

CBTm

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY WITH MINDFULNESS
THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Feuillets de Séance 2

Exercice de Pleine Conscience - Scan Corporel

Expérience Comportementale

La thérapie par l'exposition

Activités amusantes

Établissement des objectifs

www.cbtm.ca

SCAN CORPOREL

1. Commencez par sentir votre corps contre la chaise sur laquelle vous êtes assis. Remarquez les points de contact entre le fauteuil et votre corps.
2. Prenez conscience des sensations que vous ressentez en respirant. Vous pouvez sentir l'air entrer et sortir par le nez, passer par le fond de la gorge, ou sentir votre poitrine ou votre ventre se soulever et s'abaisser.
3. Lorsque vous êtes prêt, prenez conscience du gros orteil de votre pied gauche. Prenez conscience des sensations dans votre gros orteil avec un sentiment de curiosité. Est-il chaud ou froid? Maintenant, déplacez votre attention vers votre petit orteil, puis vers tous les orteils entre les deux. Que ressentez-vous ? Si vous ne ressentez aucune sensation, ce n'est pas grave.
4. En respirant, imaginez que votre souffle descend le long de votre corps et pénètre dans vos orteils. En expirant, imaginez que votre souffle remonte dans votre corps et sort par votre nez. Utilisez cette stratégie d'inspiration et d'expiration de chaque partie à laquelle vous prêtez attention.
5. Portez votre attention sur la dessous de votre pied. Concentrez-vous sur la plante et le talon du pied. La pesanteur du talon. Les côtés et la partie haute du pied. Votre cheville. Concentrez votre respiration sur le pied gauche en entier. Puis, quand vous êtes prêt, relâchez le pied gauche.
6. Répétez ce processus en pleine conscience avec bienveillance, curiosité, acceptation envers la partie inférieure de la jambe gauche, le genou et la partie supérieure de la jambe gauche
7. Déplacez doucement votre conscience vers le bas de la jambe droite en descendant vers les orteils de votre pied droit. Déplacez votre conscience vers le haut de la jambe droite de la même manière qu'avant. Puis relâchez-la.
8. Passez au bas du torse, au bas de l'abdomen et au bas du dos. Remarquez le mouvement du bas de l'abdomen lorsque vous inspirez et expirez. Remarquez les émotions que vous ressentez ici. Voyez si vous pouvez explorer et accepter vos sentiments tels qu'ils sont.
9. Portez votre attention sur votre poitrine et le haut du dos. Sentez votre cage thoracique monter et descendre lorsque vous inspirez et expirez. Soyez attentif aux battements de votre cœur si vous le pouvez.

SCAN CORPOREL

10. Déplacez votre attention sur vos bras, en commençant par le bout de vos doigts et en remontant jusqu'aux épaules. Inspirez et expirez chaque partie du corps avant de passer à la suivante, si cela vous semble utile.

11. Concentrez-vous sur votre cou. Déplacez votre conscience vers votre mâchoire, sentez vos lèvres, l'intérieur de votre bouche, vos joues, votre nez, vos paupières et vos yeux, vos tempes, votre front et vérifiez s'il est froncé, vos yeux, l'arrière de votre tête et enfin, le haut de votre tête.

12. Ramenez doucement votre attention sur la pièce et ouvrez lentement les yeux.

Expérience Comportementale

Prédiction

Quelle est votre prédiction?
Qu'attendez vous qu'il arrive?
Comment saurez vous si cela est vraiment arrivé?

Notez à quel point croyez vous que cela va arriver?
(de 0 à 100%)

Expérience

Quelle expérience pourrait tester cette prédiction ? (où et quand)
Quels comportements de réassurance devront être abandonnés?
Comment saurez vous que votre prédiction s'est réalisée?

Conséquence

Que s'est-il passé?
Votre prédiction était elle juste?

Apprentissage

Qu'avez vous appris?
Avec quelle probabilité est ce que votre prédiction se réalisera-t-elle à l'avenir?

Notez à quel point êtes vous maintenant d'accord avec votre prédiction initiale?
(de 0% à 100%)

Expérience Comportementale

Prédiction

Quelle est votre prédiction?
Qu'attendez vous qu'il arrive?
Comment saurez vous si cela est vraiment arrivé?

Si je parle en public, je tremblerai tellement que les gens le verront et se moqueront de moi

Notez à quel point croyez vous que cela va arriver? (de 0 à 100%)

90%

Expérience

Quelle expérience pourrait tester cette prédiction? (où et quand)
Quels comportements de réassurance devront être abandonnés?
Comment saurez vous que votre prédiction s'est réalisée?

Intervenir à la prochaine réunion lundi – Je pourrais présenter les données que je voulais montrer.

Je devrai parler avec les mains et ne pas les laisser sur la table.

Je pourrais demander à mes amis si ils ont vu que je tremblais en parlant?

Conséquence

Que s'est-il passé?
Votre prédiction était elle juste?

J'étais très anxieux(e) et je pensais beaucoup à mes mains

Mes amis m'ont dit que j'avais bien parlé que qu'ils n'avaient pas vu que je tremblais

Apprentissage

Qu'avez vous appris?
Avec quelle probabilité est ce que votre prédiction se réalisera-t-elle à l'avenir?

