



TOOLBOX PATIENT-PARTENAIRE

UNE PALETTE D'OUTILS PRATIQUES



A

- **Apprentissage par l'expérience** – Une méthode pédagogique qui privilégie l'acquisition de connaissances par l'expérience directe et la réflexion
- **Approche centrée sur le patient** – Un modèle de soins axé sur les besoins et les préférences des patients, visant à leur fournir un rôle actif dans la prise de décisions
- **Approche holistique** – Une approche globale des soins tenant compte de l'individu dans sa totalité (physique, psychologique, émotionnel, social, etc.)
- **Approche Patient-Partenaire de Soins** – Une approche de santé intégrant les patients en tant que partenaires égaux dans la prise de décisions et le processus de soins.
- **Auto-empathie** – La capacité à se montrer bienveillant envers soi-même en reconnaissant et en acceptant ses propres émotions et besoins.
- **Auto-Évaluation** - Processus par lequel une personne analyse et évalue son état de santé, ses émotions, ses compétences ou ses besoins.
- **Autosoins** - Ensemble des actions initiées par une personne pour maintenir ou améliorer sa santé physique et mentale. Selon l'OMS, les autosoins visent la promotion du bien-être, la prévention des maladies, et la gestion des symptômes.

B

- **Besoins** - Désirs fondamentaux d'une personne qui orientent ses choix et influencent sa satisfaction et son bien-être.
- **Bienveillance** – Un état d'esprit et une attitude positive visant à faire preuve de gentillesse et de compréhension envers soi-même et envers les autres.

C

- **Capacité d'adaptation** – La capacité à s'ajuster et à répondre efficacement aux changements ou aux défis de son environnement ou de sa santé.
- **Capacité d'autoévaluation** – La capacité à analyser et à juger ses propres actions et compétences pour s'améliorer de manière continue.
- **Capacité de résilience** – L'aptitude à rebondir face à des situations stressantes ou difficiles, tout en continuant à évoluer.
- **Care** - Terme désignant l'accompagnement bienveillant et global des patients sans nécessairement viser une guérison complète, en englobant la dimension curative.
- **Cercle de confiance** – Un groupe de personnes ou de ressources en qui un patient peut avoir confiance et sur lequel il peut compter pour un soutien.

- **CNV (Communication Non Violente)** - Méthode de communication développée par Marshall Rosenberg visant à favoriser la compréhension et la coopération grâce à l'expression bienveillante des émotions et besoins.
- **Coach patient** – Un patient qui fournit des conseils et un soutien à d'autres patients, les aidant à développer des compétences et à gagner en confiance en soi.
- **Coaching** – Une démarche d'accompagnement visant à aider une personne à atteindre ses objectifs personnels ou professionnels.
- **Co-construction** – Un processus collaboratif où les patients et les professionnels de santé développent conjointement des stratégies de soins ou des solutions.
- **Cohérence cardiaque** – Une méthode de respiration visant à harmoniser les battements du cœur, permettant de réduire le stress et d'améliorer la santé.
- **Co-Lead** - Concept où les patients jouent un rôle clé dans la co-construction des soins, contribuant activement à la prise de décision clinique et au leadership collaboratif.
- **Compétences de partenariat** – Des aptitudes nécessaires pour participer activement au partenariat de soins, comme l'écoute, l'empathie et la capacité de négociation.
- **Continuité des soins** – Assurer une transition fluide et coordonnée des soins tout au long du parcours de traitement du patient.
- **Coping** - Capacité à faire face à des situations difficiles, à travers des actions et des stratégies adaptatives ou de gestion des difficultés.
- **Cure** - Désigne la guérison d'une maladie par des traitements thérapeutiques. Le mot « cure » vient du mot latin « curare », qui signifie « to take care of ».

E

- **Émotions Négatives** - Sentiments désagréables tels que la colère, la tristesse ou la peur, qui peuvent être gérés et transformés par des techniques de régulation émotionnelle.
- **Empathie** – La capacité à comprendre et à partager les sentiments et les expériences de quelqu'un d'autre.
- **Empowerment** - Prise de conscience de ses ressources intérieures et de son pouvoir d'autodétermination, renforçant la confiance en ses capacités à gérer sa situation.
- **Évaluation des compétences** – L'action de mesurer et d'identifier les capacités et les forces d'une personne pour son développement personnel et professionnel.
- **Évaluation Holistique** - Approche globale qui prend en compte tous les aspects de la vie et de la santé d'une personne pour offrir des soins adaptés.

F

- **Facteurs influençant la santé** – Des éléments internes ou externes qui ont un impact sur la santé globale d'une personne.

- **Facteurs influençant la santé** - Les éléments qui affectent positivement ou négativement la qualité de vie d'une personne, tels que l'alimentation, l'activité physique, les relations sociales ou les conditions environnementales.

G

- **Gestion des émotions** – La capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions de manière positive pour réduire le stress et améliorer les interactions sociales.

J

- **Journal de Pensée** - Outil pour identifier, déconstruire et remplacer les pensées négatives automatiques par des pensées rationnelles et constructives.

L

- **Leadership transformationnel** – Un style de leadership visant à inspirer, engager et transformer les attitudes et les comportements, en mettant l'accent sur la responsabilité partagée et l'autonomisation.

M

- **Médecine narrative** – Une méthode centrée sur la compréhension des expériences des patients à travers l'écriture réflexive et l'écoute active.
- **Mentorat** – La pratique de fournir des conseils, des orientations et un soutien à une autre personne, souvent dans un contexte de développement personnel ou professionnel.
- **Méthode SMART** – Une méthode de définition des objectifs basée sur des critères spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis.
- **Montreal Model** - Concept de partenariat relationnel entre patients et professionnels de la santé, mis en place pour valoriser l'expertise des patients.
- **Mouvement des patients-partenaires** – Un mouvement visant à reconnaître et à promouvoir le rôle des patients comme partenaires à part entière dans le système de soins.

P

- **Partenariat-Patient** - Approche collaborative qui reconnaît le patient et ses aidants comme des co-acteurs des soins, valorisant leur savoir expérientiel en complément des connaissances des professionnels.
- **Patient Safety Storytelling Toolkit** - Outil développé par l'OMS pour aider les patients à partager leurs expériences dans un cadre de sécurité des soins, en mettant l'accent sur l'écoute et le dialogue.

- **Pleine Conscience (Mindfulness)** - Pratique consistant à porter son attention au moment présent de manière ouverte et bienveillante, favorisant l'acceptation des situations et la régulation émotionnelle.
- **Prise de décision partagée** – Un processus de décision collaboratif impliquant à la fois les patients et les professionnels de santé pour faire des choix éclairés sur les soins.
- **Processus de co-construction** – Un processus où plusieurs parties travaillent ensemble pour élaborer une solution ou un projet commun.
- **Programme INTERREG V** - Initiative impliquant le Luxembourg et les régions frontalières pour structurer le cadre du partenariat-patient et promouvoir une culture de co-construction des soins.
- **Projet de vie** – Un ensemble structuré de plans ou d'objectifs définis par une personne pour maintenir ou améliorer sa qualité de vie.
- **Récit narratif** – La pratique de raconter des histoires ou des expériences personnelles pour donner du sens et renforcer l'écoute et l'empathie.

R

- **Réseautage** – Le processus d'établissement et d'entretien de relations professionnelles ou sociales pour échanger des informations et renforcer la collaboration.
- **Résilience** - Capacité d'une personne ou d'un groupe à se développer malgré des événements déstabilisants, des conditions de vie difficiles ou des traumatismes.
- **Rituel de soins** – Des pratiques régulières et intentionnelles permettant de prendre soin de soi, physiquement, émotionnellement et mentalement.
- **Roue des Besoins** - Outil permettant de visualiser et d'évaluer les besoins prioritaires d'une personne, facilitant une réflexion sur l'équilibre de vie et l'autonomie.
- **Roues des Émotions** - Outil visuel pour aider à identifier, comprendre et nommer ses émotions de manière adaptée.

S

- **Santé mentale** – L'état de bien-être psychologique et émotionnel d'une personne, essentiel à la santé globale.
- **Savoirs expérientiels** – Des connaissances acquises à travers des expériences vécues, particulièrement dans le contexte de la gestion des maladies chroniques ou de l'accès aux soins.
- **Soutien émotionnel** – Un type de soutien visant à offrir une présence bienveillante et rassurante aux personnes confrontées à des situations difficiles.

- **Soutien pratique** – Une aide concrète apportée aux patients dans la gestion de leurs tâches quotidiennes ou de leurs besoins de soins.
- **Soutien psychosocial** – Une aide globale prenant en compte les aspects psychologiques et sociaux, essentielle pour le bien-être des patients et leur adaptation aux changements.
- **Storytelling** – Une technique de partage d'expériences par des récits structurés pour créer des liens émotionnels et transmettre des connaissances.

T

- **Tissage de réseau** – L'acte de créer et d'entretenir des relations et des réseaux pour favoriser la collaboration et l'apprentissage mutuel.
- **Toolbox** - Boîte à outils développée pour fournir aux patients-partenaire des ressources pratiques et favoriser leur implication dans leur parcours de soins.

V

- **Vision Commune** - Objectif partagé par l'ensemble des acteurs de soins, incluant patients et professionnels, visant à créer une culture de partenariat et d'amélioration de la qualité des soins.

Table des matières

Lexique	2
Introduction.....	8
PARTIE 1 : DEVENIR UN/E PARTENAIRE DE SOINS	13
PARTIE 2 : TRANSMETTRE DE L'EXPERTISE	119
PARTIE 3 : ASSUMER UN LEADERSHIP TRANSFORMATIONNEL	143
Évaluation de la toolbox	149
Bibliographie.....	150

Introduction

Le concept de *partenariat-patient* s'inscrit dans une nouvelle vision de la relation entre les patients et les professionnels de santé. Il s'agit de reconnaître le patient comme un acteur central de son parcours de soins, en valorisant ses savoirs expérientiels et en l'impliquant activement dans les décisions qui le concernent. Ce modèle repose sur la complémentarité des expertises : le patient est un expert de la vie avec la maladie, tandis que les professionnels de santé apportent leur expertise scientifique et clinique (Pomey, Ghadiri, & Karazivan, 2022). Le partenariat-patient s'appuie sur des principes de co-construction des décisions, de transparence et de respect mutuel, avec pour objectif de créer une relation de confiance, essentielle à l'amélioration de la qualité des soins (Abelson & Canfield, 2023).

Vision et Origine du Partenariat-Patient

L'émergence du terme « patient-partenaire » dans les années 2010 marque un tournant dans la manière dont les patients et leurs proches sont perçus au sein du système de santé. Ce concept promeut une approche collaborative dans laquelle le patient et ses aidants familiaux sont considérés comme des co-acteurs des soins. En effet, vivre avec une maladie chronique confère au patient une connaissance intime et une expertise unique de son état, que les professionnels de santé doivent reconnaître et intégrer (Canadian Patient Partner Study, 2023). Ce savoir expérientiel est perçu comme une valeur ajoutée, complémentaire aux connaissances des professionnels, et contribue à une meilleure prise de décision clinique (Boutin, 2022).

Cette vision repose également sur l'implication active des proches aidants, dont le rôle est central dans l'accompagnement des patients. Leur participation permet d'assurer une continuité des soins et de renforcer le soutien apporté au patient. Le partenariat-patient implique donc une dynamique relationnelle fondée sur l'écoute, l'échange et la co-responsabilité dans les décisions (Abelson & Canfield, 2023).

Engagement du Luxembourg et Programme INTERREG V

Le Luxembourg s'est engagé activement dans la mise en œuvre du partenariat-patient à travers sa participation au programme INTERREG V, intitulé *Approche Patient Partenaire de Soins*. Ce programme, mené en collaboration avec les régions frontalières de pays voisins, a permis d'identifier les besoins et de formuler des recommandations concrètes pour structurer le cadre du partenariat-patient au sein des établissements de santé. Ces recommandations ont été regroupées dans le Livre blanc pour la Grande Région, intitulé *Orienter les soins vers le patient-partenaire* (INTERREG V, 2020). Ce Livre blanc propose des orientations stratégiques visant à promouvoir une culture de partenariat, à renforcer l'inclusion des patients dans les décisions de santé, et à soutenir la recherche impliquant les patients en tant que co-chercheurs.

Le cadre stratégique défini dans ce Livre blanc met en avant l'importance de l'adaptation politico-juridique, de la mise en place de structures de communication efficaces et de l'intégration de pratiques de partenariat au sein des établissements de santé. L'objectif est de créer un environnement propice à l'engagement des patients et de favoriser la co-construction des stratégies de soins avec eux (Canadian Patient Partner Study, 2023).

La Toolbox : Un Outil Pratique et Progressif

En janvier 2023, la Fédération des Hôpitaux Luxembourgeois (FHL) a lancé un groupe de travail sur le thème du partenariat-patient, avec la participation de patients-partenaires et de professionnels de santé. Ce groupe a été divisé en deux sous-groupes, l'un portant sur l'information et l'autre sur la communication. L'idée de développer une boîte à outils – *toolbox* – est née au sein du sous-groupe de communication, dans le but de fournir aux patients-partenaires un ensemble de ressources pratiques leur permettant de s'impliquer activement dans leur parcours de soins (Boutin, 2022).

