



Cahier de travail sur le stress et l'anxiété scolaire



CENTRE DE CRISE
de l'Ouest de l'île
WEST ISLAND
Crisis Centre



Centre de formation
professionnelle
des
MÉTIERS
de la **SANTÉ**

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'île-de-Montréal**

Québec 

L'anxiété de performance

QUE FAIRE?

C'est quoi?

En général, l'anxiété est un signal, une réaction psychologique ou physiologique à un danger réel ou imaginé. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un trouble mental spécifique, l'anxiété « de performance » est une inquiétude excessive reliée à la performance et à la peur de l'échec. Elle se caractérise principalement par une forte appréhension face aux évaluations ou à toute autre situation où l'on peut se sentir jugé.

Quelles sont les manifestations de l'anxiété de performance

Elle peut se traduire de plusieurs façons : un stress élevé aux examens, un sentiment de panique ou des crises d'angoisse avant les évaluations, un perfectionnisme exagéré dans le travail à effectuer, de l'insomnie, une catastrophisation des conséquences d'une mauvaise performance, une perte de mémoire alors que la matière était bien maîtrisée, une perte du fil de la pensée pendant un examen, ou encore une panoplie de troubles somatiques à l'approche des échéances (migraines, troubles digestifs, tensions musculaires, etc.). Tout cela peut mener à une diminution de la qualité de vie, car les autres aspects de la vie sont négligés en raison du temps excessif investi pour tenter de faire diminuer cette anxiété.

Que faire?

Essaie d'améliorer ton estime de soi :

- Permits-toi de reconnaître et de valoriser tes talents, tes habiletés, tes traits de caractère positifs et tes réussites;
- Parle-toi sur un ton positif, sans être dans la dévalorisation ou la critique excessive;
- Sur le plan physiologique, apprends à respirer lentement et profondément, pratique le yoga, le taï chi, la relaxation musculaire, la visualisation et la relaxation guidée;
- Lorsque l'anxiété monte, permets-toi des moments de distraction positive : lis un roman intéressant, passe du temps avec un ami, trouve un passe-temps qui capte ton attention, assiste à un spectacle ou va au cinéma, regarde une émission de télévision ou un film divertissant, participe à un jeu rigolo qui sollicite beaucoup de ton attention, fais une longue randonnée en pleine nature;
- Assure-toi d'avoir une routine de sommeil saine et stable ;
- Évite le perfectionnisme et réduis tes ambitions pour qu'elles soient plus raisonnables ;
- Apprends à dire non de façon claire et ferme, en expliquant respectueusement la raison de ton refus. S'il t'est impossible de dire non, alors négocie davantage de temps pour réaliser ce qu'on te demande;
- Réduit ton temps d'utilisation de différentes technologies (courriels, textos, réseaux sociaux). Réserve-toi un moment dans la journée pour les consulter plutôt que de te laisser distraire par chaque nouveau message entrant;

ANXIÉTÉ



DÉSINSTALLATION...

Qu'est-ce que le stress?

Le stress se définit par des **réactions** de l'organisme, tant **émotionnelles** que **physiques**, face à une situation particulière ou à des facteurs de stress (**stresseurs**). Le stress est une réaction naturelle si celle-ci n'est pas excessive.

À l'inverse, une situation de **stress chronique** peut être considérée comme étant pathologique et peut entraîner des désordres digestifs, des **céphalées**, des **troubles du sommeil** ou encore d'autres atteintes physiologiques.

Qu'est-ce que l'anxiété et le TAG?

L'anxiété, contrairement au sentiment de peur, est l'appréhension d'un danger qui n'est pas associée à un stimulus précis ou identifiable, et qui est accompagnée de symptômes tels que l'agitation, la dyspnée et la tachycardie (Dirckx, 2001). L'anxiété pathologique serait issue d'une menace interne, vague et inconnue. Elle devient pathologique lorsqu'elle génère de la souffrance et qu'elle a un impact négatif au quotidien, sur l'ensemble des activités de la personne, autant celles qui sont des soins personnels, de l'apprentissage, de la socialisation ou de la vie professionnelle.

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) est relativement fréquent et il se développe souvent au cours de l'enfance ou de l'adolescence. Il se caractérise par une anxiété excessive, de l'inquiétude et de l'incertitude qui sont présentes quasi quotidiennement pour une période d'au moins six mois. La cause du trouble d'anxiété généralisée, contrairement à l'anxiété dont le stress d'origine est identifiable, est imprécise. Il peut être traité efficacement grâce à la psychothérapie et à la pharmacologie, le plus souvent par une combinaison des deux. Sans intervention, les symptômes ont tendance à s'amplifier avec le temps.



Qu'est-ce qu'un objectif SMART

Progresser face à vos défis personnels implique de trouver des objectifs que l'on dit SMART. Le schéma suivant vous indique ce qu'est un objectif SMART,

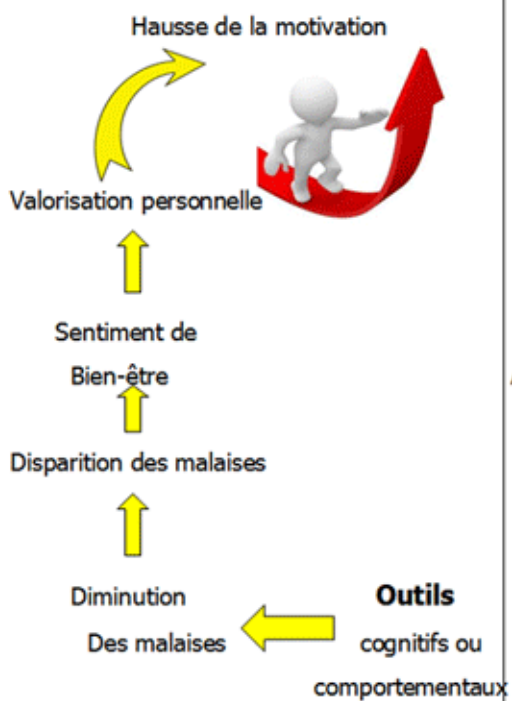


Plan d'action pour votre session : comment éviter d'être stressé et de faire de l'anxiété de performance.

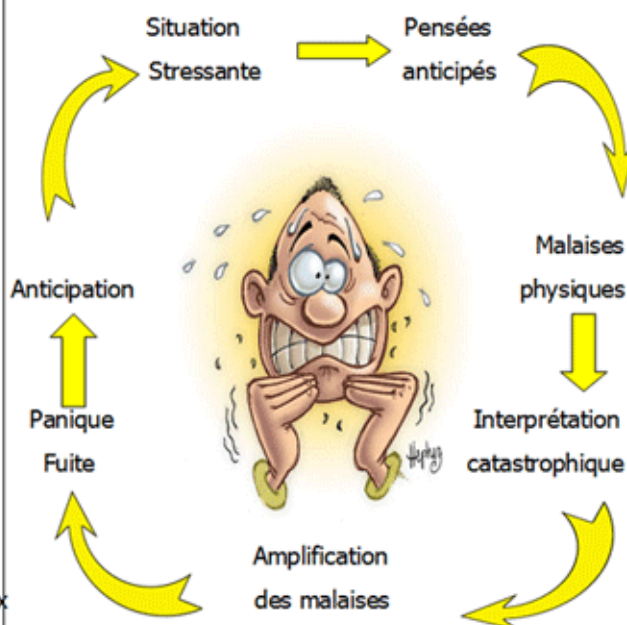
Votre plan d'action pour l'école est le cœur de votre action et de votre engagement. Il est très important pour vous de vous assurer de formuler vos objectifs en fonction du principe SMART et de façon à déterminer des moyens pour avancer dans votre démarche personnelle et scolaire.

