

CBTm

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

Feuillets de Séance 4

Exercice de Pleine Conscience - *L'Amour Bienveillant*

Colère et stratégies de maîtrise de la colère

Assertivité

La résolution de problèmes

Mettre Vos Pensées À L'Épreuve

www.cbtm.ca

L'AMOUR BIENVEILLANT

Veillez trouver une position confortable dans votre chaise, avec votre dos soutenu doucement et dans une position détendu. Fermez les yeux complètement ou partiellement. Prenez quelques respirations profondes pour vous installer dans votre corps et dans le moment présent.

Pensez maintenant à une personne ou une autre être vivant qui vous fait sourire intrinsèquement – Cela peut être un enfant, un grandparent, un animal domestique – N'importe qui qui rend votre cœur content naturellement et vous fait sourire. Si vous avez des difficultés à penser à une être vivant, souvenez-vous d'une mémoire d'un lieu qui vous rend content et relaxé. Laissez les sentiments qui viennent à l'esprit à cause de cette personne venir au présent moment. Laissez-vous jouir de leur présence.

Reconnaissez maintenant la vulnérabilité de cette personne. Comme vous autres, la personne est vulnérable aux événements de la vie, aux mauvaises choses qui arrivent – la maladie, le vieillissement, les événements difficiles. Et comme vous et chaque autre être vivant, la personne que vous aimez souhaite être content et en santé et vivre sans souffrir. En gardant les pensées chaleureuses, gentils et amoureux que vous avez pour la personne à l'esprit, et répétez les à vous-même silencieusement, lentement et doucement, en reconnaissant l'importance de ces mots:

Que je sois en sécurité et libre de la douleur

Que je sois en santé et libre de la souffrance

Que je sois content et en paix

Que je prenne soin de moi-même avec facilité et bien-être

Lorsque vous remarquez que votre esprit a vagabondé, revenez à ces mots et à l'image de ton être cher. Revenez aux sentiments chaleureux de gentillesse, amour et compassion. Ajoutez-vous au cercle de l'amour. Si vous vous sentez confortable, placez une main au-dessus de votre cœur et ressentez la chaleur et le confort de votre main. Répétez à vous-même silencieusement, lentement et doucement:

Continuez sur la prochaine page:

L'AMOUR BIENVEILLANT

(CONTINUEZ)

Que je sois en sécurité et libre du douleur
Que je sois en santé et libre du souffrance
Que je sois content et en paix
Que je prenne soin de moi même avec facilité et bien-être

Visualisez votre corps et remarquez le tension, l'inconfort, le stress ou ce qui vous rend mal-à-l'aise qui reste à l'esprit. Offrez de la chaleur, confort et gentillesse à vous-même.

Que je sois en sécurité et libre du douleur
Que je sois en santé et libre du souffrance
Que je sois content et en paix
Que je prenne soin de moi même avec facilité et bien-être

Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration en prenant quelques respirations confortables et faciles et reposez-vous silencieusement dans votre corps, en savourant la bienveillance et compassion qui s'écoulent naturellement de votre cœur. Si vous vous sentez balayée par vos émotions, vous pouvez toujours vous recentrer sur vos respirations. Ensuite, lorsque vous vous sentez à l'aise, revenez aux phrases.

Lorsque vous vous sentez prêtes, prenez quelques respirations, remuez vos orteils et vos doigts pour en rapporter l'énergie à votre corps, et revenir à la chambre. Finalement, ouvrez doucement vos yeux.

QU'EST-CE QUE LA COLÈRE?

La colère normale

La colère est une émotion humaine normale. Tout le monde ressent de l'agacement, de la frustration, de l'irritation ou même de la fureur de temps à autre. Dans certains cas, lorsque nous sommes en colère, nous parlons fort, nous crions, nous jurons et dans les cas extrêmes nous pouvons réagir violemment envers les objets (les casser) et les personnes (violence envers soi ou les autres). Dans d'autres cas, la colère s'exprime plus subtilement par l'amertume, le silence ou l'isolement.



Lorsqu'elle est maîtrisée, la colère peut être utile et nous pousser à apporter des changements positifs ou poser des actions constructives pour ce qui compte pour nous. Mais si la colère est très intense ou nous nous fâchons fréquemment, elle peut être nuisible de bien des façons.

D'où vient la colère

La colère est souvent liée à une source de frustration : nos plans n'aboutissent pas aux résultats désirés; l'objectif souhaité nous échappe; ou les gens agissent de manière contraire à ce que nous voudrions. Le manque de communication ou les malentendus sont souvent source de conflits.

D'autres émotions sont habituellement présentes en même temps que la colère, comme la tristesse, la honte, la vexation, la culpabilité ou la peur. Dans bien des cas, les personnes ont recours à la colère parce qu'elles ont de la difficulté à exprimer ces émotions.