La *toolbox* est un outil évolutif conçu pour être utilisé de manière autonome ou en collaboration avec un professionnel de santé. Elle s'adresse également aux proches aidants, leur offrant des ressources adaptées pour soutenir les patients au quotidien. Les chapitres de la *toolbox* sont organisés de manière progressive, avec des exercices de complexité croissante. Cette structure permet aux utilisateurs de renforcer leurs compétences progressivement, tout en favorisant une meilleure connaissance de soi et une gestion plus autonome de leur santé (Abelson & Canfield, 2023).

L'objectif principal de la *toolbox* est d'offrir aux patients des outils concrets pour les aider à identifier leurs besoins, à mobiliser leurs ressources internes et externes, et à développer leur résilience face aux défis quotidiens. En adoptant une approche centrée sur le patient, cette boîte à outils vise à renforcer l'autonomie des patients et à les encourager à devenir des partenaires de soins à part entière (Canadian Patient Partner Study, 2023).

Conclusion

Le partenariat-patient représente une évolution significative dans la manière dont les soins de santé sont organisés et dispensés. En reconnaissant la complémentarité des savoirs expérientiels et scientifiques, cette approche crée un cadre de co-construction des décisions et de valorisation de l'expertise des patients et des professionnels. La *toolbox* développée au Luxembourg constitue un levier important pour institutionnaliser cette approche et offrir aux patients des moyens concrets de s'engager activement dans leur propre prise en charge (Boutin, 2022).

La construction d'un modèle luxembourgeois du patient-partenaire

La Fédération des Hôpitaux Luxembourgeois (FHL) a entrepris de développer un modèle de *patient-partenaire* spécifiquement adapté aux besoins du Luxembourg. Ce modèle a été co-construit avec des patients et des professionnels de la santé, en mettant l'accent sur la complémentarité entre les savoirs expérientiels des patients et les savoirs scientifiques des professionnels de santé. Cette approche reconnaît non seulement le partage des expériences, mais aussi l'importance d'un leadership partagé entre les équipes soignantes et la gouvernance hospitalière (Carman et al., 2013; Karazivan et al., 2015).

L'objectif de ce modèle est de promouvoir un leadership collaboratif où les patients jouent un rôle clé dans la co-construction des soins. Cette vision s'inscrit dans une dynamique de valorisation des expériences vécues des patients, favorisant ainsi une approche plus holistique des soins de santé. Ce concept repose sur l'idée que les patients peuvent jouer un rôle actif dans l'amélioration de la qualité des soins, en apportant une perspective unique sur leur condition et leur vécu quotidien (Wolters Kluwer, 2023; Patients as Partners, 2024).

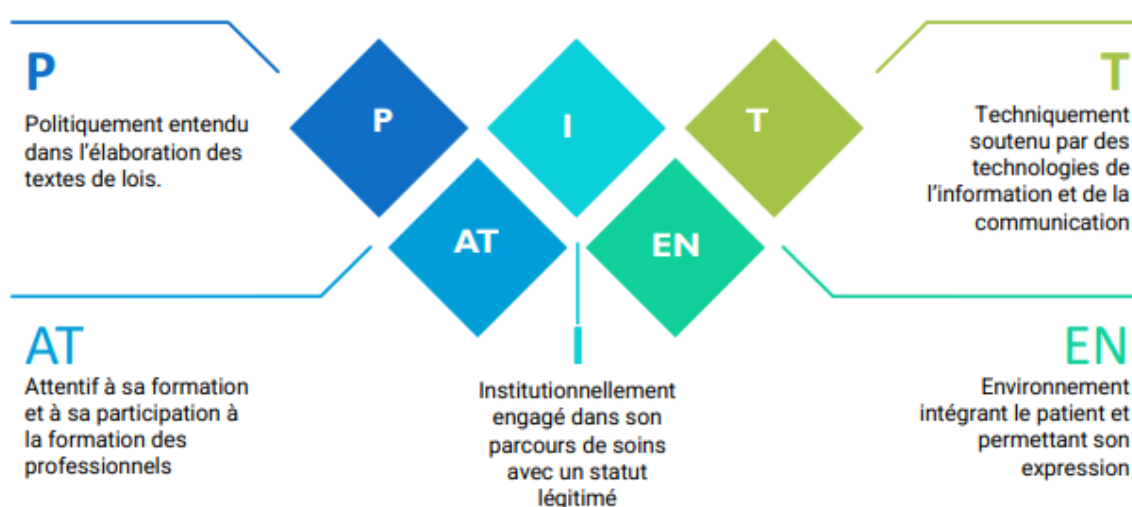
Enjeux et intégration nationale

La FHL a intégré le développement du concept de *patient-partenaire* dans le cadre du Plan National de Santé du Luxembourg, ce qui souligne l'importance de ce modèle en tant qu'enjeu national de santé publique. L'objectif de cette intégration est de favoriser l'appropriation et l'implémentation de ce modèle dans les établissements de santé, qu'ils soient hospitaliers ou extrahospitaliers. L'idée est que chaque structure puisse adapter le modèle et l'ancrer dans sa culture et ses pratiques quotidiennes, renforçant ainsi l'autonomie et l'engagement des patients dans leurs soins (OECD, 2023).

Déploiement et objectifs du modèle

Au-delà de sa conception, le déploiement de ce modèle de *patient-partenaire* dans les structures de soins vise à améliorer l'expérience patient en institutionnalisant une approche collaborative des soins. Le but est de créer des environnements où les patients sont non seulement écoutés, mais où ils participent activement à l'élaboration des politiques de soins, des protocoles cliniques et des démarches de recherche. Cette initiative vise à transformer les interactions patient-soignant en une relation de partenariat, axée sur la confiance et l'autonomie du patient (Wolters Kluwer, 2023; OECD, 2023).

La mise en place d'un modèle de *patient-partenaire* au Luxembourg, élaboré conjointement par la FHL avec des patients et des professionnels de santé, représente une avancée majeure vers un système de soins plus centré sur l'expérience et les besoins des patients. Cette approche ambitionne de placer les patients au cœur des décisions de santé, en valorisant leurs savoirs et en renforçant les structures de gouvernance collaborative.



Patient-Partenaire / Ressource / Coach

Un référentiel de compétences pour les patients-partenaires a été développé sur la base de plus de six années d'observation de différents profils de patients (Flora, 2015). Ce référentiel permet de définir l'action des patients-partenaires selon différents rôles et niveaux d'engagement. Voici les principaux rôles identifiés :

A. Le patient-partenaire

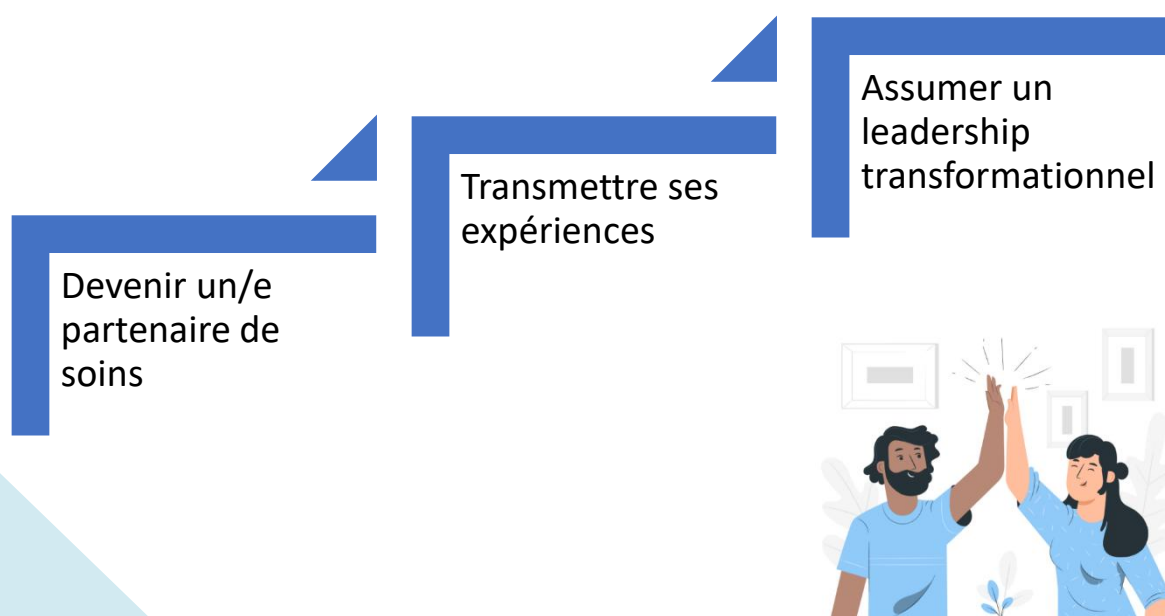
Le patient-partenaire est une personne qui, au cours de son parcours de santé, acquiert progressivement les compétences nécessaires pour faire des choix de santé libres et éclairés. Ses savoirs expérientiels sont reconnus et ses compétences sont développées avec le soutien de l'équipe de soins. Ce patient devient un membre à part entière de l'équipe soignante, où son expertise est prise en compte pour orienter les décisions autour de ses besoins et de son projet de vie (CIHC, 2024)

B. Le patient-ressource

Le patient-ressource joue un rôle clé en transmettant ses expériences à d'autres patients et aux équipes soignantes. Il contribue activement à l'amélioration des processus et des outils décisionnels au sein des organisations de soins. Ce patient collabore avec les équipes pour co-construire des solutions pratiques visant à améliorer les parcours de soins et à renforcer les partenariats avec les services de santé (Public & Patient Engagement Collaborative, 2023)

C. Le patient-coach

Le patient-coach adopte un rôle de leadership transformationnel. Il soutient et accompagne d'autres patients-partenaires dans leur développement de compétences. Il peut également s'impliquer dans l'enseignement en tant que patient-formateur, ou en participant activement à des projets de recherche en tant que patient-co-chercheur (CIHC, 2024)





PARTIE 1 : DEVENIR UN/E PARTENAIRE DE SOINS

Dans tout parcours de santé, qu'il s'agisse d'un accompagnement médical ou thérapeutique, les émotions jouent un rôle central. Elles influencent nos perceptions, nos réactions, et notre bien-être global. Reconnaître et apprivoiser ses émotions est donc une étape cruciale pour toute personne souhaitant prendre soin de soi, mais aussi interagir de manière positive avec les professionnels de santé, les proches aidants et les partenaires de soin.

Ce premier chapitre est conçu pour aider les participants à développer une meilleure compréhension d'eux-mêmes en partant d'un constat simple : *nos émotions influencent nos décisions et nos actions au quotidien*. Cependant, il n'est pas toujours facile d'identifier avec précision ce que l'on ressent, ni de le communiquer de manière constructive. Parfois, le poids des émotions peut devenir une barrière à l'accès aux soins ou à une bonne relation avec les autres.

L'introduction à ce chapitre met en lumière l'importance de l'intelligence émotionnelle dans un parcours de soin. Il ne s'agit pas seulement de reconnaître ce que l'on ressent, mais aussi de comprendre pourquoi ces émotions se manifestent et comment elles peuvent impacter notre santé physique et mentale. En prenant conscience de ses émotions et en apprenant à les réguler, chaque participant pourra faire face plus sereinement aux défis qu'il rencontre dans son parcours de vie.

Nous aborderons des concepts fondamentaux tels que l'identification et la gestion des émotions, en nous appuyant sur la méthode **RIEUR**, une approche éprouvée pour enrichir son vocabulaire émotionnel et favoriser l'expression émotionnelle de manière appropriée. De plus, ce chapitre propose des outils concrets et des exercices pratiques pour mesurer l'intensité des émotions, comprendre leurs origines et ajuster les comportements afin de développer des relations interpersonnelles plus équilibrées et harmonieuses.

L'objectif de ce chapitre est double : *permettre à chacun de mieux se connaître et développer des stratégies concrètes pour une régulation émotionnelle efficace*. Au fil des pages, les participants seront guidés pour créer une cartographie de leurs émotions et découvrir des techniques pour les apprivoiser, améliorant ainsi leur résilience et leur bien-être général.

Cette étape de connaissance de soi est la pierre angulaire d'un parcours de santé réussi, car elle ouvre la voie à des interactions plus fluides et apaisées avec les différents acteurs de soin.

Identifiez vos émotions – la roue des émotions

Page 15.

Objectif de l'exercice :

Apprendre à reconnaître et à nommer ses émotions à l'aide d'un outil visuel. Cet exercice vous aidera à mettre des mots sur les émotions que vous ressentez, afin de mieux les comprendre et les exprimer. La *roue des émotions* est un guide qui présente une variété d'émotions, organisées de manière à vous aider à affiner votre vocabulaire émotionnel et à approfondir votre auto-compréhension.

Identifiez vos émotions – la roue des émotions

Les émotions font partie intégrante de l'expérience humaine. Elles influencent notre manière de penser, d'agir et de nous relier aux autres. Reconnaître et comprendre ses émotions est une étape essentielle pour développer une relation saine avec soi-même et pour gérer efficacement les défis émotionnels. Ce chapitre vous propose une série d'exercices basés sur la *roue des émotions* et la méthode RIEUR (*RULER* en anglais), développée par le Centre d'Intelligence Émotionnelle de l'Université de Yale (Rosenberg, 2018).

Les émotions sont légitimes et n'induisent pas de jugement. Elles sont propres à chaque personne et à chaque situation. L'objectif des exercices qui suivent est de vous aider à reconnaître, identifier et exprimer vos émotions de manière adaptée, tout en renforçant votre capacité à réguler vos états émotionnels.

