

Faire ce qui compte en période de stress :

Un guide illustré



Faire ce qui compte en période de stress :

Un guide illustré



**Organisation
mondiale de la Santé**

Faire ce qui compte en période de stress : un guide illustré [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]

ISBN 978-92-4-000964-6 (version électronique)

ISBN 978-92-4-000965-3 (version imprimée)

© **Organisation mondiale de la Santé 2020**

Certains droits réservés. La présente publication est disponible sous la licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions 3.0 IGO (CC BY NC-SA 3.0 IGO ; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.fr>).

Aux termes de cette licence, vous pouvez copier, distribuer et adapter l'oeuvre à des fins non commerciales, pour autant que l'oeuvre soit citée de manière appropriée, comme il est indiqué ci dessous. Dans l'utilisation qui sera faite de l'oeuvre, quelle qu'elle soit, il ne devra pas être suggéré que l'OMS approuve une organisation, des produits ou des services particuliers. L'utilisation de l'emblème de l'OMS est interdite. Si vous adaptez cette oeuvre, vous êtes tenu de diffuser toute nouvelle oeuvre sous la même licence Creative Commons ou sous une licence équivalente. Si vous traduisez cette oeuvre, il vous est demandé d'ajouter la clause de non responsabilité suivante à la citation suggérée : « La présente traduction n'a pas été établie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). L'OMS ne saurait être tenue pour responsable du contenu ou de l'exactitude de la présente traduction. L'édition originale anglaise est l'édition authentique qui fait foi ».

Toute médiation relative à un différend survenu dans le cadre de la licence sera menée conformément au Règlement de médiation de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

Citation suggérée. Faire ce qui compte en période de stress : un guide illustré [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2020. Licence : [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/).

Catalogage à la source. Disponible à l'adresse <http://apps.who.int/iris>.

Ventes, droits et licences. Pour acheter les publications de l'OMS, voir <http://apps.who.int/bookorders>. Pour soumettre une demande en vue d'un usage commercial ou une demande concernant les droits et licences, voir <http://www.who.int/about/licensing>.

Matériel attribué à des tiers. Si vous souhaitez réutiliser du matériel figurant dans la présente oeuvre qui est attribué à un tiers, tel que des tableaux, figures ou images, il vous appartient de déterminer si une permission doit être obtenue pour un tel usage et d'obtenir cette permission du titulaire du droit d'auteur. L'utilisateur s'expose seul au risque de plaintes résultant d'une infraction au droit d'auteur dont est titulaire un tiers sur un élément de la présente oeuvre.

Clause générale de non responsabilité. Les appellations employées dans la présente publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'OMS aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones, ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Les traits discontinus formés d'une succession de points ou de tirets sur les cartes représentent des frontières approximatives dont le tracé peut ne pas avoir fait l'objet d'un accord définitif.

La mention de firmes et de produits commerciaux ne signifie pas que ces firmes et ces produits commerciaux sont agréés ou recommandés par l'OMS, de préférence à d'autres de nature analogue. Sauf erreur ou omission, une majuscule initiale indique qu'il s'agit d'un nom déposé.

L'Organisation mondiale de la Santé a pris toutes les précautions raisonnables pour vérifier les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le matériel publié est diffusé sans aucune garantie, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation dudit matériel incombe au lecteur. En aucun cas, l'OMS ne saurait être tenue responsable des préjudices subis du fait de son utilisation.

Table des matières

Préface.....	5
Remerciements	6
Section 1 : S'ANCRER.....	10
Section 2: SE DÉCROCHER	52
Section 3: AGIR EN ACCORD AVEC SES VALEURS PERSONNELLES	79
Section 4: ÊTRE BIENVEILLANT	99
Section 5: FAIRE DE LA PLACE.....	107
Outil 1: S'ANCRER.....	122
Outil 2: SE DÉCROCHER.....	123
Outil 3: AGIR EN ACCORD AVEC SES VALEURS PERSONNELLES.....	124
Outil 4: ÊTRE BIENVEILLANT.....	125
Outil 5: FAIRE DE LA PLACE	126

Préface

Faire ce qui compte en période de stress est un guide de gestion du stress de l'OMS destiné à vous aider à faire face à l'adversité. Ce guide illustré appuie la mise en œuvre des recommandations de l'OMS en matière de gestion du stress.

Le stress peut avoir de nombreuses causes, y compris des difficultés d'ordre personnel (conflit avec des êtres chers, la solitude, le manque de revenus, l'inquiétude par rapport à l'avenir), des problèmes au travail (conflit avec des collègues, un travail extrêmement exigeant ou précaire), ou encore des menaces importantes au sein de la communauté (violence, maladies, absence de perspectives économiques).

Ce guide s'adresse à toute personne qui souffre de stress – en allant des parents et aidants jusqu'aux professionnels de la santé travaillant dans des contextes dangereux. Il peut aider aussi bien les personnes qui fuient la guerre, qui ont perdu toutes leurs possessions, que celles qui vivent en sécurité dans des communautés en paix. N'importe qui, où que ce soit, peut connaître des périodes de stress intense.

S'appuyant sur des données factuelles existantes et sur de nombreuses recherches menées sur le terrain, ce guide propose des informations et des techniques pratiques pour aider les gens à faire face à l'adversité. S'il est évident qu'il faut s'attaquer aux causes de l'adversité, il est également nécessaire de soutenir la santé mentale des personnes.

J'espère que vous trouverez ce guide utile et qu'il aidera tous les lecteurs confrontés à une situation de stress.

Dévora Kestel

Directrice

Département de santé mentale et usage de substances psychoactives

Organisation mondiale de la Santé

(Nous aimerions recueillir vos observations sur l'utilisation de ce livre pour pouvoir en tirer des enseignements. N'hésitez pas à envoyer vos commentaires à l'adresse suivante : psych_interventions@who.int)

Remerciements

Faire ce qui compte en période de stress : Un guide illustré fait partie d'une future formation de l'OMS sur la gestion du stress, Self-Help Plus (SH+)¹⁻², mise au point à l'initiative de Mark van Ommeren (unité de santé mentale, Département de santé mentale et usage de substances psychoactives de l'OMS) dans le cadre de la série de l'OMS sur les interventions psychologiques de faible intensité.

Création du contenu

Inspiré par ses travaux antérieurs³, **Russ Harris** (Melbourne, Australie) a créé le contenu de SH+, y compris pour *Faire ce qui compte en période de stress* : Un guide illustré. Il a à la fois rédigé le texte du guide et réalisé les esquisses initiales pour inspirer les illustrations.

Coordination et gestion du projet

Kenneth Carswell (OMS) (2015–2020) et **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, États-Unis d'Amérique) (2014–2015) ont assuré la gestion du projet SH+, y compris en ce qui concerne l'édition et la conception de ce livre.

Groupe chargé de l'élaboration du projet (noms classés par ordre alphabétique et suivis de l'affiliation au moment de la contribution au projet)

Les personnes suivantes ont contribué à différents stades de la conception et de l'élaboration du projet SH+, y compris du présent livre : Teresa Au (OMS), Felicity Brown (OMS), Kenneth Carswell (OMS), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, États-Unis d'Amérique), Claudette Foley (Melbourne, Australie), Claudia Garcia-Moreno (OMS), Russ Harris (Melbourne, Australie), Cary Kogan (OMS) et Mark van Ommeren (OMS).

Illustrations

Julie Smith (Melbourne, Australie) est l'auteure de l'ensemble des illustrations et dessins.

Production du livre

David Wilson (Oxford, Royaume-Uni) s'est chargé de la correction, et Alessandro Mannocchi (Rome, Italie) de la conception graphique.

Narration des exercices audio

Eva Murino a assuré la narration des exercices audio qui accompagnent le livre.

Soutien administratif

Ophel Riano (OMS).

- 1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.
- 2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.
- 3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Révision (noms suivis de l'affiliation au moment de la révision)

Les personnes suivantes ont révisé le livre : Mona Alqazzaz (OMS), Ebert Beate (Aschaffenburg, Allemagne), Cécile Bizouerne (Action contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (Université du Sussex), Ahlem Cheffi (IFRC), Rachel Cohen (Genève, Suisse), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (OMS), Rabih El Chammay (Ministère de la Santé publique, Liban), Mohamed El Nawawi (Winterthour, Suisse), Boaz Feldman (Genève, Suisse), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (OMS), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (OMS), Fahmy Hanna (OMS), Louise Hayes (Melbourne, Australie), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Université Queen Margaret), Lynne Jones (École de santé publique de Harvard), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (OMS), Bianca King (Genève, Suisse), Nils Kolstrup (UiT, Université arctique de Norvège), Aiysha Malik (OMS), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Université de Njala), Lynette Monteiro (Université d'Ottawa), Eva Murino (OMS), Sebastiana Da Gama Nkomo (OMS), Brian Ogallo (OMS), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Genève, Suisse), Bhava Poudyal (Katmandou, Népal), Beatrice Pouligny (Washington D.C., États-Unis), Megin Reijnders (OMS), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Giovanni Sala (OMS), Shekhar Saxena (OMS), Alison Schafer (World Vision Australie), Pratap Sharan (Institut indien des sciences médicales), Marian Schilperoord (HCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (HCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (OMS), Wietse Tol (Programme Peter C. Alderman de HealthRight International), Nana Wiedemann (Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Université Columbia), Ross White (Université de Glasgow), Eyad Yanes (OMS) et Diana Zandi (OMS), ainsi que toutes les personnes touchées par une situation d'urgence qui ont participé à l'adaptation et aux tests sur le terrain du livre et de ses illustrations en Syrie, en Turquie, en Ouganda et en Ukraine.

Tests (par ordre alphabétique)

Les organismes suivants ont apporté leur concours à l'élaboration de ce livre dans le cadre des tests sur le terrain : Programme Peter C. Alderman de HealthRight International (en collaboration avec le ministère de la Santé de l'Ouganda, le Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés, le bureau national de l'OMS en Ouganda), International Medical Corps, l'École de santé publique Bloomberg de l'Université Johns Hopkins, Médecins du Monde, l'Université de Vérone et d'autres membres du consortium RE-DEFINE, ainsi que le bureau national de l'OMS en Syrie. Les contributions des collègues ayant participé aux essais de la formation SH+ seront mentionnées dans la publication du cours et dans les articles décrivant son évaluation.

Financement (par ordre alphabétique)

Commission européenne, Programme de recherche pour la santé en situation de crise humanitaire (R2HC) (géré par Elrha), Fonds de la campagne des Nations Unies contre la violence sexuelle en temps de conflit et le bureau national de l'OMS en Syrie.

Note sur la traduction et l'adaptation de ce guide

L'OMS publiera une traduction de cet ouvrage dans les langues suivantes : arabe, chinois, français, russe et espagnol.

Afin d'éviter que le guide fasse l'objet de plusieurs traductions, veuillez contacter l'OMS à l'adresse <http://www.who.int/about/licensing> avant d'en entamer une adaptation.

Si vous souffrez de stress, sachez que vous n'êtes pas seul.

En ce moment, de nombreuses personnes au sein de votre communauté et ailleurs dans le monde sont elles aussi en situation de stress.

Nous allons vous aider à apprendre des techniques pratiques pour faire face au stress. Nous vous accompagnerons tout au long du livre pour vous enseigner les techniques dont vous avez besoin.


Nous vous souhaitons une agréable lecture en apprenant à faire ce qui compte en période de stress !



Comment utiliser ce livre

Ce livre est divisé en cinq sections, contenant chacune une nouvelle idée et technique. Ces techniques, faciles à apprendre, peuvent vous aider à réduire votre niveau de stress en quelques minutes par jour. Vous pouvez lire une section, prendre le temps de faire les exercices et de mettre votre apprentissage en pratique pendant quelques jours, puis passer à la section suivante. Sinon, vous pouvez lire le livre en entier, appliquer ce que vous pouvez, puis le lire une deuxième fois en prenant davantage le temps d'assimiler les idées et de vous exercer aux techniques présentées. Pratiquer et appliquer les idées proposées dans votre vie est la clé pour réduire votre niveau de stress. Vous pouvez lire le livre à la maison, pendant vos pauses ou périodes de repos au travail, avant de dormir ou à tout autre moment où vous pouvez consacrer quelques minutes à prendre soin de vous.

Si vous constatez que les exercices proposés dans ce livre ne sont pas suffisants pour faire face au stress intolérable que vous vivez, demandez de l'aide auprès des services sociaux ou de santé concernée ou de personnes de confiance au sein de votre communauté.

Si vous disposez d'un appareil vous permettant d'accéder à Internet et de stocker des fichiers audio, lorsque vous voyez le symbole  dans le livre, vous pouvez télécharger une version audio de l'exercice depuis la page <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> pour vous aider à pratiquer.

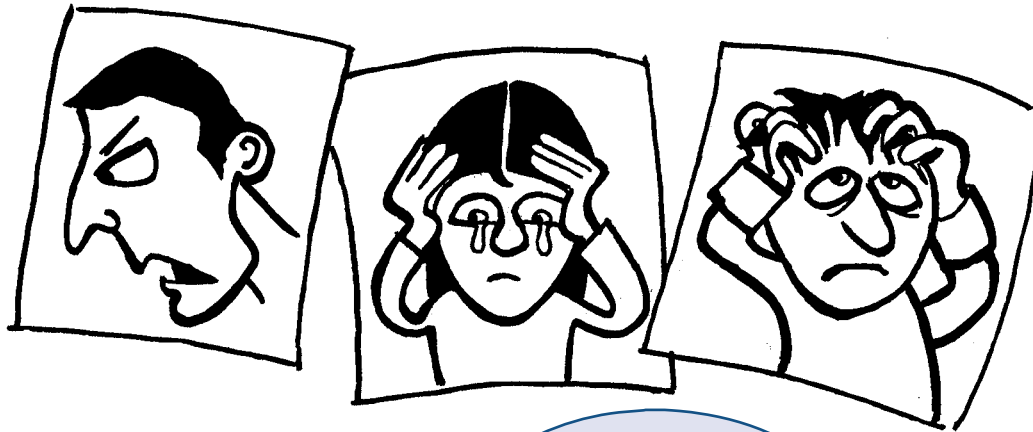
Si vous n'avez pas la possibilité d'accéder aux fichiers audios en ligne, vous pouvez tout de même tirer des bénéfices similaires en lisant attentivement les instructions et en faisant les exercices proposés dans ce livre.

Première partie

S'ANCRER



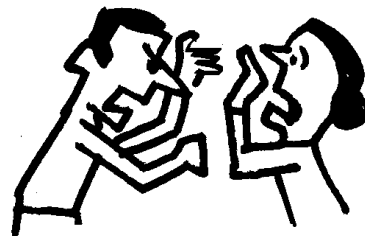
Ce livre a pour objectif de vous aider à gérer le STRESS.



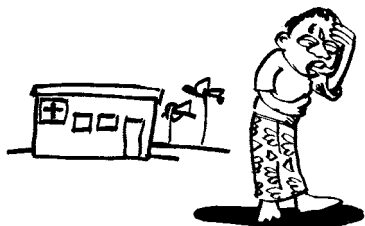
Être « stressé », c'est se sentir préoccupé ou menacé par certains éléments de la vie.

Le stress peut être dû à des menaces graves...

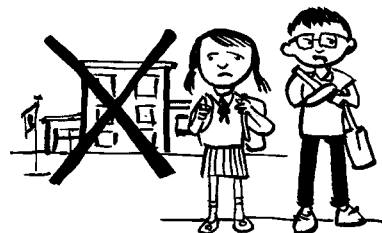
Un homme m'a fait quelque chose de terrible



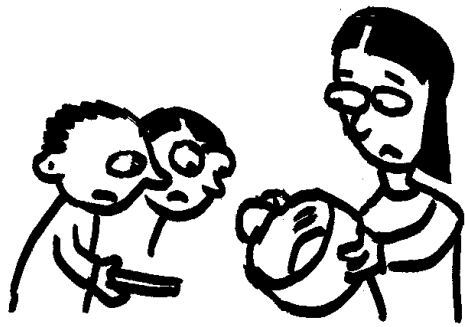
VIOLENCE FAMILIALE



MALADIE



**MANQUE D'ACCÈS
À L'ÉDUCATION**



**DIFFICULTÉS À SUBVENIR
AUX BESOINS DE VOTRE
FAMILLE**

**ÊTRE DÉPLACÉ
DE CHEZ VOUS**



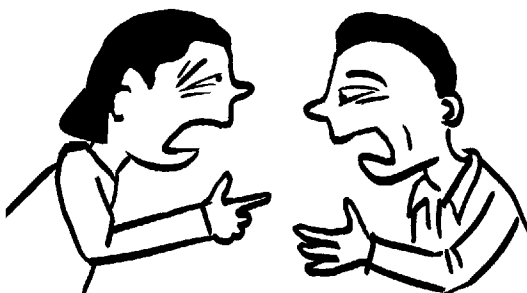
VIOLENCE



**DANS VOTRE
COMMUNAUTÉ**

... ou à des problèmes moins aigus.

**DISPUTES DANS
LA FAMILLE**



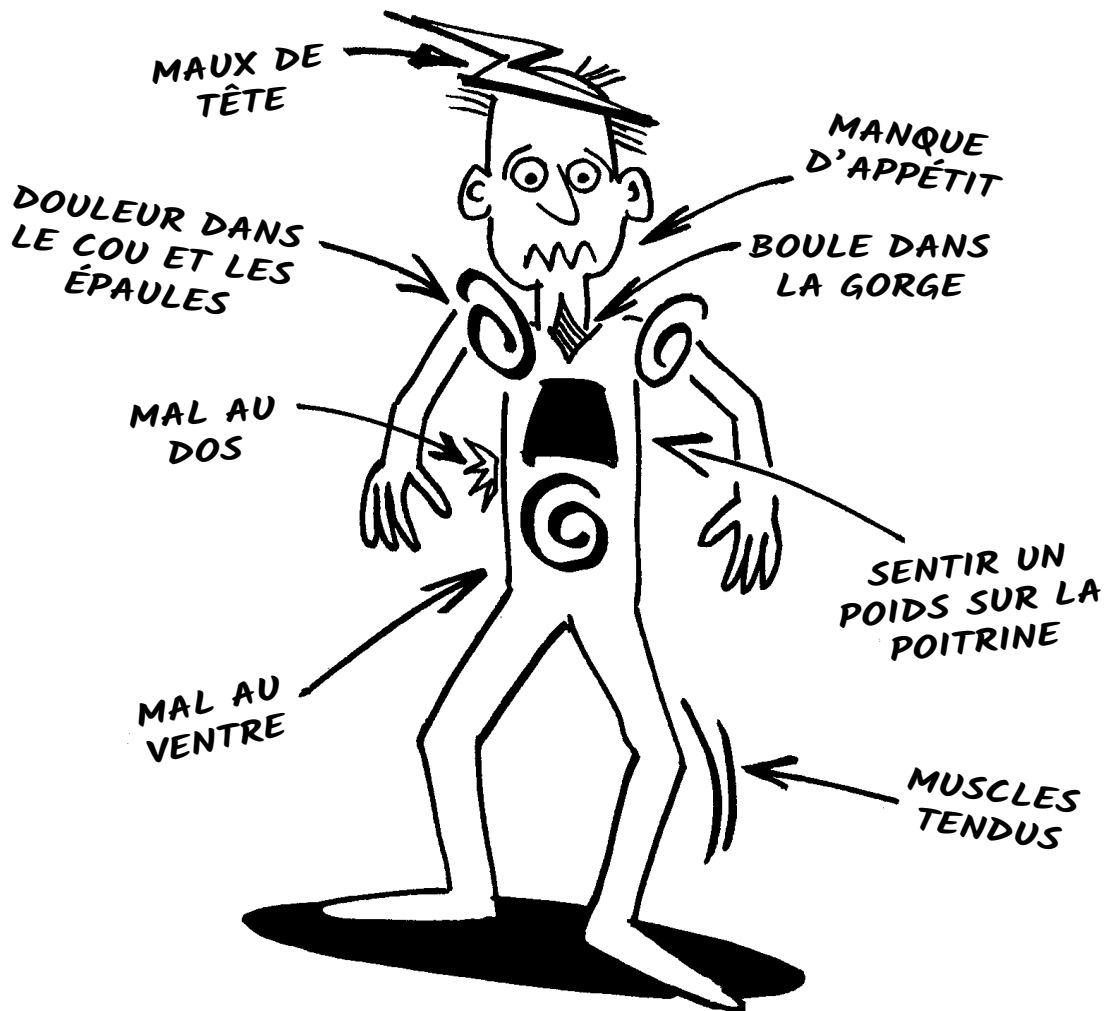
**INCERTITUDE QUANT
À L'AVENIR**





Tout le monde connaît des périodes de stress. Un peu de stress n'est pas un problème.

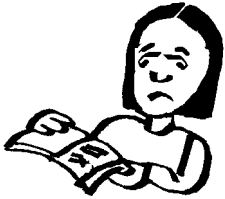
Mais un niveau de stress très élevé a souvent des effets sur le corps. Beaucoup de gens éprouvent alors des sensations désagréables.



D'autres personnes tombent malades – problèmes de peau, infections, maladies ou problèmes intestinaux.

Beaucoup de personnes, lorsqu'elles sont stressées...

