever à la même heure CHAQUE matin, peu importe l'heure à laquelle vous vous êtes couché la veille. Cela vous aidera à établir un cycle veille-sommeil régulier et à avoir envie de dormir à la même heure chaque nuit.
- Faites la même quantité d'exercices physiques chaque jour, de préférence en fin d'après-midi ou tôt le soir. Des exercices occasionnels n'améliorent pas nécessairement le sommeil la nuit suivante. Un excès d'activité en fin de soirée peut stimuler votre corps et l'empêcher de relaxer suffisamment pour bien dormir.

- Assurez-vous que votre chambre est silencieuse. Les grands bruits occasionnels (passage d'un avion, par ex.) perturbent le sommeil, même chez les personnes qui ne sont pas réveillées par le bruit et qui ne s'en souviennent pas le lendemain matin.
- Maintenez une température agréable (ni trop chaude, ni trop froide) dans la chambre. Une température de 18 °C (65 °F) est recommandée.
- Gardez votre chambre silencieuse, sombre et confortable.

- Ne vous couchez pas avant d'avoir sommeil. S'il est l'heure d'aller vous coucher, mais que vous ne vous sentez pas fatigué, faites quelque chose pour vous
- Ne prenez pas de somnifères sans consulter un médecin.
- Ne buvez pas d'alcool pour vous aider à dormir, même en petite quantité.

Évitez les stimulants du système nerveux central qui empêchent de dormir : caféine, analgésiques, amphétamines, antidépresseurs et autres produits chimiques.

VISITEZ OU CONTACTEZ  
[WWW.FONTAINESOMMEL.COM](http://WWW.FONTAINESOMMEL.COM)  
514-522-3901 OR 1-888-622-3901

GÉRARD LEBEL INF. CLINICIEN, MPS.  
MBIA

détendre (lire, par exemple) jusqu'à ce que vous ayez envie de dormir.

- Une légère collation peut vous aider à dormir, mais pas un repas lourd.

- Un sommeil occasionnel peut vous aider, mais une utilisation répétée sera sans effet.

- Évitez les siestes. Le plus souvent, les siestes font plus de mal que de bien; vous vous sentirez moins fatigué lorsque vous voudrez aller vous coucher.

- La caféine prise le soir trouble le sommeil, même chez ceux qui ont l'impression du contraire.

- L'alcool facilite l'endormissement, mais ce sommeil est fragmenté.

- Ne fumez pas. Le tabagisme perturbe le sommeil.

- Ne ressassez pas les problèmes de la journée et ne vous inquiétez pas du lendemain.

- Si vous êtes incapable de dormir, allez dans une autre pièce et faites quelque chose de reposant.

- Lire ou manger peut être bénéfique.

### Ce qu'il faut éviter

- Ne prenez pas de somnifères sans consulter un médecin.

- Ne buvez pas d'alcool pour vous aider à dormir, même en petite quantité.

Évitez les stimulants du système nerveux central qui empêchent de dormir : caféine, analgésiques, amphétamines, antidépresseurs et autres produits chimiques.

Nous passons environ le tiers de notre vie à dormir.

Cependant, il nous reste encore beaucoup de choses à comprendre sur cette importante partie de notre vie. La quantité de sommeil dont nous avons besoin est probablement celle qui nous fait nous sentir bien. L'excès ou le manque de sommeil rend une personne fatiguée et irritable.

Presque tout le monde passe une nuit blanche de temps en temps, mais ce problème occasionnel n'est pas de l'insomnie. L'insomnie est l'incapacité de dormir suffisamment la nuit, ce qui peut réduire l'efficacité de la personne le lendemain. Des études menées sur des animaux semblent indiquer qu'une insomnie prolongée peut avoir des effets néfastes sur la croissance du corps et sur ses fonctions de récupération.

Les symptômes de l'insomnie sont la difficulté à s'endormir et les réveils fréquents durant la nuit ou trop tôt le matin.