Objectif de l'exercice :

Apprendre à reconnaître et à nommer ses émotions à l'aide d'un outil visuel. Cet exercice vous aidera à mettre des mots sur les émotions que vous ressentez, afin de mieux les comprendre et les exprimer. La *roue des émotions* est un guide qui présente une variété d'émotions, organisées de manière à vous aider à affiner votre vocabulaire émotionnel et à approfondir votre auto-compréhension.

Prenez quelques minutes pour observer la roue des émotions. Ensuite, rappelez-vous une situation récente dans laquelle vous avez ressenti une émotion forte. Essayez de repérer et de nommer cette émotion en vous appuyant sur les mots proposés par la roue. L'objectif est de vous aider à faire le lien entre les émotions ressenties et les situations vécues.

La méthode RIEUR (*RULER* en anglais) est une approche scientifique, validée par des recherches, qui vise à améliorer la compétence émotionnelle. Elle se décline en cinq étapes essentielles :

1. **R – Reconnaître** les émotions en soi et chez les autres.
2. **I – Identifier** les causes et les conséquences d'un large éventail d'émotions.
3. **E – Exprimer** ses émotions de manière appropriée et constructive.
4. **U – Utiliser** un vocabulaire riche pour nommer les émotions.
5. **R – Réguler** ses émotions de manière adaptée et positive (Rosenberg, 2018).

Lorsque vous complétez l'exercice, concentrez-vous sur une situation à la fois. Notez les détails spécifiques de chaque situation, les émotions primaires que vous avez ressenties, et réfléchissez aux éventuelles émotions secondaires qui pourraient en découler. Cette approche vous aidera à décortiquer les émotions complexes et à mieux comprendre vos réactions internes.

R	Reconnaître ses propres émotions & celles des autres
I	Identifier & comprendre les causes et les conséquences d'un large éventail d'émotions
E	Exprimer ses émotions d'une manière socialement appropriée
U	Utiliser un vocabulaire riche pour nommer les émotions
R	Réguler ses émotions

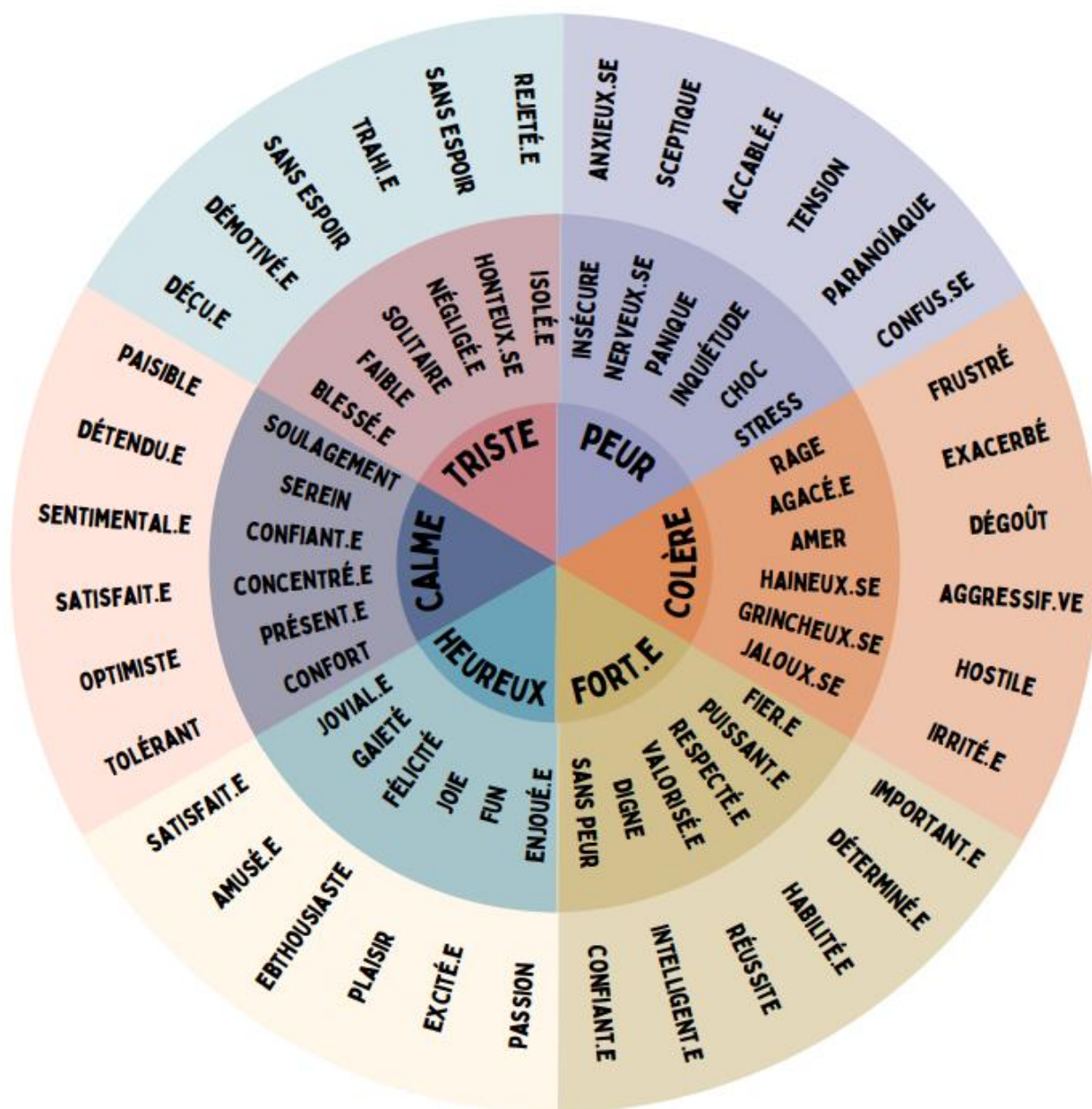
Structure de la roue

La roue des émotions se compose de huit émotions de base placées au centre : la joie, la confiance, la peur, la surprise, la tristesse, le dégoût, la colère et l'anticipation. Ces émotions de base sont ensuite entourées de variations plus nuancées, qui permettent de capturer des émotions secondaires et tertiaires. Par exemple, la « joie » peut se décliner en « sérénité » ou en « extase » selon son intensité. De la même manière, la « colère » peut se transformer en « irritation » ou en « rage » selon l'intensité du sentiment.

L'organisation en cercles concentriques permet de visualiser les relations entre les différentes émotions, ainsi que les transitions entre des émotions similaires ou opposées. La roue aide ainsi à reconnaître des émotions parfois complexes ou ambiguës.

L'objectif de cet exercice est de vous permettre de mettre des mots précis sur les émotions que vous ressentez au quotidien. Comprendre et nommer les émotions est une étape essentielle pour gérer efficacement vos réactions et interactions avec les autres. La *roue des émotions* est un outil visuel conçu pour vous aider à reconnaître et différencier vos émotions, en vous offrant un vocabulaire riche et varié.

Cet exercice vous invite à explorer vos émotions en profondeur, à les nommer avec précision, et à mieux comprendre leurs nuances et leurs intensités. L'utilisation de cet outil vous aidera à développer une meilleure conscience émotionnelle et à renforcer votre capacité à exprimer ce que vous ressentez.



Évaluez l'intensité de vos émotions

Page 20

Objectif de l'exercice :

L'objectif de cet exercice est de vous aider à devenir plus conscient de l'intensité de vos émotions dans différentes situations. En mesurant et en comparant l'intensité de vos émotions, vous serez en mesure de mieux comprendre les déclencheurs émotionnels et d'adapter vos réactions face à certaines situations. Cet exercice vous permettra également de repérer des émotions intenses récurrentes, ce qui peut guider une réflexion plus approfondie ou des stratégies de régulation émotionnelle.

Évaluez l'intensité de vos émotions

Les émotions que nous ressentons varient non seulement en type, mais aussi en intensité. Certaines émotions peuvent être faibles et passagères, tandis que d'autres peuvent être très intenses et dominer notre état d'esprit. Apprendre à évaluer l'intensité de nos émotions permet de mieux comprendre l'impact de certaines situations sur notre bien-être émotionnel, et de repérer les moments où une régulation émotionnelle est nécessaire (Padesky & Greenberger, 2017).

Instructions pour l'exercice :

Cet exercice consiste à évaluer l'intensité des émotions que vous avez identifiées dans différentes situations. Pour chaque situation, notez l'émotion principale que vous avez ressentie. Ensuite, évaluez l'intensité de cette émotion en utilisant une échelle de 0 à 100, où 0 correspond à une absence totale d'émotion et 100 à une intensité maximale. Prenez quelques instants pour réfléchir à l'impact que cette émotion a eu sur vous à ce moment-là.

Objectif de l'exercice :

L'objectif de cet exercice est de vous aider à devenir plus conscient de l'intensité de vos émotions dans différentes situations. En mesurant et en comparant l'intensité de vos émotions, vous serez en mesure de mieux comprendre les déclencheurs émotionnels et d'adapter vos réactions face à certaines situations. Cet exercice vous permettra également de repérer des émotions intenses récurrentes, ce qui peut guider une réflexion plus approfondie ou des stratégies de régulation émotionnelle.

Situation 1 :

Émotion principale :

Intensité :

0 = nulle et 100 = plus intense que jamais

0 – 10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100

Quantifiez vos émotions

Page 22

L'objectif de cet exercice est de vous aider à quantifier et à suivre vos émotions de manière plus précise. En observant la fréquence, l'intensité et la durée des émotions, vous pouvez identifier des tendances, évaluer l'impact de certaines situations sur votre bien-être émotionnel et mieux comprendre vos réactions. Cela vous permettra de réfléchir aux stratégies de gestion émotionnelle et d'apporter les ajustements nécessaires pour améliorer votre bien-être général.

Quantifiez vos émotions

Les émotions ne sont pas seulement définies par leur nature, mais également par leur fréquence, leur intensité et leur durée. Apprendre à quantifier ces dimensions vous aide à avoir une vue d'ensemble sur vos ressentis émotionnels et à mieux comprendre comment les différentes émotions influencent votre quotidien. Cet exercice a pour but de suivre et d'évaluer plusieurs émotions, qu'elles soient négatives ou positives, afin de renforcer votre conscience émotionnelle et d'identifier des domaines à améliorer (Padesky & Greenberger, 2017).

Instructions pour l'exercice :

1. **Identifiez une émotion à évaluer** : Commencez par choisir une émotion que vous souhaitez observer. Cela peut être une émotion négative que vous voulez réduire, ou une émotion positive que vous souhaitez encourager.
2. **Fréquence** : Évaluez la fréquence à laquelle cette émotion s'est manifestée au cours de la semaine écoulée, en encerclant ou surlignant un nombre sur une échelle de 0 à 100.
3. **Intensité** : Évaluez l'intensité la plus forte que cette émotion a atteinte durant la semaine. Notez que même si l'intensité moyenne peut être plus basse, cet exercice vise à capturer l'intensité maximale ressentie.
4. **Durée** : Notez la durée pendant laquelle vous avez ressenti cette émotion de manière intense. Choisissez l'intervalle de temps qui correspond le mieux à votre ressenti, en notant une absence totale si l'émotion n'a pas été présente.

Objectif de l'exercice :

L'objectif de cet exercice est de vous aider à quantifier et à suivre vos émotions de manière plus précise. En observant la fréquence, l'intensité et la durée des émotions, vous pouvez identifier des tendances, évaluer l'impact de certaines situations sur votre bien-être émotionnel et mieux comprendre vos réactions. Cela vous permettra de réfléchir aux stratégies de gestion émotionnelle et d'apporter les ajustements nécessaires pour améliorer votre bien-être général.

L'émotion **que j'évalue (Nr.1)** :

Fréquence

Encerclez ou surlignez le nombre correspondant le mieux à la fréquence à laquelle vous avez ressenti cette émotion au cours de la semaine écoulée (0 = Jamais / 20-30 = Quelques fois / 40-50 (Chaque jour) / 60-70 (Plusieurs fois par jour) / 80-100 (En permanence)

0 – 10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100

Intensité

Encerclez ou surlignez l'intensité la plus forte qu'a atteint cette émotion au cours de la semaine écoulée (même si la plupart du temps, vous l'avez ressentie plus modérément).

Un score de 0 correspond à une absence totale de cette émotion durant cette semaine, un score de 100 à l'expérience de l'intensité maximale que vous n'avez jamais ressentie. Évaluez une émotion intense à plus de 70, une émotion d'intensité moyenne entre 30 et 70 et une intensité modérée entre 1 et 30.

0 – 10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100

Durée

Encerclez ou surlignez ci-dessous la durée correspondant le mieux à votre ressenti. De nouveau, n'évaluez que les moments où vous avez ressenti fortement cette émotion. En cas d'absence totale de l'émotion concernée, marquez 0.

Néant – 1 heure ou moins – 1-2h – 2-4h – 4-8h – 8-12h – 12-24h – 1-2jours – 2-4jours – 4-7jours – 7 jours

Suivi des résultats des émotions

Le suivi de vos émotions au fil du temps est une étape essentielle pour évaluer votre progression et observer l'évolution de vos ressentis émotionnels. Cet exercice vous invite à consigner les résultats des émotions que vous avez identifiées et quantifiées précédemment, en suivant trois paramètres clés : la fréquence, l'intensité et la durée. En visualisant ces trois mesures sur un même graphique, vous pouvez obtenir une vue d'ensemble et détecter les variations dans votre ressenti émotionnel. Cette approche vous permettra de prendre du recul, d'identifier des schémas récurrents et de mieux ajuster vos stratégies de gestion émotionnelle.

