

Exercice d'adaptation & coping

Pour améliorer mes relations en confinement, je vais chercher les solutions adaptées :

Pour régler ses problèmes (famille, travail, relations), on utilise automatiquement, sans même y penser, des stratégies qui fonctionnent la plupart du temps.

En confinement, les difficultés sont différentes, et ces stratégies peuvent ne plus faire leur effet habituel. Pour répondre aux situations parfois pesantes, on multiplie les efforts pour finir par épuiser nos ressources personnelles : on est à bout, dépassé, on n'a plus envie de réagir, alors que c'est là et maintenant qu'il faudrait être efficace pour ne pas se laisser déborder par les soucis.

Pour me sentir mieux je dis STOP, j'arrête de tourner tout ça dans ma tête, je me pose et j'observe mes réactions, puis je les fais évoluer

Un peu de théorie : les recherches de spécialistes des émotions et des réactions ont permis de recenser des catégories de stratégies, des ressources personnelles habituellement utilisées pour gérer des problèmes. Certaines ressemblent à des efforts faits pour modifier ou supprimer le problème, d'autres gèrent la tension émotionnelle, d'autres recherchent de l'aide.

Chacun a ses préférences et choisit ce qu'il pense être le plus efficace. Mais parfois ça ne marche pas, ce qui augmente encore plus le stress, l'inquiétude, la colère...

Exercice : pour éviter stress, pensées négatives, réactions de colère, d'agressivité, repli sur soi ou effondrement, essayez l'exercice suivant (5 minutes maximum)

☆ **Mon point de départ : je choisis** une situation, un problème passé (en lien avec mes relations aux autres) que je pense pouvoir mieux gérer que je ne l'ai fait. **Je note ce choix**

☆ **1° étape : je note** dans un tableau la/les stratégie(s) que j'ai utilisée(s) pour gérer

☆ **2° étape : j'analyse** cette/ces stratégie(s) : 1. Lesquelles m'ont fait du bien ? 2. Lesquelles m'ont semblé efficaces ? 3. Je cherche à classer chacune par appartenance à l'aide de la liste ci-dessous (**stratégies recensées par des spécialistes**)

1. J'ai établi un plan d'action puis je l'ai appliqué <i>2. J'ai pensé très fort à quelque chose de positif qui pourrait ressortir de tout ça</i> 3. Je savais ce qu'il fallait faire, donc j'ai redoublé d'efforts <i>4. J'ai amélioré ou changé quelque chose en moi pour mieux supporter</i> 5. J'ai amélioré 1 ou 2 choses pour régler le problème <i>6. Je me suis battu.e pour y arriver</i> 7. J'ai essayé de ne pas agir précipitamment, de suivre la première idée venue 8. j'ai fait ce que je pensais être le mieux pour résoudre le problème	<i>14. Je me suis senti.e mal, tracassé.e parce que je ne pouvais pas éviter ça</i> <i>15. J'ai souhaité pouvoir changer d'attitude</i> <i>16. Je me suis fait des reproches</i> 17. J'ai pris les choses avec humour <i>18. Je ne suis dit que tout ça n'était pas vrai</i> <i>19. J'ai désiré pouvoir changer ce qui s'était passé</i> <i>20. J'ai gardé pour moi ce que je ressentais</i> <i>21. Je me suis senti.e coupable</i> <i>22. J'ai fait des efforts pour rester calme</i> <i>23. J'ai pensé «pourquoi ça m'arrive à moi ?»</i> <i>24. J'ai essayé de garder mon énergie</i>	32. J'ai accepté ou recherché du soutien, de la compréhension 33. J'ai discuté avec quelqu'un pour en savoir plus <i>34. J'ai parlé avec quelqu'un de ce que j'éprouvais</i> 35. J'ai essayé de ne pas m'isoler <i>36. J'ai demandé de l'aide</i> <i>37. je me suis rapproché.e des personnes présentes</i> 38. j'ai cherché de l'information pour m'aider à gérer <i>39. j'ai recherché et suivi conseils et suggestions d'un</i>
--	---	---

<p>9. j'ai cherché à contrôler, maîtriser le problème</p> <p>10. j'ai essayé de définir 1 ou 2 priorités en prenant les choses une par une</p> <p>11. je me suis accroché.e à l'idée que ça allait s'améliorer</p> <p>10. j'ai commencé par analyser la situation</p> <p>12. j'ai cherché à éviter l'affrontement, la confrontation</p> <p>13. je me suis concentré.e sur le fait que ça ne pouvait pas durer</p>	<p>25. J'ai pensé que finalement ce n'était pas si important que cela</p> <p>26. J'ai cherché un coin tranquille, un environnement plus calme</p> <p>27. J'ai souhaité que ça s'arrête, que ça disparaisse</p> <p>28. J'ai essayé de tout oublier</p> <p>29. j'ai pensé à des moments meilleurs que celui-ci</p> <p>30. j'ai fait des projets pour plus tard</p> <p>31. J'ai fait autre chose (rêvé, mangé, bu, regardé la télé, écouté de la musique, branché mon ordinateur...)</p>	professionnel
---	---	---------------

☆ **3^e étape : je décèle** la/les stratégie(s) que j'ai choisie(s)

✱ **Aucune stratégie n'est bonne ou mauvaise** : cela dépend de chacun.e, l'important est d'avoir dépassé le problème d'une manière qui paraît adaptée à la situation.