La colère peut être provoquée par une situation particulière, comme se trouver dans un bouchon de circulation, être victime d'une impolitesse, ou se frapper le pouce avec un marteau en essayant d'installer un crochet au mur.

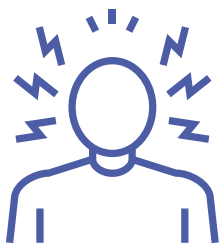
À d'autres moments, il n'y a pas d'élément déclencheur évident. De plus, certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres et les hommes et les femmes peuvent exprimer leur colère différemment, mais pas toujours.

Les problèmes liés à la colère

Une colère non maîtrisée peut nuire à bien des aspects de la vie. Elle peut être source de conflits avec la famille, les amis, les collègues et même mener à des démêlés avec la justice.

Certaines des conséquences malsaines sont plus difficiles à reconnaître. Souvent, les personnes en prise avec des problèmes de colère se sentent coupables ou déçues par leur comportement. Elles peuvent aussi avoir une faible estime de soi et souffrir d'anxiété ou de dépression.

La colère extrême ou fréquente a aussi des effets secondaires physiologiques, comme l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques. Certaines études suggèrent que les personnes qui ressentent beaucoup de colère consomment plus d'alcool, ce qui est associé à large éventail de problèmes de santé.



Centre d'intervention clinique (CCI)

Il s'agit d'une traduction des documents du Centre d'intervention clinique (CCI) effectuée par (nom), mais qui n'a pas été examinée ou approuvée par le CCI. Les documents originaux se trouvent à l'adresse www.cci.health.wa.gov.au (en anglais seulement)

QU'EST-CE QUE LA COLÈRE?

Ma colère est-elle problématique?

Peut-être savez-vous déjà que la colère représente un défi pour vous ou quelqu'un vous l'a mentionné. Si vous pensez que cela pourrait être le cas, répondez aux questions présentées ci-dessous.

1. Ressentez-vous souvent de la colère, de l'irritabilité ou de la tension?
2. Vous fâchez-vous plus facilement que les autres membres de votre entourage?
3. Utilisez-vous l'alcool ou les drogues pour apaiser votre colère?
4. Est-ce qu'il vous arrive d'être tellement en colère que vous cassez des objets, des biens ou réagissez violemment?
5. Avez-vous l'impression que votre colère est démesurée par rapport à l'élément déclencheur?
6. Votre colère est-elle source de conflits dans vos relations avec votre famille, vos amis ou vos collègues?
7. Avez-vous remarqué que vos proches sont parfois intimidés ou ont peur de vous?
8. Est-ce que quelqu'un d'autre (membre de la famille, un ami ou une amie, un ou une collègue, votre spécialiste de la santé) vous a mentionné que votre colère est malsaine?
9. Avez-vous remarqué qu'il vous faut beaucoup de temps pour vous calmer suivant une frustration ou un épisode de colère?
10. Avez-vous eu des démêlés avec la justice en raison d'un épisode de colère? Par exemple, parce que vous avez provoqué une bataille?
11. Est-ce que votre colère est souvent source d'inquiétude, ou parfois d'anxiété ou de dépression?
12. Avez-vous tendance à vous défoncer sur des proches ou des personnes plus vulnérables au lieu d'affronter la situation qui a provoqué votre colère?

Si vous avez répondu « oui » à une de ces questions, il se peut que votre colère soit malsaine. En choisissant de modifier ce comportement, vous aurez une vie plus positive et enrichissante.



Centre d'intervention clinique (CCI)

Il s'agit d'une traduction des documents du Centre d'intervention clinique (CCI) effectuée par (nom), mais qui n'a pas été examinée ou approuvée par le CCI. Les documents originaux se trouvent à l'adresse www.cci.health.wa.gov.au (en anglais seulement)

QU'EST-CE QUE LA COLÈRE?

Comment mieux maîtriser ma colère?

Peut-être avez-vous entendu parler de la « gestion de la colère » et vous désirez en savoir plus. Vous pouvez apprendre à mieux maîtriser votre colère grâce à des séances thérapeutiques individuelles ou en groupe, et il existe également de nombreuses ressources d'auto-assistance.

Gérer sa colère requiert plus que de compter jusqu'à dix avant de répondre (ce qui peut aussi être une bonne idée). En plus d'apprendre des stratégies qui vous permettront de gérer vos émotions de manière plus constructive, il vous faudra aussi mieux comprendre ce qui vous fâche, vos éléments déclencheurs et vos signes précurseurs.

Pour plus d'information, veuillez lire les prochaines pages sur les « stratégies pour maîtriser sa colère ».



DES STRATÉGIES POUR MAÎTRISER SA COLÈRE

Colère et colère problématique

La colère est une émotion humaine normale, et peut aller d'une légère irritation à une rage ou une fureur intense. Les pages précédentes sur « Qu'est-ce que la colère ? » expliquent les différences entre la colère normale et la colère problématique, et présentons quelques questions pour vous aider à déceler si vous avez un problème de colère.