Pour accomplir ces objectifs, il vous faudra suivre un horaire de travail et accomplir des objectifs durant votre session de cours. Votre engagement est nécessaire pour réussir à progresser. Trois types d'engagements sont importants: 1) engagement personnel, 2) engagement envers votre professeur (lien élève-professeur) et 3) engagement de respecter le plan d'action scolaire (avec des objectifs smart) que vous vous serez construit. Ces trois types d'engagement vous aideront à mieux progresser lors de votre parcours scolaire.

Cercle Vicieux



cercle vicieux





Boîte à outils à utiliser pendant votre parcours scolaire

L'art d'être Zen en période de stress!

Programme 7 jours

Outils à utiliser aujourd'hui jour 1

Respirer adéquatement

Le premier outil à utiliser dans votre journée est d'apprendre à respirer consciemment. Une respiration superficielle et thoracique mène souvent à des difficultés reliées à l'anxiété. S'arrêter pour une personne anxieuse est souvent très difficile, car cela provoque de l'anxiété. Votre corps a appris à se crisper et à ne pas se laisser aller. Ces tensions finissent par provoquer un ensemble de symptômes anxieux.

APPORTE UNE RELAXATION PROFONDE ET DURABLE	SOULAGE LES DOULEURS	FAVORISE LA DIGESTION ET L'ASSIMILATION DES ALIMENTS	CALME L'ESPRIT ET LE SYSTÈME NERVEUX
AMÉLIORE LA POSTURE ET L'ÉQUILIBRE	QUELQUES BIENFAITS DE LA RESPIRATION CONSCIENTE		RENFORCE LE CŒUR ET LES POUMONS
ACCROÎT LA RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE			CLARIFIE LES PENSÉES ET AMÉLIORE LA CONCENTRATION
DÉTOXIFIE LE CORPS ET PURIFIE LE SANG	MASSE LES ORGANES	APPORTE PAIX INTÉRIEURE ET CONFIANCE EN SOI	RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Définition de la respiration pleine conscience et de la cohérence cardiaque

Respiration pleine conscience

La respiration en pleine conscience permet ainsi de retrouver des capacités de concentration et de réflexion que la réactivité liée au stress entrave. La réactivité permet la survie, mais elle met en place une stratégie très coûteuse pour l'organisme en énergie pour l'organisme. Et, à terme, elle abaisse les défenses immunitaires.

Au-delà de la gestion du stress, la respiration en pleine conscience permet une détente et une concentration plus grande dans toutes les activités. Alors, en cette période de confinement, pourquoi ne pas intégrer cette pratique pour sortir de la réactivité ?

Trouver le calme en soi dans les activités du quotidien, votre travail étudiant, l'école et le besoin d'espace vital sont à concilier, n'est plus un luxe, mais devient pour le plus grand nombre une nécessité.

Toute pensée chargée d'affectivité modifie la respiration.

Dès lors inutile de rappeler que **les émotions ont un impact direct sur la respiration**. Le souffle peut être coupé sous l'effet de la surprise, accéléré sous l'effet de la colère, ralenti et fluide lors d'une sensation agréable, court et troublé dans le cas inverse.

Les sentiments, quant à eux, sont plus des états psychiques liés à notre vécu, notre façon de vivre une situation. Bien qu'on y retrouve les émotions de base plus aiguës, comme la colère, la tristesse, la peur et la joie, les sentiments sous forme de jalousie, haine, amour.... ont également une influence sur la respiration, et ce, de manière plus durable, c'est-à-dire chronique.

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est?

La cohérence cardiaque offre des bienfaits qui ont été prouvés par plusieurs études scientifiques très sérieuses. Cette méthode de contrôle des rythmes cardiaques a été découverte par des chercheurs américains, puis rendue largement publique par le Dr David Servan-Schreiber. Depuis, de nombreux thérapeutes, médecins et psychiatres partout dans le monde préconisent la pratique de cette forme facile de relaxation dont les bienfaits semblent prometteurs. Mais en quoi consiste exactement la cohérence cardiaque? Tâchons d'y voir un peu plus clair...

On sait tous que notre cerveau a une influence directe sur notre cœur : la preuve, c'est qu'il se met à battre de plus en plus vite lorsque nous vivons une émotion forte (positive ou négative), lorsque nous avons peur, lorsque nous sommes en colère ou particulièrement enthousiastes.

Par contre, peu d'entre nous se doutent que l'inverse est aussi vrai : **la vitesse des battements de notre cœur a aussi une influence sur notre cerveau** et lorsqu'on arrive à la modifier, elle peut influencer grandement nos émotions.

Si nous prenons notre pouls à la main, nous avons une idée approximative de sa vitesse, mais lorsqu'on analyse la fréquence cardiaque avec un capteur, on peut se rendre compte que notre cœur ralentit et accélère en permanence. La cohérence cardiaque est donc une manière de régulariser la vitesse des battements de notre cœur. Et en parvenant à accorder notre cœur et notre cerveau, les chercheurs affirment que de nombreux bienfaits apparaissent.

Comment pratiquer la cohérence cardiaque?

Mais comment est-il possible d'avoir une influence sur notre vitesse cardiaque, de la rendre régulière? La réponse est simple : avec notre respiration. En effet, les chercheurs ont découvert que la vitesse de notre respiration est directement liée à celle de nos battements cardiaques.

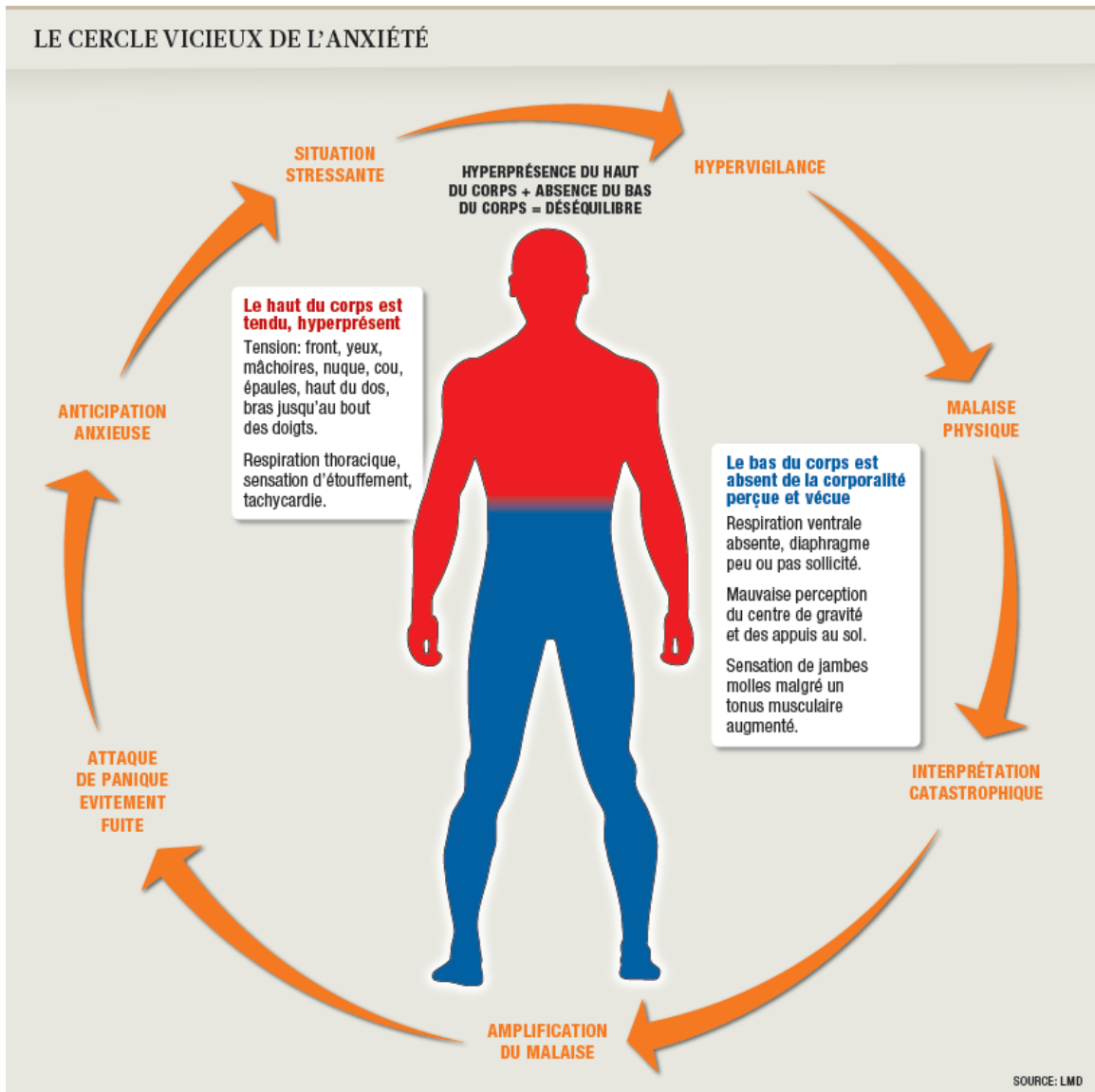
Il semblerait que le nombre moyen de respirations complètes qui est lié aux émotions positives et au bien-être se situe entre 5 et 7 par minute, selon les personnes. Par « respirations complètes », nous voulons dire une inspiration longue et profonde et une expiration totale : le cycle est d'environ 10 secondes en tout (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration.)