Bien que je me sente anxieux(e) quand je parle, ce n'est pas aussi visible pour les autres

Notez à quel point êtes vous maintenant d'accord avec votre prédiction initiale? (de 0% à 100%)

50%

ACTIVATION COMPORTEMENTALE

Les symptômes de la dépression, tels que la fatigue, la léthargie, la perte d'intérêt, la perte de motivation, la perte de plaisir et l'indécision, nous rendent inactifs, ce qui souvent entretient ou aggrave la dépression. De plus, en raison du manque de motivation, une personne déprimée peut commencer à négliger ses tâches et responsabilités quotidiennes au travail ou à la maison, et la liste commence à s'allonger. Ainsi, lorsqu'une personne déprimée pense à ce qu'elle doit faire, elle peut se sentir dépassée par la quantité de choses qu'elle a repoussées. Elle pourrait alors se sentir coupable ou penser qu'elle est inefficace ou même qu'elle a échoué. Cela aggravera également la dépression.

Augmenter votre niveau d'activité.

Une des façons de surmonter la dépression est d'augmenter votre niveau d'activité. De nombreuses études montrent que plus les gens sont actifs et pratiquent des activités agréables, plus ils se sentent bien. Être plus actif présente de nombreux avantages.



L'activité vous aide à vous sentir moins fatigué.

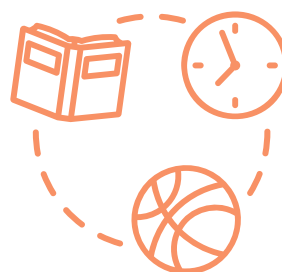
Habituellement, lorsqu'on est fatigué physiquement, on a besoin de repos. Cependant, lorsqu'on est déprimé, c'est l'inverse. Dormir plus et rester assis à ne rien faire ne fera que vous sentir plus léthargique et fatigué. De plus, ne rien faire donnera à votre esprit l'occasion de ruminer des pensées dépressives, ce qui aggravera votre état dépressif.

L'activité vous aide à vous sentir mieux.

Au minimum, lorsque vous commencez une activité, cela donne à votre esprit une autre source d'inspiration, une nouvelle concentration. En faisant des activités ou des tâches simples, même pour une courte période, vous pouvez ressentir une sensation d'avancer, de reprendre le contrôle de votre vie et d'accomplir quelque chose – un sentiment de MAÎTRISE. Vous pourriez même y trouver du PLAISIR et de la joie.

L'activité peut vous aider à réfléchir plus clairement.

Une fois que vous aurez commencé, vous découvrirez peut-être des perspectives différentes sur des problèmes particuliers de votre vie. De plus, en vous concentrant sur l'activité, vos pensées pourraient devenir plus claires.



PLAISIR ET ACCOMPLISSEMENT

Il est logique de faire des activités amusantes et agréables pour se sentir mieux, mais ce ne sont pas les seules sortes d'activités qui contribueront à générer des sentiments positifs.

La dépression ne se résume pas à un sentiment de tristesse – elle comporte beaucoup d'autres sentiments, comme le désespoir, la culpabilité et la détresse. Il est donc également logique de faire des choses qui suscitent d'autres sentiments positifs, comme un sentiment d'accomplissement et le sentiment d'avoir un but.

Lorsque vous planifiez des activités pour vous-même, il est important de ne pas oublier d'inclure un éventail d'activités et d'ajouter celles qui sont susceptibles de vous procurer d'autres sentiments positifs.

Par exemple, vous pouvez payer le solde

de votre carte de crédit ou faire le repassage. Ces activités peuvent vous aider à vous sentir plus maître de votre vie (p. ex., rembourser vos dettes) et vous donner la satisfaction d'avoir commencé à faire quelque chose (p. ex., rattraper les tâches ménagères).

Effectuer des tâches qui vous donnent un sentiment d'accomplissement ou de maîtrise vous aidera à sentir que vous commencez à reprendre le dessus. Certaines activités peuvent combiner les deux. Par exemple, faire votre lit peut vous procurer le plaisir d'avoir un lit propre et bien rangé, mais aussi le sentiment d'avoir accompli quelque chose pour améliorer votre milieu familial.

Ce sentiment d'accomplissement est tout aussi important que le plaisir tiré d'une activité et peut vous inciter à en faire davantage.



COMMENCEZ DE MANIÈRE SIMPLE

Même s'il existe plusieurs avantages à augmenter votre niveau d'activité, il n'est pas toujours facile de s'y mettre. Souvent, cela est dû au fait que lorsque vous êtes déprimé, vous avez des pensées négatives comme « Je n'aimerai pas faire ça », « C'est trop dur » ou « Je vais probablement échouer là aussi ». Ces pensées pourraient vous empêcher de commencer. Souvent, la grande erreur que les gens font est d'essayer d'en faire trop, trop tôt.

Lorsque vous êtes déprimé, des choses que vous faites habituellement sans avoir à y penser (lorsque vous n'êtes pas déprimé) peuvent sembler nécessiter un effort énorme. L'idée est de commencer par de petites étapes faciles et de commencer par ce que vous êtes capable de faire. Imaginez qu'il s'agit d'un entraînement vue d'un événement sportif.

Si vous n'aviez pas fait de course depuis six mois, essaieriez-vous de courir un marathon sans faire d'entraînement? Bien sûr que non! Vous participeriez à un programme d'entraînement qui vous permettrait d'améliorer lentement votre forme physique et votre endurance.