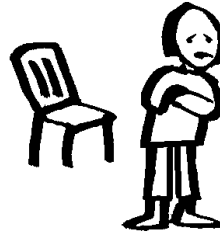
... n'arrivent pas à se concentrer



... se fâchent facilement



... ne se tiennent pas en place



... ont du mal à dormir



... culpabilisent



... sont préoccupés



... pleurent



... se sentent très fatiguées



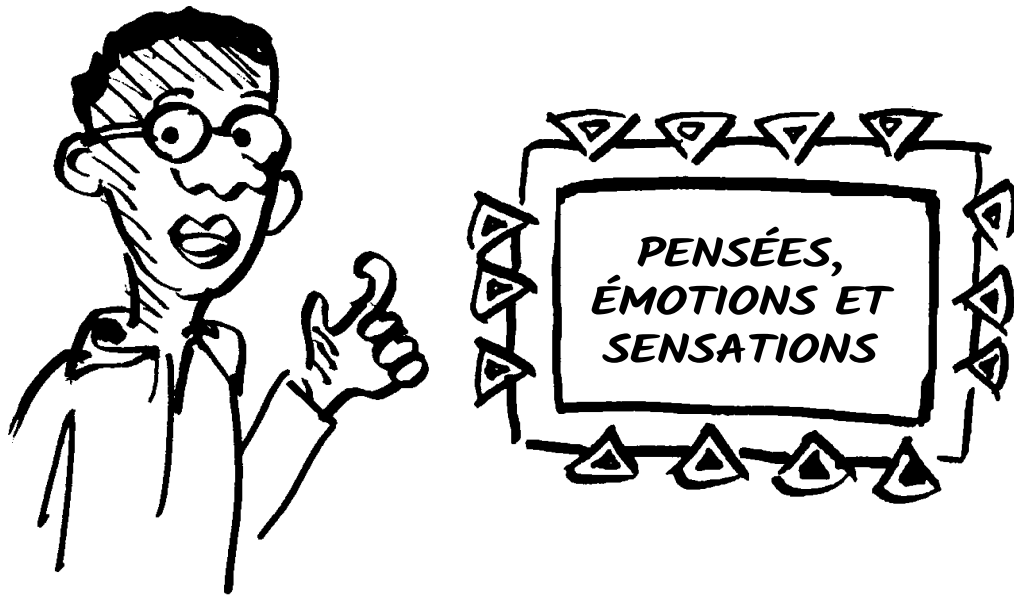
... ont l'appétit perturbé.



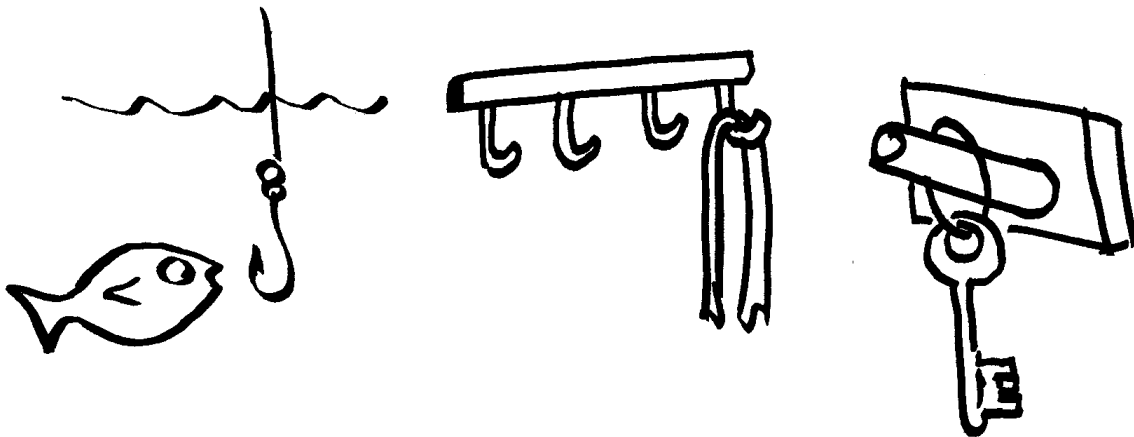
Beaucoup de gens se focalisent trop sur les malheurs du passé ou sur les peurs liées au futur.



Ces pensées, émotions et sensations puissantes sont un élément naturel du stress. Mais cela peut devenir problématique si nous y restons « accrochés ».



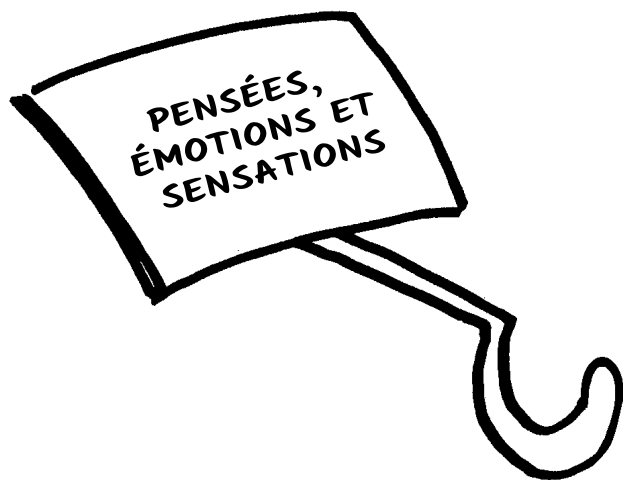
Que veut dire « rester accroché » ? À vrai dire, il existe de nombreux types de crochet.



Lorsque quelque chose est attrapée par un crochet, cette chose ne peut pas se libérer. Elle est prise au piège.



De la même manière, il peut nous arriver de rester accrochés à nos pensées, émotions et sensations difficiles.



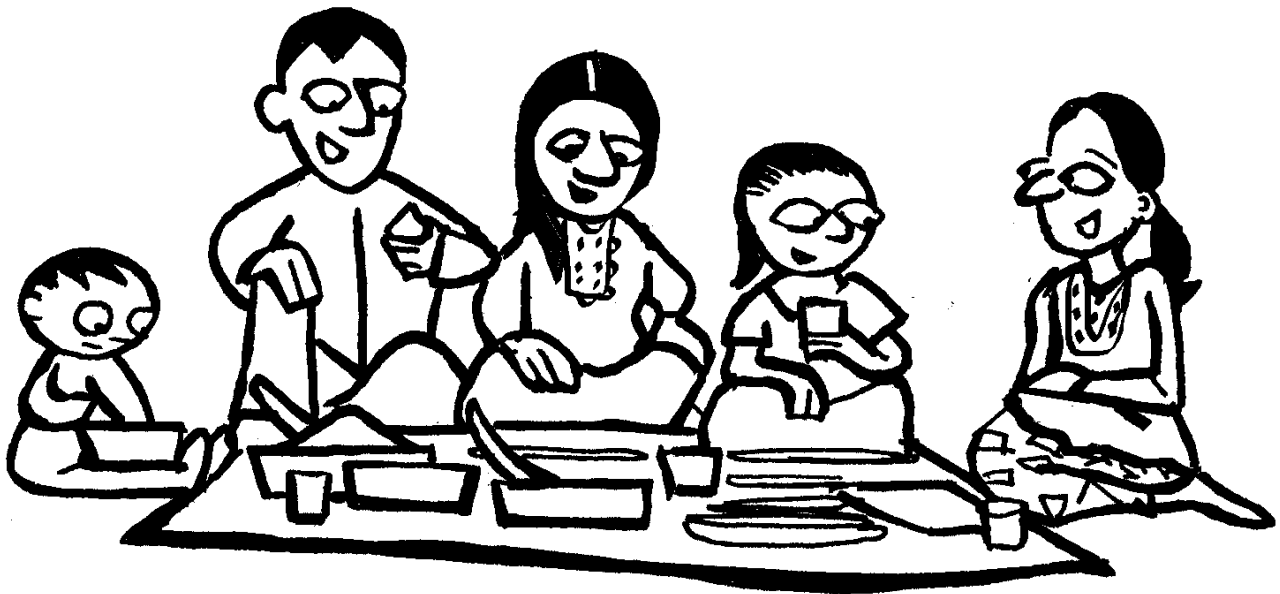
Vous pouvez être en train de jouer avec vos enfants...



.. et tout d'un coup, vous vous retrouvez accroché à des pensées, des émotions ou à des sensations difficiles.



Vous pouvez être en train de partager un repas agréable...



... et tout d'un coup, vous vous retrouvez accroché par des pensées ou des sentiments de colère. Vous pouvez avoir l'impression d'être kidnappé par la colère, alors que physiquement vous êtes au même endroit.



Donc, ces pensées, émotions
et sensations difficiles nous
« accrochent » et nous
éloignent de nos VALEURS
PERSONNELLES.

Que sont les valeurs
personnelles ?



Les valeurs personnelles sont vos désirs les plus profonds
quant au genre de personne que vous voulez être.

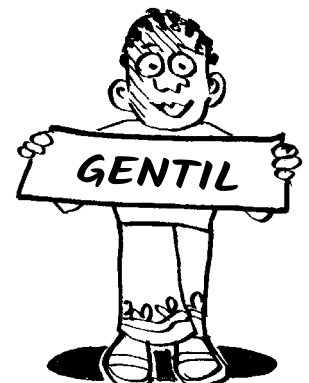


Par exemple, si vous avez des enfants ou que vous avez la responsabilité de prendre soin d'autres personnes, quel genre de personne voulez-vous être ?



- Affectueuse
- Sage
- Attentionnée
- Dévouée
- Persévérante
- Responsable
- Calme
- Gentille
- Protectrice
- Courageuse

Autrement dit, les valeurs personnelles décrivent le genre de personne que vous voulez être, la manière dont vous voulez vous traiter vous-même et traiter les gens et le monde autour de vous.





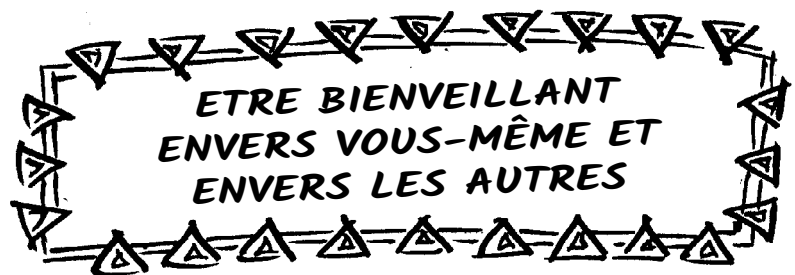
Le simple fait que vous êtes en train de lire ce livre montre que vous agissez en accord avec certaines de vos valeurs personnelles. En avez-vous conscience ?

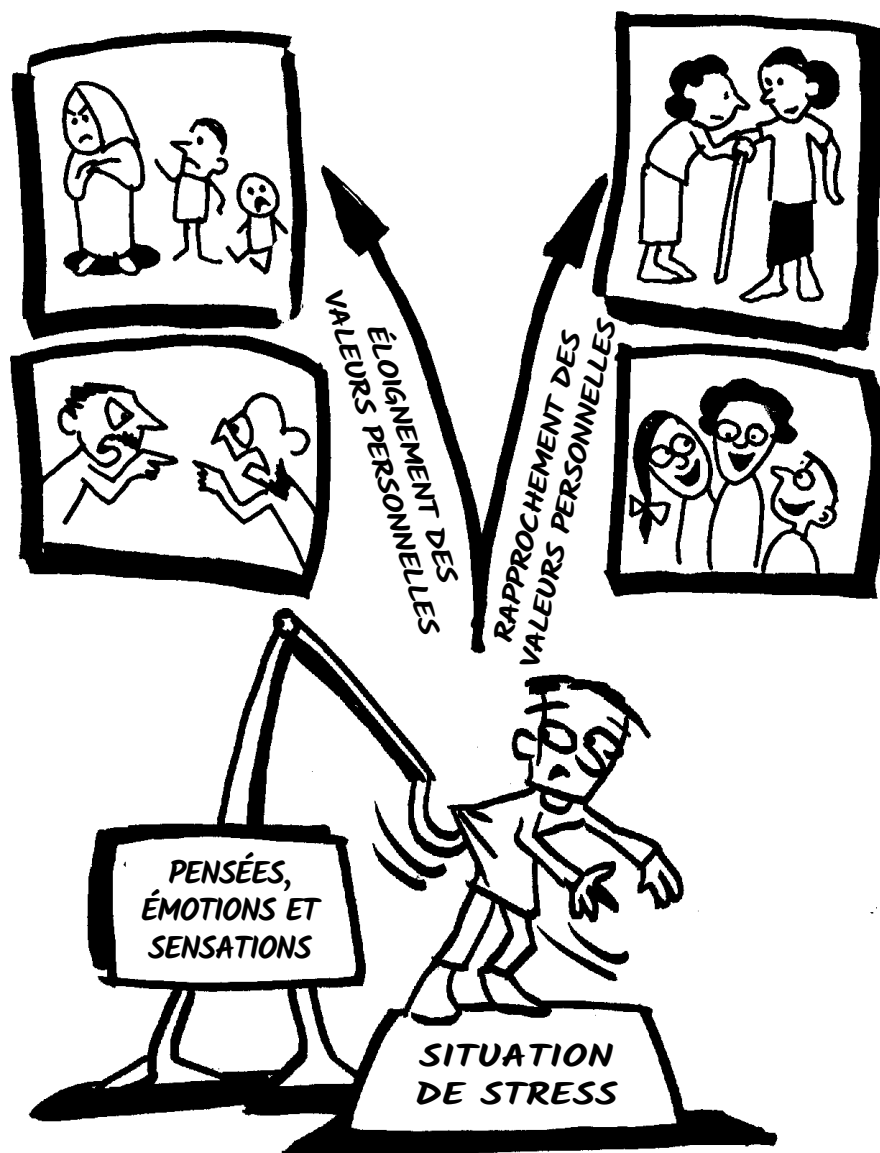
Oui, je lis ce livre parce que je tiens à ma famille.

Oui, et je me soucie de mon bien-être.



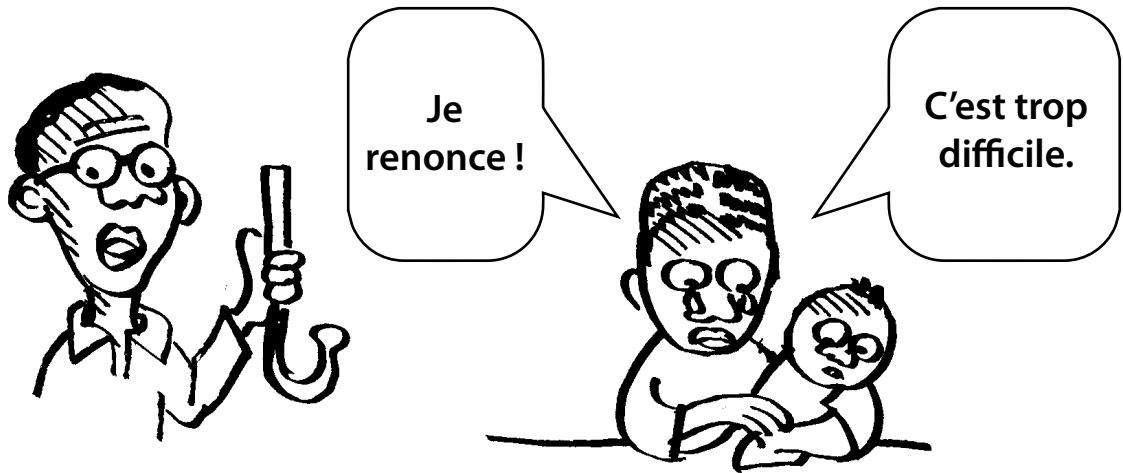
Exactement. Il semble donc que vous agissez en accord avec une valeur importante aux yeux de beaucoup de gens :
la BIENVEILLANCE





En situation de stress, des pensées, des émotions et des sensations difficiles peuvent nous accrocher et nous éloigner de nos valeurs personnelles.

Il existe de nombreux types de pensées, émotions et sensations difficiles qui peuvent nous accrocher. Des pensées de renoncement...



Des pensées accusatrices...

Des auto-jugements sévères...

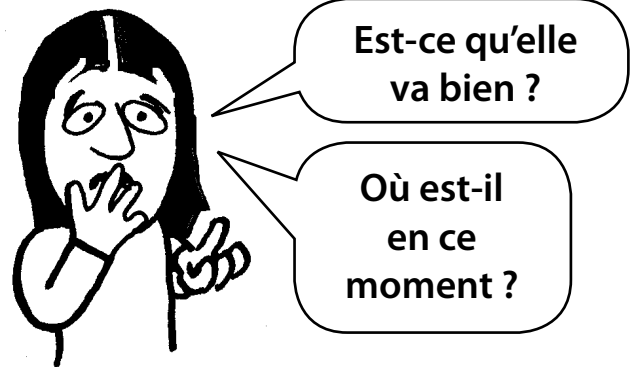


Des souvenirs, en particulier d'événements difficiles...

Des pensées sur l'avenir, en particulier sur ce que nous craignons...



Des inquiétudes au sujet d'autres personnes.

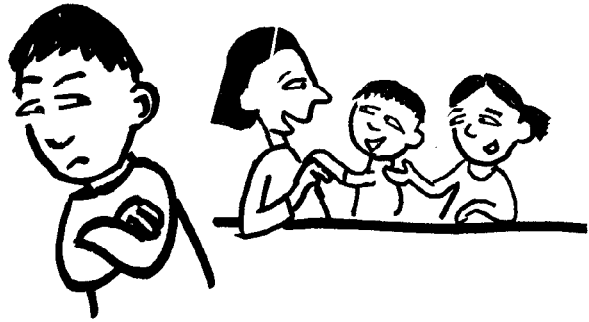


Lorsque nous sommes accrochés, notre comportement change. Nous nous mettons souvent à faire des choses qui nous rendent la vie plus difficile.

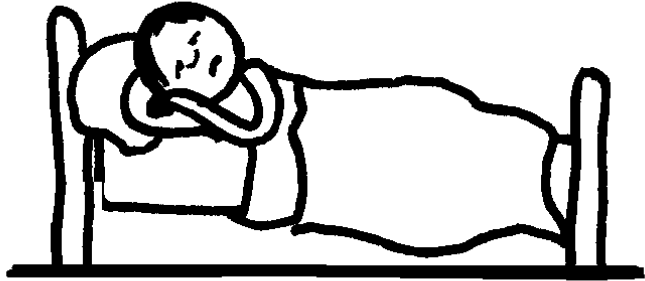
Il peut arriver que nous nous disputons, ou même que nous en venions aux mains.



Certains d'entre nous se replient sur eux-mêmes et restent à l'écart de ceux qu'ils aiment.



Il se peut que nous passions beaucoup de temps au lit.



Nous appelons cela des réactions d'« ÉLOIGNEMENT », car lorsque nous agissons ainsi, nous nous ÉLOIGNONS de nos valeurs personnelles.

Alors que pouvons-nous faire ?

Ce livre peut vous aider !



Vous apprendrez d'abord à mieux vous concentrer, vous engager et prêter attention.

En quoi cela nous aidera-t-il ?

Et qu'est-ce que vous entendez par « se concentrer » et « s'engager » ?



Patience ! Je vais vous expliquer tout ça.

Quand nous sommes stressés, nous avons du mal à nous engager dans la vie.





Je ne comprends pas ce que vous voulez dire par « s'engager ».



« S'engager » dans ou envers quelque chose signifie y accorder toute votre attention.

Quand vous buvez, est-ce que vous accordez toute votre attention à ce que vous êtes en train de boire ? Est-ce que vous en savourez l'odeur et le goût ?



Quand vous écoutez de la musique, est-ce que vous y accordez toute votre attention ? Est-ce que vous l'écoutez vraiment et y prenez plaisir ?





Lorsque vous accordez toute votre attention à une activité, nous disons que vous êtes « engagé ».



Mais quand vous êtes accroché par des pensées, des émotions ou des sensations, vous êtes « désengagé » ou « distrait ».



Lorsque vous accordez toute votre attention à une activité, nous disons que vous êtes « concentré ».

Mais quand vous êtes accroché par des pensées, des émotions ou des sensations, vous êtes déconcentré.

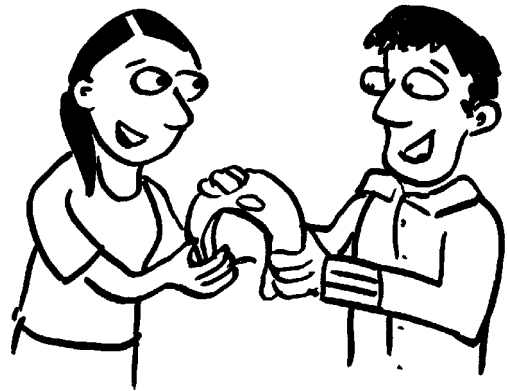
Et lorsque nous ne sommes pas concentrés sur ce que nous faisons, nous le faisons souvent mal, ou nous sommes incapables d'y prendre plaisir et nous nous sentons insatisfaits.





Donc, si vous pouvez apprendre à être plus engagé et à mieux vous concentrer, vous pourrez mieux gérer le stress.

Par exemple, vous allez constater que vos relations avec les autres seront plus satisfaisantes.



Et vous serez capable de beaucoup mieux faire les choses importantes.





Il existe de nombreuses façons de s'entraîner à s'engager dans la vie ou à se concentrer sur ce que l'on fait.



Vous pouvez vous y exercer pendant n'importe quelle activité. Par exemple, lorsque vous buvez du thé ou du café...



... accordez-y toute votre attention. Remarquez la boisson avec curiosité, comme si vous la découvriez pour la première fois. Remarquez sa couleur.



Savourez son odeur.



Buvez-la LENTEMENT, par petites gorgées.



Laissez-la reposer sur votre langue, ressentez-la sur vos dents et savourez-en le goût.



Buvez-la le plus lentement possible, en savourant le goût, en notant la température.



Remarquez les mouvements de votre gorge tandis que vous avalez.



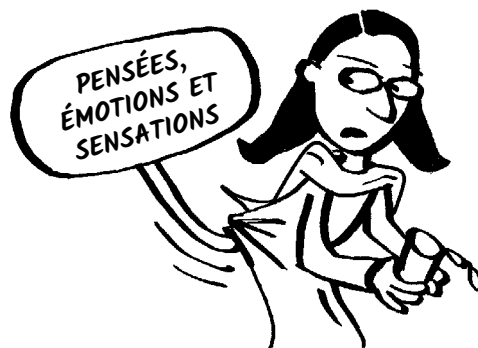
Notez le goût qui se dissipe sur votre langue lorsque vous avalez.




Buvez chaque gorgée de la même manière : lentement, en remarquant et en savourant.



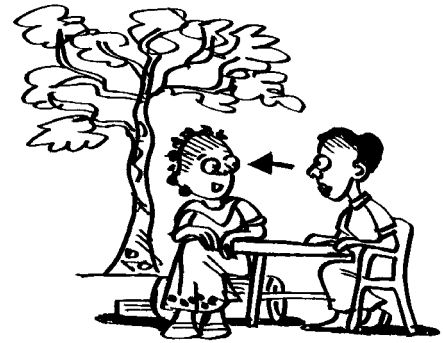
Et chaque fois que vous êtes accroché par des pensées, des émotions ou des sensations...