Nous passerons en revue plusieurs conseils qui vous aideront à mieux gérer votre colère. Vous pouvez les mettre en œuvre par vous-même ou comme stratégie complémentaire à une thérapie individuelle ou de groupe.

Éléments déclencheurs et signes précurseurs

Commencez par déterminer et dresser une liste du genre de situation qui vous fâche, par exemple :

- Se faire couper la route
- Être en retard pour un rendez-vous
- Attendre quelqu'un qui est en retard
- Quand votre enfant laisse traîner son sac dans l'entrée;
- Quand votre partenaire ne range pas la vaisselle
- Quand votre collègue prend du retard au cours d'un projet

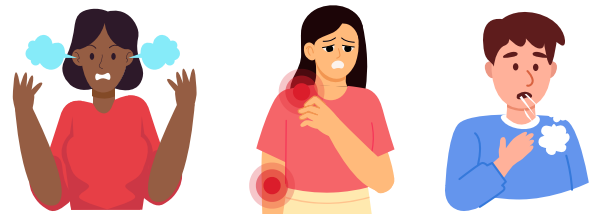


Certaines de ses situations peuvent être évitées, comme mieux gérer son temps pour éviter les retards, mais d'autres non, comme le comportement d'autres conducteurs ou conductrices. Cependant, vous *pouvez* contrôler votre réaction.

Après avoir identifié vos éléments déclencheurs, dressez une seconde liste de vos réactions physiologiques à la colère. Savoir reconnaître les signes précurseurs que vous envoie votre corps peut vous aider à prévenir un épisode et à mettre en œuvre d'autres stratégies.

Certains des signes les plus communs sont :

- Difficulté à respirer
- Sensation de chaleur, rougeur ou transpiration
- Grincer des dents
- Tension musculaire ou poings serrés
- Hausse du rythme cardiaque
- Se ronger les ongles



D'où vient ma colère ?

À l'instant où vous remarquez ses signes, arrêtez-vous et identifiez ce qui vous fâche. Souvent, les circonstances seront en effet vexantes; donnez-vous la permission de reconnaître votre colère. Il faut aussi bien en comprendre la raison pour éviter une réaction exagérée (p. ex. être maussade toute la journée parce que quelqu'un a bu le restant de lait), ou de se défouler sur la mauvaise personne (p. ex. être en colère contre sa famille quand l'évènement déclencheur s'est produit au travail).

Centre d'intervention clinique (CCI)

Il s'agit d'une traduction des documents du Centre d'intervention clinique (CCI) effectuée par (nom), mais qui n'a pas été examinée ou approuvée par le CCI. Les documents originaux se trouvent à l'adresse www.cci.health.wa.gov.au (en anglais seulement)

DES STRATÉGIES POUR MAÎTRISER SA COLÈRE

Réduire la tension

Lorsque vous remarquez que vous êtes en colère, vous pouvez utiliser plusieurs stratégies, comme celles présentées cidessous, pour vous calmer.

- **Retirez-vous de la situation:** Éloignez-vous de la situation et prenez le temps de vous calmer afin de réfléchir avant d'agir. Par exemple, si vous remarquez que votre ton monte lors d'une chicane avec votre partenaire, dites « J'ai besoin d'un instant, nous en reparlons calmement plus tard » et allez prendre une marche.
- **Distrayez-vous:** Si vous ne pouvez pas changer la situation, distrayez-vous de ce qui vous fâche en comptant jusqu'à dix, en écoutant de la musique, en appelant un ami ou une amie pour parler d'autre chose, ou en nettoyant la maison. Par exemple, si la circulation ralentit et votre frustration monte, allumez la radio et écoutez votre chanson préférée ou comptez le nombre de fois que le refrain est chanté.
- **Trouvez le ridicule:** Même s'il n'est pas toujours possible de rire pour oublier un problème, l'humour peut souvent nous aider à prendre du recul face à la colère. Par exemple, si lors d'une dispute vous considérez votre collègue comme un « clown stupide », imaginez cette personne déguisée en clown avec un nez rouge et de gros souliers. Si vous imaginez cela chaque fois qu'il fait quelque chose qui vous dérange, il vous sera plus facile de mettre la situation en perspective.
- **Détendez-vous:** Si nos émotions peuvent influencer notre état physique, notre état physique peut aussi avoir un effet sur nos émotions. Des techniques de relaxation peuvent contribuer à réduire la colère, comme respirer lentement et profondément ou la contraction et la relaxation progressives de chaque groupe musculaire.

Le monologue intérieur constructif

Nos pensées influencent nos émotions. Porter trop d'attention à nos pensées négatives, comme « ceci est tellement injuste », nourrit la colère. Dressez une liste de pensées plus équilibrées que vous pourriez vous dire avant, durant et après une situation difficile.