De même, lorsque vous êtes déprimé, il est déraisonnable de vous attendre à pouvoir sortir du lit et nettoyer la maison avant d'aller retrouver un ami pour un déjeuner tardif. Si vous vous fixez des objectifs trop élevés, vous risquez de ne pas les atteindre, d'être déçu de vous-même et de vous sentir pire que jamais. Prévoyez plutôt de faire des choses qui sont réalisables à votre niveau de fonctionnement actuel. Commencez par de petites étapes et progressez lentement jusqu'aux grandes tâches qui semblent impossibles à gérer pour le moment.

Par exemple, essayez de sortir du lit pendant 10 minutes, puis augmentez lentement le temps que vous passez hors du lit. N'essayez pas de nettoyer toute la cuisine – essayez simplement de faire la vaisselle. Si c'est trop, ne faites qu'empiler toute la vaisselle sale. Essayez de nettoyer un plan de travail ou de laver seulement cinq assiettes. Toute tâche peut être divisée en étapes de plus en plus petites jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose de réalisable.

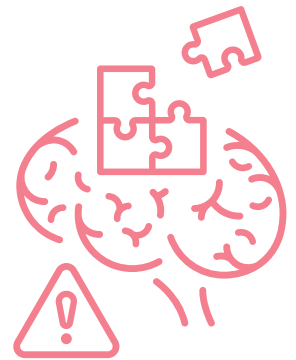
QU'EST CE QUE LA THÉRAPIE PAR L'EXPOSITION?

La thérapie d'exposition est le traitement psychologique le plus efficace contre l'anxiété. L'exposition signifie "faire face à ses peurs" et est l'opposé de l'évitement. Lorsque nous évitons quelque chose que nous craignons, la peur devient plus forte : en évitant, nous n'apprenons rien sur notre capacité à y faire face. Si nous confrontons nos peurs et apprenons que nous pouvons y faire face, nous devenons plus capables de gérer des situations similaires à l'avenir. L'exposition peut être utilisée dans des situations réelles ou imaginaires. En terme psychologique, l'exposition conduit à l'extinction d'une réaction de peur apprise.

À quoi sert l'exposition ?

L'exposition est un traitement actif de la peur, notamment :

- Phobies - peur d'objets, d'événements ou de situations spécifiques.
- Trouble de stress post-traumatique (TSPT) – peur associée à des souvenirs douloureux d'événements traumatisants
- Crises de panique - peur de sensations corporelles particulières
- Trouble obsessionnel-compulsif (TOC) - diverses craintes, p. ex. d'être contaminé, de causer du tort à autrui



Comment ça marche ?

Une façon utile de comprendre le fonctionnement de l'exposition est de considérer les souvenirs. Un événement effrayant crée une « mémoire de la peur » liant l'objet, l'événement ou la situation à un sentiment de peur. Les déclencheurs peuvent activer la « mémoire de la peur » et vous faire peur. Il est impossible d'effacer les souvenirs passés, mais il est possible d'en créer de nouveaux utiles, plus nombreux que ceux du passé. La thérapie d'exposition crée de nouveaux souvenirs qui relient l'objet, l'événement ou la situation redoutée à un sentiment de contrôle, sécurité ou accomplissement. Avec des expositions répétées, vous apprendrez à vous remémorer de bons souvenirs à la place de ceux du passé et à vous sentir bien.

Voir l'exemple sur la page suivante.



L'exposition graduelle

L'exposition graduelle est une façon plus douce d'affronter vos peurs. Les peurs sont affrontées par ordre d'intensité croissante, en commençant par le niveau le moins effrayant. Étapes de l'exposition :

- Identifier une échelle de situations de plus en plus effrayantes
- Commencez par le plus facile, affrontez l'objet, l'événement ou la situation et restez-y jusqu'à ce que votre peur diminue.
- Ne progressez pas tant que vous n'êtes pas à l'aise à chaque étape

QU'EST CE QUE LA THÉRAPIE PAR L'EXPOSITION?

Voyons un exemple :

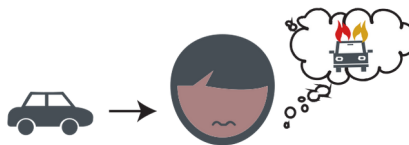
Etape 1: Apprendre à avoir peur de quelque chose

Bob est impliqué dans un accident de voiture. Il a eu très peur à l'époque. Un souvenir est créé dans l'esprit de Bob qui lie les voitures à la peur.



Etape 2: Le problème des peurs

Les rappels de l'accident activent le souvenir de la peur de Bob et lui font sentir qu'il a peur. Sa peur signifie qu'il évite de voyager en voiture ou sur la route. Cela signifie qu'il n'a pas l'occasion d'apprendre à se déplacer en voiture en toute sécurité, comme d'habitude.



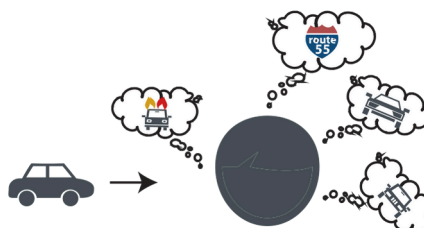
Etape 3: Thérapie par l'exposition

Dans le cadre de son traitement, Bob est progressivement exposé à des voitures dans une variété de situations différentes. Rien de mal n'arrive donc il commence à se sentir plus en sécurité près des voitures. Il recommence à conduire.