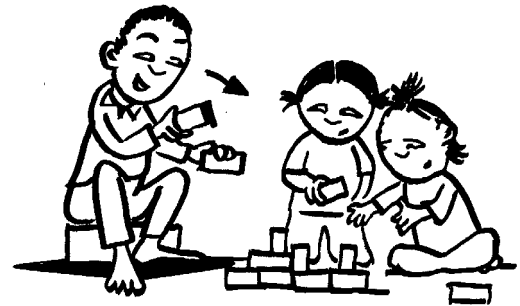
Exactement ! Quelles autres activités pourriez-vous utiliser pour vous entraîner à vous engager ou à vous concentrer ?

 **Faites maintenant l'exercice.** Prenez un verre d'eau, une tasse de thé ou de café, et suivez les illustrations et les instructions ci-dessus. Vous pouvez suivre ce [LIEN](#) et écouter ou télécharger l'exercice « Boire consciemment ». Ou alors, vous pouvez simplement suivre les illustrations et les instructions du livre.

Vous pouvez par exemple vous entraîner pendant des conversations avec des membres de votre famille ou des amis. Remarquez ce qu'ils disent, le ton de leur voix, l'expression de leur visage. Accordez-leur toute votre attention.



Vous pouvez pratiquer cela pendant que vous jouez à un jeu ou faites une autre activité avec vos enfants, par exemple pendant que vous leur apprenez à lire. Accordez simplement toute votre attention aux enfants et au jeu.



Vous pouvez vous exercer pendant que vous faites la lessive, la cuisine ou le ménage. Accordez simplement toute votre attention à cette activité.



Et chaque fois que vous remarquez que vous vous faites accrocher...



**Nous nous décrochons
en ramenant notre
attention sur ce que nous
sommes en train de faire
et en nous y engageant à
nouveau.**



**OK, je peux faire
ça quand mes
pensées, mes
émotions ou
mes sensations
ne sont pas trop
difficiles.**



Mais parfois, mes sentiments et mon vécu sont trop douloureux.

Oui, ils sont parfois tellement écrasants qu'ils déclenchent une « tempête émotionnelle ».



Une « tempête émotionnelle » signifie que vous ressentez des pensées, des émotions ou des sensations extrêmement difficiles. Elles sont si fortes qu'elles font l'effet d'une violente tempête et peuvent facilement vous submerger.



Lorsqu'une tempête émotionnelle survient, nous devons apprendre à « avoir les pieds bien ancrés au sol ».

Qu'est-ce que ça veut dire ?



Imaginez que vous êtes perché dans un arbre lorsqu'une tempête se déclare.



Est-ce que vous voudriez rester dans l'arbre ?



Tant que vous êtes dans l'arbre, vous courez un grand danger !



Vous devez vous ancrer au sol le plus rapidement possible !



Au sol, vous êtes bien plus en sécurité.



Et lorsque vous êtes ancré au sol, vous pouvez aider les autres. Vous pouvez par exemple rassurer d'autres personnes effrayées par la tempête.



Et s'il y a un endroit sûr où vous réfugier, vous ne pourrez vous y rendre qu'une fois redescendu au sol.



Nous devons donc « nous ancrer » lorsqu'une tempête émotionnelle se déclenche en nous.



Comment ?



Ici aussi, en vous engageant envers le monde autour de vous et en vous concentrant sur ce que vous êtes en train de faire.

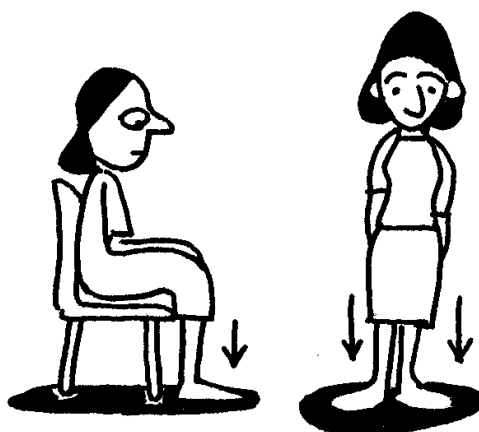


La première chose à faire est de REMARQUER ce que vous ressentez et ce que vous pensez.

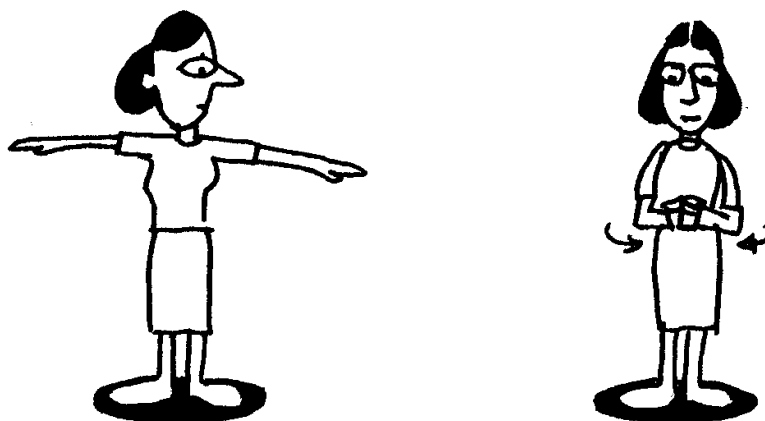
Ensuite, **RALENTISSEZ** et **CONNECTEZ-VOUS** à votre corps. Ralentissez votre respiration. Videz complètement vos poumons. Ensuite, laissez-les se remplir le plus lentement possible.



Enfoncez lentement les pieds dans le sol.



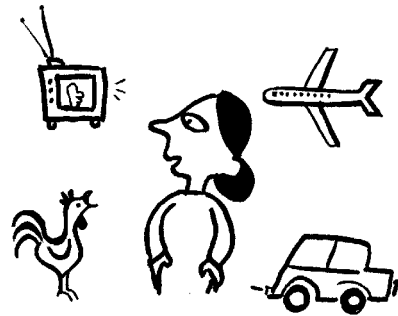
Étirez lentement les bras, ou pressez lentement les mains l'une contre l'autre.



L'étape suivante de l'ancrage consiste à **RAMENER VOTRE ATTENTION** sur le monde autour de vous. Remarquez où vous êtes. Nommez cinq choses que vous voyez.



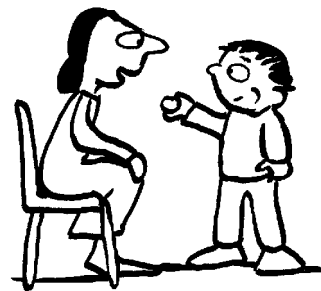
Nommez trois ou quatre choses que vous entendez.



Respirez l'air. Quelles odeurs sentez-vous ?



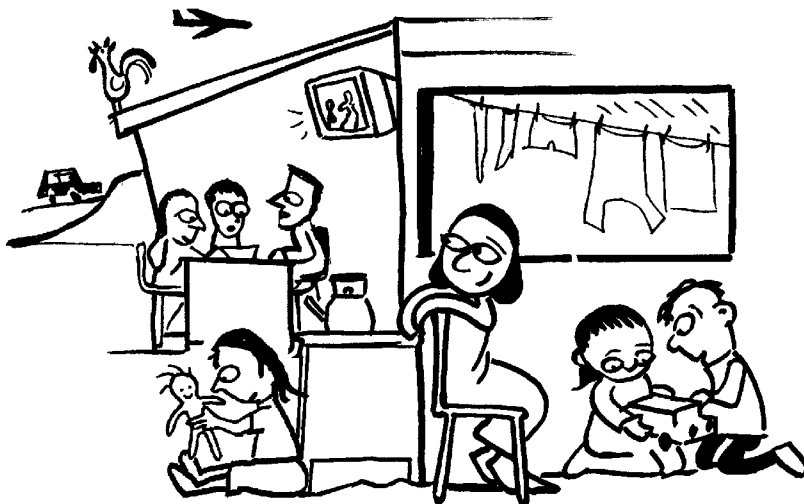
Remarquez où vous êtes et ce que vous êtes en train de faire.



Touchez vos genoux, la surface sur laquelle vous vous trouvez ou un objet à votre portée. Remarquez la sensation au toucher de cet objet ou cette surface.



Donc, prenez conscience que des pensées,
émotions et sensations difficiles font
surface...

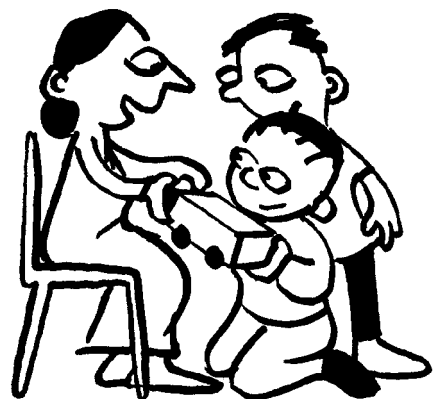


... mais qu'il y a aussi
un monde autour de
vous, que vous pouvez
voir, entendre, toucher,
goûter et sentir.

Vous pouvez aussi bouger les bras, les
jambes, la bouche – et donc, si vous
le voulez, vous pouvez agir en accord
avec vos valeurs personnelles.



Vous pouvez suivre ce [LIEN](#)
et écouter ou télécharger
l'exercice d'ancrage numéro 1. Ou alors,
vous pouvez simplement suivre les
illustrations et les instructions du livre.





Vous ancrer ne fait pas disparaître vos tempêtes émotionnelles. Cela permet juste de vous garder en sécurité jusqu'à ce que la tempête passe.

Certaines tempêtes durent longtemps.



D'autres passent rapidement.

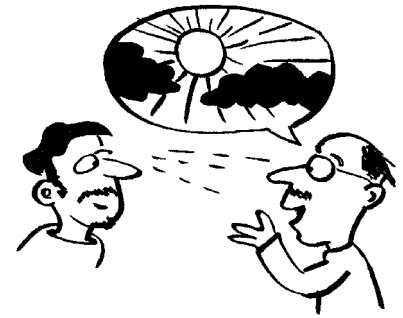


Vous voulez dire que ces exercices de décrochage et d'ancrage ne me débarrasseront pas de mes pensées, émotions et sensations difficiles ?

**Vous avez compris !
Ce n'est pas leur finalité.**



Le but des exercices de décrochage et d'ancrage est de vous aider à vous « engager » dans la vie. Par exemple, de vous aider à accorder toute votre attention à votre famille et à vos amis.



Ils ont aussi pour but de vous aider à vous rapprocher de vos valeurs personnelles, à vous comporter davantage comme le genre de personne que vous voulez être.



Et de vous aider à vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire, pour pouvoir le faire bien.

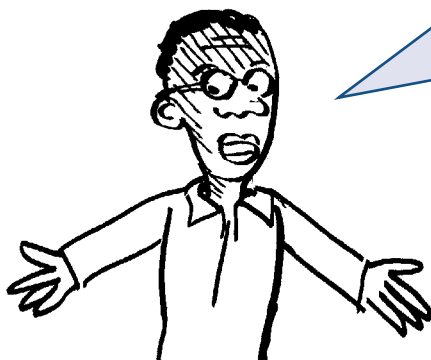


Lorsque vous prêtez attention et que vous vous engagez pleinement dans une activité, vous pouvez aussi en tirer une plus grande satisfaction. Cela vaut même pour les activités ennuyeuses ou frustrantes.



Mais ma douleur est si intense. Est-ce que je pourrai me débarrasser de ma colère, ma peur, ma tristesse ?

C'est une bonne question ! Nous y viendrons dans la section suivante du livre.



Mais pour le moment, continuez simplement à vous exercer à ces techniques. Et gardez à l'esprit que leur but n'est pas de vous débarrasser de votre colère, votre peur ou votre tristesse.

Lorsque nous nous engageons dans la vie, que nous prêtons attention aux autres, que nous nous concentrons sur ce que nous faisons et que nous vivons en accord avec nos valeurs personnelles, nous gérons le stress beaucoup mieux.



Nous engager, nous concentrer et nous ancrer nous aide à faire toutes ces choses.



Mais ça a l'air si difficile...



Comme toute nouvelle habileté, cela requiert de la pratique.

Et plus nous nous exerçons...



... plus nous nous améliorons !



C'est comme développer sa musculature pour courir plus vite ou soulever des charges plus lourdes. À force d'entraînement, vous gagnez du muscle !

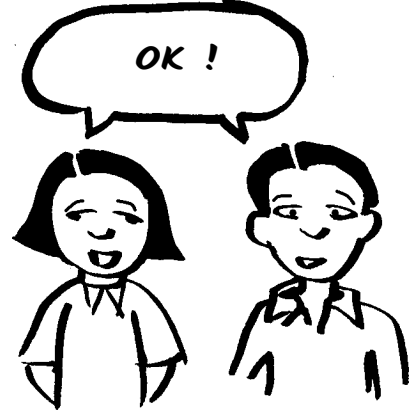


Il existe de nombreuses manières de s'entraîner à s'engager et à s'ancrer. Nous allons les essayer maintenant !



Tandis que vous lisez ce livre, suivez les instructions. Ne vous contentez pas de les lire, mettez-les en pratique !

OK !



Pour commencer, REMARQUEZ ce que vous ressentez et ce que vous pensez. Ensuite, RALENTISSEZ et CONNECTEZ-VOUS à votre corps. Expirez lentement. Étirez-vous lentement. Enfoncez lentement les pieds dans le sol.



Maintenant, RAMENEZ VOTRE ATTENTION sur le monde autour de vous. Prêtez attention, avec curiosité, à ce que vous pouvez...



VOIR



ENTENDRE



GOÛTER



SENTIR

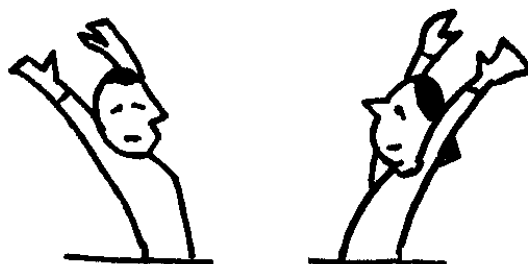


TOUCHER

Maintenant, étirez-vous bien.
Engagez-vous vis-à-vis du monde.
Remarquez où vous êtes, qui est
avec vous et ce que vous êtes en
train de faire.



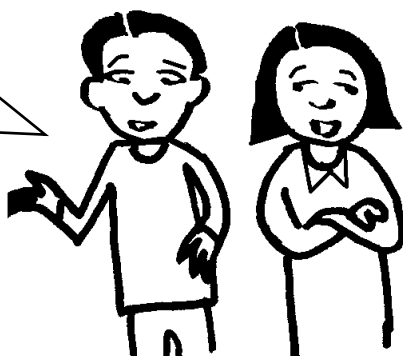
Vous pouvez suivre ce [LIEN](#)
et écouter ou télécharger
l'exercice d'ancrage numéro 2. Ou alors,
vous pouvez simplement suivre les
illustrations et les instructions du livre.



Cet exercice devrait
prendre environ 30
secondes. Vous pouvez
le faire n'importe quand,
n'importe où.



C'est génial.
Je peux pratiquer
n'importe
quand.



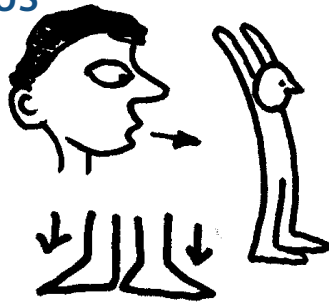
Oui, et plus je
pratique, mieux
c'est !



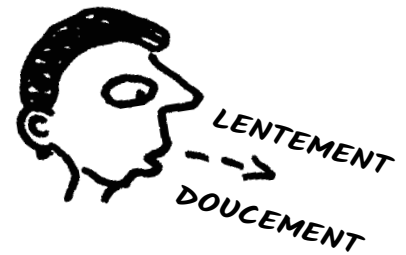
Voici maintenant un exercice d'ancrage plus long. Pour commencer, REMARQUEZ ce que vous ressentez et ce que vous pensez.

Ensuite, **RALENTISSEZ** et **CONNECTEZ-VOUS** à votre corps.

Expirez lentement.
Étirez-vous lentement.
Enfoncez lentement les pieds dans le sol.



Maintenant, ralentissez plus encore votre respiration. Videz vos poumons, lentement et doucement.



Si vous respirez trop fort ou trop vite, vous risquez de vous sentir paniqué, anxieux, vertigineux ou à court de souffle.



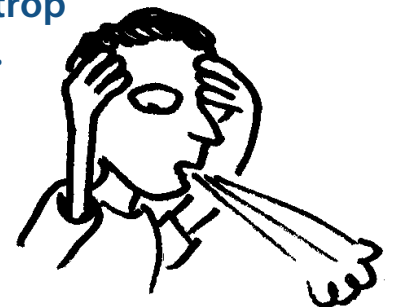
Veillez à respirer **LENTEMENT** et **DOUCEMENT**.



Si vous vous sentez pris de vertige, c'est que vous respirez trop profondément, trop fort ou trop vite.



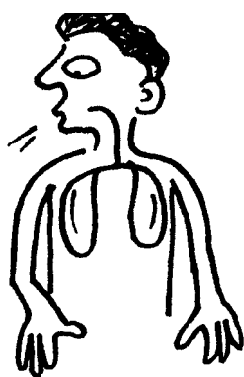
Veillez aussi à **INSPIRER** **LENTEMENT** et **DOUCEMENT**.



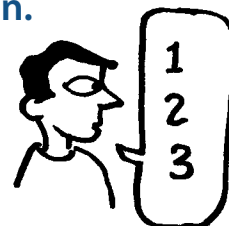


Donc, s'il vous arrive de ressentir des vertiges ou un poids sur la poitrine, **RALENTISSEZ** votre respiration. Expirez **DOUCEMENT** et inspirez le plus **LENTEMENT** et **LÉGÈREMENT** possible. (N'inspirez **PAS** profondément. Cela empirera votre sensation de vertiges !)

Maintenant, remarquez votre respiration, avec **CURIOSITÉ** – comme si c'était la première fois que vous respiriez.



Maintenant, expirez encore plus **LENTEMENT**. Et quand vos poumons sont vides, comptez intérieurement jusqu'à trois avant la prochaine inspiration. Ensuite, laissez vos poumons se remplir le **PLUS LENTEMENT POSSIBLE**.



Vous vous exercez à rester engagé et concentré. Arrivez-vous à maintenir votre attention sur votre souffle ?

Il vous arrivera parfois de vous faire accrocher par des pensées, des émotions ou des sensations qui vous détournent de l'exercice.



Dès que vous vous rendez compte de cela, **RAMENEZ** votre attention sur votre respiration. Accordez-lui toute votre attention.



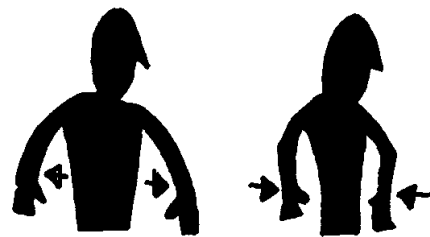
Remarquez la sensation de l'air qui entre et sort de vos narines.



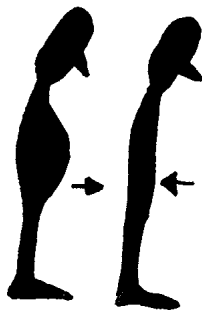
Remarquez les légers mouvements de vos épaules.



Remarquez votre poitrine qui se contracte et se dilate.



Remarquez comment votre ventre se contracte et se dilate.



Il arrivera encore, et encore, et encore que vous soyez accroché.



Dès que vous vous en rendez compte...

... ramenez votre attention sur votre respiration.



Et si vous êtes accroché mille fois par vos pensées, émotions ou sensations...

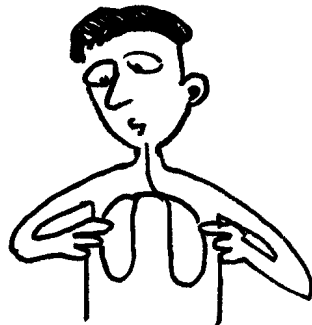
... Nous allons nous décrocher mille fois !



Exactement ! Et ensuite, vous ramenez votre attention sur votre souffle.



Encore et encore et encore, vous ramenez votre attention sur votre souffle, en le remarquant avec curiosité.



Pendant combien de temps devons-nous continuer ?



Comme pour toute habileté, plus vous pratiquez, mieux c'est. Donc...

Vous pouvez par exemple faire des séances courtes, d'une ou deux minutes, et d'autres plus longues, de cinq à dix minutes.



Pour terminer l'exercice, ancrez-vous à nouveau.

RALENTISSEZ.

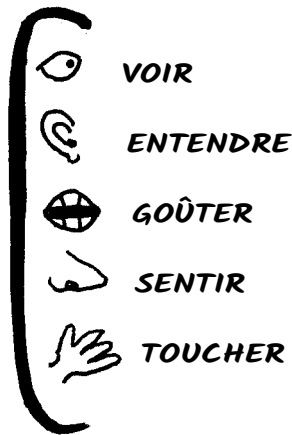
Expirez lentement.

Étirez-vous lentement.

Enfoncez lentement les pieds dans le sol.



Ensuite, REDIRIGEZ votre attention et ENGAGEZ-VOUS envers le monde. Prêtez attention, avec curiosité, à ce que vous pouvez...



Remarquez où vous êtes, qui est avec vous et ce que vous êtes en train de faire.



Vous pouvez suivre ce [LIEN](#) et écouter ou télécharger l'exercice d'ancrage numéro 3. Ou alors, vous pouvez simplement suivre les illustrations et les instructions du livre.

Et prenez un moment pour prendre conscience du fait que chaque fois que vous pratiquez cette technique...



Je vis en accord avec mes valeurs de bienveillance...