Instructions pour l'exercice :

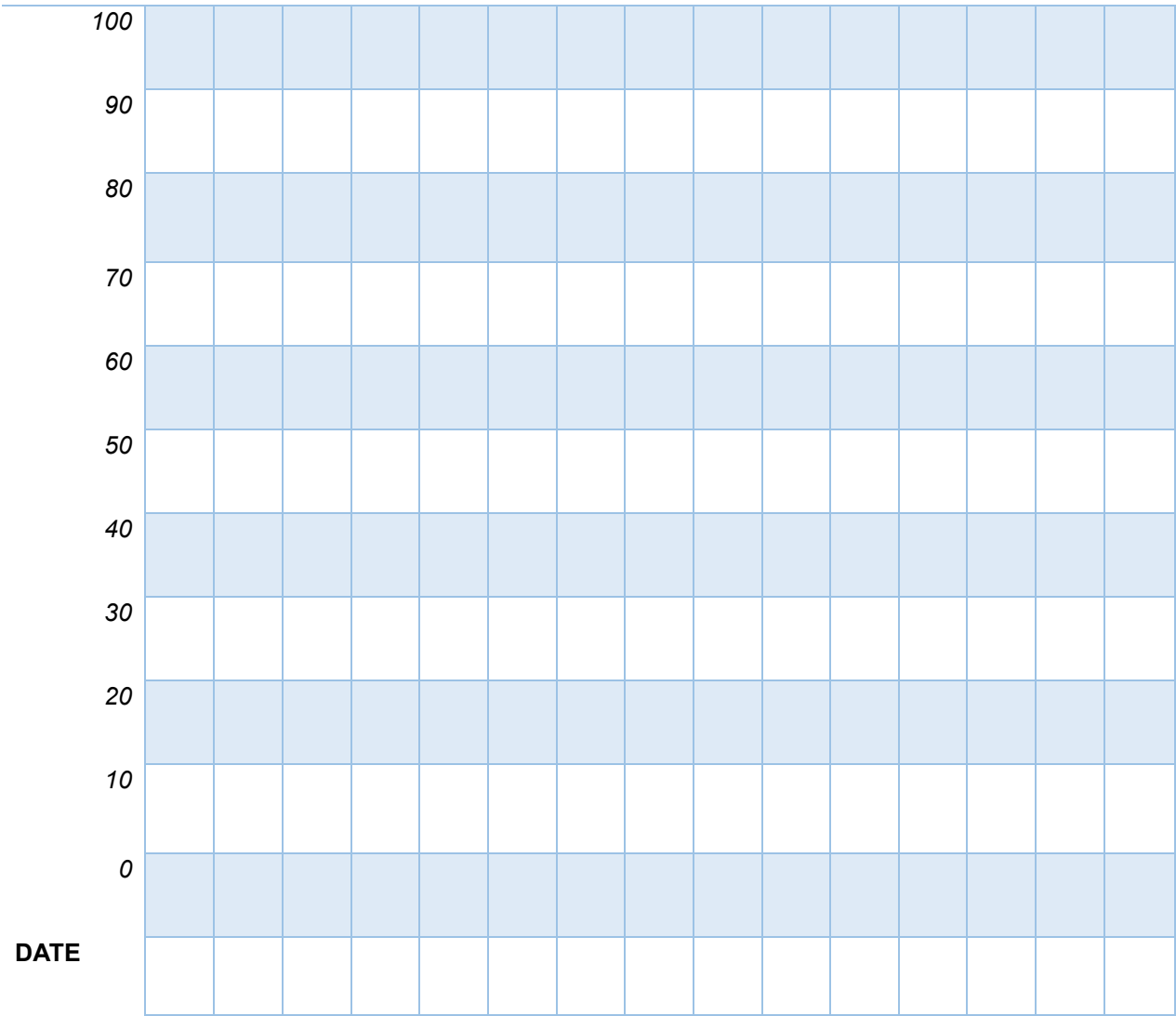
1. **Inscription des scores** : Pour chaque émotion que vous souhaitez suivre, inscrivez les scores de fréquence, d'intensité et de durée que vous avez évalués à l'exercice précédent. Vous pouvez attribuer une couleur différente à chaque paramètre (fréquence, intensité, durée) ou remplacer les croix par les lettres *F* (fréquence), *I* (intensité) et *D* (durée).

2. **Visualisation des résultats** : Tracez la courbe des trois mesures sur le même graphique pour une même émotion, en utilisant l'échelle verticale pour représenter l'intensité des scores de 0 à 100 et l'axe horizontal pour suivre les dates.
3. **Suivi de la progression** : Comparez les courbes de chaque paramètre pour observer les variations et les tendances dans l'évolution de cette émotion. Cela vous aidera à repérer les périodes de stabilité, de progrès ou de défis émotionnels, et à ajuster vos stratégies de régulation émotionnelle en conséquence.

Objectif de l'exercice :

L'objectif de cet exercice est de permettre un suivi visuel et structuré de vos émotions au fil du temps, en vous offrant une méthode simple pour observer et analyser les variations de fréquence, d'intensité et de durée. Cet exercice vous aide à développer une meilleure compréhension de vos émotions et de leur évolution, tout en vous donnant des indicateurs concrets pour mesurer l'efficacité de vos pratiques de gestion émotionnelle.

L'émotion que j'évalue (Nr.1) :



Identifiez vos besoins – La roue des besoins

Page 27

L'objectif de cet exercice est de vous aider à prendre conscience de vos besoins prioritaires et à évaluer la manière dont vous répondez à chacun d'eux. L'observation de la roue des besoins permet de visualiser les domaines de votre vie où vos besoins sont satisfaits, mais aussi ceux où des actions supplémentaires pourraient être nécessaires. Cet exercice vise à promouvoir une réflexion globale sur l'équilibre de votre vie et à renforcer votre autonomie dans l'élaboration de stratégies pour répondre à vos besoins essentiels.

Identifiez vos besoins - La roue des besoins

Dans une relation de partenariat, il est reconnu que « le patient et les intervenants collaborent afin de planifier et de coordonner leurs actions en réponse aux besoins, aux problèmes de santé et à la situation psychosociale du patient, tout en tenant compte de son projet de vie » (Flora, 2015). Les besoins fondamentaux d'une personne sont essentiels pour guider cette collaboration et établir un plan de soins cohérent et centré sur le patient. La reconnaissance des besoins permet non seulement de favoriser le bien-être, mais aussi de renforcer l'autonomie du patient dans ses choix de vie et de santé.

Instructions pour l'exercice :

Cet exercice s'inspire du jeu de cartes « expression des besoins », édité par la Fédération des centres pluralistes de planning familial asbl. L'objectif de l'exercice est d'identifier les besoins les plus importants pour vous à l'heure actuelle, de les évaluer, puis d'observer la cohérence de ces besoins au sein de votre quotidien.

1. Sélectionnez vos 6 besoins principaux :

Parcourez la liste des besoins ci-dessous et choisissez six besoins qui sont particulièrement importants pour vous en ce moment. Vous pouvez choisir des besoins variés, liés à des dimensions émotionnelles, sociales, ou physiques de votre vie.

2. Évaluez chaque besoin sur une échelle de 1 à 10 :

Pour chaque besoin sélectionné, évaluez votre degré de satisfaction actuel en fonction des actions que vous avez mises en place pour répondre à ce besoin. Par exemple, si vous avez choisi le « besoin de calme » et que vous estimez avoir suffisamment d'opportunités pour vous ressourcer dans un environnement paisible, attribuez une note élevée sur l'échelle.

3. Représentez vos besoins sur la roue :

Reportez votre évaluation sur la roue des besoins, en marquant chaque point correspondant à un besoin sur le rayon approprié. Reliez ensuite les différents points pour visualiser la forme globale de votre roue des besoins.

Objectif de l'exercice :

L'objectif de cet exercice est de vous aider à prendre conscience de vos besoins prioritaires et à évaluer la manière dont vous répondez à chacun d'eux. L'observation de la roue des besoins permet de visualiser les domaines de votre vie où vos besoins sont satisfaits, mais aussi ceux où des actions supplémentaires pourraient être nécessaires. Cet exercice vise à promouvoir une réflexion globale sur l'équilibre de votre vie et à renforcer votre autonomie dans l'élaboration de stratégies pour répondre à vos besoins essentiels.

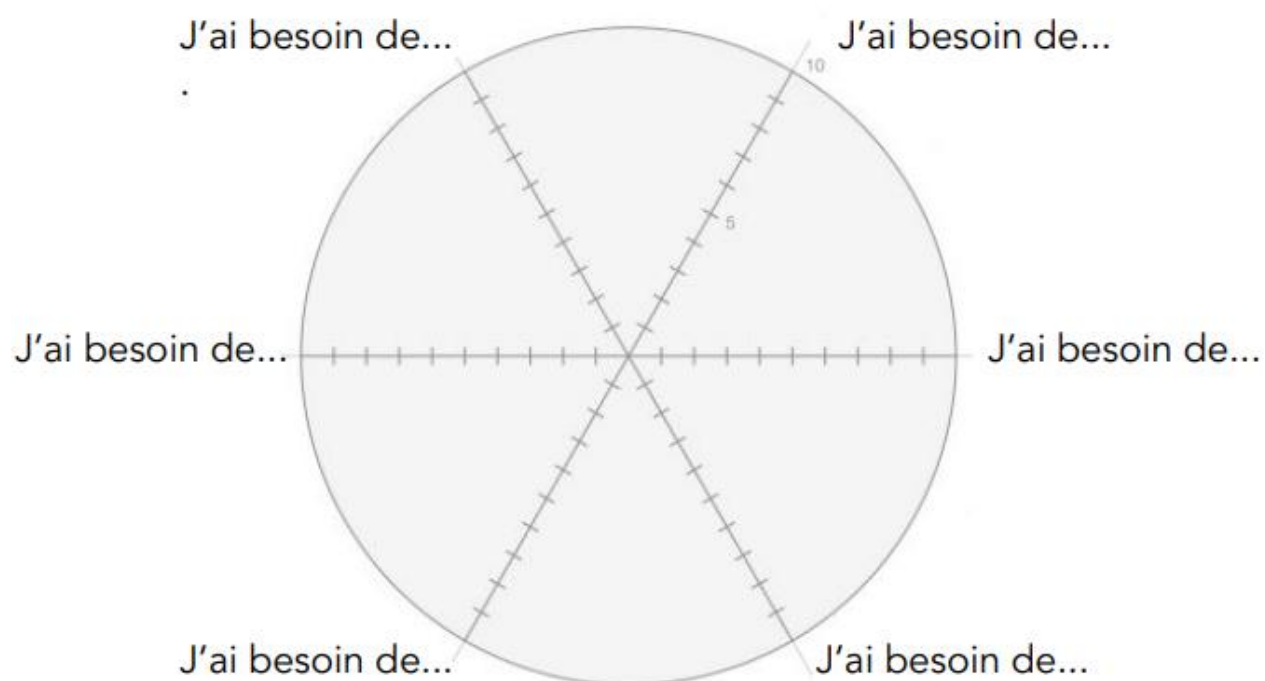
Besoin de partage		Besoin d'estime de soi	
	Besoin d'affirmation de soi		Besoin de respect
	Besoin d'attention		Besoin de structure
	Besoin de distractions		Besoin d'équilibre
	Besoin de bienveillance		Besoin de calme
	Besoin de confiance		Besoin de reconnaissance
	Besoin de stimulation		Besoin d'agir
	Besoin d'expression de soi		Besoin de créativité
	Besoin d'exploration		Besoin d'autonomie
	Besoin de changement		Besoin d'appartenance
	Besoin de rêver		Besoin de rire
	Besoin de coopération		Besoin de sécurité
	Besoin de simplicité		Besoin de faire le deuil
	Besoin d'un but		Besoin de justice
	Besoin de stabilité		Besoin de soutien
	Besoin de sommeil		Besoin de fantaisie
	Besoin de lâcher prise		Besoin d'évolution
	Besoin de sens		Besoin de clarté