Par exemple :



- **Avant :** « Je sais que je peux faire face à cette situation. J'ai des stratégies pour gérer ma colère et je peux partir s'il le faut. »
- **Durant :** « Il faut bien respirer profondément et ne pas prendre cela personnellement. Je sais quoi faire. »
- **Après :** « J'ai bien réussi. Malgré la frustration, je n'ai pas trop haussé le ton et le résultat n'en est que meilleur. »

Pratiquer l'affirmation de soi

Une autre stratégie importante pour gérer la colère est d'apprendre à s'affirmer. L'affirmation de soi signifie exprimer clairement vos pensées et besoins sans agressivité. Consultez les pages suivantes pour plus d'informations. Enfin, la colère est souvent une réaction automatique, donc il faut beaucoup de pratique pour maîtriser ces stratégies.

Centre d'intervention clinique (CCI)

Il s'agit d'une traduction des documents du Centre d'intervention clinique (CCI) effectuée par (nom), mais qui n'a pas été examinée ou approuvée par le CCI. Les documents originaux se trouvent à l'adresse www.cci.health.wa.gov.au (en anglais seulement)

La communication assertive est l'expression honnête de ses propres besoins, désirs et sentiments, tout en respectant ceux de l'autre personne. Lorsque vous communiquez de manière assertive, votre attitude n'est ni menaçante ni moralisatrice et vous assumez la responsabilité de vos actes.

Si vous souffrez d'anxiété ou de dépression, vous pouvez avoir des difficultés à exprimer ouvertement vos pensées et vos sentiments. Il peut être difficile d'acquérir des compétences en matière d'affirmation de soi, d'autant plus que s'affirmer peut signifier s'abstenir de faire les choses comme vous le feriez normalement. Par exemple, il se peut que vous ayez peur des conflits, que vous alliez toujours dans le sens de la foule et que vous évitiez de donner votre avis.



En conséquence, vous avez peut-être développé un style de communication **passif**. Au contraire, vous pouvez chercher à contrôler et à dominer les autres et développer un style de communication **agressif**.

Cependant, un style de communication assertif présente de nombreux avantages. Par exemple, il peut vous aider à établir des relations plus authentiques avec les autres, avec moins d'anxiété et de ressentiment. Il vous permet également de mieux contrôler votre vie et de réduire votre sentiment d'impuissance. En outre, il permet aux AUTRES personnes d'avoir le droit de vivre leur vie.

N'oubliez pas : l'affirmation de soi est une compétence acquise, pas un trait de personnalité inné. C'est ce que vous faites, pas ce que vous êtes.

Étape 1 : Identifier vos points faibles

Pour commencer, posez-vous les questions suivantes afin d'identifier le(s) domaine(s) à travailler :

- Ai-je du mal à demander ce que je veux ?
- Est-il difficile d'exprimer mon opinion ?
- Ai-je du mal à dire non ?



Conseils pour communiquer avec assurance :

De nombreuses personnes éprouvent des difficultés à demander ce qu'elles veulent, estimant qu'elles n'ont pas le droit de le faire ou craignant les conséquences de leur demande. Par exemple, vous pouvez penser : "Et s'il dit non ?" ou "Elle va penser que je suis impoli de demander".

Lorsque vous faites une demande, il peut être utile de commencer par dire quelque chose qui montre que vous comprenez la situation de l'autre personne. Par exemple, "Je sais que vous avez probablement beaucoup de choses en tête ces derniers temps".



Ensuite, décrivez la situation et ce que vous ressentez. Par exemple, "Cet exposé est à rendre vendredi prochain et je me sens assez débordé, je crains de ne pas pouvoir le faire à temps". Il est important de parler de vos sentiments, et non d'accuser les autres. Par exemple, il est préférable de dire : "Je ressens du ressentiment lorsque tu arrives en retard à mon rendez-vous" plutôt que de dire : "Tu es toujours en retard ! Tu ne t'intéresses pas à moi !

Ensuite, décrivez ce que vous aimeriez voir se produire. Soyez aussi bref et positif que possible. Par exemple : "J'aimerais vraiment trouver un moyen de partager davantage les responsabilités professionnelles".

Enfin, dites à la personne ce qui se passerait si votre demande était satisfaite. Que ressentiriez-vous ? Parfois, vous pouvez ajouter ce que vous ferez en retour. Par exemple, "Je ferai en sorte de vous aider à créer les diapositives de votre présentation de la semaine prochaine".



De nombreuses personnes ont des difficultés à exprimer ouvertement leur point de vue. Peut-être attendez-vous que les autres donnent d'abord leur avis et ne partagerez-vous le vôtre que si vous êtes d'accord. S'affirmer, c'est être prêt à exprimer son opinion, même si les autres ne l'ont pas fait ou si votre opinion est différente.



S'affirmer signifie que l'on "s'approprié" son opinion, c'est-à-dire que l'on assume la responsabilité de son point de vue ; par exemple, "Je pense personnellement qu'il était injuste de sa part de vous demander cela".