L'insomnie est un problème lié au manque de sommeil, à une difficulté à s'endormir et à maintenir le sommeil. L'insomnie peut être complètement dépendu, mais mal dormir en raison d'une anomalie dans le cycle du sommeil. D'autres formes d'insomnie peuvent être une réaction aux pressions ou au stress de la vie quotidienne. Le cycle veille-sommeil semble devenir de plus en plus perturbé à mesure que l'on vieillit. Avec l'âge, il devient plus difficile de dormir d'un trait toute la nuit ou de rester éveillé toute la journée. De plus, beaucoup de gens ont plus de difficulté à maintenir leur rythme quotidien (à respecter le cycle de 24 heures) à mesure qu'ils prennent de l'âge. Vieillir peut aussi entraîner d'autres troubles du sommeil tels que l'apnée du sommeil, les douleurs et le syndrome des jambes sans repos.

Les experts du sommeil classent l'insomnie en trois types, selon sa durée et sa cause :

Transitoire : par exemple, l'insomnie due à l'hospitalisation ou aux voyages en avion vers un fuseau horaire différent.

À court terme : l'insomnie est généralement liée à des problèmes familiaux ou professionnels, ou à une maladie grave, et peut durer jusqu'à trois semaines.

À long terme : parmi les causes profondes, on trouve les suivantes : troubles psychiatriques sous-jacents, abus chronique d'alcool ou de médicaments, alcooldépendance ou pharmacodépendance, apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos ou myoclonie.

#### Les différents types d'insomnie

#### L'insomnie et le syndrome des apnées du sommeil

L'apnée du sommeil est un trouble du sommeil où la personne cesse de respirer pendant une période allant de quelques secondes à deux minutes, plusieurs fois durant la nuit. À la fin de cette période, elle peut sursauter et ronfler, et parfois se réveiller. En raison de sa mauvaise nuit de sommeil, la personne se sent fatiguée et abattue, et peut avoir l'impression de souffrir d'insomnie.

#### L'insomnie liée au syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos et la myoclonie se manifestent par des mouvements brusques et incontrôlés des jambes qui empêchent le sommeil. Ces mouvements ne doivent pas être confondus avec les «secousses hypogéniques» qui nous font parfois sursauter lorsque nous nous endormons. Des mouvements excessifs sont associés à la

myoclonie et au syndrome des jambes sans repos, qui bouleversent parfois les habitudes de sommeil.

#### L'insomnie liée aux médicaments, à l'alcool et à d'autres substances

De nombreux médicaments, les drogues et l'alcool sont des dépresseurs du système nerveux central qui provoquent l'insomnie. En observant des utilisateurs de dépresseurs du système nerveux central (tranquillisants, par ex.), on a découvert que leur sommeil paradoxal n'alterne pas correctement avec leur sommeil lent. Afin d'améliorer son sommeil, la personne insomniaque doit d'abord être stabilisée à l'aide de doses graduellement réduites jusqu'à ce que le dépresseur ne soit plus utilisé ou nécessaire. Cette méthode peut être lente.

Les stimulants du système nerveux central, comme les amphétamines, les quantités excessives de café ou d'autres boissons contenant de la caféine, les antidiépresseurs et les sympathomimétiques contre l'asthme, peuvent rendre le patient très somnolent durant le jour et l'empêcher de bien dormir la nuit. Ceux qui consomment de grandes quantités d'alcool présentent un sommeil «prématûrement vieilli», caractérisé par de multiples réveils, de nombreux changements de phase et une réduction du sommeil récupérateur. Comme le sommeil est léger et fragmenté, le temps total passé au lit peut augmenter, ce qui perturbe le cycle veille-sommeil. Cela peut entraîner une somnolence excessive durant le jour et un mauvais sommeil durant la nuit. Même après une ou deux années d'abstinence, le sommeil d'anciens alcooliques reste perturbé. On ne sait pas encore si ces troubles du sommeil sont imputables à des lésions permanentes dues à l'alcool ou si le mauvais sommeil existait auparavant; dans ce

## Annexe 24 : Bilan gratifiant

### *Bilan gratifiant*

<i>Qualités</i>	<i>Forces</i>	<i>Bon coups</i>	<i>Avoirs</i>	<i>Réussites</i>

*Si vous trouver que vous avez peu d'éléments gratifiants, demandez à une personne de confiance de vous aidez et miser sur la qualité et non sur la quantité.*

## Annexe 25 : Liste d'activités

### Liste d'activités

Cochez les activités que vous choisissez et en ajoutez d'autres que vous aimez et ne retrouvez pas dans la liste.