Les 6 besoins identifiés

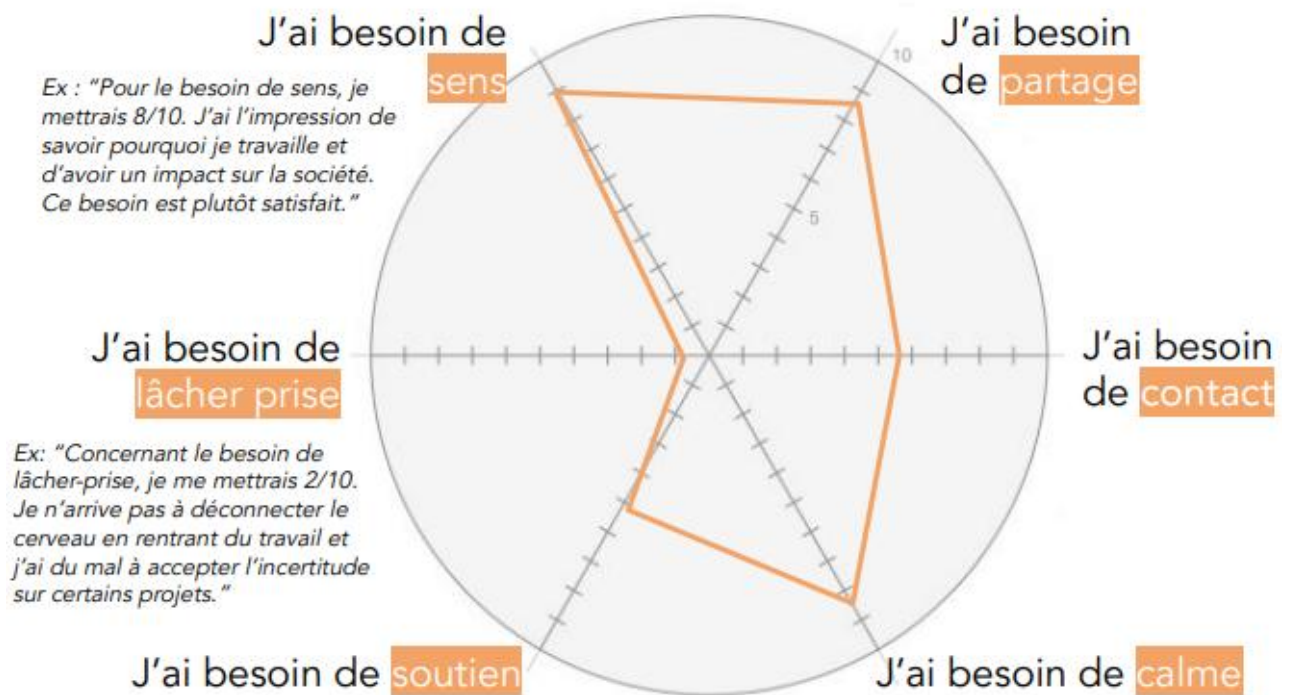
Nr. 1

Nr. 2	
Nr. 3	
Nr. 4	
Nr. 5	
Nr. 6	

La roue des besoins



Exemple :



Quels seraient les pas que vous pourriez faire dans les prochains jours/ prochaines semaines afin d'augmenter votre niveau de satisfaction ?

Pour respecter mes besoins et être en harmonie avec moi-même, je pourrais :

Action Nr.1

Action Nr.2

Action Nr.3

Identifiez vos valeurs

Page 32

L'objectif de cet exercice est de vous aider à identifier les valeurs qui sont au cœur de votre vie. En prenant conscience de ce qui est fondamental pour vous, vous serez mieux équipé pour prendre des décisions alignées avec vos convictions et pour construire des relations et des projets en harmonie avec vos valeurs personnelles. Cette introspection vous permettra également de réfléchir à la manière dont vous pouvez vivre plus pleinement en accord avec ce qui vous importe le plus.

Identifiez vos valeurs

Les valeurs représentent les principes fondamentaux qui guident et motivent nos attitudes, nos choix et nos actions au quotidien. Elles influencent nos décisions, nos relations et notre manière d'interagir avec le monde qui nous entoure (Brunbrouck & Retz, 2019). Prendre conscience de ses valeurs permet de mieux comprendre ce qui est important pour soi et d'aligner ses actions avec ses convictions profondes.

Instructions pour l'exercice

1. Parcourez la liste des valeurs :

Prenez le temps de lire attentivement la liste de valeurs ci-dessous. Vous y trouverez des valeurs variées, touchant à des aspects tels que les relations interpersonnelles, l'accomplissement personnel, la créativité, la spiritualité et bien d'autres.

2. Sélectionnez les valeurs qui vous tiennent particulièrement à cœur :

Encerclez les valeurs qui résonnent le plus avec vous. Ne vous limitez pas dans un premier temps ; choisissez librement toutes celles qui semblent importantes dans votre vie. Ensuite, essayez de réduire votre sélection pour retenir cinq à huit valeurs qui sont vraiment essentielles à votre équilibre et à votre bien-être.

3. Notez les valeurs principales :

Après avoir sélectionné vos valeurs principales, inscrivez-les dans les cases fournies ci-dessous, en commençant par celles qui vous semblent les plus fondamentales pour votre quotidien.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à identifier les valeurs qui sont au cœur de votre vie. En prenant conscience de ce qui est fondamental pour vous, vous serez mieux équipé pour prendre des décisions alignées avec vos convictions et pour construire des relations et des projets en harmonie avec vos valeurs personnelles. Cette introspection vous permettra également de réfléchir à la manière dont vous pouvez vivre plus pleinement en accord avec ce qui vous importe le plus.

Les valeurs guident et motivent nos attitudes et nos actions. (Brunbrouck & Retz, 2019).

Voici une liste variée de valeurs – encerclez tout ce qui s'applique à vous.

Altruisme	Congruence	Générosité	Ouverture
Amitié	Connaissance	Gentillesse	Performance
Amour	Conscience	Gratitude	Persévérance
Audace	Coopération	Harmonie	Plaisir
Authenticité	Courage	Honnêteté	Pouvoir
Autonomie	Curiosité	Humilité	Progrès
Beauté	Créativité	Humour	Respect
Bienveillance	Détermination	Indépendance	Réussite
Bonheur	Efficacité	Intégrité	Rigueur
Bonté	Égalité	Intelligence	Sagesse
Calme	Empathie	Innovation	Sécurité
Clarté	Enthousiasme	Joie	Sensibilité
Collaboration	Équilibre	Justice	Spiritualité
Compassion	Excellence	Liberté	Spontanéité
Compétence	Expérience	Optimisme	Stimulation
Confiance	Fidélité	Ordre	Tradition
Conformité	Flexibilité	Organisation	Travail

Avez-vous pu identifier au moins 5 valeurs qui vous tiennent particulièrement à cœur dans votre quotidien ?

Valeur Nr. 1

Valeur Nr. 2	
Valeur Nr. 3	
Valeur Nr. 4	
Valeur Nr. 5	

Gestion des émotions négatives

Page 35

L'objectif de cet exercice est de vous aider à développer une nouvelle perspective sur vos pensées négatives, en utilisant un questionnement guidé. En apprenant à interroger et à remettre en question vos pensées, vous pouvez réduire l'impact des inquiétudes sur votre bien-être et encourager un mode de pensée plus équilibré. Cette méthode vous aide à prendre conscience des pensées automatiques qui peuvent être nuisibles et à les remplacer par des alternatives plus adaptées à votre situation.

Comment gérer des émotions négatives au quotidien ?

Ce chapitre se base sur le *Positive Coping with Health Conditions – A self-care Workbook*.
Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009).

Inquiétude, nervosité, colère, ...

Il est compréhensible que vous soyez inquiet ou craintif face aux risques associés à votre état de santé. La plupart des personnes souffrant de problèmes de santé s'inquiètent de l'avenir : si leur état va s'aggraver, si elles seront capables de maintenir leur niveau d'activité et si la douleur ou l'inconfort va s'intensifier. Ce sont de vrais problèmes et y réfléchir peut vous aider à trouver des solutions.

! Si vous remarquez que l'intensité et la fréquence de ces pensées intrusives augmentent, alors consultez un professionnel de santé !

Identifiez les pensées négatives



Est-ce que vous avez tendance, lorsque vous êtes inquiet à ...

... réfléchir trop à une situation, au point que cela interfère avec d'autres activités

... penser autant à une situation au point que le fait d'être au travail, en famille ou entre amis peut être parfois difficile

... amplifier mentalement la situation en la rendant plus négative

Si tel est votre cas, sachez que ce type de pensées peut tout à fait survenir chez toutes personnes à un moment ou à un autre dans sa vie.

Défiez les pensées négatives

Comment défier les pensées négatives ?

1. Pensez à une situation qui vous a particulièrement inquiétée
2. Notez les pensées négatives en lien avec cette situation
3. Réfléchissez à la situation et essayez de trouver des pensées plus réalistes (en vous aidant des questions-types ci-dessous)

Questions-types :

Les pensées automatiques négatives et les inquiétudes excessives peuvent influencer notre perception des événements et notre bien-être général. Il est courant que ces pensées surviennent face à des situations stressantes ou ambiguës, et elles peuvent facilement entraîner des réactions émotionnelles intenses et parfois disproportionnées. Cependant, il est possible de remettre en question ces pensées et de les évaluer de manière plus objective et réaliste.

Cet exercice propose une série de **questions-types** qui visent à vous aider à prendre du recul par rapport à vos pensées négatives. En interrogeant vos pensées, vous pouvez les réévaluer et identifier des alternatives plus rationnelles ou encourageantes. Cette technique est largement utilisée dans les approches cognitivo-comportementales pour aider les individus à remplacer des pensées automatiques négatives par des pensées plus équilibrées et constructives.

Instructions pour l'exercice

1. **Réfléchissez à une pensée négative ou à une inquiétude récurrente** : Identifiez une pensée qui vous perturbe souvent ou qui surgit régulièrement dans des situations de stress.
2. **Utilisez les questions-types pour évaluer cette pensée** : Choisissez les questions qui vous semblent les plus pertinentes pour examiner cette pensée de manière critique.
3. **Notez vos réponses et les alternatives possibles** : Pour chaque question, réfléchissez à votre réponse et proposez des alternatives qui pourraient être plus réalistes ou encourageantes.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à développer une nouvelle perspective sur vos pensées négatives, en utilisant un questionnement guidé. En apprenant à interroger et à remettre en question vos pensées, vous pouvez réduire l'impact des inquiétudes sur votre bien-être et encourager un mode de pensée plus équilibré. Cette méthode vous aide à prendre conscience des pensées automatiques qui peuvent être nuisibles et à les remplacer par des alternatives plus adaptées à votre situation.

- Puis-je obtenir plus de preuves, peut-être en interrogeant quelqu'un sur la situation ?

Il est souvent utile d'obtenir l'opinion d'une autre personne sur la situation. Par exemple : vous vous inquiétez de plus en plus de votre état de santé, alors contactez votre médecin ou tout autre professionnel de santé afin qu'il puisse vous communiquer des informations fiables sur vos symptômes.

- Est-ce que la plupart des personnes seraient d'accord avec cette pensée négative ? Si non, que penseraient la plupart des personnes ?

En imaginant simplement comment la plupart des gens réagiraient à une pensée d'inquiétude, vous pourriez adopter une façon de penser plus réaliste. Lorsqu'on examine une pensée sous un autre angle, il peut être plus facile de voir comment nos pensées pourraient être influencées.

- Que dirai-je à un ami si mon ami était dans une situation similaire ?

Si un de vos amis s'inquiétait trop, que lui diriez-vous ? Il est probable que vous pourrait l'aider à réfléchir à la situation de manière plus juste, plus rassurante, en la considérant d'une manière plus équilibrée. Souvent, il est plus facile de penser de manière réaliste pour un ami que pour soi-même.

- Que se passe-t-il si je continue à penser comme ceci ?

Il est important de comprendre quels résultats sont probables si vous continuez à vous inquiéter et d'avoir des pensées négatives. Considérez l'effet que ces pensées négatives ont sur votre plaisir au quotidien ou votre volonté à essayer des activités ou bien même d'obtenir un sommeil réparateur.

- Quelle est une façon de penser plus encourageante ou utile ?

Pouvez-vous proposer une autre idée qui donnerait de meilleurs résultats ? Existe-t-il une façon de penser qui serait plus encourageante et utile afin d'améliorer la situation actuelle ?

Pratiquez une pensée apaisante et réaliste

▫ Une réflexion plus équilibrée peut vous aider à vous sentir mieux, mais Celle-ci ne sera pas automatique et nécessite un entraînement de votre part..

A quoi est-ce que cela ressemble, une pensée apaisante et réaliste ?

Le point de départ pourrait être ~~(donc une pensée négative)~~ : « Et si mon état de santé continue d'empirer ? Que se passe-t-il si ma maladie est plus grave que ce pense les médecins ? ... ». La pensée réaliste serait alors : « Il y a une forte probabilité que mon état ne s'aggrave pas, alors pourquoi perdre mon temps à penser à des résultats très improbables ? »

Planifiez du temps pour vous consacrer aux pensées liées à l'inquiétude

L'un des gros problèmes d'une inquiétude excessive est qu'elle interfère lorsque vous essayez de faire autre chose : regarder un film, parler avec un ami ou vous concentrer sur un livre, par exemple.

Essayez de vous forcer à « arrêter d'y penser » ne fonctionne généralement pas. Mais ce que vous pouvez faire à la place, c'est planifier un moment particulier de la semaine où vous vous concentrerez sur vos problèmes. Pendant cette période d'inquiétude, Prévoyez un moment précis où vous pourrez réserver une heure juste pour vous préparer, en vous assurant de ne pas être interrompu pendant cette tâche importante. Assurez-vous d'écrire ce temps d'inquiétude dans votre emploi du temps et de le faire à l'heure que vous avez fixée, et seulement à ce moment-là. Le but de ce temps d'inquiétude programmé est de vous permettre de vous inquiéter vers une solution au lieu de vous inquiéter en rond. Lorsque les inquiétudes sont traitées de cette façon, cela est plus susceptible de vous aider à résoudre vos problèmes.