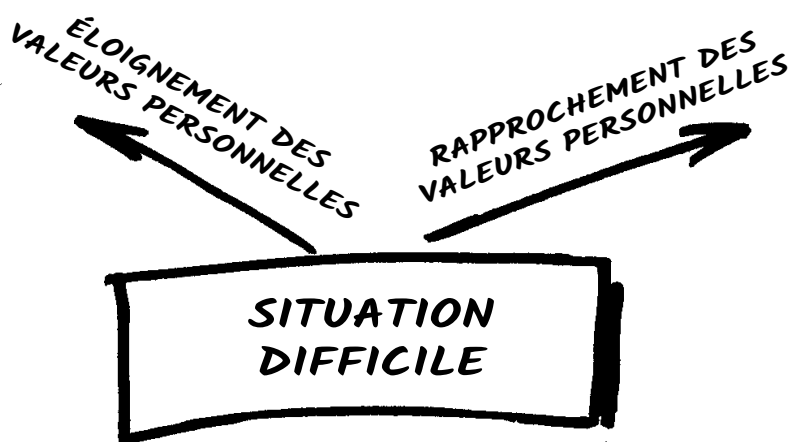
... envers ma santé, celle des autres et celle de ma communauté.





Tout à fait ! Car ces techniques vous aident à vous engager, à vous concentrer et à vous décrocher des pensées, des émotions et des sensations difficiles...

... pour pouvoir vous rapprocher de vos valeurs personnelles.



Alors n'oubliez pas de pratiquer à la moindre occasion, tout au long de la journée. Il peut être utile de dresser un plan. Par exemple, réfléchissez au nombre de fois que vous ferez les exercices d'ancrage chaque jour, à quels moments et où. Les exercices ne doivent pas être un embarras ! Vous pouvez pratiquer n'importe quand, n'importe où, ne serait-ce qu'une ou deux minutes. Si possible, consacrez au moins un ou deux jours à vous exercer aux techniques de cette section avant de passer à la section suivante.

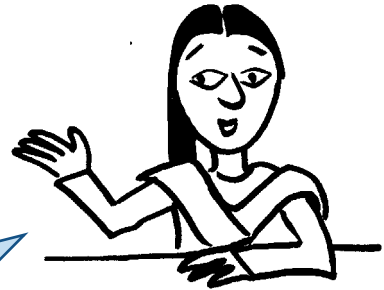
Vous trouverez à la fin du livre de brèves descriptions de chaque technique, pour vous rappeler les points essentiels.

Deuxième partie

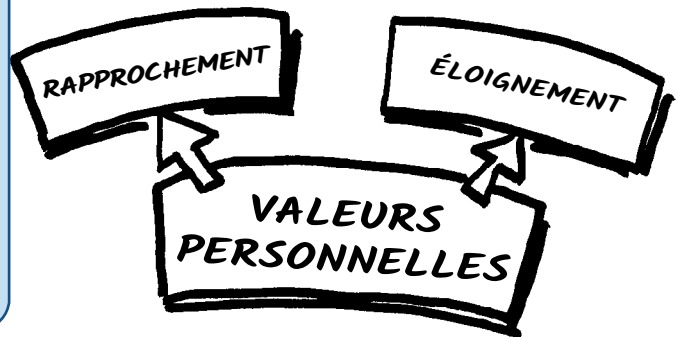
SE DÉCROCHER



Bonjour, ravie de vous revoir. J'espère que vous vous êtes exercé à vous engager dans la vie, à vous concentrer sur vos activités et à vous ancrer pendant une tempête émotionnelle.



Dans la première partie, nous avons parlé de réactions de « rapprochement » et « d'éloignement ».



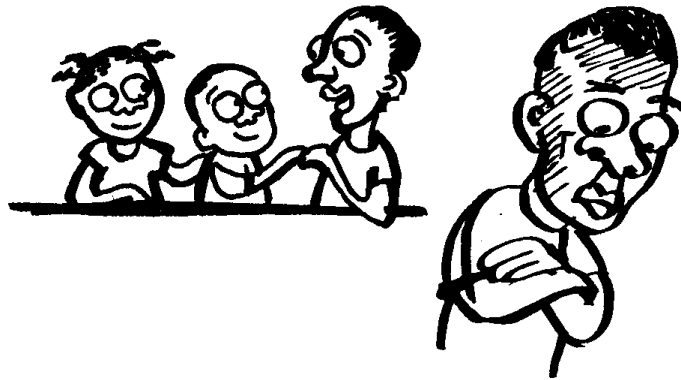
Lorsque nous sommes accrochés par des pensées, des émotions ou des sensations difficiles, nous avons tendance à nous éloigner de nos valeurs personnelles.



Il peut arriver que nous nous disputions, ou même que nous en venions aux mains.



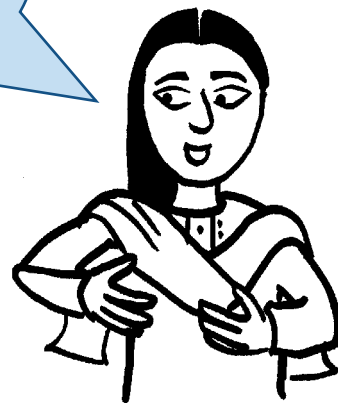
Certains d'entre nous se replient sur eux-mêmes et restent à l'écart de ceux qu'ils aiment.



Il se peut que nous passions beaucoup de temps au lit.



Alors aujourd'hui, nous allons apprendre à nous décrocher des pensées, des émotions et des sensations difficiles.





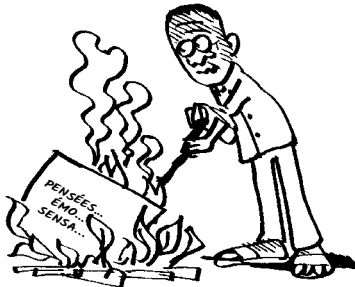
Ma vie est si difficile en ce moment. Mes pensées, émotions et sensations difficiles disparaîtront-elles un jour ?

C'est une bonne question. Rien de plus naturel que de vouloir qu'elles disparaissent.



Mais est-il réaliste de penser que nous pouvons tout simplement nous en débarrasser ?

Pouvons-nous les brûler comme des déchets ?



Pouvons-nous les enfermer quelque part et les cacher ?



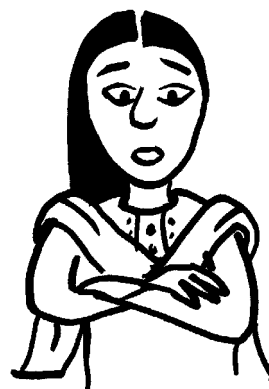
Pouvons-nous les enterrer dans un trou ?



Pouvons-nous nous enfuir et les abandonner ?



Prenez un moment pour réfléchir à toutes les manières dont vous avez essayé de vous débarrasser de ces pensées, émotions et sensations.



La plupart des gens essaient au moins une partie des stratégies suivantes :

Crier !



Essayer de ne pas y penser



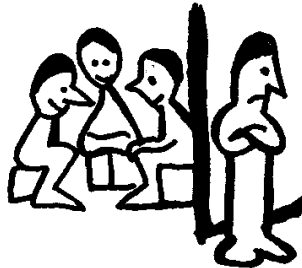
Éviter des personnes, des endroits ou des situations



Rester au lit



S'isoler



Renoncer



Alcool



Tabac



Drogues illicites



Déclencher des disputes



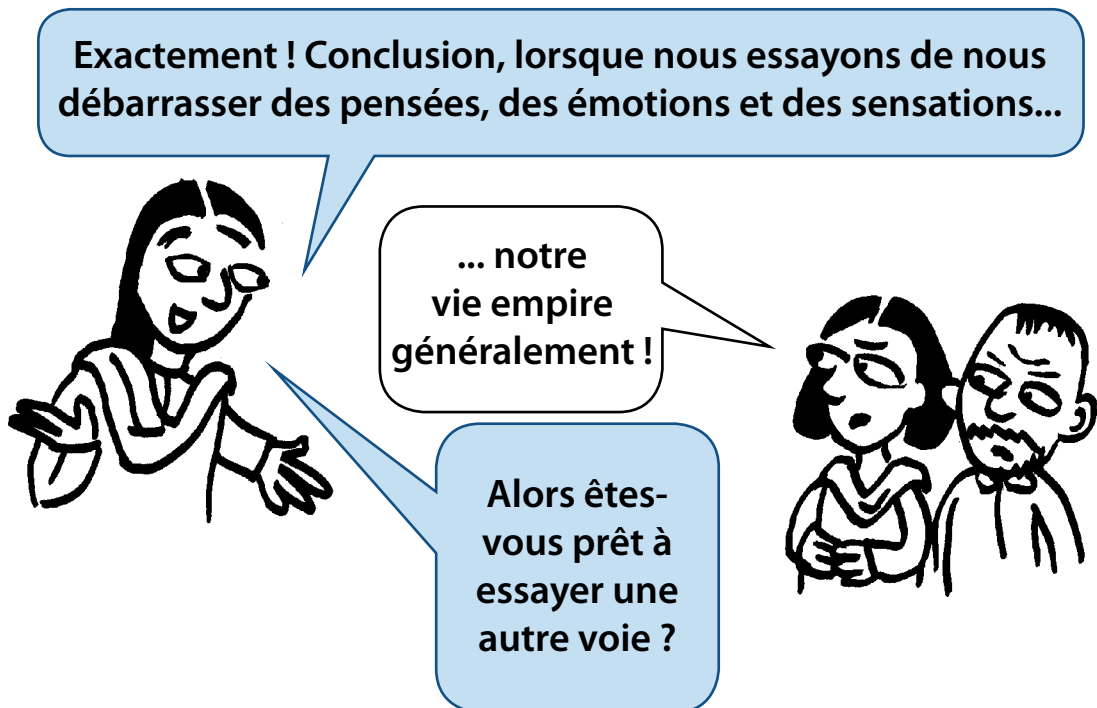
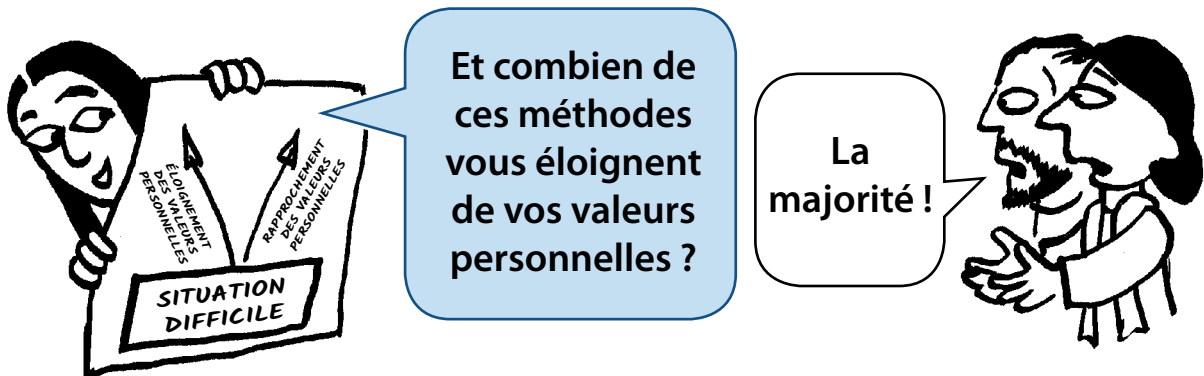
Se reprocher des choses ou se critiquer



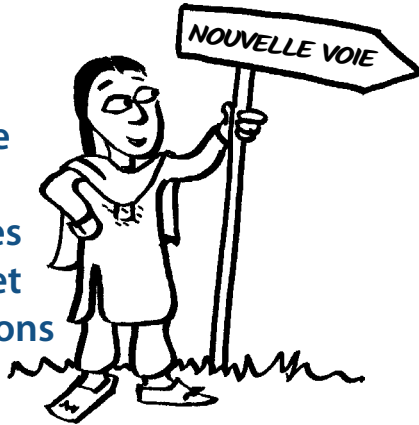
Qu'avez-vous essayé d'autre ?



Prenez un moment pour réfléchir aux solutions que vous avez essayées pour vous débarrasser des pensées, émotions et sensations difficiles, mettez-les éventuellement sur papier.



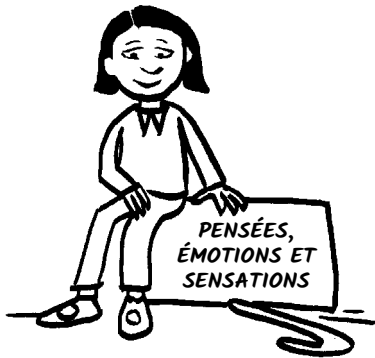
C'est une nouvelle manière de gérer les pensées, les émotions et les sensations difficiles.



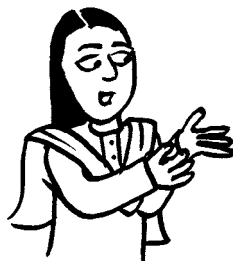
Au lieu d'essayer de les repousser...



Vous cessez de lutter contre elles.



Et chaque fois que vous vous faites accrocher...



... vous vous en décrochez à nouveau.

Comment ?

Je vais vous montrer comment. Mais d'abord, nous devons identifier par quelles pensées, émotions et sensations vous vous faites accrocher.



Est-ce que vous vous faites accrocher par des pensées comme...

Des malheurs
du passé

Je ne suis pas à la hauteur –
se sentir faible,
fou ou mauvais

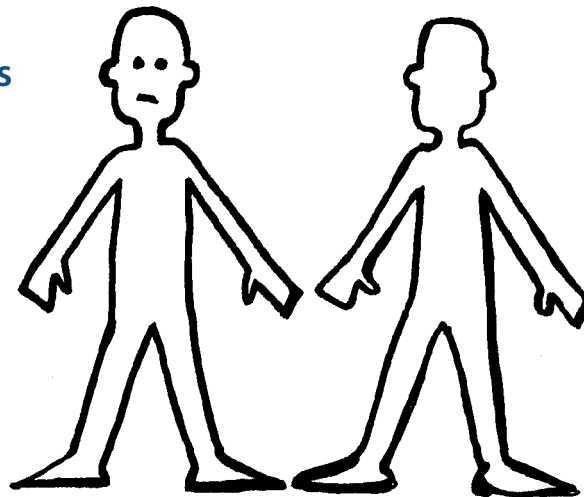
Malheurs
qui pourraient
arriver



Mettez sur
papier quelques-
unes des
pensées qui
vous
accrochent :

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box are several horizontal lines for writing, intended for the user to record thoughts that 'hook' them.

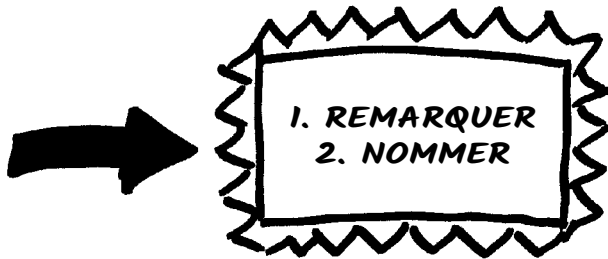
Est-ce que vous vous
faites accrocher par des
sensations dans votre
corps ? Indiquez
où ces sensations se
manifestent :



AVANT

ARRIÈRE

Les deux premières étapes
du décrochage consistent à :



D'abord, vous **REMARQUEZ** qu'une pensée, une émotion ou une sensation vous a accroché . Ensuite, vous les **NOMMEZ**. Pour ce faire, vous vous dites intérieurement quelque chose comme...

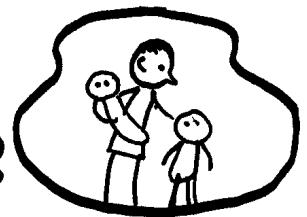
Ma
poitrine est
opressée.



Je ressens une
pression dans
le front.

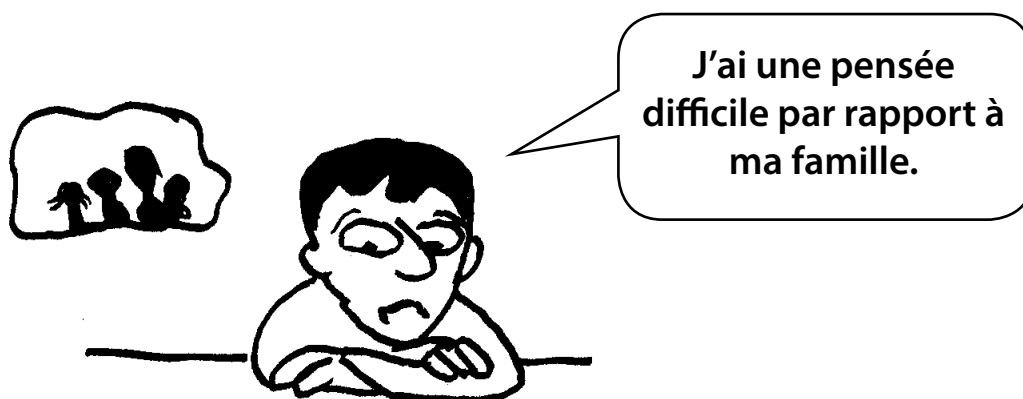


J'ai un
souvenir
douloureux.



J'ai des
craintes par
rapport à
l'avenir.

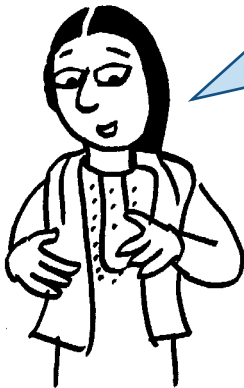






Donc, nommer commence par se dire intérieurement « J'ai une pensée », « J'ai une émotion » ou « J'ai une sensation ».

Toutefois, si nous ajoutons ensuite les mots « Je remarque », cela nous permet généralement de nous en décrocher un peu plus.



Essayez et observez ce qui se passe.



Je remarque un poids sur ma poitrine.



Je remarque que j'ai un souvenir douloureux.

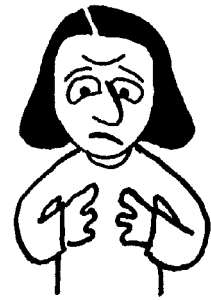


Je remarque que je ressens de la colère.



Je remarque que j'ai une boule au ventre.

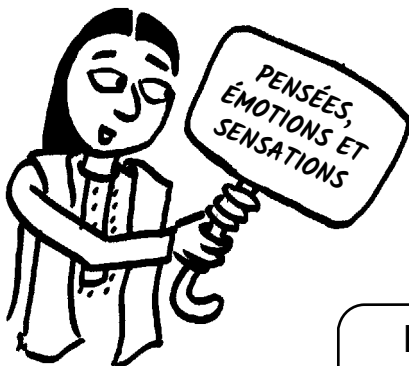
Je remarque une pensée sur ce qui me fait peur.



Avant de lire la suite, essayez de **REMARQUER** et **NOMMER** une pensée, une émotion ou une sensation que vous avez eue ou ressentie aujourd'hui.



Vous pouvez suivre ce [LIEN](#) et écouter ou télécharger l'exercice *Remarquer et nommer*. Ou alors, vous pouvez simplement suivre les illustrations et les instructions du livre.



En quoi remarquer et nommer nous aide-t-il ?



Les pensées, les émotions et les sensations nous accrochent quand nous n'en sommes pas conscients.

Vous êtes par exemple en train de parler à une amie, absorbée par ce qu'elle vous raconte...



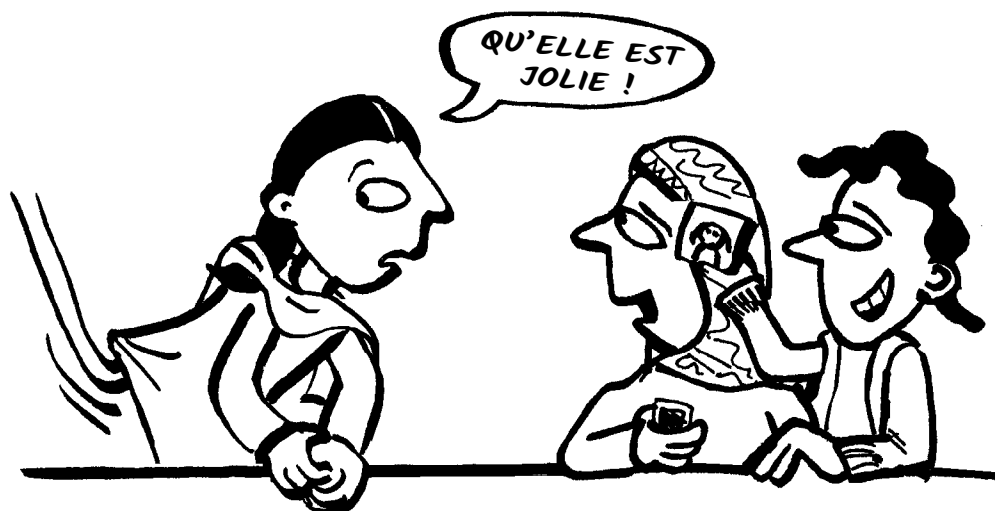
... et tout d'un coup, vous vous faites accrocher.



Tout d'un coup, vous n'êtes plus vraiment en train d'écouter votre amie.

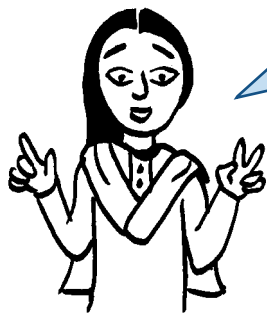


Vous continuez peut-être à lui parler...



... mais vous n'êtes plus vraiment engagée dans la conversation.

Vous n'écoutez plus qu'à moitié. Vous ne lui accordez plus toute votre attention. Pourquoi ? Parce que vous êtes accrochée à vos pensées, à vos émotions ou à vos sensations.



La première chose à faire pour vous « décrocher » est de REMARQUER que vous êtes accroché. La deuxième consiste à NOMMER ce qui vous a accroché. À vous dire intérieurement...

Je remarque que je suis accrochée par des souvenirs.



J'ai une pensée difficile.



Je remarque un poids sur ma poitrine.

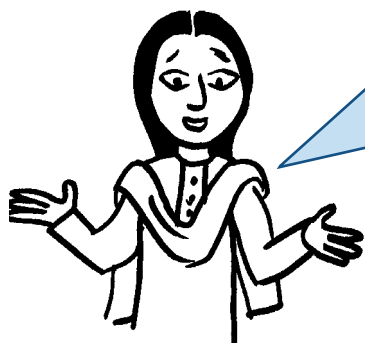


L'étape suivante consiste à **RAMENER VOTRE ATTENTION** sur ce que vous êtes en train de faire – que vous soyez en train de cuisiner, de manger, de jouer, de faire la lessive ou de papoter avec des amis – et à vous **ENGAGER** pleinement dans cette activité, en **ACCORDANT TOUTE VOTRE ATTENTION** aux personnes avec qui vous vous trouvez et à ce que vous êtes en train de faire.