Observer, admirer, contempler, goûter à un plaisir simple	Sorties
<ul style="list-style-type: none"> <li>-S'asseoir au soleil</li> <li>-Marcher pieds nus</li> <li>-Respirer de l'air frais</li> <li>-Regarder le lever ou le coucher du soleil</li> <li>-Faire voler un cerf-volant</li> <li>-Jouer dans la neige</li> <li>-Être avec des animaux</li> <li>-Jouer avec des animaux</li> <li>-Observer les animaux sauvages</li> <li>-Observer les oiseaux</li> <li>-S'occuper d'un animal (oiseau, chien, chat, poisson rouge, etc)</li> <li>-Écouter les bruits de la nature</li> <li>-Regarder un beau paysage</li> <li>-Donner des coups de pieds dans des feuilles mortes, du sable, de la gravelle, etc</li> <li>-Observer le ciel, les nuages ou une tempête</li> <li>-Regarder les étoiles ou la lune</li> <li>-Regarder ou sentir une fleur ou une plante</li> <li>-Goûter à la paix et la tranquillité</li> <li>-Être avec quelqu'un que l'on aime</li> <li>-Observer les gens</li> <li>-Allumer ou observer un feu</li> <li>-Observer les beaux hommes ou les belles femmes</li> <li>-Faire des activités avec les enfants</li> <li>-Marcher sur la plage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aller à des rencontres de clubs sociaux ou civiques</li> <li>-Aller à une soirée (party)</li> <li>-Aller à un concert</li> <li>-Aller aux courses (chevaux, auto, bateau, etc)</li> <li>-Aller à un bar, une taverne, un club, etc</li> <li>-Aller à une conférence</li> <li>-Manger avec des amis</li> <li>-Aller à un mariage, un baptême, une confirmation, etc</li> <li>-Chanter en groupe</li> <li>-Aller à une organisation mise sur pied par l'église (cours, rencontres sociales, ventes, bingo)</li> <li>-Aller à une réunion publique (souvenirs, bonne cause, etc)</li> <li>-Aller à un club de santé, un sauna, etc</li> <li>-Flirter, donner des rendez-vous, faire la cour, etc</li> <li>-Aller à la chasse ou au champ de tir</li> <li>-Aller à un musée ou à une galerie d'art</li> <li>-Aller visiter ses enfants, sa famille, sa parenté</li> <li>-Aller à une pièce de théâtre</li> <li>-Aller au cinéma</li> <li>-Aller à la librairie ou à la bibliothèque</li> <li>-Aller au magasin de disque</li> <li>-Magasiner</li> <li>-Assister à un concert, un opéra, ou un ballet</li> <li>-Aller au restaurant</li> <li>-Aller à un banquet, un brunch, etc</li> <li>-Aller à des encans, des ventes de garage, etc</li> <li>-Dancer</li> <li>-Aller chez le coiffeur ou l'esthéticienne</li> <li>-Dormir à l'hôtel pour une nuit</li> </ul>
Sports	Arts ou artisanat
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aller à des événements sportifs</li> <li>-Prendre une marche</li> <li>-Jouer au baseball ou à la balle molle</li> <li>-Jouer au golf</li> <li>-Jouer au tennis</li> <li>-Jouer au basket-ball</li> <li>-Jouer au football</li> <li>-Jouer au handball, au squash, etc</li> <li>-Escalader une montagne</li> <li>-Naviguer (canot, kayak, bateau à moteur, à voile, etc)</li> <li>-Conduire une auto ou un bateau</li> <li>-Aller faire du ski alpin ou du ski de fond</li> <li>-Faire de l'équitation</li> <li>-Jouer à des sports sur pelouse (badminton, croquet, fer à cheval, etc)</li> <li>-Regarder un combat</li> <li>-Jouer au ping-pong</li> <li>-Nager</li> <li>-Courir, faire de la gymnastique, des exercices physiques, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire une oeuvre d'art (peinture, aquarelle, sculpture, dessin, film, etc)</li> <li>-Créer ou arranger des chansons ou de la musique</li> <li>-Restaurer des antiquités, refaire les meubles</li> <li>-Travailler le bois, la menuiserie</li> <li>-Jouer d'un instrument de musique</li> <li>-Jouer (acteur)</li> <li>-Faire de l'artisanat (poterie, bijoux, cuir, tissage, etc)</li> <li>-La photographie</li> <li>-Dessiner un vêtement</li> <li>-Jouer dans un groupe musical</li> <li>-Chanter dans une chorale, un groupe</li> <li>-Écouter de la musique</li> <li>-Coudre</li> </ul>