S'affirmer, c'est aussi être prêt à prendre en compte de nouvelles informations, voire à changer d'avis. Toutefois, cela ne signifie pas changer d'avis simplement parce que les autres pensent différemment.

Conseils pour dire « non »

Dire "non" peut être difficile si vous êtes habituellement plus passif. Cependant, si vous n'êtes pas capable de dire non aux autres, vous n'êtes pas en charge de votre propre vie.

Lorsque vous dites "non", n'oubliez pas d'utiliser un langage corporel assertif (par exemple, en vous tenant droit, en regardant dans les yeux, en parlant suffisamment fort pour que l'autre personne puisse l'entendre).

Avant de parler, déterminez votre position. Par exemple, réfléchissez à la manière dont vous répondrez "non" à une demande, telle que "j'aimerais vous aider, mais j'ai déjà beaucoup de travail à faire cette semaine".

Veillez à attendre la question et à ne pas dire "oui" avant même que l'autre personne n'ait formulé sa demande.

Veillez à ne pas vous excuser, à ne pas vous défendre ou à ne pas trouver d'excuses pour dire "non" lorsque ce n'est pas nécessaire.

Si dire "non" tout de suite est trop difficile, entraînez-vous à dire à quelqu'un "j'ai besoin d'y réfléchir" dans un premier temps. Cela vous aidera à briser le cercle vicieux du "oui" et vous donnera l'occasion de réfléchir à ce que vous voulez vraiment faire.

N'oubliez pas : Tout le monde a le droit de dire « Non! »

Étape 2 : Entraînez-vous à être assertif



Tout d'abord, pensez à quelques scénarios passés dans lesquels vous avez évité de donner votre avis ou votre préférence, de dire "non" ou de demander ce que vous vouliez. Comment auriez-vous pu gérer la situation différemment ? Quelle serait la meilleure façon de communiquer dans ces situations ?

Entraînez-vous à dire votre affirmation à voix haute pour vous y habituer. Par exemple : "En fait, j'ai trouvé que le film traînait un peu en longueur", "Malheureusement, je ne peux pas vous aider le week-end prochain", ou "J'aimerais que la vaisselle soit faite avant 9 heures".

Ensuite, pensez à une situation qui se présentera au cours de la semaine prochaine et dans laquelle vous pourriez utiliser vos compétences en matière d'affirmation de soi. Commencez par un scénario plus facile, par exemple en donnant votre avis ou en disant "non" à des personnes plus familières, puis essayez dans des situations plus difficiles.

Essayez-le - comment cela s'est-il passé ? Remarquez la réaction de l'autre personne. Feriez-vous quelque chose de différent la prochaine fois ? N'oubliez pas que l'affirmation de soi est comme toute nouvelle compétence et qu'elle nécessite du temps et de la pratique. Ne soyez pas trop dur avec vous-même si vous vous sentez nerveux ou si vous n'y arrivez pas tout à fait. Récompensez-vous lorsque vous vous exprimez !

Remarque : les personnes qui ne sont pas habituées à ce que nous nous affirmions ont parfois besoin d'un certain temps pour s'adapter. Ce n'est pas parce que les gens ne réagissent pas d'emblée de manière positive que le fait de s'affirmer est une erreur - ils doivent simplement s'adapter au changement !

Obstacles à un comportement assertif - Mythes sur l'assertivité

Mythe n° 1 : L'affirmation de soi signifie obtenir toujours ce que l'on veut.

Ce n'est pas vrai. S'affirmer, c'est exprimer son point de vue et communiquer honnêtement avec les autres. Souvent, vous n'obtiendrez pas "ce que vous voulez" lorsque vous exprimez votre opinion avec assertivité. Mais le fait de dire aux autres ce que vous ressentez et d'essayer de trouver un compromis témoigne du respect pour vous-même et les autres.

Mythe n°2 : S'affirmer signifie être égoïste

C'est faux. Ce n'est pas parce que vous exprimez vos opinions et vos préférences que les autres sont obligés de vous suivre. Si vous vous exprimez de manière assertive (et non agressive), vous laissez la place aux autres. Vous pouvez également vous affirmer au nom de quelqu'un d'autre (par exemple, j'aimerais que Susan choisisse le restaurant cette semaine).

Mythe n° 3 : La passivité est le moyen d'être aimé

C'est faux. Être passif, c'est être toujours d'accord avec les autres, leur permettre de faire ce qu'ils veulent, se plier à leurs désirs et ne pas avoir d'exigences ou de demandes propres. Ce comportement ne garantit pas que les autres vous aimeront ou vous admireront. En fait, ils peuvent vous percevoir comme quelqu'un d'ennuyeux et se sentir frustrés de ne pas pouvoir vraiment vous connaître.