Ainsi, pour pratiquer la cohérence cardiaque de manière efficace, il faut parvenir à modifier notre respiration pendant aussi peu que 5 minutes par période, 3 fois par jour. De nombreuses vidéos sont disponibles sur internet pour vous aider à atteindre la bonne vitesse de respiration et il existe également plusieurs applications que vous trouverez en cherchant (cohérence cardiaque) dans le magasin de votre cellulaire. Après quelques jours, il semblerait que la respiration devienne instinctive et qu'il soit possible de se mettre soi-même, quand on le souhaite, en situation de cohérence cardiaque.

Exercice jour 1 :

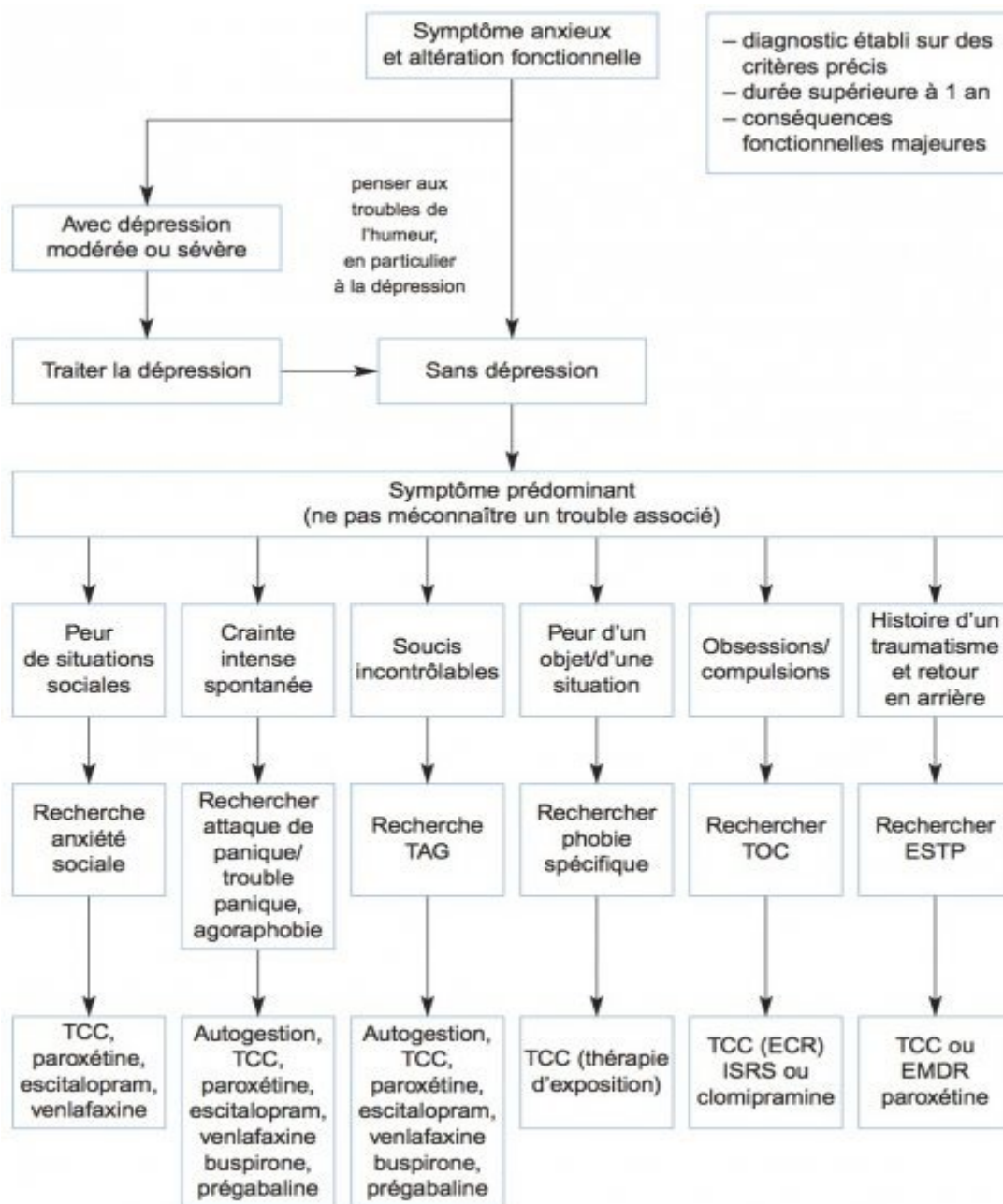
Prendre 5 minutes aux deux heures afin de faire de la cohérence cardiaque. Veuillez indiquer ce que cet exercice provoquera d'ici la fin de la journée et déterminez si vous l'utiliserez régulièrement dans les prochains jours. L'essayer c'est l'adopter!





L'anxiété généralisée implique une amplification de l'anxiété normale. La peur devient donc un souci. Deux types de soucis peuvent être présents chez la personne anxieuse : 1) des soucis face à des situations déclenchantes réelles ou 2) des soucis face à des situations et/ou des probabilités fictives.

Voici les différentes possibilités face à l'anxiété. Le souci est l'élément central qui distingue l'anxiété généralisée des autres formes d'anxiétés.



Questionnaire des soucis de Penn

A- Symptômes de l'anxiété généralisée (AG)	Oui	Non	C- Intensité globale du problème lié à AG
Soucis excessifs au sujet des choses de la vie de tous les jours*			0-Pas de problème
Difficultés pour maîtriser ces soucis (sensation d'être débordé par les soucis)			1
Sensation persistante d'être physiquement assez tendu			2- Léger problème
Sensation persistante d'être facilement fatigué			3
Difficulté de concentration			4- Problème modéré
Forte irritabilité			5
Mauvais sommeil ou sommeil difficile			6- Problème sévère
Sensation d'être souvent survolté			7
TOTAL des symptômes anxieux		8- Handicap sévère
B- Durée des soucis d'au moins 6 mois	<input type="checkbox"/>		Score intensité :