<b>Travail, réparation, rénovation</b>	<b>Visiter différents endroits</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser sa candidature à des emplois à temps partiels ou à temps plein, temporaires ou permanents</li> <li>-Donner un discours ou une conférence</li> <li>-Faire des petites réparations à la maison</li> <li>-Jardiner, faire de l'aménagement paysagé ou travailler dans la cour extérieure</li> <li>-Amasser des objets naturels (fruits ou nourritures sauvages, roches, bois sur le bord de l'eau, etc)</li> <li>-Travailler en politique</li> <li>-Faire des travaux ménagers ou le lavage, laver des choses</li> <li>-Réparer des choses</li> <li>-Vendre des produits (Avon, Tupperware, etc)</li> <li>-Garder des enfants, gratuitement ou contre rémunération, régulièrement où à l'occasion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aller en campagne</li> <li>-Aller à la plage</li> <li>-Aller à la pêche</li> <li>-Se promener en montagnes</li> <li>-Faire du camping</li> <li>-Marcher en ville, faire du lèche-vitrine</li> <li>-Visiter une autre ville</li> <li>-Aller à un zoo, un carnaval, un cirque ou un parc d'amusement</li> <li>-Aller au parc, à un pique-nique ou un barbecue</li> <li>-Aller à un ciné-parc, à la crèmerie, McDonald, etc</li> <li>-Visiter des endroits particuliers: aéroports, écluses, endroit avec une vue particulière</li> </ul>
<b>À la maison</b>	<b>Lire et écrire</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aménager ou décorer sa chambre ou la maison</li> <li>-Regarder la télévision</li> <li>-Se parler</li> <li>-Se raser</li> <li>-Prendre une douche</li> <li>-Prendre un bain seul ou avec votre partenaire</li> <li>-Se maquiller, placer ses cheveux, etc</li> <li>-Se peigner ou se brosser les cheveux</li> <li>-Laver ses cheveux</li> <li>-Utiliser un parfum, de l'eau de cologne, une lotion après rasage</li> <li>-Faire une sieste</li> <li>-Cuisiner</li> <li>-Chanter seul</li> <li>-Écouter la radio</li> <li>-Parler au téléphone</li> <li>-Organiser une soirée (party)</li> <li>-Relaxer</li> <li>-Prendre soin des plantes de la maison</li> <li>-Laver l'automobile</li> <li>-Collectionner des choses</li> <li>-Marcher autour de chez soi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lire un livre spirituel</li> <li>-Lire un livre de développement personnel</li> <li>-Lire un livre ou un article indiquant comment faire certaines choses</li> <li>-Lire des nouvelles, des poèmes, des romans, ou des pièces de théâtre</li> <li>-Écrire des romans, des nouvelles, pièces de théâtre ou de la poésie</li> <li>-Lire des essais ou de la littérature professionnelle, technique ou académique</li> <li>-Recevoir des lettres, des cartes postales, des cartes de voeux, ou des notes</li> <li>-Écrire une conférence, un essai, un article, un rapport, un mémo, etc</li> <li>-Écrire un journal</li> <li>-Écrire des lettres, des cartes postales, des cartes de voeux, ou des notes</li> <li>-Lire des bandes dessinées</li> <li>-Lire le journal</li> <li>-Écrire des lettres aux journaux ou à mon député pour protester contre les conditions sociales, politiques ou environnementales</li> <li>-Lire des magazines</li> <li>-Lire des histoires à quelqu'un</li> </ul>
<b>Jeux</b>	<b>Finance et Achats</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jouer aux cartes</li> <li>-Résoudre un problème, un casse-tête, des mots croisés, mots cachés, etc</li> <li>-Jouer au billard</li> <li>-Jouer aux quilles</li> <li>-Jouer aux échec ou aux dames</li> <li>-Gager (gambling)</li> <li>-Jouer à des jeux de société (Monopoly, Scrabble, backgammon, etc)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-S'acheter des choses</li> <li>-Faire de la nourriture ou des objets pour vendre</li> <li>-Acheter quelque chose pour sa famille</li> <li>-Faire un budget, planifier mes finances</li> <li>-Faire un achat</li> <li>-Améliorer sa santé (faire réparer ses dents, nouvelles lunettes, changement de régime alimentaire, etc)</li> <li>-Emprunter quelque chose</li> <li>-Vendre ou échanger quelque chose</li> </ul>