Etape 4: L'anxiété diminue

L'exposition ne fait pas disparaître le souvenir de la peur, elle ne fait que créer de nouveaux souvenirs "sûrs". Dans les situations potentiellement effrayantes, l'ancien souvenir de la peur et les nouveaux souvenirs sécuritaires "rivalisent" - chaque fois qu'un rappel arrive, on peut rappeler à Bob soit l'ancien souvenir de la peur, soit le nouveau souvenir sécuritaire. Plus il aura fait de l'expositio, plus il aura des souvenirs positifs sur lesquels il devra compter et plus il se sentira capable.



FAIRE FACE À VOS PEURS : EXPOSITION

adapté d'Anxiété Canada

Il est naturel de vouloir éviter les choses qui nous font peur. Le but de la peur est de nous alerter lorsque nous sommes en danger et que nous devons faire quelque chose pour nous protéger. Cependant, lorsque notre réaction de peur se déclenche au mauvais moment (lorsqu'il n'y a pas de danger ou très peu de danger), la réaction de peur elle-même devient un problème.

Dans ce type de situation, l'évitement entraîne une aggravation de l'anxiété et vous empêche d'apprendre que les choses qui vous font peur ne sont pas aussi dangereuses que vous le pensez. Une étape importante de la gestion de l'anxiété consiste à affronter des situations, des lieux ou des objets redoutés, afin d'apprendre par l'expérience que ces situations ne sont pas aussi dangereuses que votre corps le pense.

Le processus d'affrontement des peurs est appelé exposition. L'exposition consiste à se placer graduellement et de manière répétée dans des situations redoutées jusqu'à ce que le niveau de peur diminue. L'exposition n'est pas dangereuse pour la santé. Après des expositions répétées à une situation, votre anxiété diminuera naturellement.

Il est important de commencer par de petits objectifs, par des choses qui ne sont pas trop effrayantes ou accablantes. Après avoir affronté à plusieurs reprises des choses légèrement effrayantes, vous vous sentirez en confiance dans ces situations et vous vous sentirez prêt à affronter graduellement des situations plus difficiles au fil du temps.

Par exemple, si vous avez une peur des chiens, un premier objectif d'exposition pourrait consister à regarder des photos de chiens. Une fois que vous aurez fait cela à plusieurs reprises, l'anxiété que vous éprouvez lorsque vous regardez des photos de chiens diminuera naturellement. Ensuite, vous pourriez regarder des vidéos de chiens sur Internet et continuer cette activité d'exposition jusqu'à ce qu'elle ne provoque plus beaucoup d'anxiété, et ainsi de suite.

L'exposition est très efficace, mais il faut de la planification et de la patience pour que cela fonctionne pour vous. De nombreuses personnes souffrant d'anxiété hésitent à essayer l'exposition. Il se peut que vous l'ayez essayée dans le passé et que vous ayez constaté que cela ne fonctionnait pas. Toutefois, vous avez peut-être essayé de faire face à quelque chose de trop effrayant trop tôt, ce qui peut être accablant. Ou encore, vous n'avez peut-être pas eu l'occasion de vous exercer à plusieurs reprises afin de profiter des avantages de l'exposition. Soyez prêt à essayer de nouveau!

FAIRE FACE À VOS PEURS : EXPOSITION

adapté d'Anxiété Canada

Les étapes suivantes peuvent vous aider à tirer profit de l'exposition:

Étape 1. Dresser une liste

Dressez une liste des situations, des lieux ou des objets qui vous font peur. Si nous revenons à l'exemple des chiens, la liste pourrait comprendre : regarder des photos de chiens, visionner des vidéos de chiens, se tenir en face du parc où se trouve un chien en laisse, se tenir dans la même pièce qu'un chien en laisse, se tenir à quelques pieds d'un chien ou caresser un chiot. Si vous avez peur des situations sociales, la liste pourrait comprendre : dire « bonjour » à un collègue, bavarder avec une caissière, aller prendre un café avec des collègues ou téléphoner à un ami.

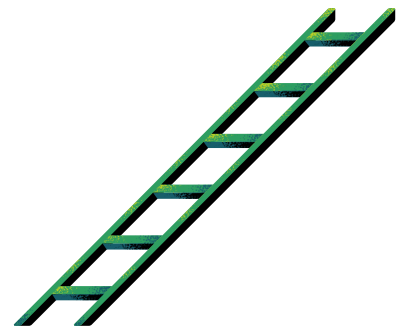


Conseil : Regrouper les peurs.

Certaines personnes éprouvent beaucoup de peurs différentes, il peut donc être utile de regrouper les peurs similaires ou de regrouper les peurs par thèmes spécifiques. Par exemple, si vous avez peur des insectes et des hauteurs, dressez des listes différentes pour chacune d'elles.

Étape 2. Établir une échelle de peur

Après avoir dressé une liste, classez les éléments du moins effrayant au plus effrayant. Pour ce faire, vous pouvez évaluer la peur que vous ressentez par rapport à chaque situation sur la liste, de « 0 » (aucune peur) à « 10 » (peur extrême). Incluez toute une gamme de situations dans votre liste : certaines que vous pouvez aborder avec une légère anxiété, d'autres que vous pouvez aborder avec une anxiété modérée et d'autres qui seraient trop accablantes pour être abordées maintenant. Si toutes les situations qui figurent sur votre liste semblent trop accablantes pour être abordées maintenant, choisissez la situation la moins effrayante sur la liste et divisez-la en étapes plus petites et moins accablantes. Votre liste est maintenant devenue une échelle de la peur.