PSWQ, Questionnaire Des Soucis de Penn State

Répondez aux items en donnant un score qui correspond le plus à votre état :	
1- pas du tout caractéristique	4- très caractéristique
2- un peu caractéristique	5- extrêmement caractéristique
3- assez caractéristique	
1) Si ne j'ai pas assez de temps pour tout faire, je ne m'inquiète pas (N)	-
2) Mes inquiétudes me submergent	+
3) Je n'ai pas tendance à m'inquiéter à propos des choses (N)	-
4) Plusieurs situations m'amènent à m'inquiéter	+
5) je sais que je ne devrais pas m'inquiéter, mais je n'y peux rien	+
6) Quand je suis sous pression, je m'inquiète beaucoup	+
7) Je m'inquiète continuellement à propos de tout	+
8) Il m'est facile de me débarrasser de pensées inquiétantes (N)	-
9) Aussitôt que j'ai fini une tâche, je commence immédiatement à m'inquiéter au sujet de toutes les autres choses que j'ai encore à faire	+
10) Je ne m'inquiète jamais (N)	-
11) Quand je ne peux plus rien faire face à un souci, je ne m'inquiète pas (N)	-
12) J'ai été inquiet tout au long de ma vie	+
13) Je remarque que je m'inquiète pour certains sujets	+
14) Quand je commence à m'inquiéter, je ne peux plus m'arrêter	+
15) Je m'inquiète tout le temps	+
16) Je m'inquiète au sujet de mes projets jusqu'à ce qu'ils soient terminés	+
Score total	

NB : les scores des items 1, 3, 8, 10 et 11 sont négatifs (-)

Jour 2 de votre travail personnel

Comment faire un auto-ancrage ressource

L'ancrage est un processus naturel qui associe inconsciemment et automatiquement une réaction interne à un stimulus externe : un bonjour, un clin d'œil, un « tope là » lors d'un accord conclu... Nous mémorisons ces liens et créons ainsi ce que l'on appelle des (ancres). Dès qu'une ancre est stimulée, la sensation vécue dans le passé revient instantanément.

Les ancres peuvent être visuelles (un coquillage dans votre salle de bains vous rappelle les vacances à l'île Maurice), auditives (ce morceau de musique, un moment amoureux), kinesthésiques (cette boule à l'estomac, ce moment de panique lors d'un examen), olfactives (cette délicieuse odeur de chocolat votre enfance chez votre grand-mère) ou gustatives.

Mode d'emploi

Pensez à une situation où vous ressentez un état interne désagréable et demandez-vous dans quel état interne positif (un souvenir, un endroit qui vous apaise...) avez-vous envie d'être dans cette situation ?

Stressée, vous souhaitez être détendue, anxieuse, vous avez envie d'être sereine ou remplie de confiance en vous...

Une fois que vous avez choisi votre état interne désiré, suivez la procédure :

- Installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et retrouvez un souvenir où vous avez vécu cet état interne positif. Revivez la scène en y étant pleinement associé(e), jusqu'à la ressentir totalement dans son corps.

- **Ancrez l'état interne positif.** Dans cette situation l'ancre kinesthésique est la plus efficace. Vous pouvez par exemple serrer le poing ou stimuler un point du corps (poignet, genou, oreille...) durant au moins 20 secondes. Renouvelez cette opération 2 à 3 fois pour renforcer l'ancre mise en place.

- **Testez l'impact de l'ancre.** Oubliez quelques instants les étapes précédentes en pensant à autre chose. Puis une fois dans un état interne neutre, stimulez l'ancre mise en place et laissez revenir l'état interne positif.

- Tout en stimulant l'ancre, projetez-vous dans le futur dans un contexte difficile. Et laissez-vous expérimenter ce que cet état interne positif vous permet maintenant de faire, ainsi que vos nouveaux comportements...

Ce bouton magique est maintenant à votre disposition pour vous aider dans les situations difficiles comme lorsque vous êtes anxieux. Mais une ancre s'use si l'on ne s'en sert pas ! Pensez à l'activer régulièrement et à la renforcer en la stimulant dans de nouvelles situations où vous expérimentez cet état interne positif.

Jour 3 de votre travail personnel

Exercice pleine conscience (Mindfulness)

La pleine conscience (*mindfulness*) consiste simplement à porter attention au moment présent de façon volontaire et sans jugement. Cette capacité a notamment été associée à des effets bénéfiques contre le stress, l'anxiété et la dépression.

La pleine conscience s'intègre à la vie quotidienne, mais vous serez mieux en mesure de le faire si vous la pratiquez de façon plus formelle par des exercices.

Journée 3 - Voici quelques exercices simples pour s'initier à cette pratique :

1.

Choisissez un moment où vous disposez de 10 minutes et trouvez un endroit calme pour vous assoir confortablement. Portez votre attention sur votre respiration alors que vous inspirez.

Remarquez la sensation au bout du nez alors que l'air entre dans votre corps. Continuez à respirer normalement. Remarquez la dilatation de vos poumons alors qu'ils se remplissent d'air et leur contraction avec l'expiration. Continuez de cette manière à observer le mouvement de votre respiration pendant 10 minutes.

Les premières fois que vous pratiquerez, vous trouverez sans doute que vous passez beaucoup de temps perdu(e) dans vos pensées plutôt que concentré(e) sur votre respiration. Il s'agit simplement de remarquer ces distractions intérieures et de se reconcentrer. Vous pouvez ainsi perdre le focus et ramener votre attention de nombreuses fois en quelques minutes. Avec la pratique, vous trouverez probablement que vous pourrez maintenir votre concentration plus longtemps et serez moins distrait(e) par les pensées et les émotions qui surgissent.

2. Observer ses pensées

Il s'agit de prendre une position d'observateur des pensées qui surgissent et disparaissent dans son esprit.

La pleine conscience de ses pensées est différente de la façon normale de réagir ou d'être capté(e) par leur engrenage. Il s'agit simplement d'observer les pensées et les images qui passent. Lorsqu'il vous arrive d'être pris par les pensées elles-mêmes, il s'agit simplement d'en prendre note et de les laisser passer. Si vos pensées consistent en un monologue négatif (catastrophisme ou blâme), il suffit de le constater.

En faisant cela, vous êtes à nouveau présent et pouvez faire le choix de vous retirer tranquillement de ces pensées et de continuer à observer.

Cet exercice renforce l'expérience que les pensées sont simplement des formations mentales éphémères qui vont et viennent, auxquelles il n'est pas nécessaire de se joindre, et que l'on a la capacité de contrôler son esprit.

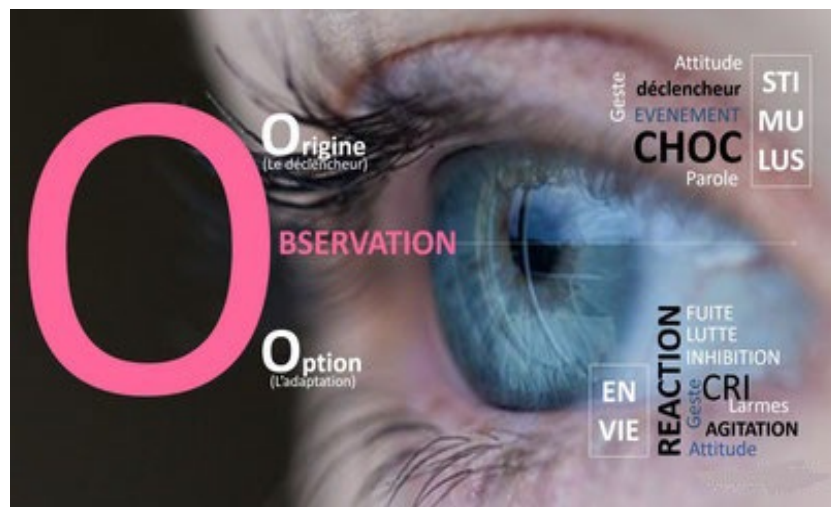
3. Observer ses émotions

Comme les pensées, les émotions surviennent et disparaissent. Alors que pour plusieurs, il peut être plus difficile d'observer les émotions que les pensées sans se laisser capter par elles, une stratégie facilitatrice peut être de les nommer, ce qui peut amener à étendre son vocabulaire et sa capacité à distinguer les différents types d'émotions. Mieux identifier les émotions est une capacité qui favorise une meilleure résolution de différentes situations.