Mythe n°4 : Il est impoli d'être en désaccord

Ce n'est pas vrai. Dans certaines situations, nous ne donnons pas notre avis en toute honnêteté (par exemple, la plupart des gens disent à quel point une amie est belle dans sa robe de mariée, ou nous ne disons que des choses positives le premier jour d'un nouveau travail). Pourtant, la plupart du temps, les autres s'intéressent à ce que vous pensez. Pensez à ce que vous ressentiriez si tout le monde était toujours d'accord avec vous.

Mythe n° 5 : Je dois faire tout ce qu'on me demande de faire

Faux. Un élément essentiel de l'affirmation de soi consiste à fixer des limites personnelles et à les respecter. Cela s'avère difficile pour de nombreuses personnes. Avec nos amis, nous pouvons craindre qu'ils pensent que nous sommes égoïstes et indifférents si nous ne faisons pas tout ce qu'ils nous demandent. Au travail, nous pouvons craindre que les autres pensent que nous sommes paresseux ou inefficaces si nous ne faisons pas tout ce qu'on nous demande. Mais les autres ne peuvent pas savoir à quel point vous êtes occupé, à quel point vous n'aimez pas une tâche ou quels autres projets vous avez déjà faits, à moins que vous ne le leur disiez. La plupart des gens se sentiraient mal si vous faisiez quelque chose pour eux pour lequel vous n'avez pas le temps (par exemple, rédiger un rapport qui prend tout le week-end) ou que vous n'aimez pas faire (par exemple, aider un ami à déménager).

Dernier conseil : Bien qu'il soit important de tester les compétences et de s'entraîner par essais et erreurs, nous pouvons apprendre beaucoup en observant les autres. Pensez aux personnes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise : que font-elles ? (sourire, etc.). Essayez d'identifier les comportements des autres qui vous font vous sentir bien et à l'aise en leur présence, puis essayez de les reproduire vous-même.

Qu'est-ce que la résolution de problèmes?

La résolution de problèmes est une compétence importante pour notre santé mentale. Les problèmes qui ne disparaissent pas peuvent avoir un effet négatif sur notre bien-être. S'il n'est pas résolu, un petit problème peut devenir un problème énorme et nous laisser frustrés, stressés, désespérés et même déprimés. En choisissant de résoudre nos problèmes, cela nous permet de mieux gérer le stress quotidien et de continuer à progresser.

La résolution de problèmes comporte d'autres avantages, notamment :

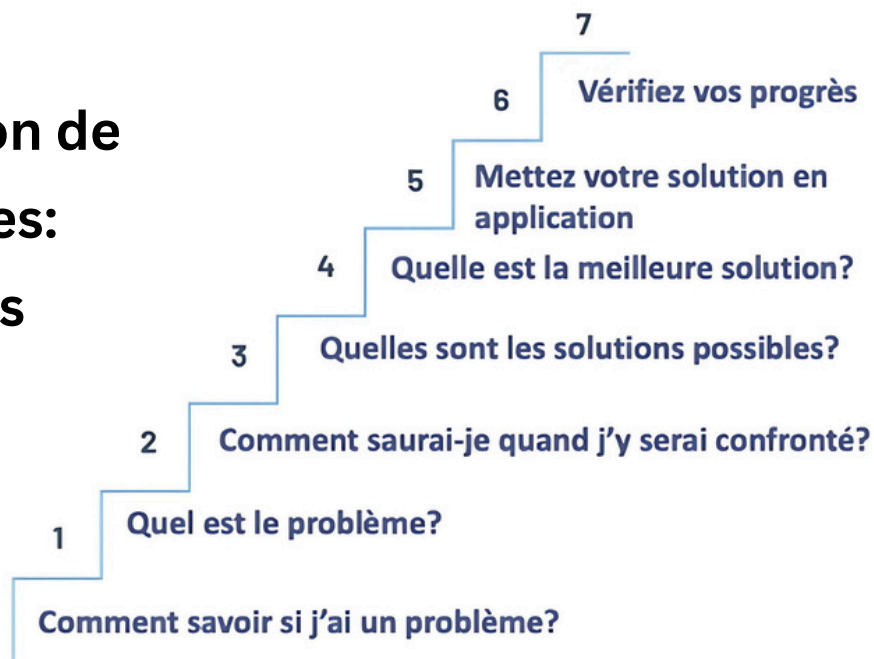
- Améliore notre fonctionnement à l'école et/ou au travail
- Renforce nos relations avec nos amis, notre famille et nos collègues
- Augmente notre estime de soi
- Améliore notre satisfaction de vie



Certains problèmes sont plus complexes que d'autres et peuvent être plus difficiles à résoudre. Ces problèmes peuvent créer du stress et avoir des répercussions sur notre bien-être. Notre première réaction pourrait être de gérer les problèmes de la même manière que par le passé. Mais si nous ne trouvons pas de véritable solution, le problème ne disparaîtra pas et continuera d'avoir des répercussions sur nos vies.