FAIRE FACE À VOS PEURS : EXPOSITION

adapté d'Anxiété Canada

Conseils:

Lorsque vous établissez une échelle de la peur, définissez un objectif précis (comme prendre un repas dans un restaurant), puis dressez la liste des étapes nécessaires pour atteindre cet objectif, p. ex. :

1. Aller au restaurant et prendre un café à emporter
2. Prendre un café au restaurant et s'asseoir près de la porte
3. Prendre une collation au restaurant et s'asseoir à une table au milieu de la salle.
4. Prendre un repas complet au restaurant et s'asseoir près de la porte.
5. Prendre un repas complet au restaurant et s'asseoir à une table au milieu de la salle.

Pour diviser les éléments de votre liste en étapes plus petites, pensez à modifier les facteurs suivants :

1. Durée

p. ex. parler à quelqu'un pendant une minute plutôt que cinq minutes

2. Heure de la journée

p. ex. aller à l'épicerie le matin un jour de semaine plutôt que le samedi après-midi

3. Environnement

p. ex. aller nager dans une piscine locale plutôt que dans un lac

4. La personne avec qui vous êtes

p. ex., aller au centre commercial avec un ami plutôt que seul

Étape 3 : Faire face aux peurs (exposition)

En commençant par la situation qui cause le moins d'anxiété, mettez-vous plusieurs fois dans cette situation (p. ex. dire « bonjour » au chauffeur d'autobus tous les jours) jusqu'à ce que vous vous sentiez moins anxieux à l'idée de le faire. S'il s'agit d'une situation dans laquelle vous pouvez rester longtemps (p. ex. debout sur un balcon), restez dans la situation assez longtemps pour que votre anxiété diminue (habituellement de 20 à 30 minutes).

Si la situation est de courte durée, essayez de la « vivre en boucle », c'est-à-dire de faire la même chose à maintes reprises pendant un nombre déterminé de fois (p. ex. faire des allers-retours répétés en roulant sur un pont jusqu'à ce que vous commenciez à vous sentir moins anxieux).

Si vous restez dans une situation assez longtemps ou si vous continuez à faire une activité particulière assez souvent, votre anxiété commencera à diminuer. Plus longtemps vous ferez face à quelque chose, plus vite vous vous y habituerez et moins vous serez anxieux lorsque vous y serez confronté de nouveau.

FAIRE FACE À VOS PEURS : EXPOSITION

adapté d'Anxiété Canada

- Il peut être utile de surveiller votre niveau de peur pendant les exercices d'exposition et d'essayer de rester dans ces situations (ou de poursuivre une activité particulière) jusqu'à ce que votre niveau de peur baisse d'environ 50%.
- Par exemple, si vous avez peur des aiguilles et que vous avez évalué le fait de tenir une aiguille à 6/10 sur l'échelle de la peur, il faut continuer à tenir l'aiguille jusqu'à ce que votre niveau de peur baisse à 3/10.
- Il est important de planifier les exercices d'exposition afin de vous sentir plus maître de la situation et de pouvoir décider du niveau de défi à relever.
- Une fois que vous êtes capable d'affronter une situation spécifique à plusieurs reprises avec moins d'anxiété, vous pouvez passer à l'étape suivante de votre échelle de la peur.
- Ne vous pressez pas! Il peut être très difficile de faire face aux choses qui vous font peur. Soyez patient avec vous-même et allez à un rythme que vous pouvez gérer.

Étape 4. Pratiquez

- Exercez-vous régulièrement Plus vous vous exercerez souvent et plus longtemps vous le ferez, plus vite la peur s'estompera.
- N'oubliez pas de maintenir les gains que vous avez réalisés. Même une fois que vous êtes à l'aise dans une situation donnée, il est important de continuer à vous mettre dans cette situation de temps à autre pour vous assurer que vos peurs ne reviennent pas. Réévaluez de temps en temps votre échelle de la peur afin de voir les progrès que vous avez accomplis et déterminer les éléments de l'échelle auxquels vous devez encore vous attaquer.

Étape 5. Récompensez-vous!

- Il n'est pas facile de faire face à vos peurs. Récompensez-vous lorsque vous le faites. Les récompenses peuvent être des choses que vous voulez pour vous-même (p. ex. livre, gâteau) ou des choses que vous aimez faire (p. ex. aller au cinéma).
- N'oubliez pas de vous attribuer le mérite de ce que vous avez fait.



Conseils: Ne vous découragez pas si vos peurs commencent à réapparaître. Cela peut se produire de temps à autre, surtout en période de stress ou de transition, comme le début d'un nouvel emploi ou un déménagement. Cela signifie simplement que vous devez recommencer à pratiquer l'exposition.