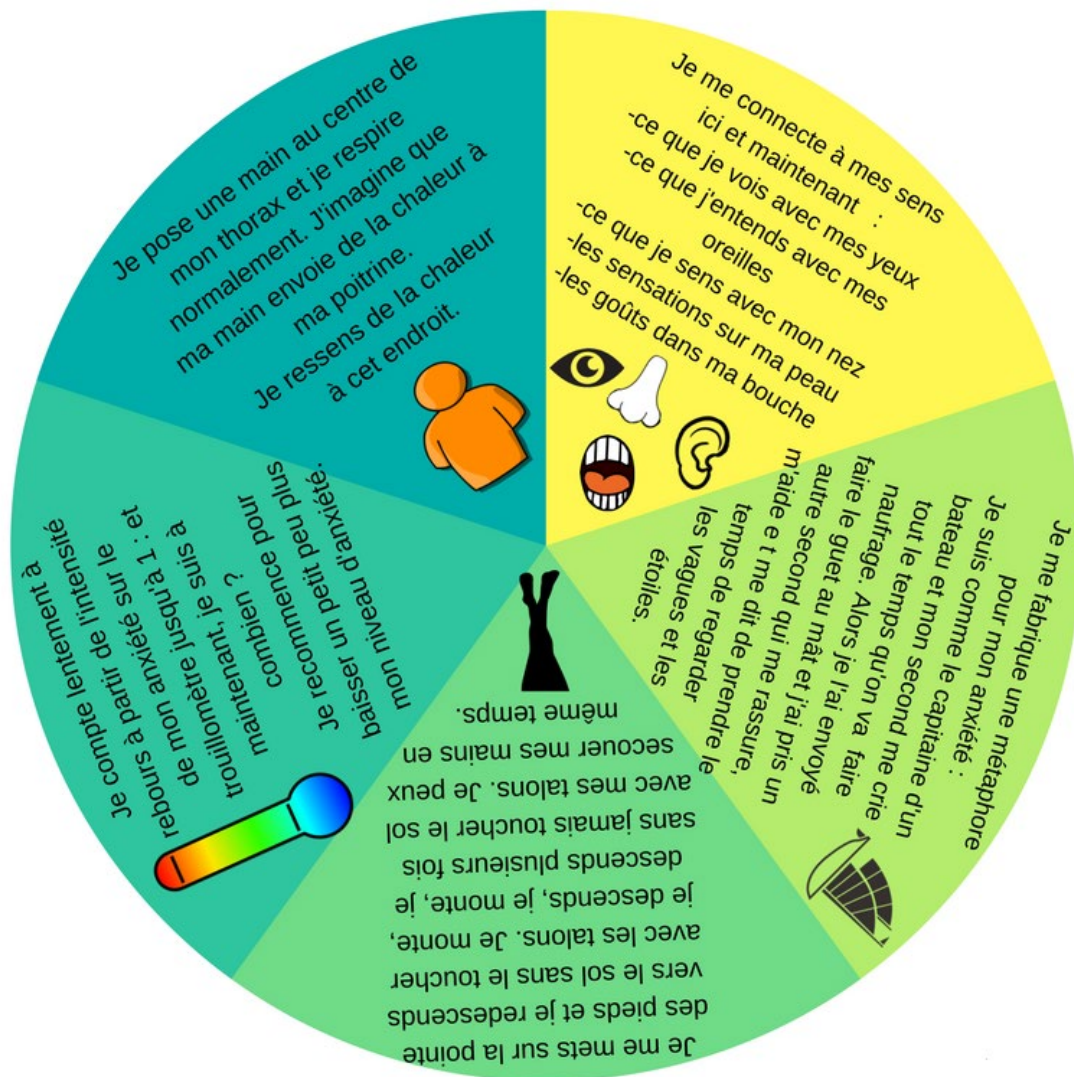
4. Porter attention aux sensations du moment présent

Prendre une marche, prendre une douche, prendre une collation... sont autant d'occasions de pratique de la pleine conscience. Il s'agit de porter attention aux sensations et perceptions variées de l'expérience, de prendre conscience de l'esprit qui vagabonde puis de recentrer son attention sur les sensations et les perceptions du moment présent.

La capacité de pleine conscience est notamment considérée comme favorisant la flexibilité psychologique et la compassion envers soi-même.



Ma boîte à outils quand l'anxiété est trop forte



Jour 4 de votre travail personnel

Exercice de défusion cognitive

Thérapie ACT

Elle fait partie des thérapies cognitivo-comportementales dites de la troisième vague ou contextuelles.

Plutôt que de viser à changer les événements psychologiques (émotions, pensées...) directement, ces thérapies cherchent à changer la fonction de ces événements et la relation de la personne avec ces derniers.

Du point de vue de l'ACT, une source principale des problèmes psychologiques est la façon dont les événements psychologiques interagissent avec les contingences de l'environnement pour produire une incapacité de persister dans son comportement ou, selon le besoin, de modifier ce dernier, au service des qualités de vie désirées à long terme (valeurs).

Six processus principaux (ou habiletés) sont ciblés pour développer la flexibilité psychologique :

L'acceptation

L'acceptation est conçue comme une **alternative à l'évitement** des expériences intérieures. Elle implique une conscience active de ces événements occasionnés par sa propre histoire, sans tentatives inutiles pour changer leur fréquence ou leur forme. Par exemple, les personnes anxieuses apprennent à ressentir l'anxiété sans défense ; les personnes souffrant de douleur apprennent des méthodes qui les encouragent à lâcher prise dans leur lutte contre la douleur, etc. L'acceptation n'est pas une fin en soi, mais une méthode pour améliorer l'action basée sur ses valeurs.

La défusion cognitive

Les techniques de défusion cognitive visent à modifier les fonctions indésirables des pensées et autres événements privés plutôt que d'essayer de les modifier. Elles consistent à se détacher de ses pensées en les observant sans passion, c'est-à-dire en réduisant leur qualité littérale et la tendance à les traiter comme ce à quoi elles réfèrent (ex. sens littéral "Je ne suis pas bon" ; ce qui est vécu ("j'ai la pensée que je ne suis pas bon"). Le résultat de la défusion est habituellement une diminution de la crédibilité de ces événements privés ou de l'attachement à ces derniers plutôt qu'un changement dans leur fréquence.

Être présent

L'ACT favorise le contact continu sans jugement avec les événements psychologiques et environnementaux alors qu'ils se produisent. Le but est d'expérimenter le monde plus directement afin que le comportement soit plus flexible et les actions plus consistantes avec les valeurs. Cet aspect, qui fait partie de plusieurs approches de psychothérapie cognitive dite de 3e vague, a été appelé la pleine conscience.

Soi dans le contexte

Alors que le soi s'est développé à travers un large éventail de relations dans lesquelles il adopte une perspective, il constitue un contexte dont les limites ne peuvent être connues par la personne. En considérant le soi comme un contexte, la personne peut être consciente du flux d'expériences sans attachement à celles-ci : la défusion et l'acceptation sont ainsi favorisées.

Les valeurs

L'acceptation, la défusion et la pleine conscience du moment présent ne sont pas des fins en elles-mêmes, mais ouvrent la voie à une vie plus consistante avec les valeurs (ce qui est désiré). L'ACT vise à identifier ces valeurs.

L'action engagée

L'ACT encourage le développement de patterns de plus en plus larges d'actions efficaces liées aux valeurs choisies. À cet égard, l'ACT ressemble beaucoup à la thérapie comportementale traditionnelle (exposition, acquisition d'habiletés, établissement d'objectifs...). Contrairement aux valeurs, qui sont constamment instanciées, mais jamais atteintes, les buts concrets qui sont cohérents avec des valeurs peuvent être atteints. Les protocoles d'ACT impliquent presque toujours un travail lié à des buts de changements comportementaux à courts, moyens et longs termes. Les efforts de changement de comportements conduisent au contact avec des barrières psychologiques qui sont travaillées à travers les autres processus (acceptation, défusion...).

