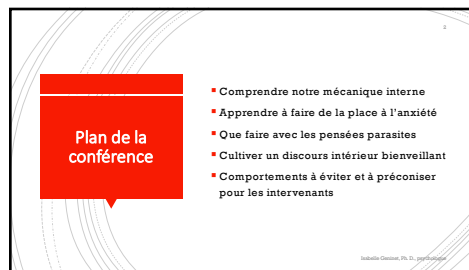
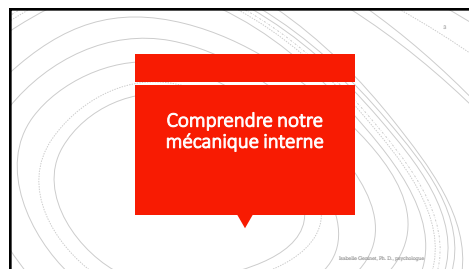


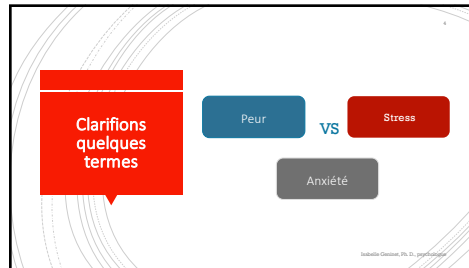
1



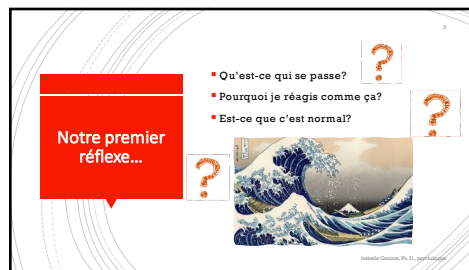
2



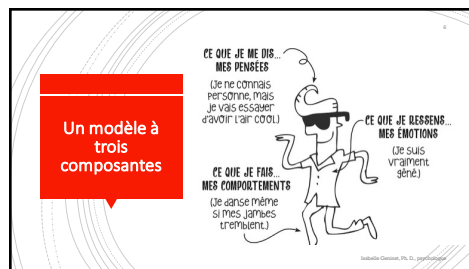
3



4



5



6

Mettre des mots sur ses « maux »

- Qu'est-ce qui est arrivé ?
- Dans quel contexte ? (Où ? Quand ? Avec qui ?)
- Qu'est-ce que j'ai ressenti ?
- Qu'est-ce que je me suis dit dans ma tête ?
- Qu'est-ce que j'ai fait ?

Capsule neurosciences !



7

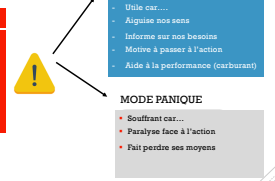
Voir l'anxiété de manière plus nuancée...

MODE DÉFI

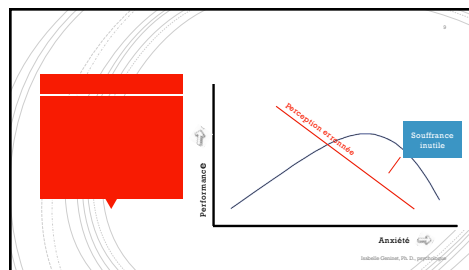
- Utilise car...
- Aiguise nos sens
- Informe sur nos besoins
- Motive à passer à l'action
- Aide à la performance (carburant)

MODE PANIQUE

- Souffrant car...
- Paralyse face à l'action
- Fait perdre ses moyens



8



9



10





11



12

13

Le piège de la lutte

Lutter... c'est quoi?  

Dépenser beaucoup d'attention et d'énergie sur le **contrôle** ou la **disparition** des inforts peut, paradoxalement, avoir l'effet inverse, c'est-à-dire, augmenter les sensations désagréables !

Isabelle Gosselin, Ph.D., psychologue

13

14

Mythe #1

« On peut contrôler nos pensées »



Isabelle Gosselin, Ph.D., psychologue

14


15

Mythe #2

« On doit éliminer nos émotions désagréables »

L'idée que l'anxiété est...

- Néfaste, dangereuse
- Anormale
- Un signe de faiblesse
- Va persister indéfiniment



Émotions *négligées* ou *inconfortables* ?

Isabelle Gosselin, Ph.D., psychologue

15

Luttez-vous ?

A quelle fréquence optez-vous pour les comportements ci-dessous ?
 Jamais, parfois, souvent, presque toujours ? Répondez seulement
 selon votre perception à ce que la phrase a certaines situations
 en particulier.

	Jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
J'ai des buts et des intentions que je mets tout l'appareil de moi en jeu tout pour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me mets à l'une des choses que je fais bien je m'y mets pas du tout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'entête à faire tout les choses que je fais bien Je refuse de dire que je n'ai jamais voulu que faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pense être toujours dans l'attente, car les choses sont si dures et que je n'ai jamais voulu que faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pense être toujours dans l'attente, car les choses sont si dures et que je n'ai jamais voulu que faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai beaucoup à apprendre et je n'ai pas le temps de le faire mais je ne l'ai pas pour moi-même et l'attente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression de l'attente quand je ne me suis pas bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne l'ai pas dans l'attente et une activité que j'ai à faire et que je n'ai pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'entête à faire l'attente en attendant que j'ai à faire et que je n'ai pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'entête à faire l'attente en attendant que j'ai à faire et que je n'ai pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'entête à faire l'attente en attendant que j'ai à faire et que je n'ai pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'entête à faire l'attente en attendant que j'ai à faire et que je n'ai pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16

Comprendre que nos inconforts ne sont pas « dangereux », ni anormaux, et la souffrance et les inconforts font partie de la vie, que l'on peut poursuivre notre chemin **AVEC** des inconforts émotionnels...