CATALOGUE D'ACTIVITÉS AMUSANTES

Voici une liste d'activités qui pourraient être amusantes et agréables. N'hésitez pas à ajouter vos propres activités amusantes à la liste. Vous trouverez peut-être que certains vous conviennent et d'autres non. De plus, certaines activités peuvent être des choses que vous pouvez faire tout de suite, et d'autres nécessitent un peu de planification. Participer à des activités que vous trouvez amusantes peut mener à des expériences positives et améliorer votre humeur. À la fin de la liste, il y a quelques lignes pour ajouter vos propres activités amusantes.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Planifier une sortie à la plage• Faire un geste gentil pour quelqu'un• Redécouvrir sa chambre• Construire un nichoir• Faire du bénévolat pour une cause que vous soutenez• Regardez des vidéos d'animaux mignons• Acheter ou cueillir une plante ou des fleurs fraîches pour votre maison ou votre chambre• Écouter de la nouvelle musique• Apprendre une nouvelle langue• Ouvrez les rideaux/stores pour laisser entrer la lumière• Aller à la salle de sport• Essayez un nouveau shampoing/après-shampoing/gel douche qui sent bon• Faire un puzzle• Donnez de vieux vêtements ou objets à une association caritative• Chanter à tue-tête• S'allonger au soleil• Regarder de vieilles photos• Organiser son bureau/espace de travail• Jouer au volley-ball• Essayez une nouvelle boulangerie• Trouver une rivière ou un lac à visiter• Participer à une soirée quiz• Tenir un journal au bord d'une rivière• Passer du temps dans la nature• Suivre un cours en ligne gratuite• Essayer une nouvelle recette• Prendre un bain• Faire des recherches sur un sujet qui vous intéresse• Faire un masque facial à la maison | <ul style="list-style-type: none">• Faites des mots croisés• Rejoignez une ligue de loisirs (par exemple, football, baseball, pickleball)• Caresse votre chat ou votre chien• Allez au centre commercial• Apprenez un tour de magie• Faites de la voile• Écoutez un podcast ou une émission de radio• Étirez vos muscles• Promenez-vous en essayant d'observer l'architecture• Jouez au soccer• Planifiez une visite au jardin botanique local• Essayez un projet de bricolage ou d'autres activités artistiques/artisanales• Jouez à un jeu vidéo• Inscrivez-vous à une visite fantôme• Jouez au frisbee• Croquis, peinture, gribouillage• Jouer échecs en ligne• Travailler dans le jardin• Sauter sur un trampoline• Planifier une activité d'équitation• Aller à la pêche• Organiser sa vaisselle• Déposer des fleurs fraîches chez soi• S'asseoir dehors et écouter le chant des oiseaux• Proposer de promener l'animal de compagnie• Visitez votre bibliothèque, université ou centre communautaire local• Faire du karaoké• Cuisiner un repas frais et congeler les restes• Planifier un voyage en camping• Apprendre à jongler |
|---|---|

CATALOGUE D'ACTIVITÉS AMUSANTES

- Faire un exercice de pleine conscience
- Planifiez une excursion dans un parc national ou provincial
- Jouez aux cartes
- Planifiez un voyage de camping
- Apprenez à jongler
- Contactez un vieil ami
- Planifiez une fête
- Regardez votre film ou émission de télévision préféré
- Plantez des légumes ou des fleurs dans un jardin ou des jardinières
- Sortir pour de la crème glacée
- Faites du patin à glace ou du patin à roues alignées
- Planifiez délibérément une journée sans activités
- Donnez un commentaire positif sur quelque chose (par exemple, une critique de restaurant, dites à quelqu'un que vous l'appréciez, publiez un message de remerciement)
- Laissez des graines pour oiseaux
- Organisez une sortie entre amis ou en famille
- Préparez des confitures ou des conserves avec des fruits locaux
- Commandez quelque chose de nouveau pour le dîner
- Allez à un événement dans votre centre communautaire
- Préparez un brunch sur le week-end
- Lavez votre voiture ou celle de votre partenaire/famille
- Regardez une nouvelle série
- Regardez des vidéos de motivation sur YouTube
- Cuisiner des biscuits pour vous-même, votre famille, vos voisins, vos amis ou vos collègues
- Facetime une personne qui habite loin
- Organiser votre garde-robe
- Jouez un instrument
- Allumer une bougie
- Faire de l'exercice physique
- Afficher des photos ou des œuvres d'art
- Organiser un dîner
- Faire du vélo
- Coudre, tricoter, crocheter, faire du patchwork
- Visiter un zoo ou un planétarium
- Partir en pique-nique
- Regarder un spectacle de comédie
- Jouer au tennis ou au badminton
- Aller au bowling
- Acheter un nouveau vêtement
- Planifier une sortie sur un circuit automobile
- Écouter un livre audio
- Commencer un journal de gratitude
- Organiser un rendez-vous au cinéma avec un ami
- Tailler du bois
- Apprendre une nouvelle compétence (par exemple, photographie, peinture, codage)
- Faites une sieste
- Essayez un nouveau café
- Donnez du sang
- Observez les étoiles
- Promenez votre chien au parc

D'autres idées :

GUIDE D'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

adapté d'Anxiété Canada

On veut souvent faire des changements dans notre vie, mais parfois on ne sait pas par où commencer. L'établissement d'objectifs peut vous aider à déterminer ce que vous souhaitez accomplir et les étapes nécessaires pour y parvenir.