Journée 4 de votre travail personnel

Exercice sur la diffusion cognitive



1. « Je pense que... »

Ce premier exercice de défusion cognitive consiste à prendre cette pensée qui nous perturbe et à la mettre dans la phrase suivante : « je suis/je ne suis pas... ». L'objectif, c'est que l'on puisse la compléter en accord avec notre propre expérience. Par exemple, imaginons la phrase suivante : « je ne suis pas valide ». On peut écrire cette phrase, ou tout simplement la dire à haute voix.

Maintenant, nous allons entrer dans cette phrase. Nous allons nous sentir non valides, et il se peut même que nous viennent à l'esprit des images de situations où nous nous sentons ainsi. Aussi, il est possible qu'apparaissent dans notre esprit des phrases prononcées par des personnes qui nous ont menés à nous sentir ainsi.

Bien! Une fois arrivées à ce point, point où nous avons conscience que nous ne sommes pas valides, nous allons prendre le modèle de phrase suivant et y faire correspondre cette pensée. Cela donnerait : « je pense que je suis... ». Maintenant, il nous faut le dire à haute voix. **Que pensons-nous ? « Je pense que je ne suis pas valide. »**

Parfait ! Que s'est-il passé ? Soudain, nous nous sommes complètement déliés de cette pensée. Nous voyons la chose avec une certaine perspective, bien que petite ; il s'agit là d'un grand progrès. Répéter ce dernier énoncé plusieurs fois vous aidera à prendre une certaine distance avec nos pensées, mais aussi à appliquer le second exercice.



2. La perte du sens

Nous avons dénommé cet exercice ainsi, car nous pensons que ce nom résume très bien son objectif. Pour le réaliser, nous allons prendre un mot qui nous plaît. Par exemple, « vert ». Bien. Ensuite, **nous allons répéter le mot « vert » plusieurs fois**. En le répétant plusieurs fois pendant un moment, probablement nous rendrons-nous compte qu'il a perdu son sens.

Soudain, on oublie la définition du mot, et on le voit comme une série de sons sortant de notre bouche. Il se peut même qu'on le visualise avec toutes ses lettres, mais vide de tout sens. Il est même possible qu'on ait l'impression de voir un mot dans une langue que l'on ne connaît pas. Ensuite, nous prendrons le groupe de mots « non valide ». Nous allons répéter ces deux mots jusqu'à ce que leur sens se dilue dans les mouvements de notre bouche et les vibrations des sons que l'on prononce. **La pensée, d'un moment à l'autre, cessera d'avoir du sens.**

Ces deux exercices sont très intéressants afin de parvenir à prendre un peu de distance par rapport aux pensées intrusives. Cependant, il est important de se poser quelques questions après avoir réussi ces exercices.

Cette pensée me fait-elle me sentir utile ? M'aide-t-elle à résoudre une quelconque situation ? M'est-elle bénéfique ? Va-t-elle me mener quelque part ?

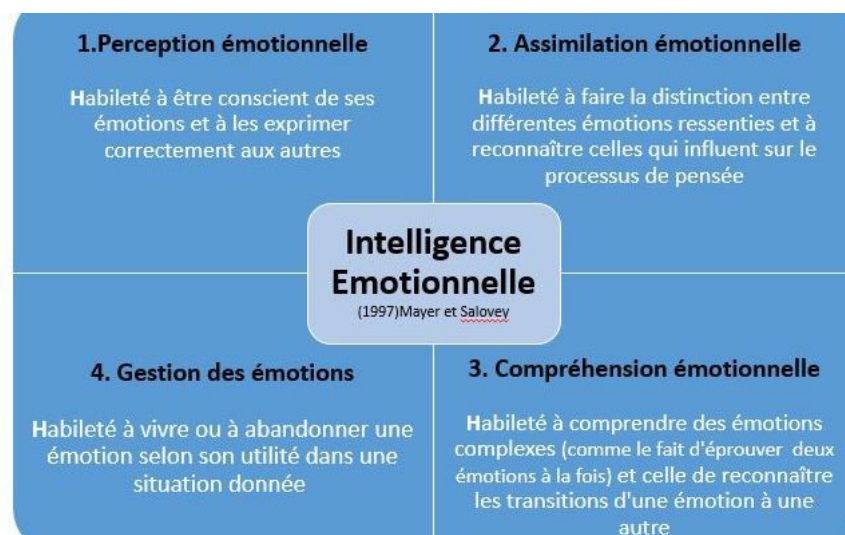
Sûrement que maintenant, nous y voyons bien plus clair et que nous avons envie de donner pour réponse à toutes ces questions un grand « non ». Cela **nous permettra de lâcher cette pensée et de la laisser aller**. Le passage définitif pour nous libérer des idées ruminantes dont auparavant on ne parvenait pas à se défaire.

La défusion cognitive est une technique très efficace pour lutter contre les pensées non désirées. Les pensées qui peuvent faire que l'on ne profite plus autant de la vie, que l'on soit soumis à une [tristesse constante](#) et que tout manque de sens.

Lorsque l'on voit les pensées telles qu'elles sont, à savoir comme de simples idées dans notre esprit, et qu'on prend de la distance par rapport à elles, tout devient plus clair. **Avant, il semblait que nous avions un nuage dense au-dessus de notre tête. Maintenant, grâce à la défusion cognitive, ce nuage se dissipe peu à peu.**

3. La technique de défusion externe

L'idée est de se permettre de s'installer dans un endroit confortable où l'on peut écrire. Par la suite, il s'agit simplement de s'intéresser à tout ce qui est à l'extérieur de vous et de l'écrire sur la feuille. Il est important de ne faire aucune référence à un ressenti interne. L'idée est de s'éloigner de votre envahissement interne et de commencer à connecter à ce qui existe visuellement (externe), auditivement (externe) dans votre environnement. Les choses simples de la vie, mais combien importantes. Se détacher de son ressenti est aussi important que d'être capable de se connecter de celui-ci. C'est ce que l'on appelle l'intelligence émotionnelle.



Jour 5 de votre travail personnel

Exercice sur la flexibilité psychologique

Comment sortir de sa rigidité cognitive?

La flexibilité psychologique a été définie par le psychologue américain Steven C. Hayes et ses collègues, comme étant la capacité d'être conscient de ses pensées et sentiments du moment présent (pleine conscience), sans défense inutile, et, sans que cela empêche de poursuivre ses actions dans la poursuite de ses objectifs et de ses valeurs.

Dans la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), les émotions difficiles ne sont pas éliminées, mais plutôt acceptées afin de pouvoir adopter un comportement et des objectifs conformes à ses valeurs.

La flexibilité psychologique, indique le communiqué des chercheurs, aide les gens à résoudre leur sentiment d'être bloqué, à composer avec le stress, à améliorer leur bien-être, mais aussi à bâtir une vie plus significative autour de ce qu'ils apprécient vraiment.

Ian Tyndall de l'Université de Chichester (Royaume-Uni) et ses collègues ont mené cette étude, avec 567 personnes, afin d'explorer comment les différents processus qui contribuent à la flexibilité psychologique interagissent et s'ils sont associés à des niveaux différents de détresse psychologique et d'émotions positives et négatives.

Les participants ont passé une série de tests évaluant différentes composantes de la flexibilité psychologique ainsi que la tendance à avoir des émotions positives et négatives et la fréquence de la détresse psychologique (dépression, anxiété et stress).