Je remarque une sensation douloureuse dans la gorge.

PENSÉES, ÉMOTIONS ET SENSATIONS





Nous pouvons faire la même chose chaque fois que nous sommes accrochés par des pensées, des émotions ou des sensations, ou cessons d'être impliqués dans les activités de la vie quotidienne.

Je remarque un sentiment de colère.

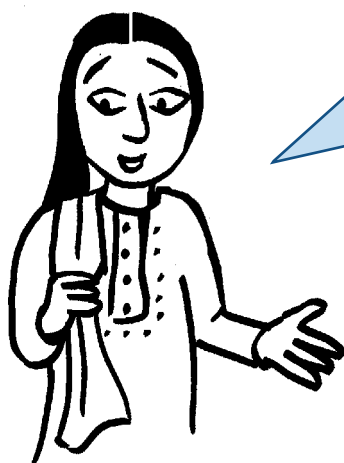


Et malgré ce sentiment de colère, je choisis d'agir selon ma valeur de bienveillance en me concentrant sur ma famille et m'impliquant avec elle.





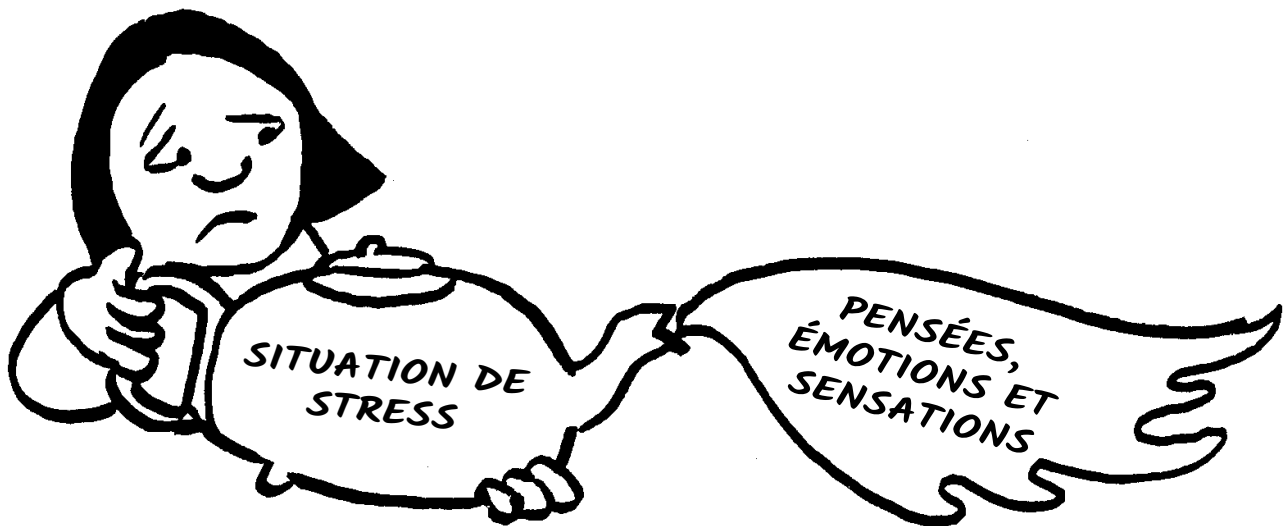
Donc, pour vous décrocher de vos pensées, émotions et sensations



Plus vous vous y exercez, mieux vous y parviendrez. Voyez si vous pouvez vous y exercer tout au long de la journée tandis que vous vazez à vos occupations. Chaque fois que vous remarquez que vous avez été accroché, suivez ces étapes.

Et rappelez-vous qu'il est normal d'avoir des pensées, des émotions ou de sensations difficiles lorsque nous sommes stressés.

Cela arrive à tout le monde !



Il y a de nombreuses manières de NOMMER une pensée, une émotion ou une sensation après que nous l'ayons remarqué



Je pense à...

Je me souviens de...



Je remarque maintenant de la tristesse.

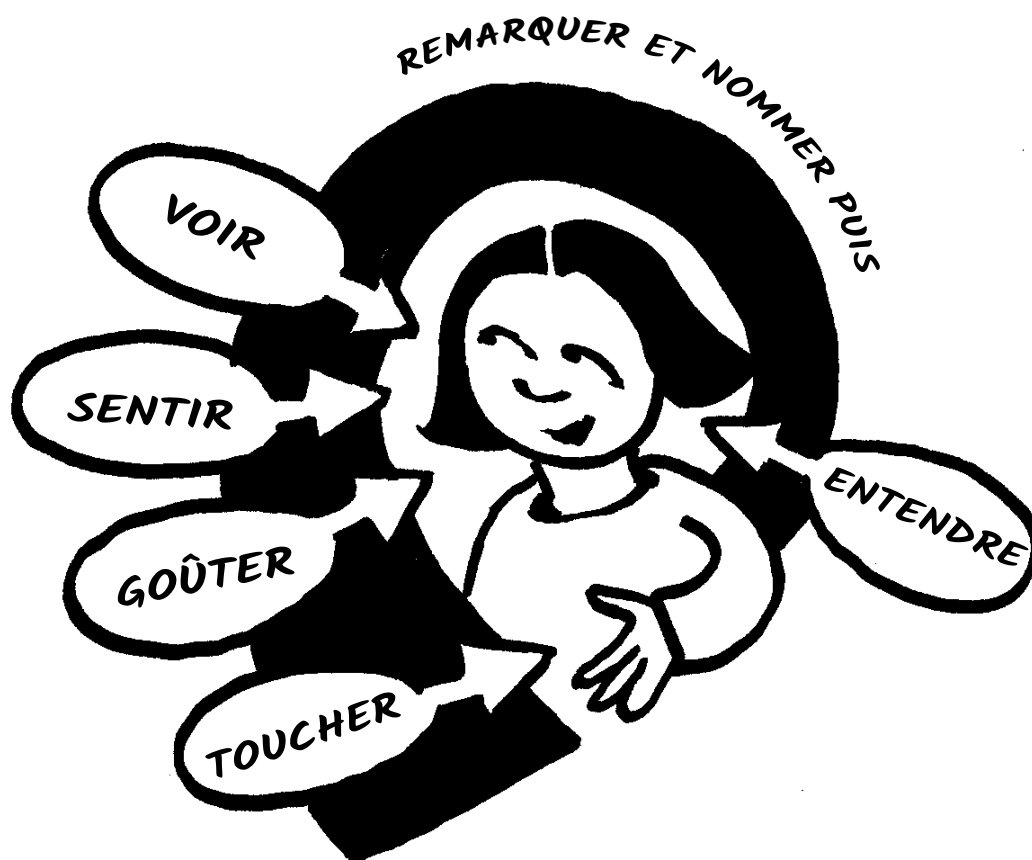
Je remarque maintenant que j'ai un poids sur ma poitrine.

Je remarque que j'ai été accroché par une douleur au ventre.



Et après avoir REMARQUÉ et NOMMÉ, nous pouvons RAMENER
notre attention sur le monde autour de nous.

Nous nous ENGAGEONS dans la vie en remarquant ce que nous
pouvons...

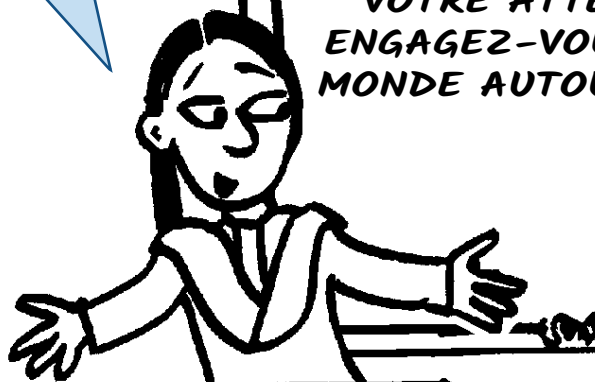


Vous disposez à présent des deux premiers outils de votre boîte à outils.

OUTIL 1 ANCREZ-VOUS

PENDANT LES « TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES ». REMARQUEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ.

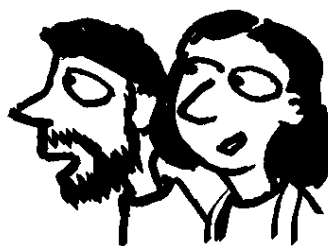
RALENTISSEZ ET CONNECTEZ-VOUS À VOTRE CORPS. REDIRIGEZ VOTRE ATTENTION ET ENGAGEZ-VOUS DANS LE MONDE AUTOUR DE VOUS.



OUTIL 2 DÉCROCHEZ-VOUS

DES PENSÉES, DES ÉMOTIONS ET DES SENSATIONS EN LES RECONNAISSANT ET EN LES NOMMANT PUIS EN RAMENANT VOTRE ATTENTION SUR CE QUE VOUS ÊTES EN TRAIN DE FAIRE.

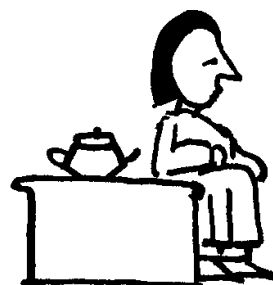
Et nous pouvons nous entraîner avec ces outils n'importe quand et n'importe où.



Bien sûr, certaines personnes peuvent oublier de pratiquer



C'est pourquoi il faut réserver des moments réguliers pour pratiquer ces techniques. Par exemple au lit ou avant ou après un repas.



Vous pouvez suivre ce [LIEN](#) pour écouter ou télécharger l'ensemble des exercices que vous avez appris jusqu'à présent. Ou alors, vous pouvez simplement suivre les illustrations et les instructions du livre.

Identifiez certains moments spécifiques, des endroits ou des activités pour une pratique régulière



Et lorsque vous êtes réveillé, la nuit, allongé sur votre lit, et que vous ne pouvez pas dormir, entraînez-vous à relâcher et à vous connecter à votre corps.

Cela ne vous endormira probablement pas (bien que cela arrive parfois), mais cela vous aidera à vous sentir reposé.





Il y a également d'autres raisons qui peuvent vous empêcher de vous exercer avec ces outils.

Peut-être vous sentez-vous trop fatigué...

Trop fatigué !



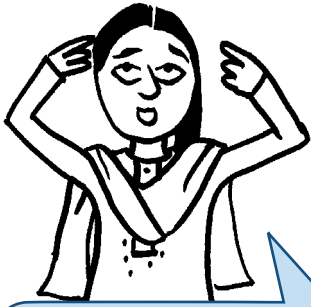
Peut-être vous sentez-vous trop triste, en colère ou angoissé...



Peut-être n'en voyez-vous pas l'utilité...

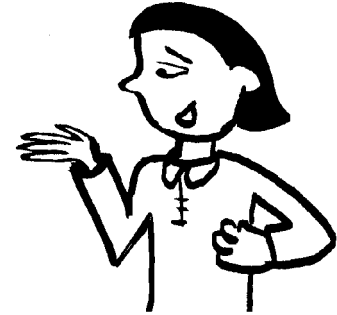
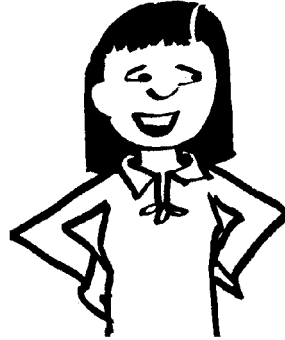
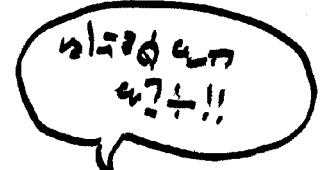
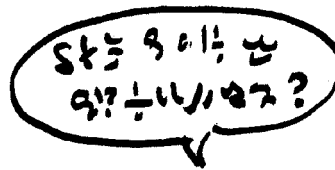
Ça ne sert à rien !





Alors rappelez-vous
inlassablement...

C'est comme apprendre une nouvelle
langue. Cela exige beaucoup de pratique !



Il se peut aussi que vous soyez accroché par des pensées négatives.



**TOUT ÇA EST TELLEMENT
ABSURDE !**

**CE N'EST PAS
IMPORTANT !**

ÇA NE M'AIDERA PAS !

JE N'AI PAS LE TEMPS !

ÇA NE SERT À RIEN !

**C'EST UNE PERTE DE
TEMPS !**

JE N'Y ARRIVERAI PAS !

Alors dès que vous vous rendez compte que vous êtes accroché par ce type d'émotions...



REMARQUEZ, NOMMEZ ET REDIRIGEZ VOTRE ATTENTION



Le moindre moment de pratique aura un effet et fera la différence



Et chaque fois que nous pratiquons, nous agissons en accord avec nos valeurs de gentillesse !



Oui, vous avez bien compris. Et dans la partie suivante de ce livre, nous allons explorer les valeurs personnelles de manière plus approfondie.

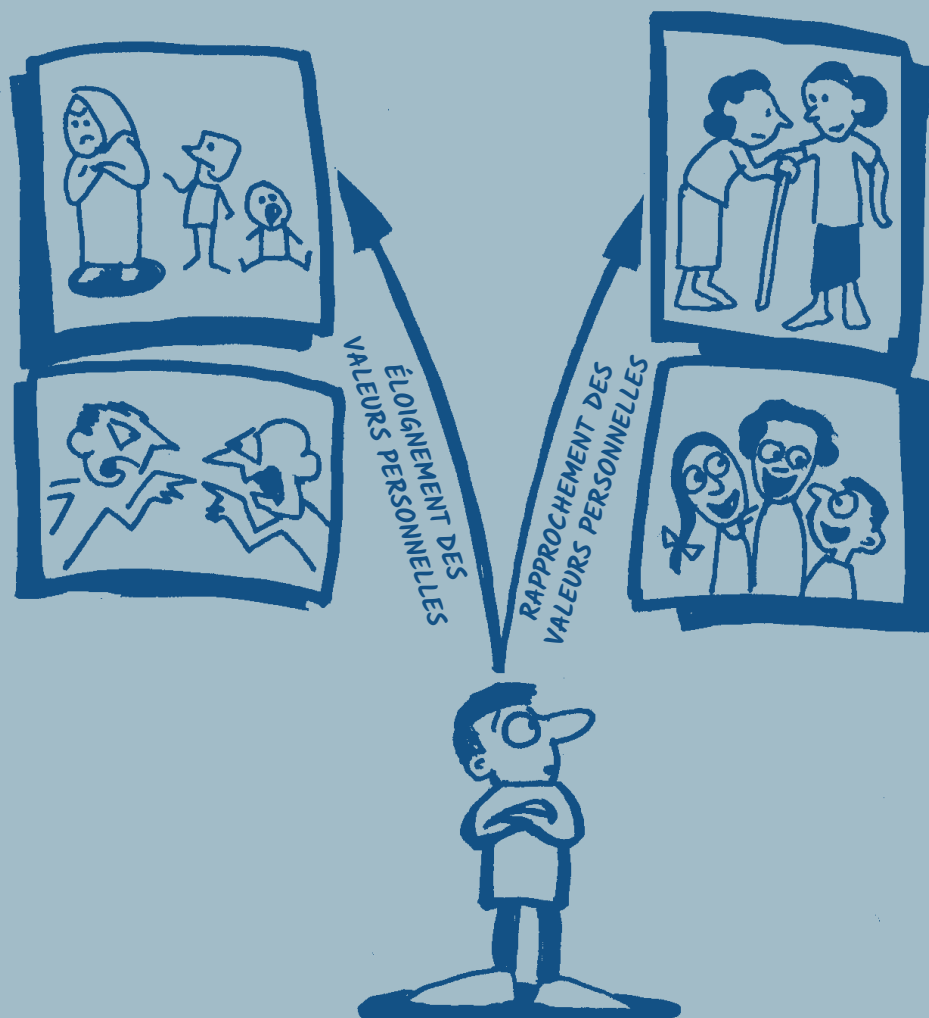


Mais avant de passer à la partie suivante, consacrez un ou deux jours à vous exercer à ce que nous avons couvert dans ce chapitre.

Et n'oubliez pas que vous trouverez de brèves descriptions de chaque technique à la fin du livre.

Troisième partie

AGIR EN ACCORD AVEC VOS VALEURS PERSONNELLES





Bonjour, heureux de vous revoir. Avez-vous pratiqué le décrochage et l'ancrage ?

Gardez à l'esprit que c'est pareil que pour l'apprentissage de toute nouvelle aptitude. À force de pratique, vous vous améliorez et ça devient plus facile.



Maintenant, nous allons examiner ces valeurs personnelles de manière plus approfondie.

Vos valeurs personnelles décrivent le genre de personne que vous voulez être, la manière dont vous voulez vous traiter vous-même et traiter les gens et le monde autour de vous.

Les valeurs sont-elles la même chose que les objectifs ?



Non !

Les objectifs décrivent ce que vous essayez d'atteindre ou obtenir. Les valeurs personnelles décrivent le genre de personne que vous voulez être.



Supposons que votre objectif est de trouver un travail pour pouvoir subvenir aux besoins des personnes qui comptent pour vous.

Et supposons que vos valeurs personnelles – la manière dont vous voulez vous comporter envers votre famille, vos amis et les gens autour de vous – sont d’être bienveillant, gentil, aimant et empathique.





Il pourrait être impossible d'atteindre votre objectif...

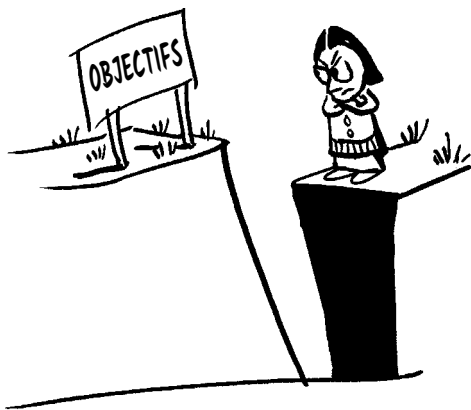


... mais vous pouvez malgré tout vivre en accord avec vos valeurs de bienveillance, de gentillesse, d'amour et d'empathie envers votre famille, vos amis et les gens autour de vous.

Et même si vous êtes confronté à une situation très difficile et que vous êtes séparé de votre famille et vos amis, vous pouvez continuer à vivre en accord avec vos valeurs de bienveillance, de gentillesse, d'amour et d'empathie. Vous pouvez trouver des petites façons d'agir sur ces valeurs avec les gens qui vous entourent.



Il se peut que beaucoup de vos objectifs soient impossibles à réaliser en ce moment.



Mais vous pouvez toujours trouver des manières d'agir en accord avec vos valeurs personnelles.



Pourquoi est-ce important ?





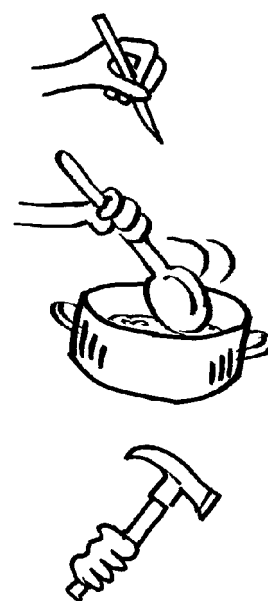
Parce que c'est par vos **ACTIONS** que vous influencez le monde autour de vous.

Les « **ACTIONS** » sont ce que vous faites avec vos bras, vos mains, vos jambes et vos pieds, et ce que vous dites avec votre bouche.

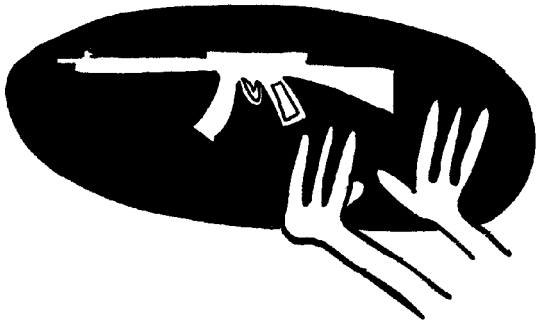


Plus vous vous concentrez sur vos propres actions...

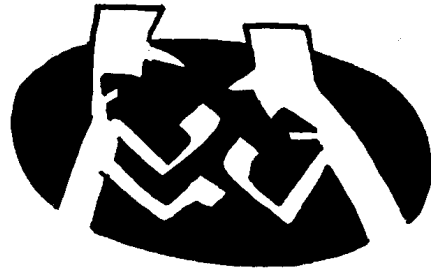
... plus vous pouvez influencer votre environnement immédiat : les gens et les situations que vous rencontrez au quotidien.



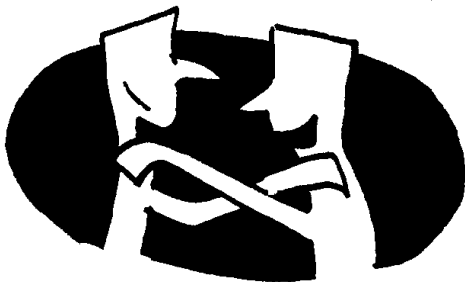
Si votre pays est en guerre, vous ne pouvez pas faire cesser les combats...



... mais vous pouvez cesser de vous disputer avec les membres de votre communauté...



... et au lieu de cela, agissez sur vos valeurs personnelles



Et prenez conscience d'une chose : vous pouvez influencer les gens autour de vous au travers de vos **ACTIONS.**

Combats



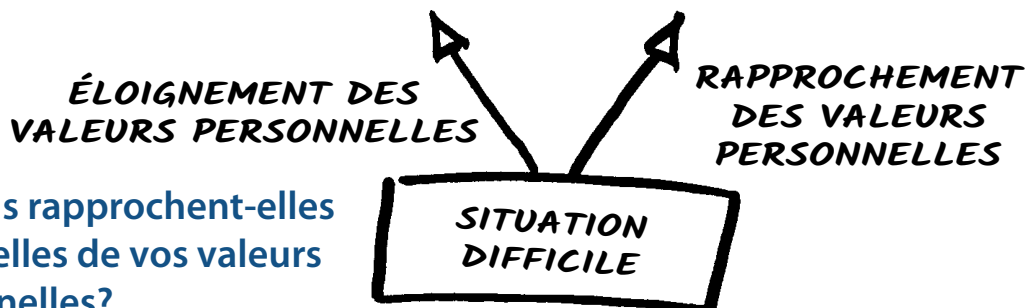
Collaboration





Nous devons constamment nous poser cette question :

Mes actions incarnent-elles mes valeurs personnelles ?