Rendre service, dons et charité	Sujets de conversations
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire des dons à des institutions religieuse ou charitables</li> <li>-Visiter les gens qui sont malades, inhibés ou en difficultés</li> <li>-Faire plaisir à des gens de mon entourage</li> <li>-Faire de la nourriture ou des objets pour donner</li> <li>-Donner des cadeaux</li> <li>-Aider quelqu'un</li> <li>-Conseiller quelqu'un</li> <li>-Présenter des gens que je crois potentiellement intéressés l'un à l'autre</li> <li>-Enseigner à quelqu'un</li> <li>-Rendre des services aux gens</li> <li>-Faire du bénévolat auprès d'enfants, de personnes âgées, à l'hôpital ou ailleurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Parler de mes loisirs ou de mes intérêts spéciaux (sports, voyages, automobile, émission de télévision ou de radio, musique, disques, spectacles, lectures, sorties, mode, achats, nourriture, nouvelles, santé)</li> <li>-Parler de son enfance ou de souvenirs</li> <li>-Parler de philosophie ou de religion</li> <li>-Parler de ses enfants ou petits-enfants</li> <li>-Critiquer quelqu'un</li> <li>-Parler des autres</li> <li>-Parler de mon travail</li> <li>-Parler de politique ou d'affaires publique</li> <li>-Faire des farces</li> <li>-Parler de sexualité</li> <li>-Exprimer mon amour ou mon amitié à quelqu'un</li> </ul>
Alimentation	Voyages et déplacements
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire des collations</li> <li>-Faire des conserves, congeler des produits, faire des réserves de nourritures, etc</li> <li>-Manger un bon repas</li> <li>-Manger une collation</li> <li>-Prendre du café, du thé, un cola, etc avec des amis</li> <li>-Préparer un met nouveau ou spécial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planifier des voyages ou des vacances</li> <li>-Conduire sur une longue distance</li> <li>-Prendre l'avion</li> <li>-Regarder des cartes (routières, géographiques, etc)</li> <li>-Se promener dans une auto sportive ou dispendieuse</li> <li>-Voyager en groupe</li> <li>-Se promener en motoneige ou en quatre roues</li> </ul>
Activités mentales	Spiritualité
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Penser à quelque chose de bon à venir</li> <li>-Penser à soi-même et à ses problèmes</li> <li>-Penser à des gens que j'aime bien</li> <li>-Avoir un rêve éveillé</li> <li>-Planifier ou organiser quelque chose</li> <li>-Se souvenir du passé</li> <li>-Planifier son horaire, gérer son temps</li> <li>-Se souvenir d'un ami ou d'un proche décédé,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dire une prière</li> <li>-Ressentir la présence de Dieu dans ma vie</li> <li>-Méditer ou faire du yoga.</li> <li>-Se confesser</li> <li>-Écouter un discours, une émission spirituel</li> </ul>
Développer de nouvelles habiletés	Être avec d'autres
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Parler une langue étrangère</li> <li>-Suivre des cours de yoga, de relaxation, de relations humaines, de danse, de langue, de poterie, de dessin, de décoration, d'arrangement floral, d'entretien des plantes, d'aménagement paysagé, etc</li> <li>-Faire des expériences scientifiques</li> <li>-Retourner à l'école pour poursuivre ses études primaires, secondaires, collégiales ou universitaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rencontrer des amis</li> <li>-Inviter des amis à vous visiter</li> <li>-Faire des compliments à quelqu'un</li> <li>-Se faire masser ou frotter le dos</li> <li>-Donner des massages ou frotter le dos de quelqu'un</li> <li>-Écouter des farces</li> <li>-S'embrasser</li> <li>-Sourire aux gens</li> <li>-Visiter des amis</li> <li>-Demander un conseil</li> <li>-Convaincre quelqu'un de votre point de vue</li> <li>-Argumenter avec quelqu'un</li> <li>-Demander de l'aide ou un conseil</li> <li>-Observer des membres de ma famille ou des amis faire des choses qui me rendent fier d'eux</li> <li>-Être avec ses petits-enfants</li> </ul>
Vêtements	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Porter des vêtements dispendieux ou d'apparat</li> <li>-Porter des vêtements sport</li> <li>-Porter des vêtements propres</li> <li>-Porter de nouveaux vêtements</li> <li>- Se déguiser</li> </ul>	<p>Source : Fortin, Bruno (1997). <i>Prendre soin de sa santé mentale: Faire pour le mieux, être à son meilleur</i>. Montréal: Éditions du Méridien. 162 pages. ISBN 2-89415-178-0</p>