« Le pot à soucis »

L'anxiété et les préoccupations peuvent facilement s'accumuler et devenir envahissantes si elles ne sont pas gérées de manière proactive. Le *pot à soucis* est une méthode simple et efficace pour aider à exprimer et à externaliser vos inquiétudes. L'idée derrière cet outil est de vous offrir un espace sécurisé pour déposer vos pensées anxieuses, afin de les relâcher temporairement et de les examiner de manière structurée lorsque vous êtes dans un état d'esprit calme et réfléchi.

Cet exercice peut également être fait avec une personne de confiance, ce qui peut vous apporter un soutien émotionnel et un regard extérieur sur vos préoccupations.

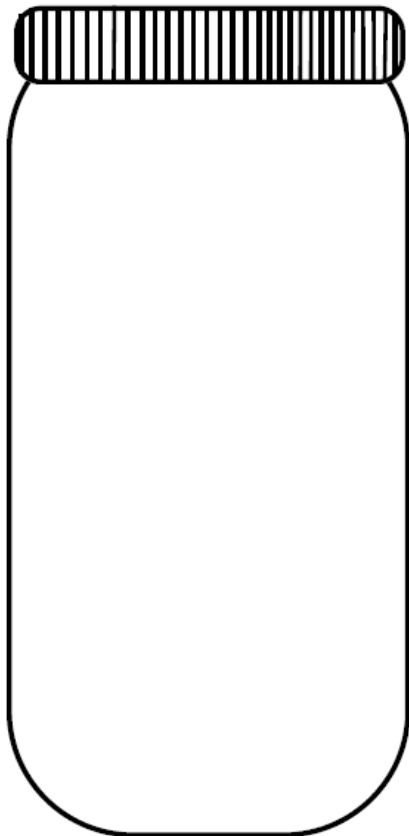
Instructions pour l'exercice

1. Identifiez vos soucis : Prenez un moment chaque jour pour réfléchir à vos inquiétudes ou à vos pensées anxieuses. Notez chacune d'elles sur un morceau de papier.

2. Déposez vos soucis dans le pot : Placez chaque morceau de papier dans le pot à soucis. Cette action symbolique vous aide à externaliser vos préoccupations et à les garder à distance pendant un certain temps.
3. Planifiez un moment pour ouvrir votre pot : Choisissez une heure fixe chaque jour ou chaque semaine pour ouvrir votre pot à soucis. Vous pouvez faire cette activité seul ou avec quelqu'un en qui vous avez confiance, afin de partager vos pensées et d'obtenir un soutien.
4. Examinez vos soucis : Lorsque vous ouvrez le pot, prenez le temps de lire chaque souci et réfléchissez à des solutions possibles, à des stratégies de gestion ou à une nouvelle perspective à adopter.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à gérer votre anxiété en adoptant une approche structurée et symbolique pour exprimer vos inquiétudes. En déposant vos soucis dans le pot, vous vous donnez la permission de les mettre de côté temporairement, pour vous concentrer sur d'autres aspects de votre vie. Le fait de planifier un moment spécifique pour les examiner vous aide à renforcer votre capacité à gérer les pensées anxieuses de manière proactive, tout en diminuant leur impact sur votre quotidien. Cette pratique peut également renforcer la communication et le soutien émotionnel si elle est faite avec une personne de confiance.



Gérer l'anxiété avec un pot à soucis. Un pot à souci ou inquiétudes est un outil efficace qui vous permet d'exprimer des pensées et des inquiétudes. Prenez un moment pour réfléchir à ce qui vous inquiète et notez-les sur un morceau de papier. Ensuite, placez le papier dans le pot à soucis pour vous aider à gérer votre anxiété.

Pensez à un moment spécial chaque jour durant lequel vous ouvrirez votre pot et lirez vos soucis. Vous pouvez le faire avec quelqu'un en qui vous avez confiance.

1. A quelle heure allez-vous ouvrir votre pot à soucis ?
2. Qui sera présent lorsque vous ouvrirez le pot ?

Gérer la colère - Comprendre son importance et ses effets



La colère est une émotion naturelle qui, lorsqu'elle est bien gérée, peut servir de moteur pour défendre ses droits, exprimer ses limites ou corriger des situations injustes. Toutefois, lorsqu'elle est trop intense, fréquente ou incontrôlée, elle peut avoir des conséquences négatives tant sur la santé physique que sur les relations interpersonnelles (Bilsker et al., 2024).

Pourquoi est-ce important ?
Le stress lié à un problème de santé peut exacerber la colère, rendant une personne

plus irritable ou impatiente. Par exemple, des douleurs physiques ou des limitations dues à une condition médicale peuvent accroître le sentiment de frustration. Il est alors crucial de comprendre et de gérer ces émotions, car des études ont montré qu'une colère excessive est associée à une augmentation de la pression artérielle, des maux de tête, des problèmes digestifs et un risque accru de maladies cardiaques (Cleveland Clinic, 2024; APA, 2023).

Même si la colère peut être justifiée face à une situation injuste, comme devoir effectuer des tâches non adaptées à votre état de santé, une colère mal gérée peut entraîner des comportements agressifs, verbaux ou physiques, et nuire aux relations avec les proches. De plus, elle peut aggraver les symptômes de certaines conditions médicales, notamment en augmentant la tension musculaire, le rythme cardiaque et la respiration rapide (CDC, 2024).

Comment identifier une colère excessive ?

Une colère devient problématique lorsqu'elle nuit à vos relations, vous pousse à des comportements agressifs ou vous fait sentir constamment sur le point de « craquer ». Dans ces cas, il est essentiel de prendre des mesures pour la gérer, afin d'éviter d'aggraver vos symptômes ou de détériorer vos relations.

Effets négatifs de la colère non contrôlée

- **Relations détériorées** : La colère excessive peut offenser ou bouleverser des amis, des membres de la famille ou des professionnels de santé dont vous avez besoin pour un soutien émotionnel et pratique.
- **Santé physique** : Des niveaux de colère élevés ou fréquents sont associés à des tensions musculaires, une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle et des troubles digestifs. Ces changements physiologiques peuvent aggraver les symptômes de certaines conditions médicales (CDC, 2024; Cleveland Clinic, 2024).

ICEBERG « COLERE »

Explorez sous la surface - Positive Coping with Health Conditions – A self-care Workbook. Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009).

L'iceberg de la colère : Explorer ce qui se cache sous la surface

L'iceberg de la colère est une métaphore utile qui aide à comprendre que la colère visible représente seulement la partie émergée d'un ensemble plus vaste de ressentis cachés. Imaginez un iceberg : la partie au-dessus de l'eau correspond à l'expression visible de la colère, comme les cris, l'agressivité ou les comportements passifs-agressifs. En dessous, se trouvent des émotions sous-jacentes plus vulnérables telles que la peur, la tristesse, l'insécurité ou la honte (Mentalyc, 2024; Dewar, 2022).

Pourquoi est-ce important ?

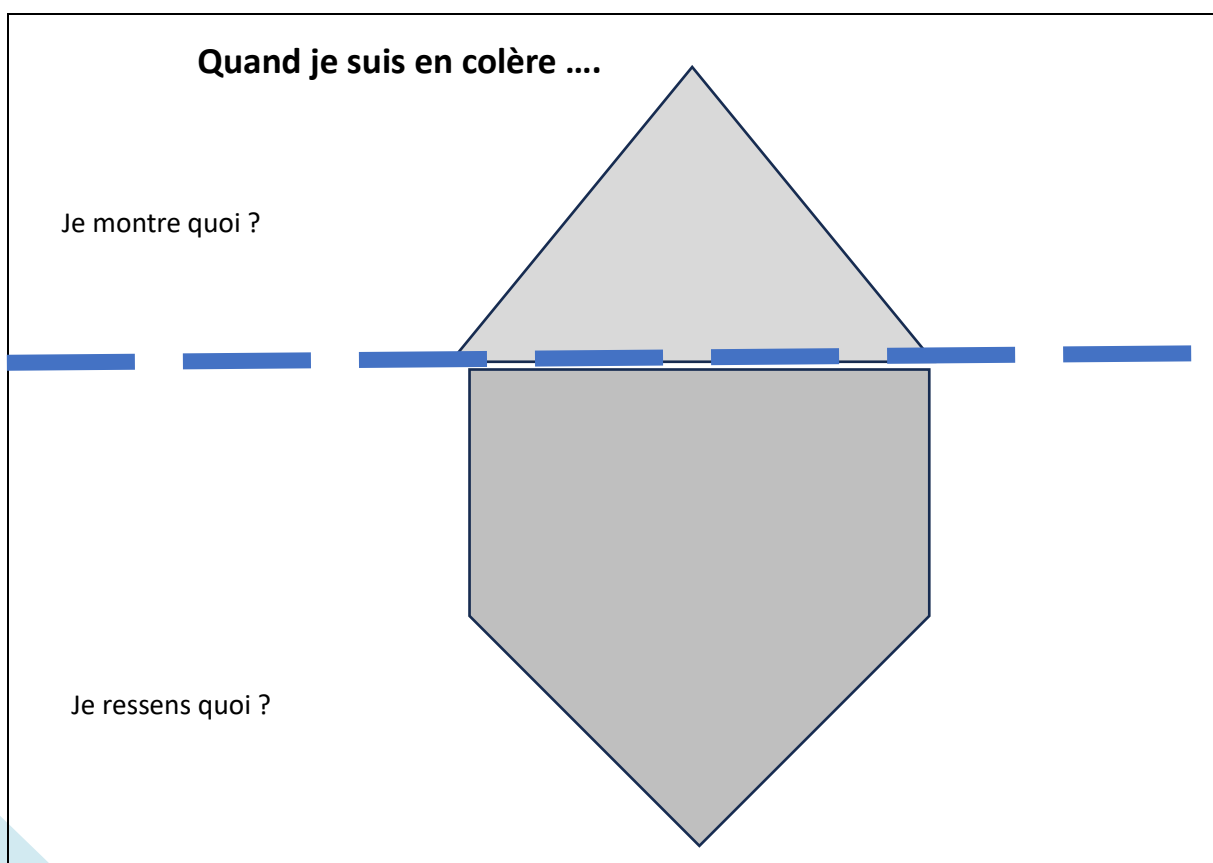
Cette approche permet de reconnaître que, souvent, la colère masque des émotions plus profondes que nous n'avons pas su exprimer ou gérer. Par exemple, vous pouvez ressentir de la colère parce que vous avez été critiqué, mais l'émotion sous-jacente pourrait être la blessure ou la tristesse. La colère peut servir de protection contre ces émotions perçues comme plus vulnérables ou inconfortables (Flatiron Mental Health Counseling, 2023; Cerebral, 2024).

L'objectif de l'exercice de l'iceberg de la colère

Cet exercice vise à vous aider à identifier et à explorer les émotions cachées sous votre colère. En comprenant les sentiments sous-jacents, vous pouvez traiter la véritable source de vos réactions émotionnelles, et non seulement les manifestations extérieures de la colère. Cela vous permet de trouver des moyens plus sains d'exprimer ces émotions et de prévenir des comportements nocifs ou des tensions physiques liées à la colère.

Instructions pour l'exercice

1. **Identifier la partie visible de l'iceberg** : Commencez par décrire les moments où vous ressentez de la colère. Essayez de noter les comportements ou les pensées associés à votre colère visible (cris, agressivité, retrait passif, etc.).
2. **Explorer les émotions sous-jacentes** : Posez-vous la question : « Quelles émotions plus profondes se cachent derrière ma colère ? ». Pensez à des émotions comme la tristesse, la peur, la frustration ou l'insécurité.
3. **Accepter et exprimer ces émotions** : Une fois que vous avez identifié une émotion sous-jacente, cherchez un moyen de l'exprimer de manière constructive, que ce soit par la communication avec une personne de confiance ou par une activité apaisante.



Prenez conscience

Page 44

L'objectif de cet exercice est de vous aider à développer une conscience plus approfondie de vos pensées, de vos émotions, et de vos actions. En décomposant une situation en plusieurs étapes, vous pouvez comprendre comment chaque aspect influence vos réactions. Cela vous permettra de choisir une réponse plus réfléchie et adaptée, en tenant compte de vos intentions et de vos besoins. Ce processus favorise l'auto-régulation et l'amélioration de vos compétences émotionnelles et relationnelles.

Prenez conscience

Prendre conscience de ses pensées, de ses émotions et de ses réactions est une étape cruciale pour gérer efficacement les situations difficiles et les conflits intérieurs. Cet exercice vous invite à déconstruire un événement ou une situation en plusieurs étapes afin de comprendre vos réactions et de choisir une réponse appropriée. L'objectif est de vous aider à développer une meilleure conscience de vous-même et à améliorer vos capacités de régulation émotionnelle.

Instructions pour l'exercice

1. JE SENS :

Prenez un moment pour observer la situation. Posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je vois ? Concentrez-vous sur les éléments visuels de la situation.
- Qu'est-ce que j'entends ? Portez attention aux sons et aux paroles qui accompagnent la situation.

2. JE PENSE :

Réfléchissez à la manière dont vous interprétez ce que vous voyez et entendez. Identifiez vos jugements et pensées automatiques. Posez-vous la question :

- Comment interpréter ce que je vois et entends ? Remarquez les biais ou les jugements que vous portez.

3. JE RESSENS :

Identifiez les émotions que cette situation suscite en vous. Demandez-vous :

- Quelle est l'émotion que je ressens ? Essayez de nommer précisément cette émotion.
- Qu'est-ce que je ressens physiquement ? Portez attention aux sensations corporelles liées à l'émotion.