Oui. Vos actions vous rapprochent-elles ou vous éloignent-elles de vos valeurs personnelles?

Voici une liste qui peut vous aider à clarifier vos valeurs personnelles. Il ne s'agit pas des « bonnes » valeurs, ou des « meilleures » valeurs – simplement de valeurs personnelles communes.

Être bienveillant
Être gentil
Être généreux
Être solidaire
Être serviable

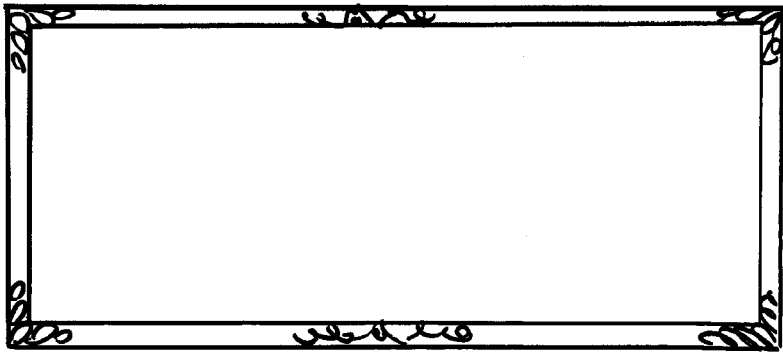
Être patient
Être responsable
Être protecteur
Être discipliné
Être travailleur
Être dévoué

Être courageux
Être persévérant
Être indulgent
Être reconnaissant

Être loyal
Être respectable/honorable
Être respectueux
Être digne de confiance
Être juste
Être...
Être...



Maintenant, sélectionnez trois ou quatre de ces valeurs personnelles qui vous semblent des plus importantes à vos yeux, et écrivez-les dans l'encadré ci-dessous.



Nous allons maintenant faire un autre exercice. Pensez à un modèle dans votre communauté, quelqu'un que vous admirez.



Qu'est-ce que cette personne dit ou fait et que vous admirez?



Cette personne traite-t-elle les autres de manière admirable?



Quelles valeurs personnelles cette personne incarne-t-elle par ses actes?



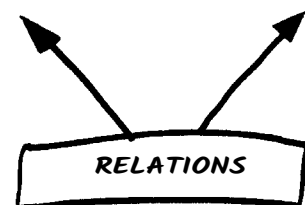
Lesquelles de ces valeurs personnelles voudriez-vous incarner auprès des gens autour de vous?



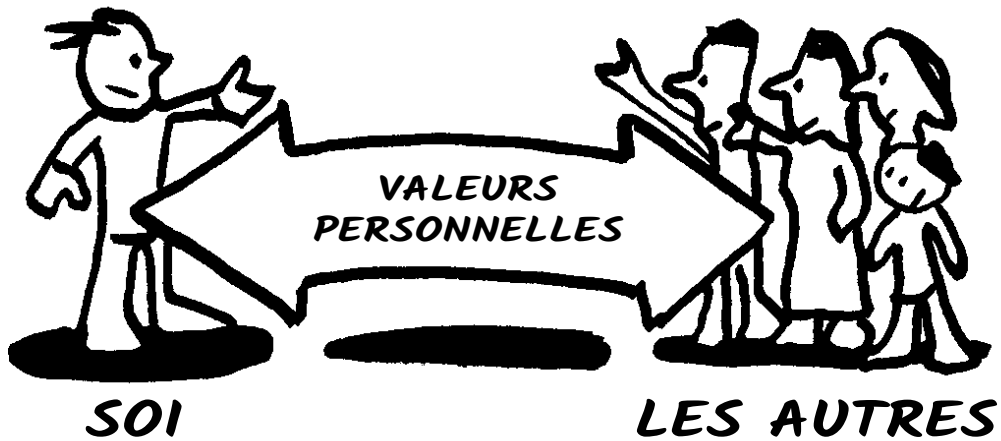
Maintenant, pensez aux personnes autour de vous. Quelles valeurs personnelles voulez-vous incarner dans la vie, dans la manière dont vous traitez ces personnes?

ÉLOIGNEMENT DE VOS VALEURS PERSONNELLES

INCARNATION DE VOS VALEURS PERSONNELLES



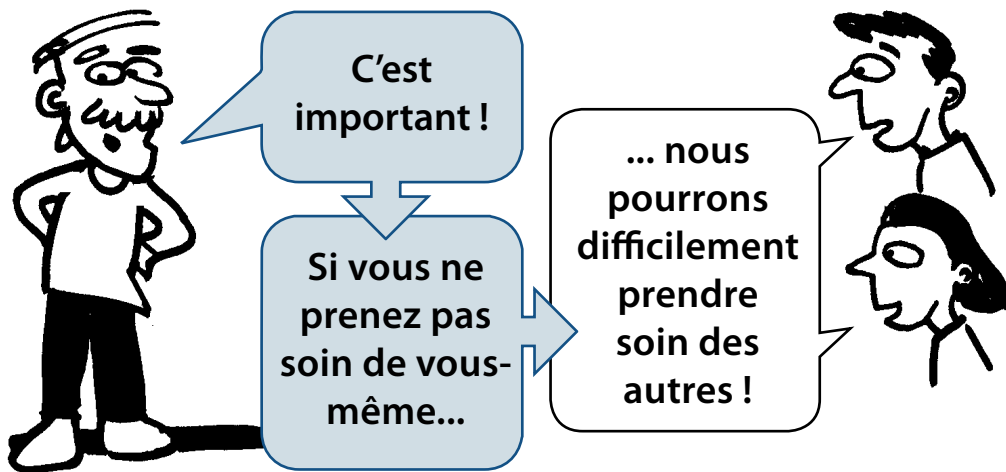
Les valeurs personnelles vont dans les deux sens :
vers vous et vers les autres.



Donc, si vos
valeurs sont la
gentillesse et la
bienveillance...



... vous essayez d'incarner ces valeurs à la fois envers vous-même et envers les autres.



Le moment est venu de mettre vos valeurs personnelles en pratique.



Choisissez une relation importante, une personne qui compte beaucoup pour vous, que vous voyez régulièrement.



Quelles valeurs personnelles voulez-vous incarner dans cette relation ?



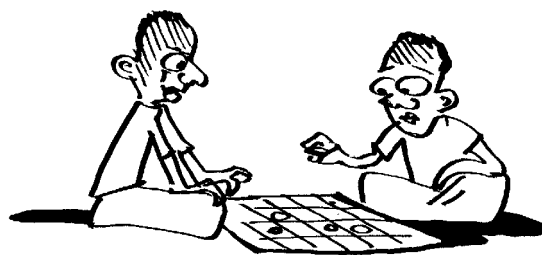
Supposons que vous choisissiez votre enfant.



Et que les valeurs personnelles que vous voulez incarner sont :



Un petit geste pourrait être de jouer avec votre enfant ou de lui faire la lecture pendant 10 minutes tous les jours.



Ou supposons que vous choisissiez un membre de votre famille.



Et que les valeurs personnelles que vous voulez incarner sont :



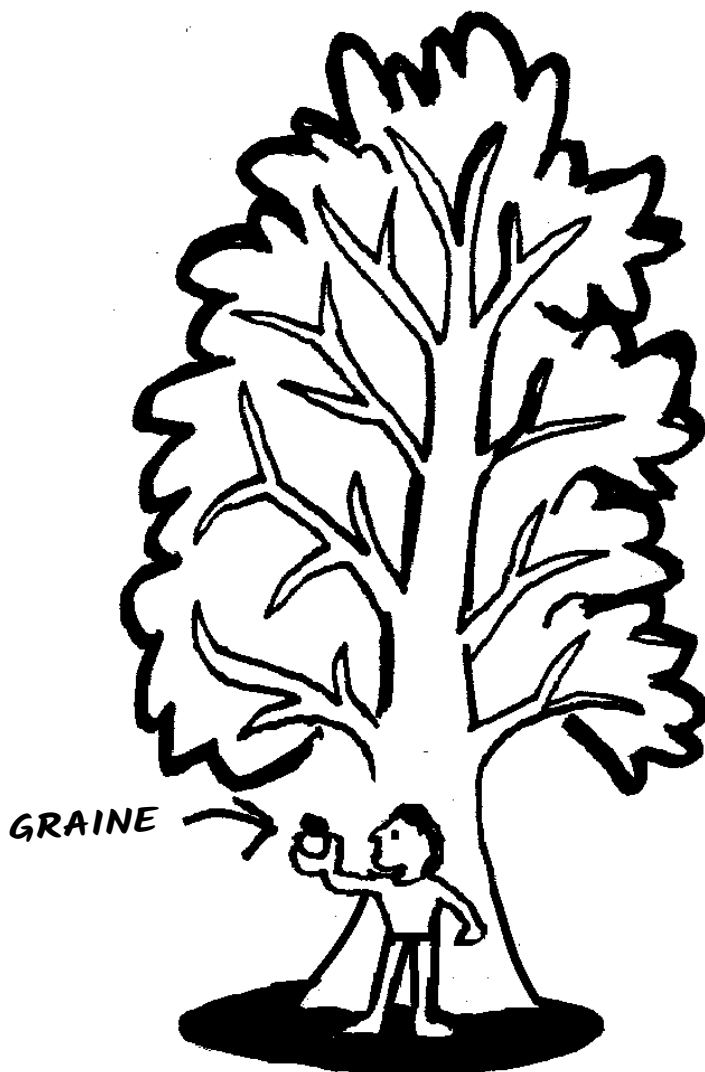
Merci pour toute l'aide que vous m'avez apportée, mon oncle.

Dans ce cas, un petit geste pourrait être de saluer cette personne chaleureusement et de lui exprimer votre gratitude.

N'oubliez pas, même les plus petits gestes comptent.

Le plus grand arbre pousse d'une minuscule graine. Et même durant les périodes les plus difficiles ou de stress, vous pouvez incarner vos valeurs personnelles par de petites ACTIONS.

Lorsque vous agissez en accord avec vos valeurs personnelles, vous commencez à vous forger une vie plus satisfaisante et épanouie.



Alors dressez maintenant votre plan d'action.

Qu'allez-vous faire au cours de la prochaine semaine pour incarner vos valeurs personnelles ?



Réfléchissez en termes d' ACTIONS.
Quels mots sortiront de votre bouche ?
Quels gestes accompliront vos mains,
vos bras, vos jambes et vos pieds ?



Choisissez des actions qui vous semblent réalistes.

Pensez-vous pouvoir le faire ?

Non !

Oui !





Si votre plan semble trop difficile – si vous ne pensez pas pouvoir y arriver – choisissez des actions plus simples et plus faciles.



D'accord !

Veillez élaborer ce plan d'action maintenant, avant de poursuivre la lecture. C'est important !

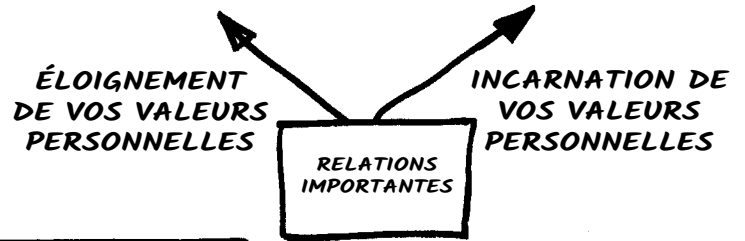


Choisissez une relation importante. Qui pouvez-vous choisir qui compte beaucoup pour vous, que vous voyez régulièrement ? Quelles valeurs voulez-vous incarner dans cette relation ? Vous trouverez quelques exemples de valeurs personnelles communes à la page 85.

Quelle ACTION ou quelles ACTIONS pourriez-vous entreprendre au cours de la prochaine semaine pour incarner vos valeurs personnelles auprès de cette personne ? Que ferez-vous concrètement ou que lui direz-vous ?

Votre plan vous semble-t-il réaliste ? Si ce n'est pas le cas, choisissez des actions plus simples et plus faciles.

Ces actions vous rapprocheront-elles
ou vous éloigneront-elles de vos
valeurs personnelles?



Avez-vous le
sentiment d'avoir
un but, un objectif,
de vous rapprocher
plus du genre de
personne que vous
voulez être ?



Maintenant,
remarquez une
chose : est-ce que
des pensées, des
émotions ou des
sensations difficiles
vous accrochent et
vous empêchent de
suivre votre plan
d'action ?



Souvent, dès que
nous pensons à
agir, des pensées,
des émotions ou de
sensations difficiles
apparaissent, et
nous accrochent
facilement.



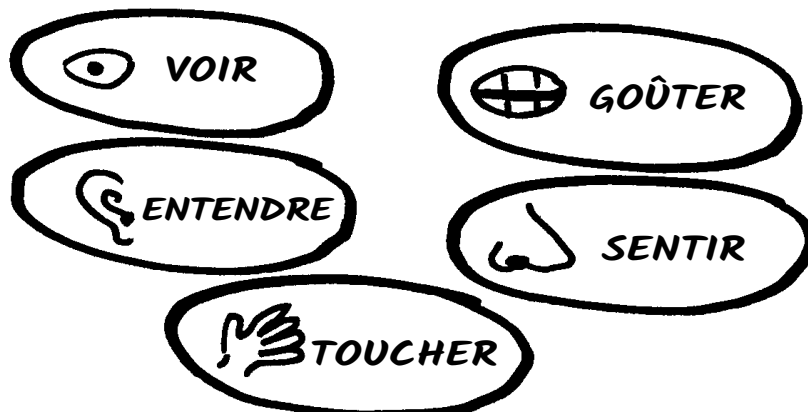
Si c'est le cas, vous savez quoi faire.



REMARQUEZ-les et NOMMEZ-les.



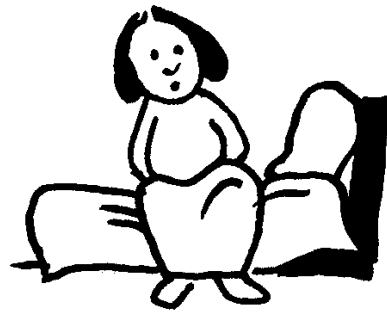
Et ENGAGEZ-VOUS
avec le monde qui vous entoure





Essayez de commencer chaque journée en pensant à deux ou trois valeurs personnelles selon lesquelles vous voulez vivre.

Avant de vous lever ou pendant que vous vous levez le matin.



Cherchez des manières d'agir en accord avec ces valeurs.

Et tout au long de la journée...



Oui ! Même les plus petites actions comptent !



Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas !

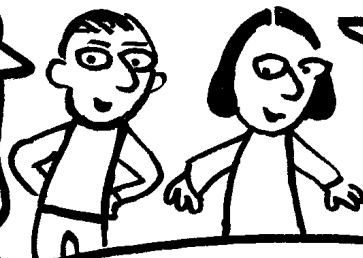


C'est l'outil suivant de votre boîte à outils.



ET CHAQUE FOIS QUE VOUS AGISSEZ EN ACCORD AVEC VOS VALEURS PERSONNELLES...

JE ME COMPORTE COMME LA PERSONNE QUE JE SOUHAITE ÊTRE.



J'INCARNE MES VALEURS PERSONNELLES.

...DITES-LE À VOUS-MÊME.



**VOUS DISPOSEZ
DÉSORMAIS DE
TROIS OUTILS
PUISSANTS :**

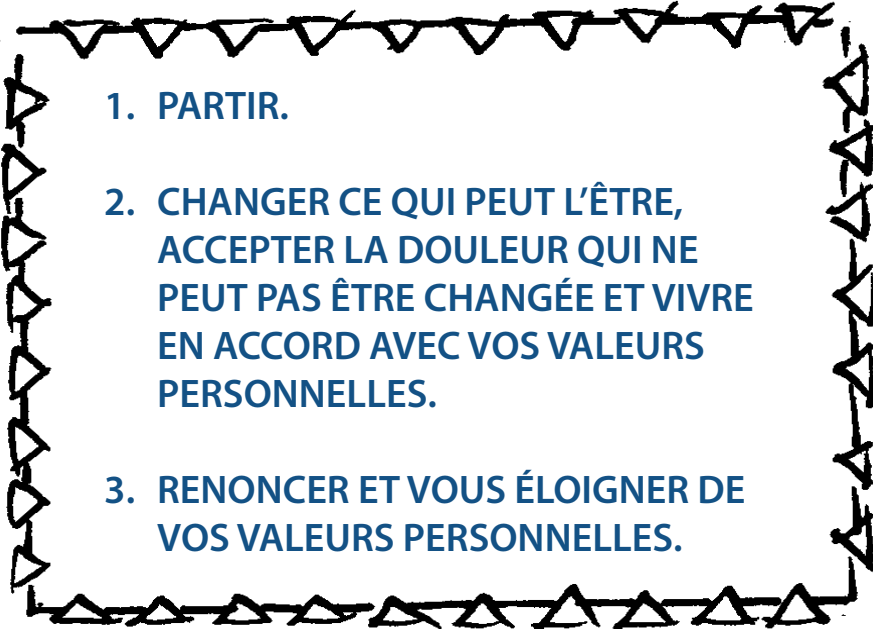
- * **DÉCROCHAGE**
- * **ANCRAGE**
- * **AGIR EN ACCORD
AVEC SES VALEURS
PERSONNELLES.**

Mais nous
avons
tellement de
problèmes !

C'est vrai ! Et
il existe trois
approches
possibles face
à une situation
difficile.



Lesquelles ?

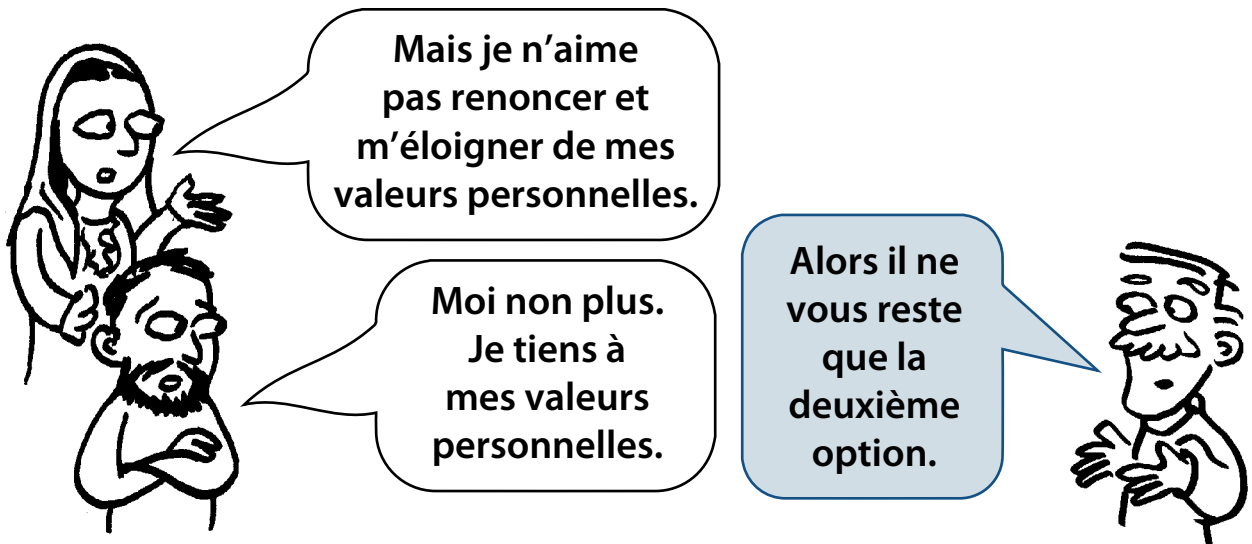
- 
1. **PARTIR.**
 2. **CHANGER CE QUI PEUT L'ÊTRE,
ACCEPTER LA DOULEUR QUI NE
PEUT PAS ÊTRE CHANGÉE ET VIVRE
EN ACCORD AVEC VOS VALEURS
PERSONNELLES.**
 3. **RENONCER ET VOUS ÉLOIGNER DE
VOS VALEURS PERSONNELLES.**



Mais parfois, il est impossible de
partir... par exemple si vous êtes en
prison, ou si partir est pire que rester.

C'est vrai ! Dans ce
cas, vous devez choisir
entre la deuxième et la
troisième option.





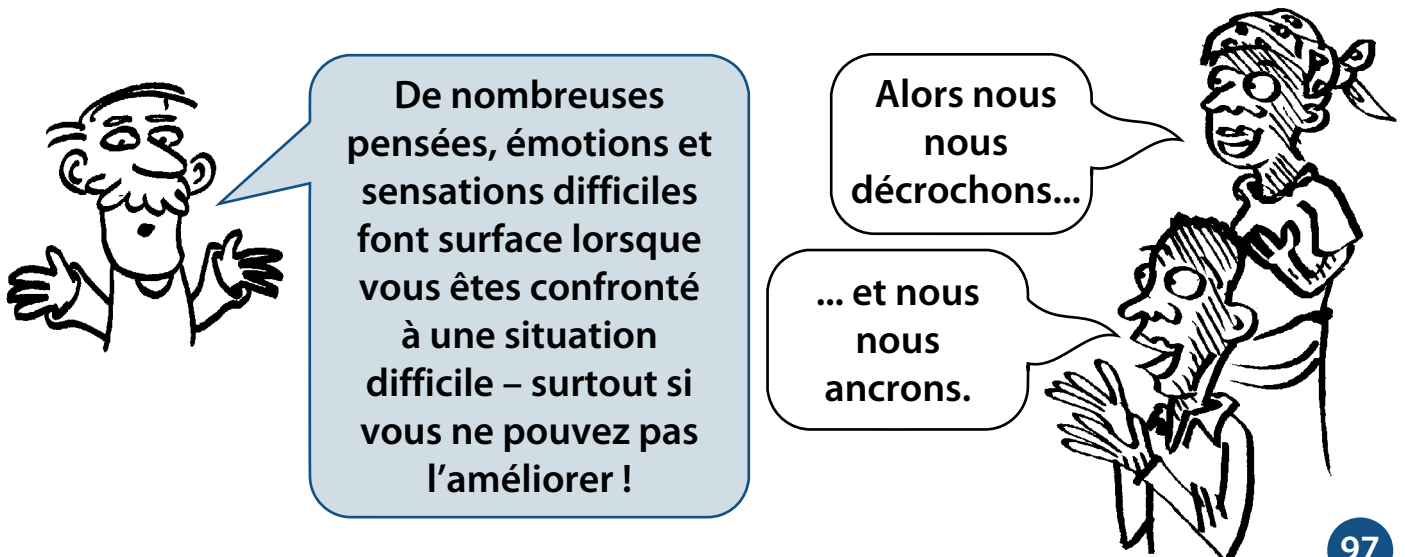
**CHANGER CE QUI PEUT L'ÊTRE,
ACCEPTER LA DOULEUR QUI NE PEUT PAS ÊTRE
CHANGÉE ET VIVRE EN ACCORD AVEC VOS
VALEURS PERSONNELLES.**



CHANGEZ CE QUI PEUT L'ÊTRE...

