

# STRATÉGIES D'ADAPTATIONS

**Il est important d'utiliser ces stratégies en dehors des heures de consultation.**

## Conseils pour mieux dormir:

Le sommeil est crucial pendant le counseling, car il laisse à ton esprit le temps de gérer tes sentiments et émotions.

- ❖ Établis une routine de sommeil et aie un horaire de sommeil régulier.
- ❖ Évite les activités stressantes ou stimulantes au moins une heure avant le coucher.
- ❖ Évite la caféine 6 heures avant de te coucher.
- ❖ Débarrasse-toi de tes pensées. Dresse une liste de tes pensées et vide ton esprit de ce désordre mental.

## Conseils pour gérer les cauchemars:

- ❖ Écris une fin différente au cauchemar.
- ❖ Rassure-toi de ta sécurité physique, c.-à-d. allume les lumières, vérifie les serrures.
- ❖ Concentre-toi sur une autre tâche, comme lit un livre, écoute de la musique relaxante ou regarde une émission de télévision.
- ❖ Raconte ce qui se passe dans ton rêve à quelqu'un d'autre.

## Conseils pour gérer l'anxiété:

- ❖ Prends une grande respiration et compte jusqu'à cinq.
- ❖ Essaie une activité relaxante comme un bain chaud ou une méditation guidée.
- ❖ Bouge: si tu es assis, essaie de te lever et de t'étirer, fais une promenade ou de l'exercice.
- ❖ Reformule ton discours interne en remplaçant les termes négatifs par des termes neutres ou positifs.

## Conseils pour gérer les flashbacks et la dissociation:

- ❖ Rappelle-toi, dans ton esprit, la date, et l'heure d'aujourd'hui, ton nom, ton âge, le lieu, les activités que tu viens de faire.
- ❖ Reconnais que tu vis un épisode et que c'est temporaire et que ça va passer.
- ❖ Mange quelque chose de sucré ou aigre. Ceci te permet de te concentrer sur les sensations dans ta bouche et de détendre ton corps.
- ❖ Rappelle-toi de certaines choses que tu peux voir, sentir, ressentir ou goûter.



## CHANGER SES HABITUDES:

Changer ses habitudes n'est pas facile. Cependant, si tu souhaites améliorer la qualité de ta vie, tu peux envisager de faire un petit changement chaque semaine. Au fil du temps, des petits pas entraînent des changements majeurs à ton mode de vie. Ces changements peuvent entraîner une amélioration de ta santé au cours de cette période stressante de ta vie et une augmentation de la satisfaction générale à l'égard de ta vie. Une adaptation efficace et des choix de vie sains augmentent ton sentiment de compétence. Cela a un effet positif sur ta perception de soi, ce qui favorise des choix plus sains.

### Coping strategies that counteract stress include:

- [Diète](#). Une alimentation saine améliore ton énergie et ta santé. Ce que tu manges affecte ton humeur. Fais attention à ta consommation de café, de sucre et de gras, car ceux-ci modifient les niveaux d'énergies. Des habitudes alimentaires saines fourniront à ton corps la nutrition dont il a besoin et améliorent également ta perception de soi lorsque tu choisis de prendre soin de toi.
- [Exercice](#). Ajouter plus d'exercice à ta vie améliorera ton énergie et ta santé. Plus tu ressens de stress dans ta vie, plus tu risques de devenir fatigué. C'est à ces moments-là que tu as le plus besoin de faire de l'exercice. Cela peut nécessiter de te forcer à prendre une décision sage et de prendre soin de ton corps et de tes émotions de cette façon, mais cela en vaut la peine. Tu te sentiras mieux et augmenteras ta résistance aux maladies.
- [Assurance](#). Les réponses affirmatives sont réfléchies et planifiées, non impulsives et exprimées à partir de tes émotions. Lorsque tu utilises ton esprit rationnel pour planifier ton approche d'une situation de conflit ou d'une communication difficile, tu te sens finalement mieux dans ton comportement. Le but est de se présenter avec de la confiance en soi, en respectant l'autre, et en se respectant.
- [Tenue d'un journal](#). La tenue d'un journal est un moyen efficace de gérer le stress et tes émotions. Écris tes pensées et tes sentiments au quotidien. Écris tout, peu importe ce que c'est. Écrire dans un journal peut te débarrasser de tes sentiments de colère et soulager tes émotions hostiles qui affectent ton cœur et ta santé. Écrire les choses te donne un sens de l'accomplissement et augmente ta productivité. C'est un excellent moyen pour gagner en clarté et en connaissance de soi.
- [Poésie](#). La poésie est une autre forme d'écriture qui te permet d'écrire tes pensées et sentiments sous une forme créative. Tu peux mettre tes sentiments sur papier sous la forme que tu choisis. En trouvant des métaphores qui expriment tes sentiments, tu peux condenser ton sentiment en un minimum de mots.
- [Méditation](#). La méditation est surtout un moyen efficace pour libérer l'esprit du stress quotidien et pour trouver la paix intérieure. Il s'agit d'une approche favorisant la santé, le bien-être et le développement personnel. La méditation assise, la marche méditative, la méditation debout, et le yoga sont des types d'exercices de méditation.
- [Prière](#). Beaucoup trouvent que la prière fonctionne. Des recherches récentes montrent les effets curatifs de la prière. Prier peut créer un sentiment de calme.
- [Musique](#). La musique est un moyen d'expression qui te permet de "faire sortir" tes souffrances et tes émotions. Tu peux libérer tes émotions en bougeant à une mélodie enjouée ou pleurer avec une chanson triste. Écouter de la musique contribue à améliorer l'humeur.
- [Récréation](#). Les activités divertissantes te permettent de te libérer l'esprit ainsi que d'évacuer le stress.

## UN MOT SUR LES STRATÉGIES D'ADAPTATION NÉGATIVES OU INEFFICACES:

Le but est de survivre la crise sans aggraver la situation. Parfois, les gens choisissent des moyens de gérer le stress qui aggravent une situation déjà difficile.

### Exemples de choix qui aggravent la situation:

- ❖ Augmentation de la consommation d'alcool – se saouler.
- ❖ L'abus de drogues modifiant l'humeur – méthamphétamine, cocaïne, héroïne, marijuana, médicaments sur ordonnance.
- ❖ Colère sans retenue - s'en prendre aux autres au lieu de prendre soin de toi et ta colère avec des stratégies d'adaptations.

- ❖ Céder à la dépression – fermer les rideaux, rester au lit, négliger sa famille.
- ❖ Le jeu – comme d'autres choix qui aggravent la situation, le jeu est une évasion temporaire ayant des conséquences négatives.
- ❖ Risques sexuels – cela peut faire du bien et augmenter ton estime de soi pendant une courte période, mais c'est une évasion temporaire.

**N'OUBLIE PAS:** le but est de contrer le stress et de **SURVIVRE LA CRISE!** Nous reconnaissons que le counseling est difficile. Prends du temps pour toi en dehors du counseling pour participer à des activités de soins personnels. Ces activités rechargent tes batteries et te détendent.