4. JE VEUX :

Clarifiez vos intentions et vos désirs face à cette situation. Demandez-vous :

- Qu'est-ce que je veux ou espère pour moi et pour les autres ? Réfléchissez à ce que vous aimeriez obtenir ou éviter.

5. JE FAIS :

Observez vos actions actuelles ou vos réactions impulsives. Posez-vous la question :

- Qu'est-ce que je fais quand je ressens ou pense cela ? Prenez conscience de la manière dont vos pensées et émotions influencent vos comportements.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à développer une conscience plus approfondie de vos pensées, de vos émotions, et de vos actions. En décomposant une situation en plusieurs étapes, vous pouvez comprendre comment chaque aspect influence vos réactions. Cela vous permettra de choisir une réponse plus réfléchie et adaptée, en tenant compte de vos intentions et de vos besoins. Ce processus favorise l'auto-régulation et l'amélioration de vos compétences émotionnelles et relationnelles.

JE SENS

Qu'est-ce que je vois ?
Qu'est-ce que j'entends ?

JE PENSE Comment interpréter ce que je vois et ce que j'entends ? Quels sont mes jugements ?	
JE RESENS Quelle est l'émotion que je ressens ? Qu'est-ce que je ressens ?	
JE VEUX Qu'est-ce que je veux, espère pour moi et pour les autres ?	
JE FAIS Qu'est-ce que je fais quand je ressens ou quand je pense ou quand je veux ça ?	

Vos points forts

Page 47

L'objectif de cet exercice est de vous aider à reconnaître vos forces et à prendre conscience de la manière dont elles influencent votre vie quotidienne. En identifiant et en valorisant vos points forts, vous serez mieux préparé à faire face aux défis, à améliorer votre confiance en vous, et à renforcer votre bien-être général. Cet exercice vous encourage à vous concentrer sur vos ressources internes et à les utiliser stratégiquement pour progresser dans les domaines qui vous tiennent à cœur.

Vos points forts

Connaître ses points forts est essentiel pour se construire une image de soi positive et renforcer son estime personnelle. Les points forts ne sont pas seulement des compétences, mais des traits de caractère qui façonnent nos attitudes et nos comportements au quotidien. Ils sont des atouts uniques qui nous aident à gérer les défis, à établir des relations solides et à atteindre nos objectifs personnels et professionnels. Identifier ses points forts permet également de réduire le stress, d'accroître la confiance en soi et de se focaliser sur ce qui nous rend unique et efficace (Peterson & Seligman, 2022).

Instructions pour l'exercice

- Identifiez vos points forts :
Parcourez la liste ci-dessous et cochez les points forts qui vous correspondent le mieux. Soyez honnête avec vous-même et n'hésitez pas à vous remémorer des situations où vous avez pu observer ces qualités en action.
- Sélectionnez vos six points forts principaux :
Parmi les points forts cochés, sélectionnez-en six qui sont particulièrement présents dans votre quotidien. Choisissez ceux que vous utilisez le plus souvent ou qui sont les plus déterminants dans vos réussites et votre bien-être.
- Réfléchissez à l'utilisation de vos points forts :
Prenez quelques instants pour réfléchir à la manière dont vous utilisez ces points forts dans votre vie quotidienne. Notez des exemples concrets où vous avez mis en pratique ces qualités, que ce soit dans des situations personnelles, sociales, ou professionnelles.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à reconnaître vos forces et à prendre conscience de la manière dont elles influencent votre vie quotidienne. En identifiant et en valorisant vos points forts, vous serez mieux préparé à faire face aux défis, à améliorer votre confiance en vous, et à renforcer votre bien-être général. Cet exercice vous encourage à vous concentrer sur vos ressources internes et à les utiliser stratégiquement pour progresser dans les domaines qui vous tiennent à cœur.

Adaptable	Flexible	Optimiste
Affectueux	Concentré	Organisé
Ambitieux	Indulgent	Franc Parler
Aspirant	Direct	Passionné
Calme	Franc	Perspicace
Candide	Amical	Persévérant
Capable	Généreux	Persuasif
Bienveillant	Reconnaissant	Proactif
Charismatique	Travailleur assidu	Prudent
Enjoué	Serviable	Ponctuel
Clairvoyant	Honnête	Réaliste
Communicatif	Humble	Respectueux
Compétitif	Imaginatif	Responsable
Coopératif	Indépendant	Réactif
Courageux	Innovant	Confiant
Courtois	Perspicace	Autonome
Créatif	Intuitif	Autodidacte
Curieux	Inventif	Sensible
Décisif	Impliqué	Sérieux
Déterminé	Aimable	Sincère
Dévoué	Mature	Sympathique
Diligent	Méthodique	Enthousiaste
Efficace	Méticuleux	Sociable
Empathique	Modeste	Systématique
Endurant	Motivé	Méticuleux
Énergique	Leader	Perfectionniste
Enthousiaste	Soigneux	Optimiste
Expansif	Objectif	Réaliste
Expérimenté	Ouvert d'esprit	Altruiste

Avez-vous pu identifier vos 6 points forts les plus présents ?

Force Nr. 1

Force Nr. 2	
Force Nr. 3	
Force Nr. 4	
Force Nr. 5	
Force Nr. 6	

Comment utilisez-vous ces points forts au quotidien ?

Découvrez vos compétences

Page 51

L'objectif de cet exercice est de vous aider à identifier vos compétences actuelles et vos points forts, tout en réfléchissant aux domaines dans lesquels vous souhaitez progresser. En explorant vos succès et vos aspirations, vous serez en mesure de vous fixer des objectifs clairs pour votre développement personnel et professionnel. Cela vous aidera également à renforcer votre confiance en vous et à adopter une approche proactive pour acquérir de nouvelles compétences.

Découvrez vos compétences

Les compétences sont les fondements qui permettent à une personne de réussir dans différents aspects de sa vie personnelle et professionnelle. Selon Develay (2015), « La personne compétente se donne le "pouvoir d'agir", parce qu'elle dispose des connaissances et de l'expérience de situations dans lesquelles il convient d'agir, et que de surcroît elle se montre capable de juger de la pertinence de son action ». Une compétence combine donc savoir, savoir-faire et savoir-être, ce qui permet à une personne d'agir de manière efficace et réfléchie dans des contextes variés.

Instructions pour l'exercice

1. Identifiez vos talents :

Réfléchissez aux domaines dans lesquels vous vous sentez naturellement doué. Il peut s'agir de compétences spécifiques (comme la communication, l'analyse, la créativité) ou de qualités personnelles qui vous aident à surmonter des obstacles.

2. Répertoirez vos succès :

Faites la liste de vos réussites, que ce soit dans le cadre personnel, professionnel ou autre. Notez les moments où vous avez été fier de ce que vous avez accompli, même les petites réussites qui ont contribué à votre développement.

3. Établissez une liste des compétences et connaissances souhaitées :

Identifiez les compétences et connaissances que vous souhaitez développer.

Réfléchissez à des domaines que vous aimeriez approfondir ou à des compétences que vous avez vues chez d'autres et que vous aimeriez acquérir.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à identifier vos compétences actuelles et vos points forts, tout en réfléchissant aux domaines dans lesquels vous souhaitez progresser. En explorant vos succès et vos aspirations, vous serez en mesure de vous fixer des objectifs clairs pour votre développement personnel et professionnel. Cela vous aidera également à renforcer votre confiance en vous et à adopter une approche proactive pour acquérir de nouvelles compétences.



Pour quoi est-ce que je suis doué ?

Quels sont mes succès ? (Personnels, professionnels et autres)

Quelles sont les connaissances et compétences que je souhaiterais avoir ?

Votre cercle de confiance – vos ressources externes

Page 54

L'objectif de cet exercice est de vous aider à visualiser et à renforcer votre réseau de soutien en identifiant les personnes clés de votre cercle de confiance. En prenant conscience de vos ressources externes, vous pourrez mieux gérer les moments difficiles et mobiliser les bonnes personnes au bon moment. Cet exercice vise également à encourager une réflexion sur la qualité de vos relations et sur la manière dont elles contribuent à votre bien-être.

Votre cercle de confiance – vos ressources externes

Avoir un cercle de confiance est essentiel pour faire face aux défis et aux moments difficiles. Votre cercle de confiance se compose des personnes en qui vous avez le plus confiance, celles qui vous apportent du soutien, de la compréhension et du bonheur. Ces personnes jouent un rôle important dans votre bien-être émotionnel et vous aident à surmonter les obstacles. Elles peuvent inclure des membres de la famille, des amis proches, des collègues, ou des professionnels de santé sur qui vous pouvez compter (Bilsker, Samra & Goldner, 2024).

Cet exercice vise à vous aider à identifier les différentes personnes qui composent votre cercle de confiance, et à réfléchir à l'importance de chaque personne dans votre vie. La visualisation de votre cercle de confiance vous permet de prendre conscience de vos ressources externes et de les mobiliser lorsque vous en avez besoin.

Instructions pour l'exercice

1. Remplissez votre cercle interne :

Dans le cercle le plus interne, notez les noms des personnes en qui vous avez le plus confiance et avec qui vous partagez régulièrement vos préoccupations. Ce sont des personnes fiables, qui vous soutiennent de manière constante et qui jouent un rôle clé dans votre vie quotidienne.

2. Remplissez le cercle externe :

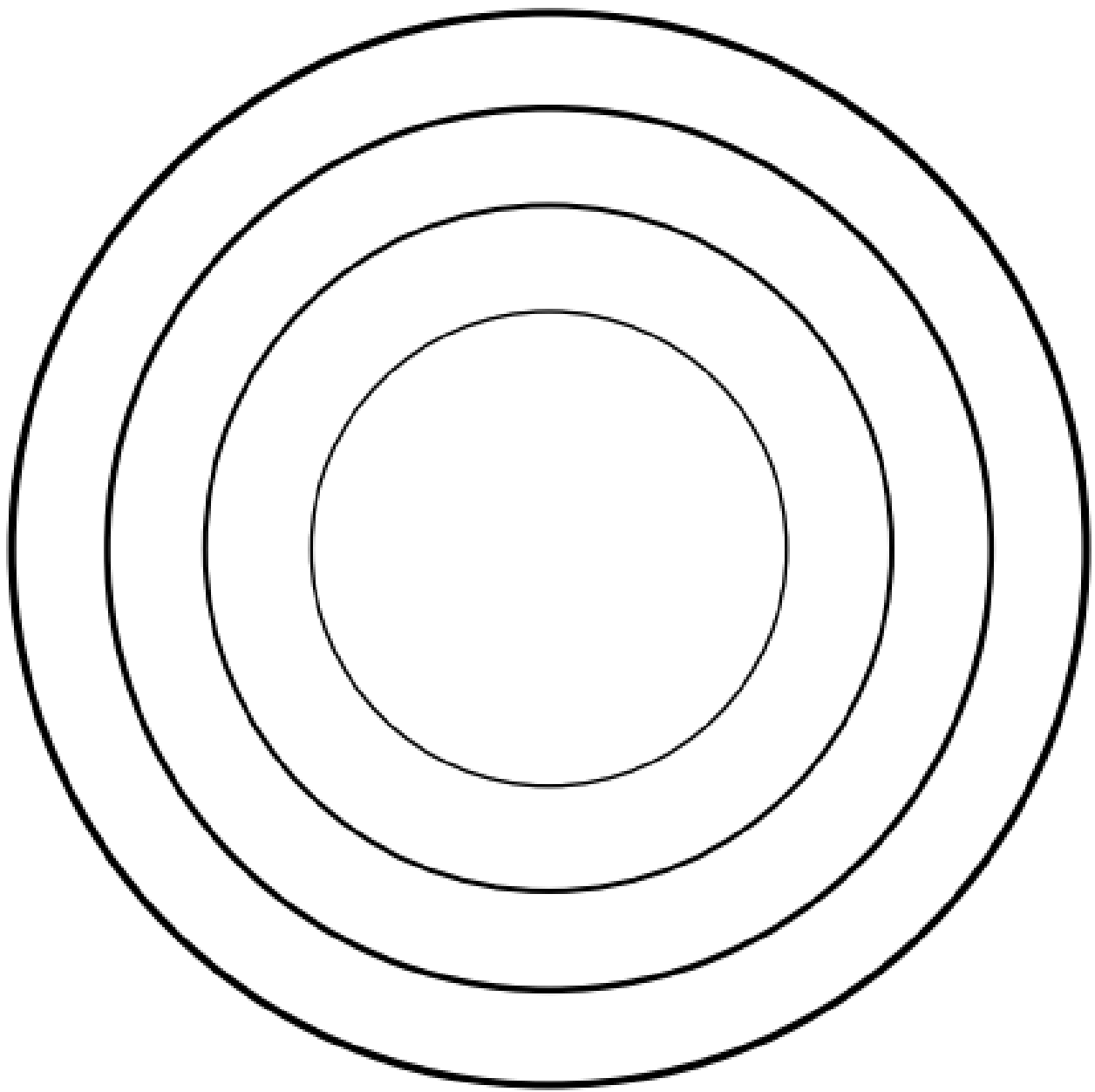
Dans le cercle suivant, inscrivez les personnes qui vous sont également importantes, mais avec qui vous n'interagissez pas aussi souvent. Il peut s'agir de professionnels de santé, de collègues de travail, de connaissances avec qui vous partagez certaines activités, ou d'autres personnes qui vous soutiennent ponctuellement.