Utilisez vos bras et vos jambes, vos mains et vos pieds et votre bouche pour **AGIR** : pour faire tout ce que vous pouvez, aussi petites vos actions soient-elles, pour améliorer la situation.

ACCEPTEZ LA DOULEUR QUI NE PEUT PAS ÊTRE CHANGÉE...



ET VIVEZ EN ACCORD AVEC VOS VALEURS PERSONNELLES.



Donc, si vous ne pouvez rien faire pour améliorer la situation...

Nous trouvons d'autres manières de vivre en accord avec nos valeurs personnelles.

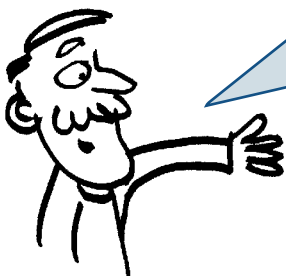


**CHANGER
CE QUI PEUT
L'ÊTRE,
ACCEPTER LA
DOULEUR QUI
NE PEUT PAS
ÊTRE CHANGÉE
ET VIVRE EN
ACCORD AVEC
VOS VALEURS
PERSONNELLES.**



Oui !
Mémorisez cette devise et faites-y appel pour vous aider à affronter vos problèmes.

Et maintenant, il est temps de passer à



Il y a une attitude qui peut améliorer n'importe quelle situation difficile, au moins dans une certaine mesure.

Laquelle ?

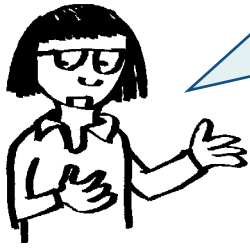


C'est une bonne question ! C'est ce que nous allons aborder dans la section suivante. Mais d'abord, n'oubliez pas de consacrer un ou deux jours à vous exercer à ce que nous avons couvert dans cette section. Vous pouvez utiliser les résumés à la fin du livre pour vous rappeler comment utiliser les outils que nous avons acquis jusqu'à présent.

Quatrième partie

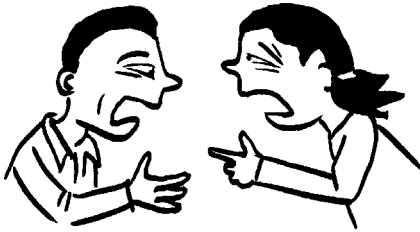
ÊTRE BIENVEILLANT





Aussi terrible
votre situation
soit-elle

en pleine dispute familiale...



... tout va toujours mieux si vous
pouvez compter sur un ami.



Quelqu'un qui vous parle gentiment
quand vous souffrez.

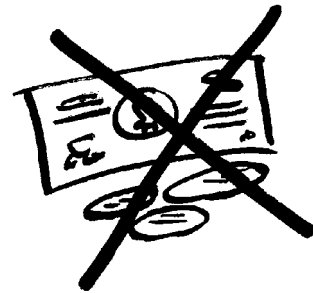
Je vois bien que
tu as du mal.
Laisse-moi t'aider.



Que vous soyez en danger...



ou sans revenus...



Quelqu'un de bienveillant, gentil
et serviable...



Or, beaucoup d'entre nous
ne sommes pas bienveillants
envers nous-mêmes dans une
situation difficile.



Bien souvent,
nous nous faisons
accrocher par
des pensées
négatives.

Je suis
faible

Je suis fou

Je suis
mauvais

J'ai mal agi.



C'est de
ma faute

Je ne me le
pardonnerai
jamais

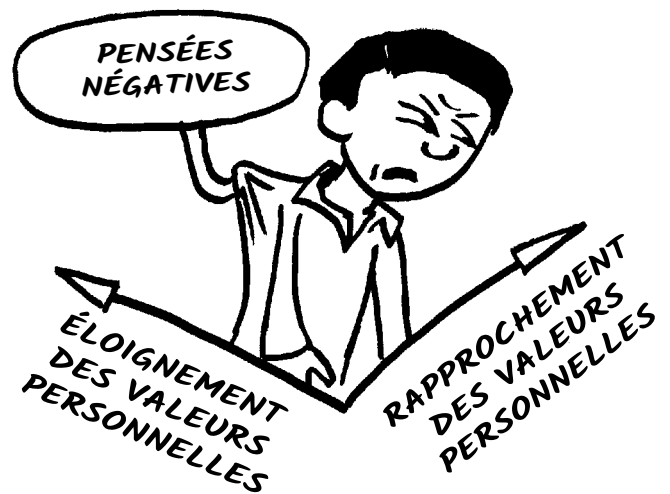
Je n'aurais
pas dû
faire ça





Les pensées négatives sont naturelles, et elles peuvent survenir souvent, ce n'est pas grave. Mais il n'est pas bon d'y être accroché car...

... lorsque nous sommes accrochés par ces pensées négatives, nous nous éloignons de nos valeurs personnelles.



Alors nous devons les **REMARQUER** et les **NOMMER**, pour pouvoir nous en décrocher.

Essayez maintenant. Choisissez une pensée négative à propos de vous-même.

Je suis une mauvaise mère.

Je suis faible.



Et dites-vous intérieurement...




Ensuite, ajoutez les mots « Je remarque ».



Ensuite, **ANCREZ-VOUS** et **ENGAGEZ-VOUS** envers le monde autour de vous.



 Vous pouvez suivre ce [LIEN](#) et écouter ou télécharger l'exercice *Se décrocher des pensées négatives*. Ou alors, vous pouvez simplement suivre les illustrations et les instructions du livre.

Que ressentez-vous lorsque vous êtes en proie à des difficultés, à la souffrance ou à la douleur, et que quelqu'un vous traite avec bienveillance, gentillesse et compréhension ?



Même dans les situations les plus difficiles, il existe des manières d'agir en accord avec nos valeurs de bienveillance et de gentillesse.



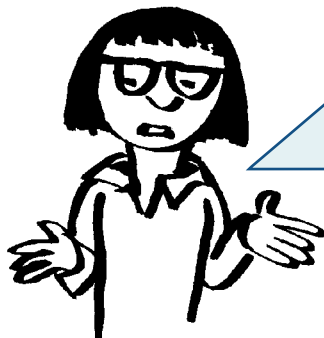
Même de tout petits gestes de bienveillance peuvent faire la différence.



C'est vraiment douloureux.

Tu peux compter sur moi.

Il en va de même des paroles bienveillantes.



Lorsque vous voyez quelqu'un en proie à la souffrance, à la douleur ou à des difficultés, quels petits gestes de bienveillance pouvez-vous faire ?



Le moindre geste de bienveillance fait la différence.

Et nous pouvons aussi être bienveillants envers nous-mêmes.



Alors décrochez-vous d'idées comme...

Je ne mérite pas de la bienveillance.

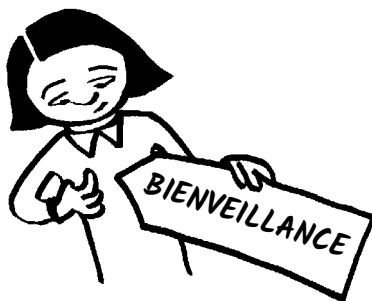


Mes besoins ne comptent pas.

Tout le monde a besoin d'un ami.
Tout le monde a besoin de bienveillance.



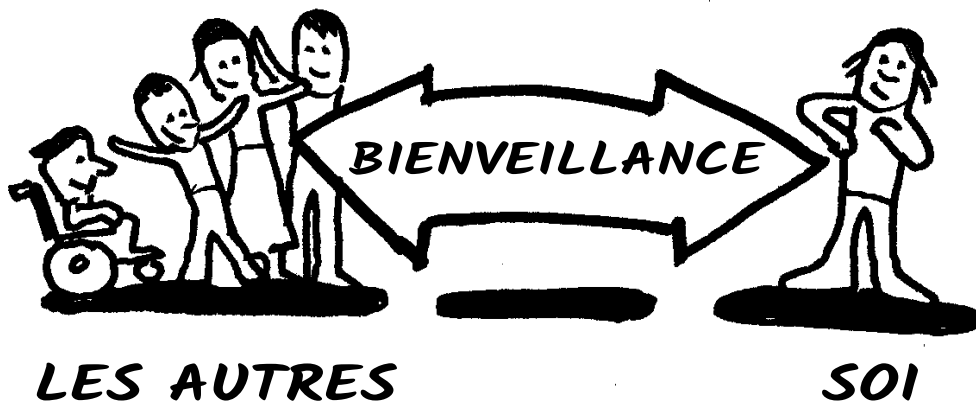
Et si vous êtes bienveillant envers vous-même...



... vous aurez plus d'énergie pour aider les autres, et plus de motivation pour être bienveillant envers les autres, donc tout le monde y gagne.

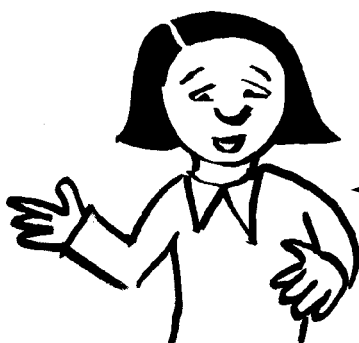


N'oubliez pas : comme toutes les valeurs, la bienveillance va dans les deux sens.

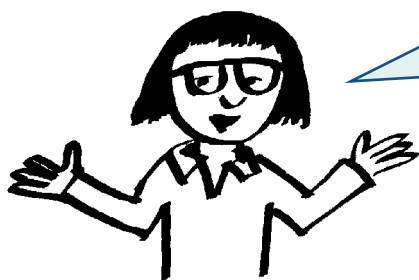


Alors parlez-vous à vous-même avec bienveillance.

C'est difficile.
Ça fait mal.



Je peux tout de même être gentil envers moi-même et envers les autres.

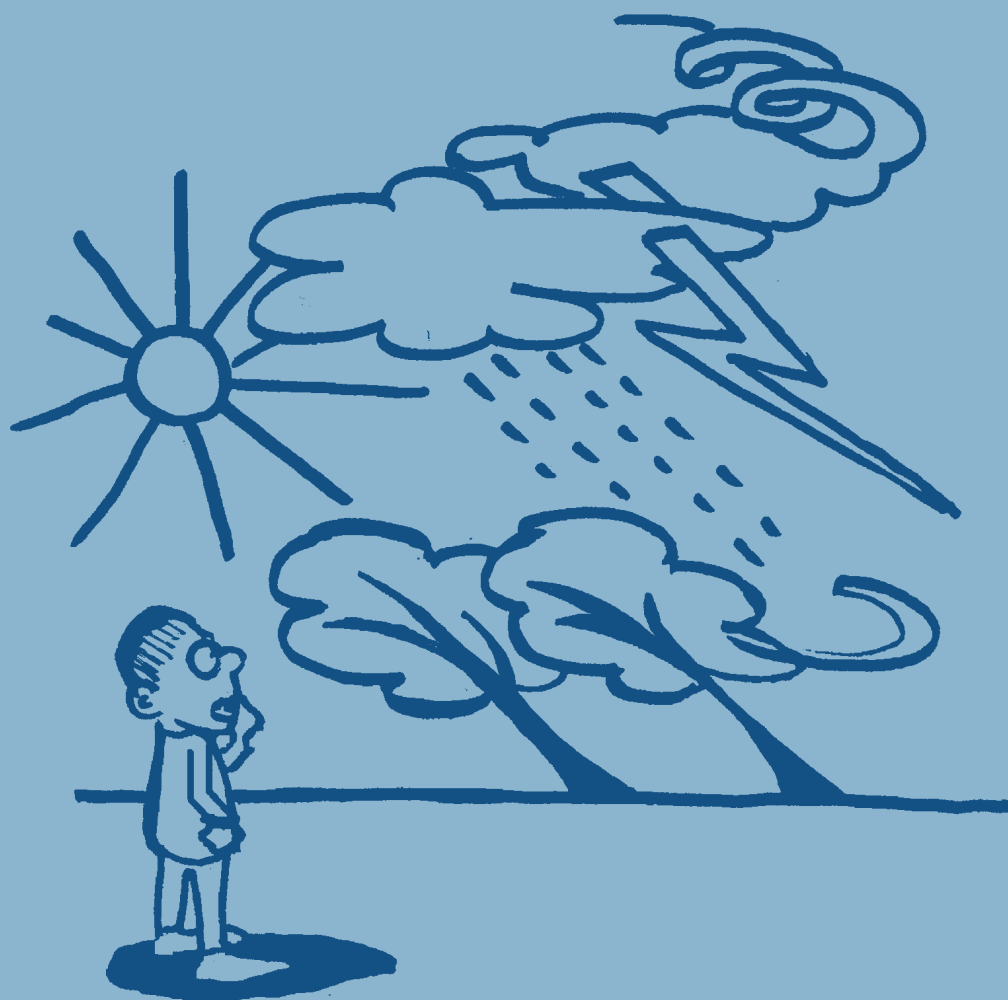


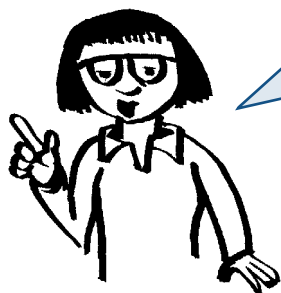
Oui ! Tout à fait ! À présent, dans la dernière partie du livre, nous allons apprendre une dernière technique très utile pour nous aider à faire face au stress.

Avant de passer à la dernière partie, n'oubliez pas de consacrer un ou deux jours à vous exercer à ce que nous avons couvert dans cette section. Les résumés à la fin du livre vous rappelleront également comment vous entraîner aux techniques que vous avez acquises jusqu'à présent.

Cinquième partie

FAIRE DE LA PLACE



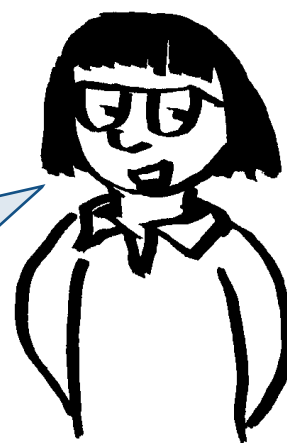


Aux pages 56-57, nous avons abordé les problèmes courants qui surviennent lorsque nous luttons contre nos pensées, nos émotions ou nos sensations, que nous essayons de les repousser, de les éviter ou de nous en débarrasser. Si vous ne vous en souvenez plus, lisez à nouveau ces pages avant de continuer.

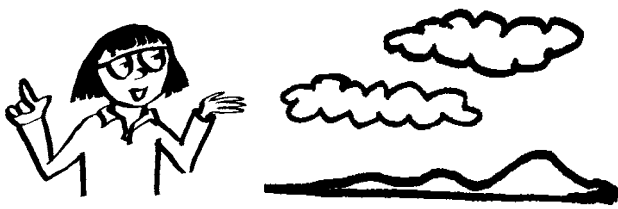


Nous avons vu que le **DÉCROCHAGE** est une manière d'arrêter de lutter contre nos pensées, nos émotions et nos sensations.

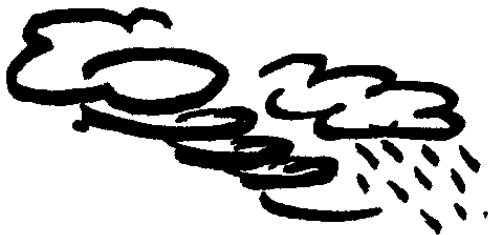
Il existe une autre manière de le faire, que nous appelons **FAIRE DE LA PLACE**.



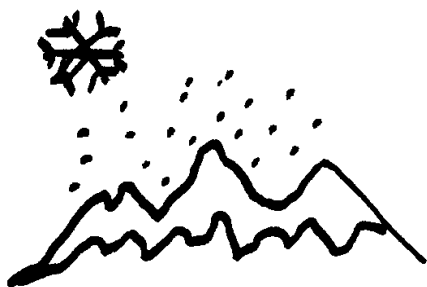
Pour apprendre cette technique, il est utile de penser au ciel.



... le ciel a toujours de la place pour elles !



... ou un froid polaire.



Nos pensées, nos émotions et nos sensations sont comme la météo.

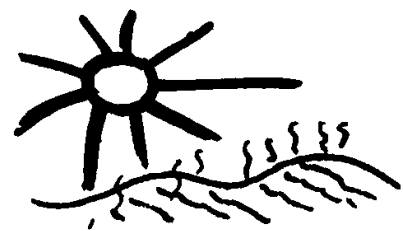


Oui ! Elles changent constamment !

Même pendant les intempéries les plus violentes...



Et le ciel ne sera jamais meurtri ou blessé par ces intempéries, qu'il fasse une chaleur tropicale...



Et tôt ou tard, le temps finit toujours par changer.



Et nous pouvons apprendre à être comme le ciel, à faire de la place aux « intempéries » que sont nos pensées, émotions et sensations difficiles sans qu'ils nous fassent du mal.





Essayons-le maintenant.
Pour commencer, REMARQUEZ et NOMMEZ intérieurement.

Je remarque une douleur dans ma poitrine et mon ventre.



J'ai des pensées difficiles.



Remarquez avec CURIOSITÉ ces pensées, ces émotions et ces sensations.

Imaginez que ces pensées, ces émotions et ces sensations sont comme le temps...



... et que vous êtes comme le ciel qui...



... pour les intempéries.

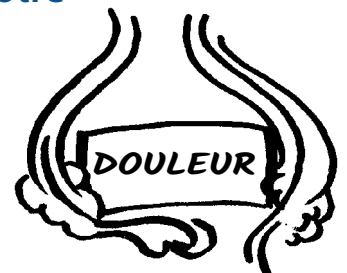
Concentrez votre attention sur une pensée, une émotion ou une sensation difficile. REMARQUEZ-la et NOMMEZ-la, puis observez-la avec curiosité.



Et pendant que vous faites cela, expirez lentement. Une fois vos poumons sont vides, comptez jusqu'à trois.



Ensuite, inspirez lentement, et imaginez que votre souffle coule dans et autour de votre douleur.

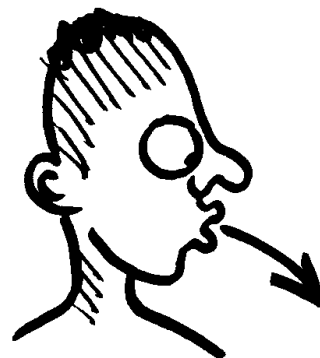


Vous pouvez vous l'imaginer comme vous le souhaitez.



Inspirez lentement...

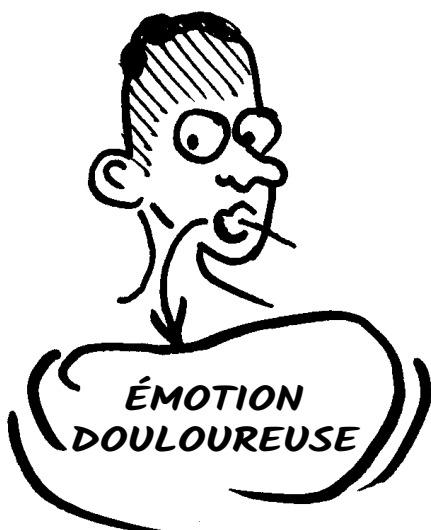
Expirez, videz vos poumons...



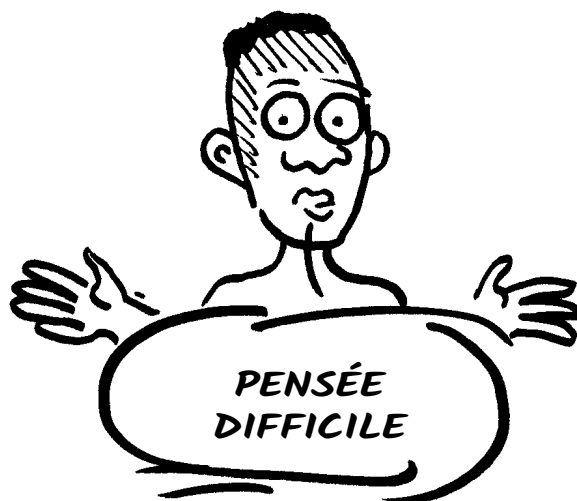
Inspirez dans et autour de votre douleur...



En vous ouvrant et en lui faisant de la place...



Lui permettre d'être là



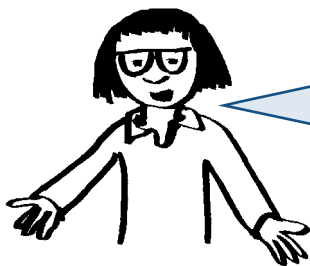


Il est souvent utile d'imaginer une émotion ou une sensation en tant qu'objet

Comme une lourde brique froide sur ma poitrine.

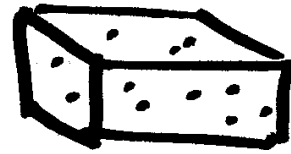


Cela aide aussi souvent d'imaginer une pensée difficile...

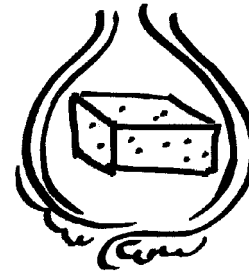


Essayez maintenant.

Imaginez qu'il a des dimensions, une forme, une couleur et une température.



Et imaginez que vous respirez dans et autour de cet objet – en lui faisant de la place.