Pour les problèmes difficiles, il existe des étapes qu'on peut suivre pour les résoudre de façon efficace. Dans les pages suivantes, vous découvrirez les 7 étapes d'une résolution efficace de problèmes. Pour en savoir plus, visitez le site www.heretohelp.bc.ca (en anglais seulement) et consultez leur module de résolution de problèmes.

La résolution de problèmes: 7 étapes



Ces ressources ont été modifiées par rapport à l'original avec l'autorisation de l'Association canadienne pour la santé mentale, division de la Colombie-Britannique, et des Partenaires de la Colombie-Britannique pour l'information sur la santé mentale et la consommation de substances. L'ACSM-BC et les Partenaires de la Colombie-Britannique pour l'information sur la santé mentale et la consommation de substances n'ont pas participé au processus de modification et ne peuvent garantir la qualité du matériel final. Pour consulter la version originale anglaise de 2019, consultez le site : <https://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-4-problem-solving>

Feuille de travail sur la résolution de problèmes

Nous faisons face à des problèmes pratiquement tous les jours de notre vie. Heureusement, nous pouvons résoudre la plupart de nos problèmes quotidiens en trouvant une solution sur le moment ou en utilisant une stratégie qui a fait ses preuves par le passé.

Étape 1 : Comment puis-je savoir si j'ai un problème?

Faites attention à vos sentiments

Quelles sont les émotions que je ressens? (Frustration? Anxiété? Dépression?)



Qu'est-ce qui se passe qui me fait du mal ?

Qu'est-ce qui se passe qui me fait ressentir ça ?

Dressez une liste

Dressez une liste des problèmes qui reviennent sans cesse.

Trouver des occasions

Y a-t-il des aspects positifs ou des opportunités de croissance cachés en eux ?

Étape 2. Quel est le problème?



Que se passe-t-il en ce moment? Qu'est-ce qui me met en colère?

Par exemple : J'ai trop de travail à faire en une journée

Quelle serait la situation souhaitable?

Par exemple : J'aimerais avoir moins de travail à faire dans une journée

Quel est l'obstacle entre la situation souhaitable et la situation actuelle?

Par exemple : Mon patron veut que je fasse tout le travail

Décrivez le problème sous forme de question.

Par exemple: Qu'est-ce que je pourrais faire pour que mon patron me donne moins de travail ?

Étape 3. Qu'est-ce que j'aimerais qu'il se passe ?

Par exemple : mon objectif est d'avoir moins de travail à faire dans une journée. Cet objectif est réaliste et précis. Voici un exemple d'objectif irréaliste et vague : « mon objectif est d'être heureux au travail ».



Énumérez vos objectifs SMART :

S - SPÉCIFIQUE

M - MESURABLE

A - ATTEIGNABLE

R - RÉALISTE

T - TEMPOREL

Étape 4. Quelles sont les solutions possibles?

Réfléchissez à autant d'idées différentes que possible sans les juger (incluez même des exemples absurdes ou drôles).



Étape 5. Quelle est la meilleure solution?

Utilisez les questions du module de résolution de problèmes pour vous aider à déterminer la solution qui vous convient le mieux. Vous pouvez attribuer une cote de 0 à 5 à chaque solution pour chaque question. La solution ayant obtenu la note la plus élevée est probablement la MEILLEURE solution à votre problème.



Solution possible #1

Cette solution m'aidera-t-elle à atteindre mes objectifs et à résoudre mon problème?

(0 = peu probable; 5 = très probable)

Si je choisis cette solution, dans quelle mesure vais-je me sentir bien ou mal?

(0 = le pire; 5 = le mieux)

Combien de temps et d'efforts cette solution exigera-t-elle?

(0 = le plus de temps et d'efforts; 5 = le moins de temps et d'efforts)

Cette solution présente-t-elle plus d'avantages que d'inconvénients?

(0 = plutôt des inconvénients; 5 = surtout des avantages)

Solution possible #2

Cette solution m'aidera-t-elle à atteindre mes objectifs et à résoudre mon problème?

(0 = peu probable; 5 = très probable)

Si je choisis cette solution, dans quelle mesure vais-je me sentir bien ou mal?

(0 = le pire; 5 = le mieux)

Combien de temps et d'efforts cette solution exigera-t-elle?

(0 = le plus de temps et d'efforts; 5 = le moins de temps et d'efforts)

Cette solution présente-t-elle plus d'avantages que d'inconvénients?

(0 = plutôt des inconvénients; 5 = surtout des avantages)

Solution possible #3

Cette solution m'aidera-t-elle à atteindre mes objectifs et à résoudre mon problème?

(0 = peu probable; 5 = très probable)

Si je choisis cette solution, dans quelle mesure vais-je me sentir bien ou mal?

(0 = le pire; 5 = le mieux)

Combien de temps et d'efforts cette solution exigera-t-elle?

(0 = le plus de temps et d'efforts; 5 = le moins de temps et d'efforts)

Cette solution présente-t-elle plus d'avantages que d'inconvénients?