ÉTAPE 1. DÉTERMINER VOS OBJECTIFS

Prenez le temps de réfléchir aux choses que vous aimeriez faire ou que vous souhaitez changer dans votre vie. Essayez de définir des objectifs à court terme (par exemple, des choses sur lesquelles vous aimeriez travailler au cours des prochaines semaines ou des prochains mois), des objectifs à moyen terme (par exemple, des choses que vous aimeriez pouvoir accomplir dans six mois ou un an) et des objectifs à long terme (par exemple, des choses que vous espérez accomplir au cours de votre vie). Les objectifs peuvent être liés à divers aspects de la vie, notamment :



- Relations (amis et famille)
- Carrière/études
- Finances
- Santé
- Mode de vie
- Développement personnel

Conseils: Les gens qui souffrent de problèmes d'anxiété limitent souvent leur vie à cause de l'anxiété. Lorsque vous essayez de penser à vos objectifs, imaginez une vie sans anxiété. Qu'aimeriez-vous pouvoir faire? Vous pouvez vous servir de l'établissement d'objectifs pour vous aider à mettre en application vos outils de gestion de l'anxiété ou pour avancer dans votre vie à mesure que votre anxiété devient plus facile à gérer.

Les objectifs doivent être :

A) Réalistes

Assurez-vous que vos objectifs sont réalistes et atteignables. Si vous fixez des objectifs trop élevés, il sera trop difficile de les atteindre et votre motivation en souffrira. Par exemple, si vous n'avez jamais fait d'exercice, il n'est pas réaliste de vous attendre à aller à la salle de sport pendant une heure quatre fois par semaine. Un objectif plus réaliste serait d'aller à la salle de sport une fois par semaine pendant 20 minutes. Votre objectif à long terme est peut-être d'aller à la salle de sport quatre fois par semaine, mais vous devez commencer par des objectifs plus modestes et progresser vers l'objectif à long terme.



Conseils: Les gens se fixent souvent comme objectif de ne jamais se sentir anxieux ou de ne jamais faire d'erreurs. Toutefois, ces objectifs ne sont pas réalistes parce qu'il est normal de ressentir de l'anxiété, et tout le monde fait parfois des erreurs.

GUIDE D'ÉTABLISSMENT DES OBJECTIFS

adapté d'Anxiété Canada

B) Concrets et précis

Vous êtes beaucoup plus susceptible d'atteindre vos objectifs si vous les établissez de manière concrète et précise plutôt que vague. Si les objectifs sont trop vagues, il sera difficile de déterminer les étapes à suivre pour les atteindre. Si vos objectifs sont précis, il sera plus facile de savoir quand vous les aurez atteints.

Par exemple, « faire plus d'exercice » n'est pas un très bon objectif, car il est trop vague. Comment saurez-vous que vous faites suffisamment d'exercice? À quelle fréquence voulez-vous faire de l'exercice? Pendant combien de temps? « Faire de l'exercice deux fois par semaine pendant 30 minutes » est un meilleur objectif, car il est plus précis – vous saurez exactement quand vous l'aurez atteint.

Exemples d'objectifs vagues	Exemples d'objectifs SMART
Manger moins de sucre	Réduire les canettes de boisson gazeuse que je bois d'une canette par jour
Retourner aux études	Suivre un cours de rédaction au collège communautaire en septembre
Passer plus de temps de qualité avec mon époux ou partenaire	Planifier une date et acheter des billets de cinéma
Rencontrer de nouvelles personnes	Faire du bénévolat à l'école de mon enfant mercredi prochain
Passer plus de temps dehors	Aller dans un parc où je ne suis jamais allé mercredi soir
Être moins anxieux	Faire des exercices de relaxation une fois par jour
Faire des exercices d'exposition	Effectuer des exercices d'exposition en semaine entre 19 h et 21 h



Clé : Il est important de noter physiquement nos buts car on aura plus de succès à accomplir nos buts si on a une liste à consulter.

GUIDE D'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

adapté d'Anxiété Canada

ÉTAPE 2. DIVISER LES OBJECTIFS EN PETITES ÉTAPES

De nombreux objectifs peuvent être divisés en étapes plus petites. Cela est particulièrement vrai pour les objectifs à moyen et long terme. Par exemple, si votre objectif est de nouer des amitiés au travail, un premier objectif pourrait être de demander à deux collègues le vendredi après-midi ce qu'ils ont prévu pour la fin de semaine. Si votre objectif est de trouver un nouvel emploi, un objectif plus modeste pourrait être de consulter les petites annonces dans le journal le samedi.

ÉTAPE 3. DÉTERMINER LES OBSTACLES

Une fois que vous avez établi un objectif réaliste et concret, déterminez les obstacles qui pourraient vous empêcher de l'atteindre. Par exemple, l'un des obstacles qui vous empêchent d'aller à la salle de sport peut être de trouver un service de garde d'enfants. Donc, si vous vous êtes donné comme objectif d'aller à la salle de sport pendant 30 minutes après le travail le mercredi, vous devrez retenir les services d'une gardienne.

ÉTAPE 4. ÉTABLIR LE CALENDRIER DE VOS OBJECTIFS

Vous êtes plus susceptible d'atteindre vos objectifs si vous savez clairement ce que vous allez faire et quand vous prévoyez le faire. Par exemple, votre objectif peut être de faire des exercices de relaxation pendant 15 minutes le samedi matin vers 10 h. Utilisez un agenda ou un calendrier pour vous aider à vous rappeler d'atteindre vos objectifs.