La concordance entre les niveaux des différentes composantes et leurs liens avec le bien-être et la santé mentale a permis d'identifier trois groupes ayant des profils distincts selon leur degré de flexibilité psychologique :

1. **Grande flexibilité psychologique** caractérisée par de faibles niveaux d'évitement expérientiel et de fusion cognitive, et des niveaux élevés de conscience du moment présent et d'action engagée. Ce groupe rapportait de faibles niveaux de dépression, d'anxiété, de stress et d'émotions négatives et un niveau élevé d'émotions positives.
2. **Flexibilité psychologique modérée** caractérisée par des niveaux modérés d'évitement expérientiel, de fusion cognitive, de conscience du moment présent et d'action engagée. Ce groupe rapportait des niveaux modérés de dépression, de stress, d'anxiété et d'émotions positives et négatives.
3. **Faible flexibilité psychologique** caractérisée par des niveaux élevés d'évitement expérientiel et de fusion cognitive, ainsi que de faibles niveaux de conscience du moment présent et d'action engagée. Ce groupe rapportait des niveaux élevés de dépression, de stress et d'anxiété, ainsi que des niveaux élevés d'émotions négatives et des niveaux faibles d'émotions positives.

Votre travail personnel - Sortir de la rigidité cognitive par la technique de diffusion. Rester ou sortir de la boîte?



STOP, STEP BACK, OBSERVE = NEED TO GET OUT OF THE BOX

ARRÊTER, DISTANCER, OBSERVER = SORTIR DE LA BOÎTE

Première façon de sortir de la boîte

Avoir des idées obsessionnelles et de caractère négatif est l'une de nos plus grandes sources de souffrance. Il s'agit d'une manière d'intensifier encore plus le cycle de l'anxiété, d'entretenir ce puits qui nous emprisonne tandis que nous nous entourons d'images, d'impulsions et de raisonnements peu utiles qui nous privent complètement de notre sensation de [contrôle](#).

Dans ce cas, il ne sert à rien d'entendre des *"calme-toi et ne pense pas à des choses qui ne se sont pas encore produites"*. Que nous le voulions ou non, **l'esprit est une fabrique incessante d'idées et, malheureusement, ce qu'il produit n'est pas toujours de qualité** et ne nous aide pas toujours à atteindre des objectifs ou à nous sentir mieux.

Malgré tout, et il faut aussi le dire, **nous avons tous, à la fin de la journée, des idées assez absurdes et peu utiles**: cependant, dans des conditions normales, nous n'accordons pas beaucoup d'importance à ces raisonnements parce que nous préférons prioriser ceux qui [nous motivent](#) et ceux qui nous sont utiles.

Quand nous traversons des périodes de stress ou d'anxiété, il est commun que les pensées intrusives apparaissent plus fréquemment et que nous leur accordions un pouvoir qu'elles ne méritent pas. **Voyons maintenant quelles techniques cognitivo-comportementales peuvent nous aider dans ces cas.**

1. Registres de pensée

Les registres de pensée nous permettent d'appliquer une logique à un grand nombre de processus mentaux. Par exemple, songeons à un employé qui a peur de perdre son poste de travail. Du jour au lendemain, il commence à penser de manière obsessionnelle que ses chefs ou l'équipe de direction sont persuadés que chaque chose qu'il fait est mal faite, erronés ou manque de qualité.

Entrer dans ce cycle de pensée peut finir par provoquer une prophétie autoréalisatrice. En d'autres termes, à force de penser que chaque chose qu'il fait est mal faite, tôt ou tard, il finira par le faire (par exemple, tomber dans un état d'esprit très négatif). Ainsi, **pour avoir une plus grande sensation de contrôle, d'équilibre et de cohérence, il n'y a rien de mieux que de faire des registres des pensées qui nous paralysent.**

Pour cela, il suffit de noter chaque idée négative qui apparaît dans notre esprit et d'essayer de penser à sa véracité ou non.

- *“Je suis sûr que tout ce que j'ai fait au travail n'a servi à rien” -> Y a-t-il quelque chose démontrant que cela est vrai ? Est-ce qu'on m'a signalé quelque chose ? Ce que j'ai fait aujourd'hui est-il différent de ce que j'ai fait les autres jours pour que j'en arrive à penser que c'est de mauvaise qualité ?*

3. La hiérarchie de mes préoccupations

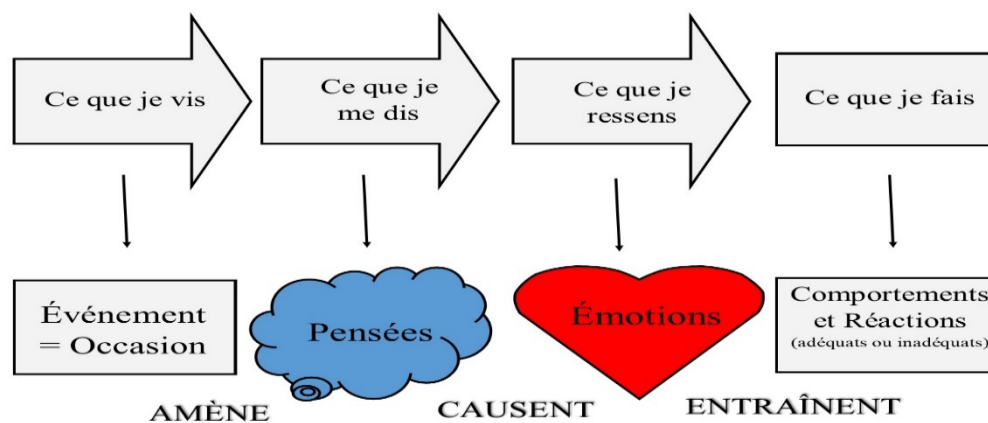
Les pensées intrusives sont comme la fumée d'une cheminée, la chaleur de quelque chose qui brûle en nous. Ce bûcher interne représente nos problèmes, ceux auxquels nous ne trouvons pas de solutions et qui, jour après jour, nous créent plus de mal-être.

- **Un premier pas pour contrôler cette source de pensées, de sensations et d'angoisses est de clarifier les choses.** Et comment les clarifions-nous ? En faisant une hiérarchie des problèmes, une échelle de préoccupations qui ira du plus petit au plus grand.
 - Nous commencerons par écrire tout ce qui nous préoccupe sur une feuille, c'est-à-dire que nous “visualiserons” tout le chaos qu'il y a en nous comme une tempête d'idées.
 - Ensuite, **nous ferons une hiérarchie en commençant par les problèmes que nous considérerons comme mineurs jusqu'à atteindre le plus paralysant.** Celui qui, en apparence, nous domine.

Une fois que nous aurons un ordre visuel, nous essayerons de réfléchir à chaque point, de rationaliser et de trouver une solution à chaque échelon.



La principale cause des émotions



© Inspiré du schéma «Principale cause des émotions» d'Estelle et Diane Borgia, 2018.

Jour 6 de votre travail personnel

Exercice d'auto-hypnose et de relaxation

Apprendre à utiliser son plein potentiel de changement et de s'assurer d'utiliser le principe de la programmation positive afin de s'assurer de changer votre système de croyances. L'hypnose est un outil puissant que vous pouvez apprendre pour vous-mêmes afin de vous aidez à progresser vers un mieux-être.

Qu'est-ce que l'auto-hypnose

L'autohypnose est, comme l'hypnose, un **état modifié de conscience** qui se trouve à mi-chemin entre la veille et le sommeil. Il se caractérise par une baisse d'activité des fonctions de notre partie consciente et une **activité accrue des fonctions inconscientes**.

Contrairement à l'hypnose Éricksonienne, **nul besoin d'être guidé par un thérapeute pour pratiquer l'autohypnose** : elle peut tout à fait se réaliser sans aide extérieure, même s'il est conseillé de suivre quelques séances d'initiation avec un praticien.

Nous entrons d'ailleurs spontanément en autohypnose plusieurs fois par jour, de manière tout à fait naturelle et sans le savoir : par exemple, lorsque nous effectuons une activité répétitive pendant un certain temps, et que notre esprit "s'évade" (conduite sur l'autoroute, activité sportive...). Ou encore, lorsque nous relâchons notre attention au milieu d'un film, d'une lecture, ou autre activité qui demande une concentration prolongée.