## Annexe 26 :

Heure	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
9h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
10h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
11h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
12h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
13h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
14h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
15h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
16h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
17h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
18h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
19h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
20h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A
21h							
	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A	C   P   A

## Annexe 27 : Activités hebdomadaires

### *Activités hebdomadaires*

<i>Jour</i>	<i>Activités</i>	<i>Maîtrise 0 à 10</i>	<i>Plaisir 0 à 10</i>	<i>Anxiété 0 à 10</i>
Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

Réaliser l'agenda à l'avance permet de prévoir ce qui doit être fait. Permet une organisation et un gain de temps et motive à agir.

En cas d'imprévue, et que celui-ci est prioritaire, l'ensemble de l'agenda peut être décalé voire annulé. Des alternatives sont trouvées.

## Annexe 28 : PIC, POC et distorsions cognitives

4- Repérez les pensées qui inhibent habituellement vos actions, en particulier agir en public ou bien rencontrer d'autres personnes (PIC). Écrivez-les dans la colonne de gauche.

5- Isollez les distorsions cognitives qui sont à la base de ces pensées. Écrivez-les dans la colonne du milieu.

Principales distorsions cognitives :

- L'inférence arbitraire : tirer des conclusions qui vous sont défavorables sans preuves.
- L'abstraction sélective : se centrer sur un deuil, une erreur qui vous est défavorable hors de son contexte.
- La surgénéralisation : à partir d'un seul incident, vous généralisez à toutes les situations possibles une expérience malheureuse isolée.
- La maximalisation et la minimisation : attribuer une plus grande valeur à l'échec et aux événements négatifs ou à ne percevoir que les réussites et les situations heureuses.
- La personnalisation : surestimer les relations entre les événements défavorables et vous-même.

6- Remplacez ces pensées inhibant les conduites par des pensées orientées vers les conduites socialement efficaces.

Pensées inhibitrices des conduites (PIC)	Distorsions cognitives	Pensées orientées vers les conduites (POC)
Écrire vos pensées négatives	Identifier la distorsion	Substituer des pensées orientées sur l'action

## Tâches cognitives

Définissez une action qui vous permet de tester la validité de vos pensées par rapport aux autres : par exemple parler dans un groupe. Après l'avoir réalisée, décrivez les conséquences sur les autres, sur vos propres émotions et sur vos pensées automatiques négatives habituelles.

Action	Conséquences sur les autres	Conséquences émotionnelles	Conséquences cognitives : pensées automatiques modifiées?