(0 = plutôt des inconvénients; 5 = surtout des avantages)

Solution possible #4

Cette solution m'aidera-t-elle à atteindre mes objectifs et à résoudre mon problème?

(0 = peu probable; 5 = très probable)

Si je choisis cette solution, dans quelle mesure vais-je me sentir bien ou mal?

(0 = le pire; 5 = le mieux)

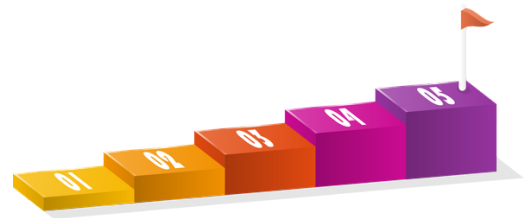
Combien de temps et d'efforts cette solution exigera-t-elle?

(0 = le plus de temps et d'efforts; 5 = le moins de temps et d'efforts)

Cette solution présente-t-elle plus d'avantages que d'inconvénients?

(0 = plutôt des inconvénients; 5 = surtout des avantages)

Étape 6. Mettre en œuvre la solution que vous avez choisie



Plan d'action

Après avoir choisi une solution, établissez un plan d'action ! Notez les étapes spécifiques à suivre pour la mettre en œuvre. Vous serez plus enclin à agir si vous savez exactement ce que vous devez faire.

Étape 1 :

Étape 2 :

Étape 3 :

Étape 4 :

Étape 5 :

Étape 7 : Vérifiez vos progrès

Est-ce que j'ai résolu mon problème ?

Si je ne l'ai pas résolu, qu'est-ce qui s'est passé ?

Si le problème n'est pas réglé :

- Demandez-vous si quelque chose a changé.
- Vous pourriez essayer une autre de vos solutions.
- Vérifiez si vous avez suivi correctement les étapes de l'approche de résolution de problèmes.



N'oubliez pas d'être fier de vous pour ces étapes et pour tous les progrès réalisés, aussi petits soient-ils ! En persévérant, cela deviendra plus facile.

METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? Joanne m'a crié après.

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? Elle ne m'appellera plus jamais.

À quel point en suis-je convaincu? un peu moyenne beaucoup ou attribuer une cote de 0 à 100 80

Quelle émotion avez-vous ressentie? fâché triste nerveux autre _____

Quelle est l'intensité de l'émotion? faible moyenne très forte ou attribuer une cote de 0 à 100 85

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?

Elle semblait très fâchée

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?

Elle s'est fâchée déjà mise en colère contre moi, mais elle semble tourner la page.

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation? Elle a un fort caractère mais elle ne reste pas fâchée.

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?

Je perdrais ma meilleure amie.

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?

Elle va rappeler tout de suite et s'excuser.

Que se passera-t-il probablement?

Elle va agir avec froideur pendant quelques jours puis je l'appellerai.

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?

Je vais continuer à me sentir vraiment bouleversé.

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?

Je pourrais me sentir mieux, peut-être l'appeler plus rapidement.

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait? Ne t'inquiète pas, attends simplement deux jours et appelle-la.

Que devrais-je faire maintenant?

Appeler un autre ami.

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?

un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) 35

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?

un peu forte moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) 60

METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? Jesse ne sort pas les poubelles quand c'est son tour.

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? Il n'aide jamais à la maison.

À quel point en suis-je convaincu? un peu moyenne beaucoup ou attribuer une cote de 0 à 100 80

Quelle émotion avez-vous ressentie? fâché triste nerveux autre _____

Quelle est l'intensité de l'émotion? faible moyenne très forte ou attribuer une cote de 0 à 100 85

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?

Il oublie toujours son ménage et c'est toujours moi qui dois le faire.

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?

Il a lavé la vaisselle la semaine dernière.

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation? Jesse oublie souvent mais il fait son ménage quand il s'en souvient.

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?

Jesse oublie de sortir les poubelles et toute la maison pue.

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?

Il pourrait immédiatement sortir les poubelles.

Que se passera-t-il probablement?

Je lui rappellerai de sortir les poubelles aujourd'hui.

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?

Je vais être fâché avec Jesse et commencer une dispute.

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?

Je pourrais apprécier les choses qu'il fait déjà et lui parler calmement des poubelles.

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait? C'est frustrant, mais être en couple demande des efforts et de la communication.

Que devrais-je faire maintenant?

Je vais me calmer, puis de manière assertive je parlerai à Jesse des poubelles.

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?

un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) 35

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?

un peu forte moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) 60

METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? _____

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? _____

À quel point en suis-je convaincu? un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Quelle émotion avez-vous ressentie? fâché triste nerveux autre _____

Quelle est l'intensité de l'émotion ? faible moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation?

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?

Que se passera-t-il probablement?

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait?

Que devrais-je faire maintenant?

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?

un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?

un peu forte moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____