Faire de la place à l'anxiété



Stress
c'est
tension
Fébrilité

Juliette Gesteau Ph. G. marcelle.com

17

Faire de la place (suite)

- Incarnar l'accueil dans son vocabulaire
- « j'aimerais poser une question... »
- « j'aimerais appeler mon ami(e)... »
- « j'aimerais avancer mon travail... »
- ... ET

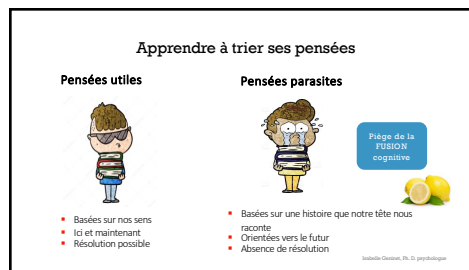
18



19



20




21

Le piège de La fusion cognitive

Croire que nos toutes nos pensées sont :

- Importantes
- Utiles
- Réelles
- Vraies



22

Questionner ses pensées

- C'EST QUOI LE PIRE QUI POURRAIT ARRIVER?
- EST-CE QUE JE POURRAIS PASSER AU TRAVERS?
- CES PENSÉES M'AIDENT-ELLES À ME SENTIR MIEUX? ... À ADOPTER DES COMPORTEMENTS « SAINS »?
- QU'EST-CE QUE JE DIRAIS À UN AMI(E) DANS LA MÊME SITUATION?

Objectif:
Assouplir ses pensées

23

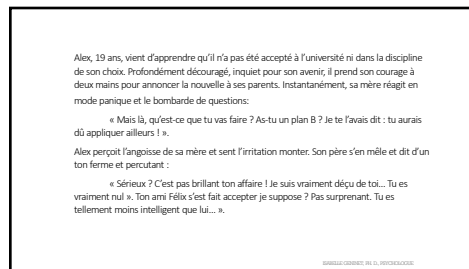
DEVENIR SPECTATEUR de ses pensées



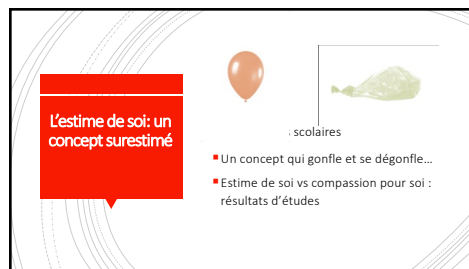
24



25



26



27

Qu'est ce que l'auto-compassion ?

- Être affectueux pour soi lors d'un moment de souffrance
- Permet de bâtir la résilience émotionnelle
- L'antidote aux critiques internes incessantes

Le courage de se tourner vers sa souffrance au lieu de chercher à l'ignorer ou la fuir

Reconnaitre sa souffrance et y répondre avec bienveillance

Hormones du bien-être:

- Oxytocine
- Endorphines

Non par FOUS s'enlever de l'inconfort, mais bien CAR on vit de l'inconfort

BRUNELLE CORNET, PH.D., SPÉCIALISÉE

28

Se parler avec bienveillance

- Remarquer ses critiques intérieures
- Curiosité... s'y intéresser sans subir les contre-coups souffrants
- "Comité interne bienveillant"
- Se parler avec la même gentillesse, bienveillance et ouverture qu'on aurait pour une amie(e), ni plus, ni moins.

BRUNELLE CORNET, PH.D., SPÉCIALISÉE

29


Comportements à éviter et à préconiser pour les intervenants

BRUNELLE CORNET, PH.D., SPÉCIALISÉE

30

**Comportements
à éviter**

- Juger, invalider ce que le jeune vit (« Ben voyons, c'est pas grave! »)
- Présenter une perspective rationnelle pour essayer de « raisonner » sa peur
- Avoir un discours trop positif (ex. « Aie confiance en toi! »)
- Donner des conseils au jeune ou entrer trop rapidement en mode résolution de problèmes



Isabelle Gauthier, Ph.D., psychologue

31

**Comportements
à préconiser**

- Faire de la place à l'inconfort...le sien et celui du jeune
- Valider le jeune dans son droit de ressentir et d'exprimer
- Ne pas chercher à diminuer l'inconfort du jeune
- Recommander au jeune de laisser passer les sensations comme des vagues qui montent et redescendent; ne pas chercher à « contrôler » ses sensations
- Lui rappeler que l'anxiété est inconfortable, temporaire et non dangereuse

Isabelle Gauthier, Ph.D., psychologue

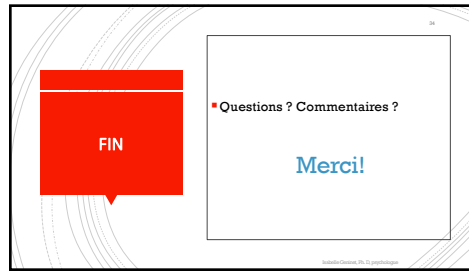
32

Ressources bibliographiques

12-16 ans	16-25 ans	18 ans et +	18 ans et +
			

Isabelle Gauthier, Ph.D., psychologue

33



34