Conseils : Il est important de faire preuve de souplesse. Parfois, des événements peuvent vous empêcher d'atteindre vos objectifs (par exemple, il y a une tempête de pluie le jour où vous vouliez faire une randonnée pédestre, ou votre fils rentre de l'école parce qu'il est malade le matin où vous aviez l'intention de vous exercer à conduire). Soyez prêt à établir un plan de rechange (p. ex., aller marcher dans un centre commercial intérieur ou reporter votre séance de conduite au lendemain).

ÉTAPE 5. RÉALISER VOS OBJECTIFS

Maintenant que vous avez choisi un objectif, vous devez commencer à prendre les mesures nécessaires pour l'atteindre. Toutefois, il peut être difficile de commencer. En plus de noter votre objectif par écrit (p. ex., faire de l'exercice à la salle de sport pendant 30 minutes après le travail le mercredi), vous pouvez consigner les étapes que vous devrez suivre pour l'atteindre (p. ex. appeler la gardienne le lundi pour qu'elle vienne chercher les enfants après l'école le mercredi, préparer vos vêtements de sport le mardi soir, apporter vos vêtements de sport au travail le mercredi matin et vous rendre directement à la salle de sport après le travail le mercredi).

GUIDE D'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

adapté d'Anxiété Canada

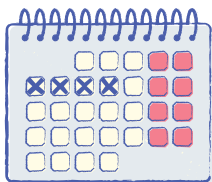
Vous êtes plus susceptible de prendre les mesures nécessaires pour atteindre votre objectif si vous les consignez d'abord par écrit. La solution pour atteindre vos objectifs est tout simplement d'AGIR! N'attendez pas que la motivation vienne avant d'agir; agissez et la motivation suivra. Par exemple, vous ne vous sentirez peut-être pas motivé à commencer à faire de l'exercice, mais une fois que vous l'aurez fait plusieurs fois, vous commencerez à vous sentir plus motivé à le faire de nouveau.

Si vous avez réussi à atteindre votre objectif, **récompensez-vous**.

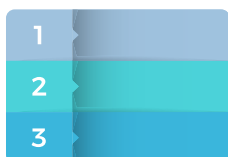
- Comme il n'est pas facile d'atteindre ses objectifs, il est important de se récompenser lorsqu'on les atteint.
- Il peut être utile d'utiliser des récompenses précises pour vous motiver à atteindre un objectif. Par exemple, prévoyez de vous acheter un cadeau spécial (livre, crème glacée) ou de faire une activité amusante (aller au cinéma, sortir pour souper, planifier une soirée de détente, regarder votre émission de télévision préférée) après avoir atteint un objectif.
- N'oubliez pas le pouvoir du discours intérieur positif (p. ex. « Je l'ai fait! »).



Si vous avez eu de la difficulté à atteindre votre objectif, vous devrez peut-être le **réviser**.



- Prenez du recul et voyez ce qui vous a empêché de l'atteindre. Revoyez les étapes d'établissement des objectifs énumérés ci-dessus.
- Assurez-vous que votre objectif est *réaliste*. Si l'objectif que vous avez fixé est trop élevé, essayez de le revoir à la baisse.
- Assurez-vous que votre objectif est *concret et précis*. S'il était trop vague, il pourrait être difficile de savoir si vous l'avez atteint.
- *Essayez d'établir un calendrier* pour atteindre votre objectif, car cela augmentera vos chances d'y parvenir.
- Trouvez des moyens de contourner les *obstacles*.
- *Notez par écrit les étapes à suivre* pour atteindre votre objectif.



GUIDE D'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

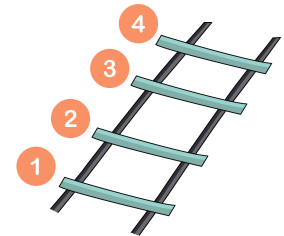
adapté d'Anxiété Canada



Conseils: Lorsque vous atteignez vos objectifs, cochez-les dans votre liste. Cela peut être un rappel utile de tout ce que vous avez accompli jusqu'à présent.

CONSEILS UTILES POUR L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS :

- **Commencez à petite échelle.** Faire de petits changements peut avoir une grande incidence sur votre vie. N'essayez pas de tout faire en même temps. Choisissez plutôt un ou deux objectifs sur lesquels travailler à la fois.



- **Faites preuve de patience.** L'atteinte des objectifs peut prendre du temps, surtout les objectifs à long terme. Tenez bon et persévérez!

- **Ne raisonnez pas selon le principe du « tout ou rien ».** Personne n'atteint tous ses objectifs tout le temps. Vous n'avez pas échoué si vous n'atteignez pas tous vos objectifs. Félicitez-vous pour les objectifs que vous avez été en mesure d'atteindre et élaborer un nouveau plan pour réaliser ceux que vous n'avez pas pu atteindre.

Réessayez !

PLANIFICATION D'OBJECTIFS

SMART

Identifiez un objectif **SMART** : spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporel. Cela nous aide à diviser nos objectifs en étapes plus petites et concrètes.



Spécifique

Que souhaitez-vous accomplir exactement ?



Mesurable

Éléments mesurables comme quand, où, à quelle fréquence, etc.



Atteignable

L'objectif est-il faisable ? Avez-vous les compétences et les ressources nécessaires ?



Réaliste

Comment contribue-t-il à vos objectifs globaux ? Pourquoi est-il important pour vous ?



Temporel

Quelle est la date limite ? Pouvez-vous commencer maintenant ?