Bienfaits de l'utilisation de cette technique

L'**autohypnose** est un moyen efficace et accessible à tous d'**entrer en contact avec son inconscient**. Comme l'hypnose en cabinet, elle se pratique de manière régulière (à vous de définir la fréquence) en ayant préalablement défini un objectif de séance : arrêter de fumer, de grignoter, réduire son stress ou son anxiété... Quel que soit l'objectif que vous choisissiez, la pratique régulière de l'autohypnose présente de **nombreux bénéfices de santé physique et mentale**.

En effet, en fonction de l'état de conscience dans lequel vous vous trouvez, le cerveau émet des ondes de différentes fréquences :

- Les **ondes bêta**, les plus rapides, correspondent à notre fonctionnement normal en état de veille. A cette fréquence, nous sommes intellectuellement disponibles.
- Les **ondes alpha**, un peu plus lentes, sont émises lorsque nous nous trouvons dans un état de calme intérieur, sans effort intellectuel. Elles correspondent déjà à un état modifié de conscience, qui peut s'obtenir simplement en fermant les yeux.

- Les **ondes thêta** se caractérisent par une relaxation encore plus importante, et correspondent à notre sommeil paradoxal.
- Enfin, les **ondes delta** (les plus lentes), sont émises par notre cerveau lorsque nous nous trouvons dans un sommeil profond.

Lorsque nous sommes en état de transe hypnotique, notre cerveau émet des ondes alpha. Ce rythme cérébral est notamment associé à :

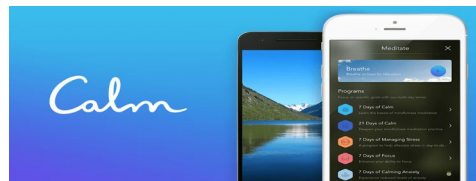
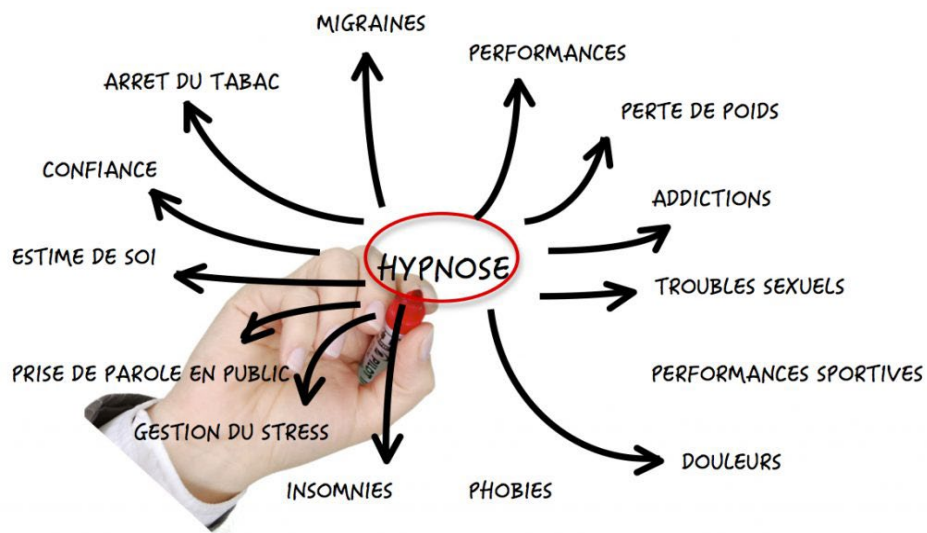
- Une réduction de l'**anxiété**.
- Une amélioration des **troubles du sommeil**.
- La réduction de la **pression artérielle** et du rythme cardiaque.
- L'augmentation des taux de **sérotonine** (neurotransmetteur responsable de la régulation de l'humeur).

En augmentant votre production d'ondes alpha grâce à la pratique régulière de l'auto-hypnose, vous vous assurez donc un état de détente favorable à une meilleure santé générale.

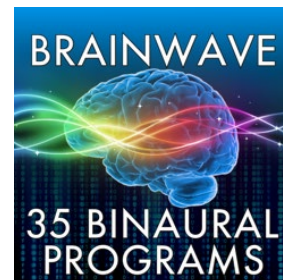
Voici quelques liens pour faire vos exercices et qui vous permettrons de vous aider à progresser dans vos démarches de bienveillance pendant votre parcours scolaire.

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=IXdeLkoTGf4>
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=FRi2M05nnWY>
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=jymELaC4vxk>

Quelques applications sur votre téléphone cellulaire
pour faire de la détente



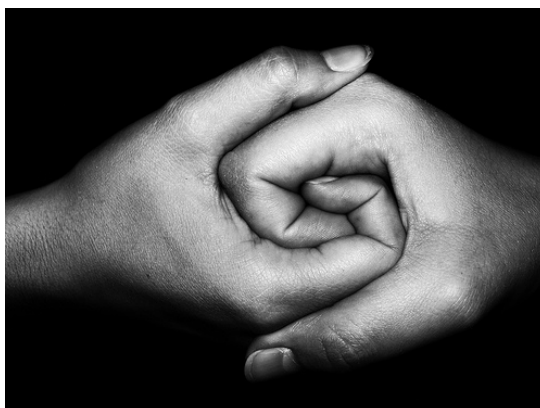
MindShift CBT
Free Evidence-Based Anxiety Relief



Applications à télécharger sur votre téléphone cellulaire

Jour 7 de votre travail personnel

Mon plan de match scolaire



Lors de cette étape, il est possible que vous de vivre certaines peurs face à votre parcours scolaire. À cette étape, veuillez écrire une lettre d'engagement envers vous-mêmes. Dans cette lettre, vous prenez le temps de définir vos objectifs pour les deux prochaines semaines. Veuillez être le plus précis possible.

Contrat d'engagement Je me promets à moi-même...

- Par la présente, moi, _____, j'accepte de devenir une personne calme et capable de gérer mes pensées. Cesser d'être anxieux est une décision d'ordre personnel aussi, je reconnais que cela relève d'abord et avant tout de ma responsabilité. C'est un engagement que je prends envers moi-même avec conscience et détermination.
- Durant toute la période de mon retour au travail, je m'engage à prendre toutes les mesures que j'estime efficaces pour réussir. Je vais chercher à lâcher prise en évitant les pièges et les tentations qui pourraient me faire échouer dans ma décision de me libérer de l'anxiété.
- Pour réussir, je m'engage à comprendre l'importance de développer une nouvelle manière de penser afin de faire des choix et d'agir pour améliorer ma santé et mon bien-être personnel.
- Pour respecter mon engagement, je dresse une liste des raisons personnelles qui me motivent à fournir les efforts nécessaires pour lâcher prise. Je précise les différents bénéfices que je vais en retirer. En cas de crise, je m'engage à relire le contenu de cette liste pour me rappeler ma décision et respecter l'engagement que j'ai pris envers moi-même pour retrouver ma vitalité et préserver mon bien-être. Des centaines de personnes ont résolu leurs problèmes en gardant leur calme. Moi aussi je peux réussir, je le mérite et le vaud bien! (Soyez convaincu en votre for intérieur que vous prenez la bonne décision.)
- Je sais que l'anxiété est une mauvaise habitude de penser et de percevoir certaines situations et je suis capable de la remplacer, avec patience et persévérance, par une attitude plus constructive et positive.
- Je m'engage à me respecter, à m'aimer et à m'encourager en toute circonstance, même en cas de rechute. Je suis mon meilleur ami, pas mon pire ennemi.

Signé le : _____

Par : _____

Nous espérons que ce cahier d'exercices vous a permis de développer des outils pour mieux faire face à l'anxiété. Bonne année scolaire!