Vous pouvez suivre ce [LIEN](#) et écouter ou télécharger l'exercice *Faire de la place*. Ou alors, vous pouvez simplement suivre les illustrations et les instructions du livre.

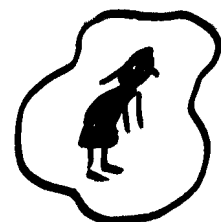
... comme des mots ou des images sur les pages d'un livre.



Remarquez votre pensée difficile...



Je suis faible



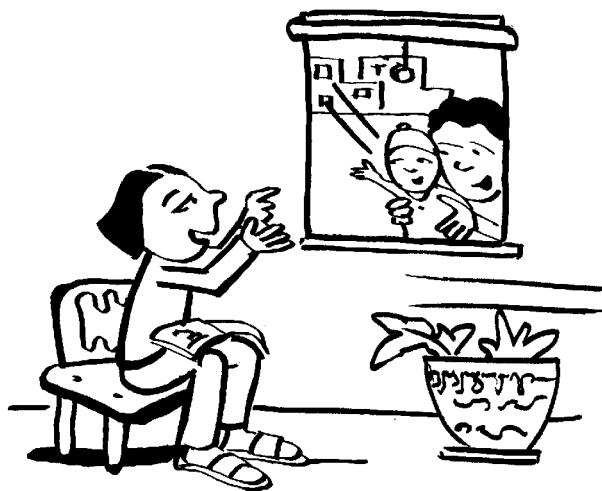
... et imaginez-la comme des mots et images sur les pages d'un livre.



Imaginez le livre reposant doucement sur vos genoux.



... et ENGAGEZ-VOUS envers le monde autour de vous.

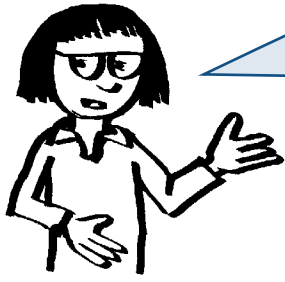


Vous pouvez également imaginer que vous coincez le livre sous le bras et l'emportez avec vous.



Ainsi, la pensée reste présente, mais vous pouvez VOUS ENGAGER envers le monde qui vous entoure



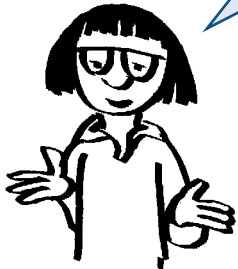


Au début, cet exercice vous prendra peut-être quelques minutes. Mais comme pour toute nouvelle compétence...



À force de pratiquer, ça devient plus facile !

Et bien plus rapide !



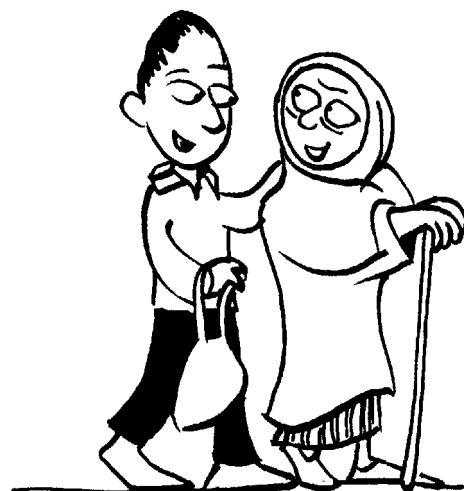
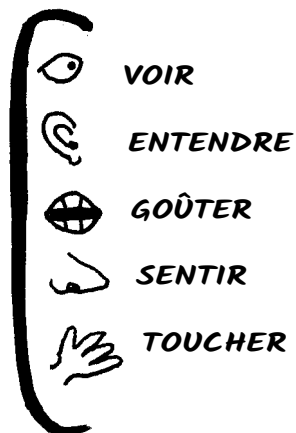
Alors avant de continuer la lecture, revenez en arrière et entraînez-vous avec ces exercices. Vous pouvez aussi vous exercer pendant vos activités quotidiennes, chaque fois que vous avez des pensées, des émotions ou des sensations difficiles.

N'oubliez pas : c'est comme l'apprentissage de toute nouvelle compétence !

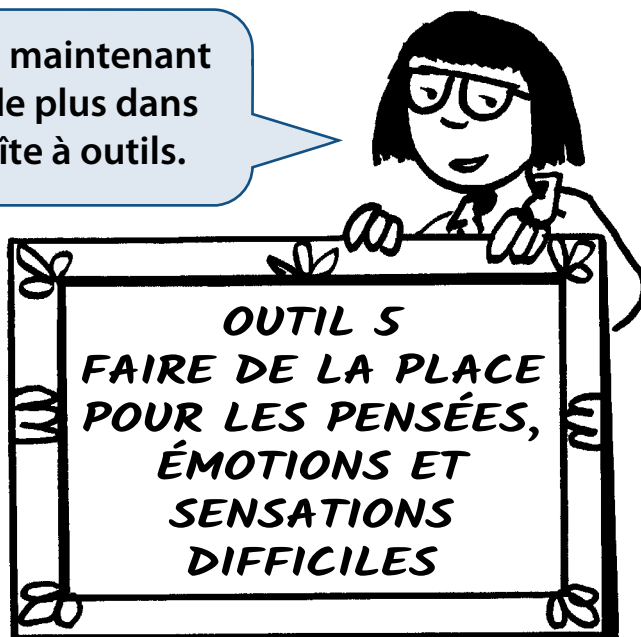


Et après avoir FAIT DE LA PLACE, vous vous ENGAGEZ envers le monde autour de vous.

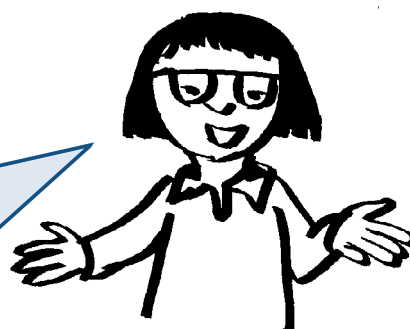
REMARQUEZ où vous êtes, qui est avec vous et accordez toute votre attention à ce que vous êtes en train de faire.



Vous avez maintenant un outil de plus dans votre boîte à outils.



Et n'oubliez pas de vous exercer encore et encore.



En particulier si vous êtes au lit et n'arrivez pas à dormir vous pouvez combiner le fait de FAIRE DE LA PLACE avec vos exercices de respiration.



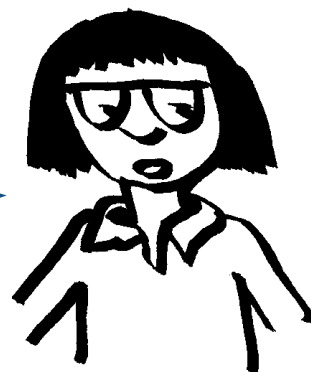
**Vous inspirez dans les pensées, les émotions et les sensations
difficiles...**



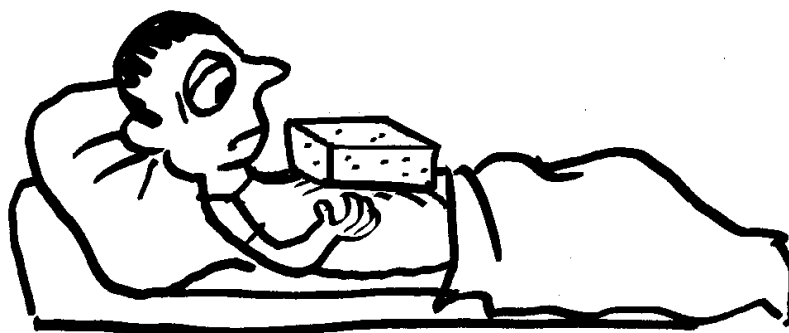
**... et vous laissez le souffle se
répandre dedans et autour.**



**Si vous ressentez
de la douleur
dans le corps,
remarquez-la
avec curiosité.**



Remarquez sa forme, sa taille, sa température...



... et remarquez avec curiosité ce qui se passe. Il se peut que votre douleur s'intensifie ou diminue, il se peut qu'elle reste ou qu'elle disparaisse. Votre objectif est simplement de lui faire de la place, de la laisser être présente, de cesser de lutter contre elle et de lui donner de l'espace.



Et chaque fois que vous êtes ACCROCHÉ et que vous êtes distrait de l'exercice...





Nous approchons de la fin du livre, il nous reste juste le temps de voir un dernier exercice.

Un exercice qui consiste à être bienveillant envers vous-même et à faire de la place pour votre douleur.



C'est un bon exercice à faire au lit ou lorsque vous êtes seul.

Prenez une de vos mains et imaginez que vous la remplissez de bienveillance...



Maintenant, placez la main doucement quelque part sur votre corps : sur le cœur, le ventre, le front ou à n'importe quel endroit vous ressentez de la douleur.



Sentez la chaleur qui passe de votre main à votre corps, et voyez si vous pouvez être bienveillant envers vous-même au travers de votre main.



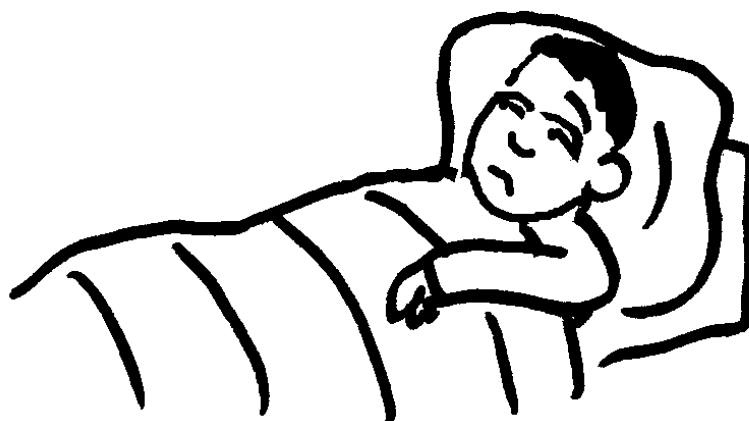
Si vous préférez, vous pouvez utiliser les deux mains.



Tenez-vous avec bienveillance...



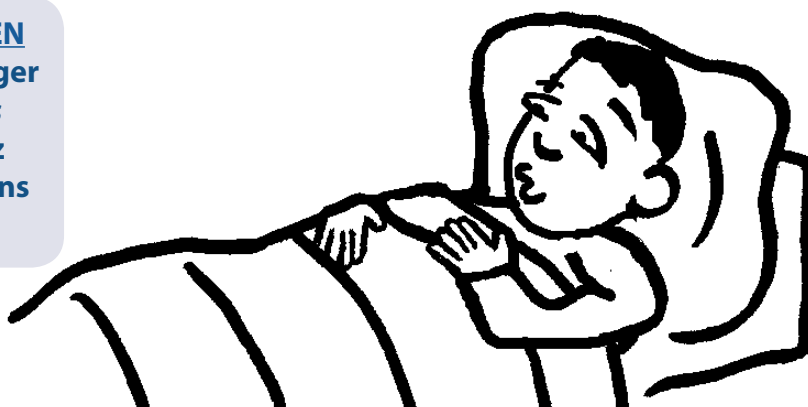
Si vous êtes au lit et que vous n'arrivez pas à dormir, cela peut aider d'ajouter cet exercice lorsque vous vous exercez à respirer et à FAIRE DE LA PLACE.



Placez une main à l'endroit où vous ressentez de la douleur. Voyez si vous pouvez être bienveillant envers vous-même en imaginant que vous respirez au travers de la main en direction de cette sensation douloureuse.



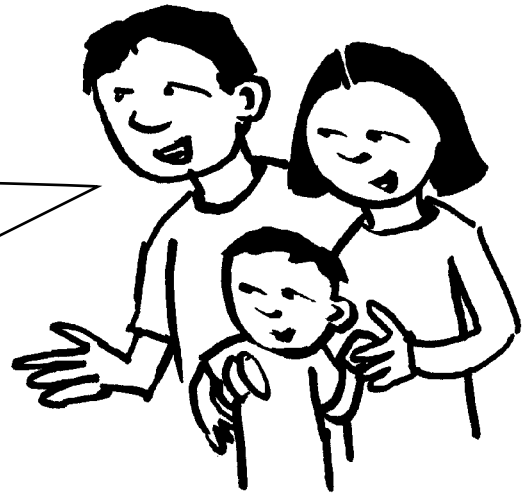
Vous pouvez suivre ce [LIEN](#) pour écouter ou télécharger l'exercice *Être bienveillant envers soi-même*. Ou alors, vous pouvez simplement suivre les illustrations et les instructions du livre.





Et bien sûr,
chaque fois
que vous
mettez en
pratique le
contenu de ce
livre...

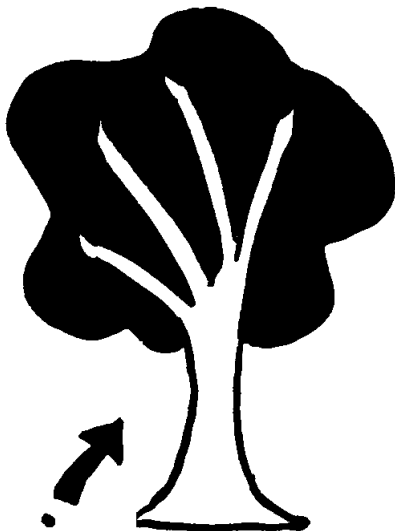
... c'est un
acte de
bienveillance
envers nous-
mêmes et les
autres !



Rappelez-vous aussi que c'est comme
la musculation : plus vous vous
entraînez, mieux c'est. Envisagez
de relire le livre pour vous aider à
comprendre encore mieux les idées et
les techniques.



La moindre petite chose compte.
Même une graine toute petite se
transforme en un arbre géant



Et un voyage de mille lieues
commence toujours par un premier
pas.



Nous vous souhaitons bon voyage !
Efforcez-vous de vous entraîner et envisagez de relire le livre pour vous aider à comprendre encore mieux les idées et les techniques. Merci d'avoir pris le temps de lire ce livre et, si vous l'avez trouvé utile, n'hésitez pas à le partager.



Outil 1 : L'ANCRAGE

ANCREZ-VOUS pendant une tempête émotionnelle en **REMARQUANT** vos pensées, vos émotions et vos sensations, en **RALENTISSANT** et en vous **CONNECTANT** à votre corps en enfonçant les pieds dans le sol, en vous étirant et en respirant, le tout lentement, puis en **REDIRIGEANT VOTRE ATTENTION** et en vous **ENGAGEANT** envers le monde autour de vous.

Que pouvez-vous voir, entendre, toucher, goûter et sentir ? Prêtez attention, avec curiosité, à ce qui se trouve devant vous. Remarquez où vous êtes, qui est avec vous et ce que vous êtes en train de faire.

Conseil pratique :

L'ancrage est particulièrement utile en situation de stress ou pendant une tempête émotionnelle. Vous pouvez vous exercer à vous ancrer lorsque vous avez ne serait-ce qu'une ou deux minutes, par exemple lorsque vous devez patienter un moment, ou avant ou après une activité que vous faites tous les jours, comme la lessive, la cuisine, un repas ou avant de dormir ou au réveil. Si vous vous exercez à ces moments, vous constaterez peut-être que des activités ennuyeuses deviennent plus agréables, et, par la suite, il vous sera plus facile de vous ancrer dans des circonstances plus difficiles.



Vous pouvez télécharger ou écouter [ICI](#) des exercices d'ancrage de différentes longueurs.



Outil 2 : SE DÉCROCHER

VOUS DÉCROCHER en trois étapes :

- 1) REMARQUEZ qu'une pensée, une émotion ou une sensation difficile vous a accroché . Prenez conscience que vous êtes distrait par une pensée, une émotion ou une sensation difficile, et remarquez-les avec curiosité.
- 2) Ensuite, NOMMEZ intérieurement la pensée, l'émotion ou la sensation difficile, par exemple :
 - « J'ai un sentiment difficile »
 - « Ma poitrine est oppressée »
 - « Je ressens de la colère »
 - « J'ai une pensée difficile par rapport au passé »
 - « Je remarque que j'ai une pensée difficile »
 - « Je remarque que j'ai peur de l'avenir »
- 3) Après, RAMENEZ VOTRE ATTENTION sur ce que vous êtes en train de faire. Accordez toute votre attention à la personne qui est avec vous et à ce que vous êtes en train de faire.



Vous pouvez télécharger
ou écouter [ICI](#) l'exercice
Remarquer et nommer.



Outil 3 : AGIR EN ACCORD AVEC SES VALEURS PERSONNELLES

Choisissez les valeurs personnelles qui sont les plus importantes à vos yeux.
Par exemple :

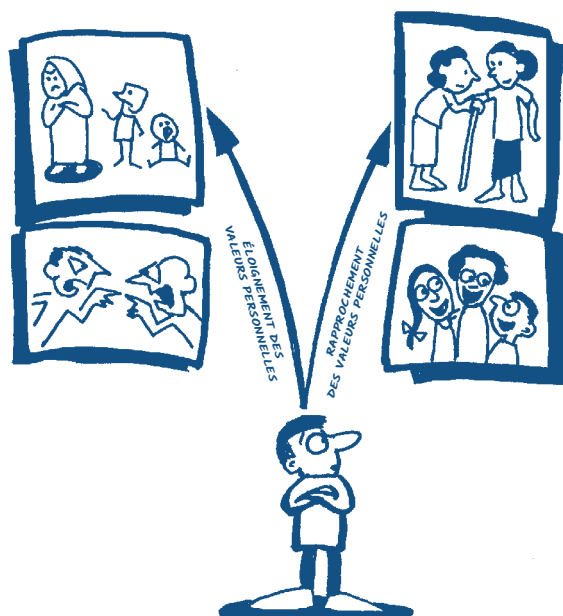
- être bienveillant et gentil
- être serviable
- être courageux
- être travailleur

À vous de décider quelles valeurs sont les plus importantes à vos yeux !

Ensuite, choisissez une manière, aussi petite soit-elle, d'agir en accord avec ces valeurs personnelles pendant une semaine. Qu'allez-vous faire ? Qu'allez-vous dire ? Même les plus petites actions comptent !

Rappelez-vous qu'il existe trois approches possibles face à une situation difficile :

1. PARTIR
2. CHANGER CE QUI PEUT L'ÊTRE, ACCEPTER LA DOULEUR QUI NE PEUT PAS ÊTRE CHANGÉE ET VIVRE EN ACCORD AVEC VOS VALEURS PERSONNELLES
3. RENONCER ET VOUS ÉLOIGNER DE VOS VALEURS PERSONNELLES.



Outil 4 : ÊTRE BIENVEILLANT

SOYEZ BIENVEILLANT. Remarquez la douleur en vous-même et chez les autres et réagissez-y avec bienveillance.

Décrochez-vous des pensées négatives en les **REMARQUANT** et en les **NOMMANT**. Ensuite, essayez de vous parler à vous-même avec bienveillance. Si vous êtes bienveillant envers vous-même, vous aurez plus d'énergie pour aider les autres et plus de motivation pour être bienveillant envers les autres, donc tout le monde y gagne.

Vous pouvez aussi prendre une de vos mains et imaginer que vous la remplissez de bienveillance. Placez cette main doucement à l'endroit de votre corps où vous ressentez de la douleur. Sentez la chaleur passer de votre main dans votre corps. Voyez si vous pouvez être bienveillant envers vous-même au travers de cette main.



Vous pouvez télécharger ou écouter [ICI](#) les exercices *Se décrocher des pensées négatives* et *Être bienveillant envers soi-même*.

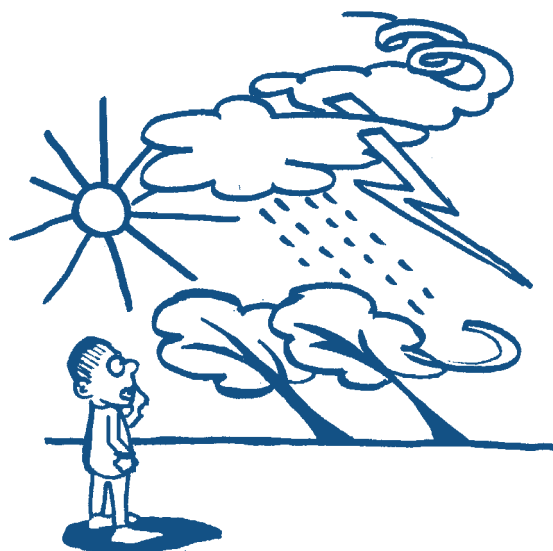
Outil 5 : FAIRE DE LA PLACE

Bien souvent, essayer de repousser les pensées, les émotions et les sensations difficiles n'est pas très efficace. FAITES-leur plutôt de la PLACE :

- 1) **APPRÉHENEZ** la pensée, l'émotion ou la sensation difficile avec curiosité. Concentrez-vous dessus. Imaginez la sensation douloureuse comme un objet, remarquez sa taille, sa forme, sa couleur et sa température.
- 2) **NOMMEZ** la pensée, l'émotion ou la sensation difficile. Par exemple :
 - « J'ai un sentiment difficile »
 - « J'ai une pensée difficile au sujet du passé »
 - « Je remarque de la tristesse »
 - « Je remarque que je pense que je suis faible »
- 3) Laissez l'émotion, la sensation ou la pensée douloureuse aller et venir comme la météo. Tandis que vous respirez, imaginez que votre souffle se répand dans votre douleur et autour d'elle pour lui faire de la place. Au lieu de lutter contre la pensée, l'émotion ou la sensation, laissez-les vous traverser, comme les intempéries qui traversent le ciel. Si vous ne luttez pas contre les intempéries, vous aurez plus de temps et d'énergie pour vous engager avec le monde qui vous entoure et faire des choses qui comptent pour vous.



Vous pouvez télécharger ou écouter [ICI](#) les exercices *Faire de la place*.



Faire ce qui compte en période de stress :

Un guide illustré

Si vous souffrez de **stress**,
ce guide s'adresse à vous.

Ce guide contient des **informations** et des
techniques qui vous aideront à faire face au stress.

Même dans les pires des adversités, vous pouvez
donner un **sens**, une **finalité** et de la **vitalité** à
votre vie.

World Health Organization
Department of Mental Health and Substance Use
20, avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

E-mail: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health