✱ **J'ai choisi une/des stratégies pour affronter le problème** dans un état d'esprit combatif (**stratégies en vert dans la liste**)

Agir, affronter, s'attaquer au problème pour le résoudre produit une bonne dynamique qui réduit la tension (anxiété, stress, énervement)... à condition que le problème soit effectivement contrôlable, qu'on puisse le résoudre. Dans le cas contraire, il faudra l'affronter plusieurs fois, faire des efforts inutiles et épuisants qui renforceront le stress, les émotions négatives, et qui finiront par aggraver la situation.

Avantage : fonctionne bien en général (**en gras**)

Inconvénients : mais pas toujours (**en italiques**) car cela dépend de la nature de problème (par exemple : stratégie n°12, éviter la confrontation peut être une forme de fuite du problème ou un apaisement du climat). Ça peut aussi ne pas être productif (**caractères normaux**).

✱ **J'ai choisi une/des stratégies de gestion des émotions** (**stratégies en bleu dans la liste**)

Toutes les émotions sont importantes, seul leur rôle change et donc nos réactions aussi. Souvent, les émotions négatives n'aident pas à résoudre le problème (la colère en est un bon exemple !). Les émotions positives ont l'effet inverse, et même mieux : elles permettent de dépasser les émotions négatives plus vite. Par exemple, ressentir de la joie aide à dépasser un état d'anxiété.

Ce choix de défense personnelle peut être efficace la plupart du temps (**en gras dans la liste**) ; sur le moment, à court terme, et/ou selon le problème à traiter (**en italiques**).

Avantage : donne du temps pour considérer le problème d'une autre manière puis l'affronter directement ; très utile si on constate qu'on ne peut pas vraiment maîtriser le problème.

Inconvénients : n'aide pas forcément, pas tout le temps (**en italiques**) ou même pas du tout (**caractères normaux**) pour évaluer correctement les éléments du problème. Comme on se concentre sur soi, on pense à autre chose, on se détourne du problème. Si le problème persiste longtemps, on épuise ses ressources émotionnelles et les émotions négatives deviennent plus intenses, on se sent, impuissant.e, déseséré.e, résigné.e...

✱ **J'ai choisi une/des stratégies de recherche d'aide** (**en noir dans la liste**).

Se tourner vers l'extérieur, c'est en général une bonne solution si les informations recueillies sont pertinentes pour m'aider à trouver une solution, et si les personnes vers qui je me tourne

m'apportent le soutien recherché (**en gras dans la liste**). Si ce n'est pas le cas ou pas tout à fait satisfaisant (*en italiques*), attention aux mauvais conseils, qui peuvent encore alourdi mon ressenti négatif. Chercher de nouvelles informations, demander de l'aide, des conseils, du réconfort... est positif

Avantages : ca encourage, ca aide, on se sent plus fort, plus compétent, prêt à faire face au problème. Avis, suggestions et conseils peuvent aussi aider à trouver d'autres solutions pour résoudre une difficulté.

Inconvénients : le soutien que l'on reçoit doit être adapté à ses besoins

☆ 3^{ème} Etape. Je change

Maintenant que je connais d'autres stratégies, je m'adapte pour améliorer la manière de résoudre les problèmes et j'en sélectionne une ou plusieurs qui semble(nt) pertinente(s) dans la situation que j'ai choisie. Rappelons-nous : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise stratégie, mais des adaptations : souvent, ne rien faire est la seule mauvaise solution.

☆ **Dernière étape** : Je reviens à la liste de l'étape 1, et je recommence l'exercice avec les stratégies que je veux mettre à l'épreuve. Je peux m'entraîner sur une ou plusieurs situations que je vis avec les autres en ce moment même, que je sois confiné seul ou non. Je m'interroge : est-ce que j'ai agi mais n'ai pas réussi à gérer correctement ? Est-ce que je veux désormais essayer une autre manière de gérer ce problème ?

Bibliographie de référence

Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Concepts, stress, coping : le coping et les stratégies d'ajustement face au stress. *Recherche en soins infirmiers* N° 67 - décembre 2001, 68-83.

Chabrol, H. & et Callahan, S. (2013). *Mécanismes de défense et coping*, Paris, Dunod.

Cousson-Gélie, F., Bruchon-Schweitzer, M., Quintard, B., Nuissier, J. et Rascle, N. (1996). Analyse multidimensionnelle d'une échelle de coping : validation française de la WCC (Ways of Coping Checklist), *Psychologie Française*, 41, 2, 155-164.

Endler, N.S., Parker, D.A. & Summerfeldt, L.J. (1998). Coping with health problems : Developing a reliable and valid multidimensional measure. *Psychological Assessment* 10(3), 195-205. DOI: 10.1037/1040-3590.10.3.195

Rolland, J.P. (1998). *Manuel du CISS (Coping Inventory for Stressful Situation)* de Endler et Parker (1990). *Adaptation française*. Paris : Editions du Centre de Psychologie Appliquée.