3. Réfléchissez à la qualité de ces relations :

Prenez un moment pour réfléchir à la qualité des relations avec les personnes de chaque cercle. Vous pouvez vous poser les questions suivantes : Ces personnes sont-elles présentes lorsque vous avez besoin de soutien ? Comment pouvez-vous renforcer ces relations pour qu'elles restent solides et enrichissantes ?

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à visualiser et à renforcer votre réseau de soutien en identifiant les personnes clés de votre cercle de confiance. En prenant conscience de vos ressources externes, vous pourrez mieux gérer les moments difficiles et mobiliser les bonnes personnes au bon moment. Cet exercice vise également à encourager une réflexion sur la qualité de vos relations et sur la manière dont elles contribuent à votre bien-être.



Votre roue de la vie

La *roue de la vie* est un outil d'auto-évaluation qui permet de visualiser les domaines de votre vie qui sont prioritaires pour vous en ce moment. Elle offre une vue d'ensemble de votre équilibre de vie et vous aide à identifier les domaines dans lesquels vous souhaitez apporter des changements ou concentrer vos efforts.

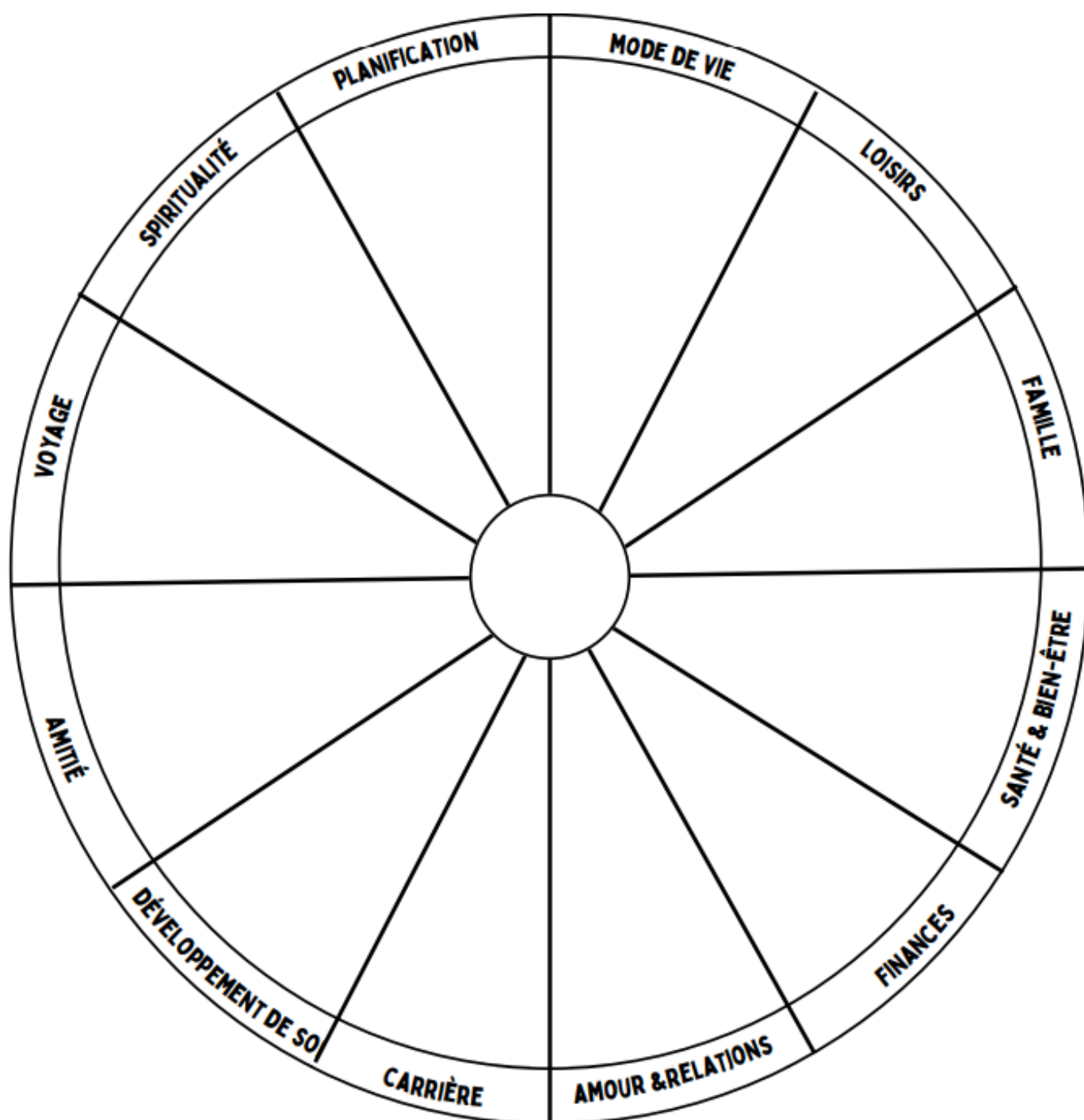
Instructions pour l'exercice

1. Évaluez chaque domaine de vie de 0 à 10 :
Examinez chaque section de votre roue de la vie (comme les relations, la santé, le travail, les loisirs, etc.) et attribuez une note entre 0 (insatisfaction totale) et 10 (satisfaction maximale) en fonction de votre ressenti actuel.
2. Visualisez la cohérence de votre roue :
Une fois toutes les sections notées, tracez les points sur la roue et reliez-les pour visualiser l'équilibre global de votre vie. Observez les domaines où vous avez attribué des notes faibles et ceux où vous vous sentez plus satisfait.
3. Identifiez les domaines prioritaires :
Réfléchissez aux domaines de vie où vous souhaitez concentrer vos efforts ou apporter des améliorations. Notez ce qui est pour vous prioritaire en ce moment et fixez-vous des objectifs pour augmenter votre satisfaction dans ces domaines.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à prendre du recul sur votre vie globale et à évaluer l'équilibre entre différents aspects importants. Cela vous permettra d'identifier les domaines prioritaires pour lesquels vous souhaitez agir, et de vous fixer des objectifs concrets pour améliorer votre bien-être et votre satisfaction personnelle.

Évaluez ici de 0 à 10 sur le diagramme, le domaine qui est pour vous prioritaire actuellement dans votre vie.

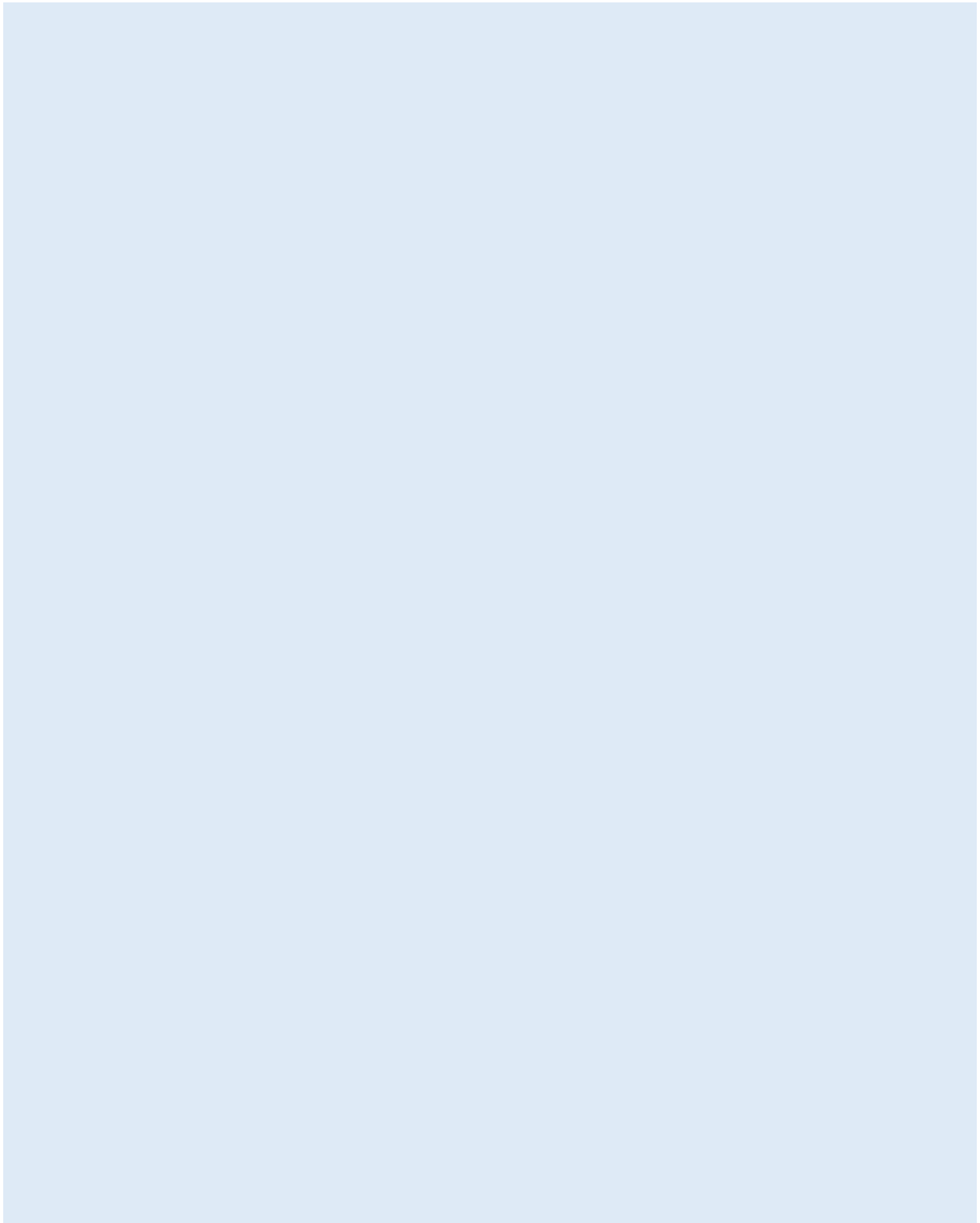


Comment décririez-vous l'importance de chacun des domaines dans la roue de la vie ?

Planification

Mode de vie	
Loisirs	
Famille	
Santé & Bien-être	
Finances	
Amour & Relations	
Carrière	
Développement de soi	
Amitié	
Voyage	
Spiritualité	

Lorsque vous observez votre roue de la vie, existe-t-il des domaines plus particulièrement importants ? Pourquoi ?



Développez votre résilience

Page 61

L'objectif de cet exercice est de renforcer votre capacité à surmonter les situations difficiles en adoptant une attitude plus résiliente. En prenant conscience de vos ressources intérieures et en développant des pensées plus saines, vous pourrez mieux gérer les obstacles et vous projeter dans l'avenir de manière plus positive. Cet exercice vise également à encourager l'autonomie et la prise de confiance en vos capacités d'adaptation.

Développez votre résilience

Instructions pour l'exercice

1. Avoir des pensées plus saines – Quelques réflexions :

Prenez le temps de réfléchir à vos pensées habituelles et à la manière dont elles influencent votre réaction face aux difficultés. Posez-vous les questions suivantes : Est-ce que mes pensées sont orientées vers la recherche de solutions ou est-ce qu'elles amplifient les difficultés ? Réfléchissez à des moyens d'adopter des perspectives plus positives et encourageantes.

2. Notez ici vos réflexions :

Écrivez vos pensées ou idées principales concernant votre manière de réagir aux situations difficiles. Notez également des réflexions sur vos capacités à faire face à l'adversité.

3. Notez ici vos pensées négatives :

Consignez les pensées négatives qui surgissent face aux obstacles. Ne vous jugez pas en les notant ; il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » manière de formaliser ces pensées. L'objectif est de les externaliser et de les rendre visibles pour mieux les comprendre et les aborder.

4. Utilisez les exercices précédents pour apporter un autre point de vue :

En vous appuyant sur les exercices précédents (comme l'identification des émotions ou les questions-types), cherchez des moyens de reformuler ces pensées négatives. Essayez d'adopter une perspective plus réaliste ou plus constructive face aux difficultés.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de renforcer votre capacité à surmonter les situations difficiles en adoptant une attitude plus résiliente. En prenant conscience de vos ressources intérieures et en développant des pensées plus saines, vous pourrez mieux gérer les obstacles et vous projeter dans l'avenir de manière plus positive. Cet exercice vise également à encourager l'autonomie et la prise de confiance en vos capacités d'adaptation.



Avoir des pensées plus saines – quelques réflexions

A quoi est-ce que je réagis ?

Qu'est-ce qui déclenche vraiment une réaction en moi dans cette situation ?

Qu'est-ce que je pense qu'il va se passer ?

Mes attentes envers cette personne ou situation sont-elles réalistes ?

Ma réaction émotionnelle est-elle proportionnelle à la situation ?

Qu'est-ce qui est le plus susceptible d'arriver ?

Quelle est la pire et la meilleure chose qui puisse arriver ?

Est-ce que je pense avec un filtre négatif ?

Y a-t-il une autre manière de voir les choses ?

Comment quelqu'un d'autre verrait-il ceci ?

Est-ce que je tire des conclusions hâtives à ce sujet ?

Quelle serait l'action la plus utile et efficace à entreprendre ?

Quel conseil donnerais-je à quelqu'un d'autre dans cette situation ?

Est-ce que je sous-estime ma capacité à faire face et à m'en sortir ?

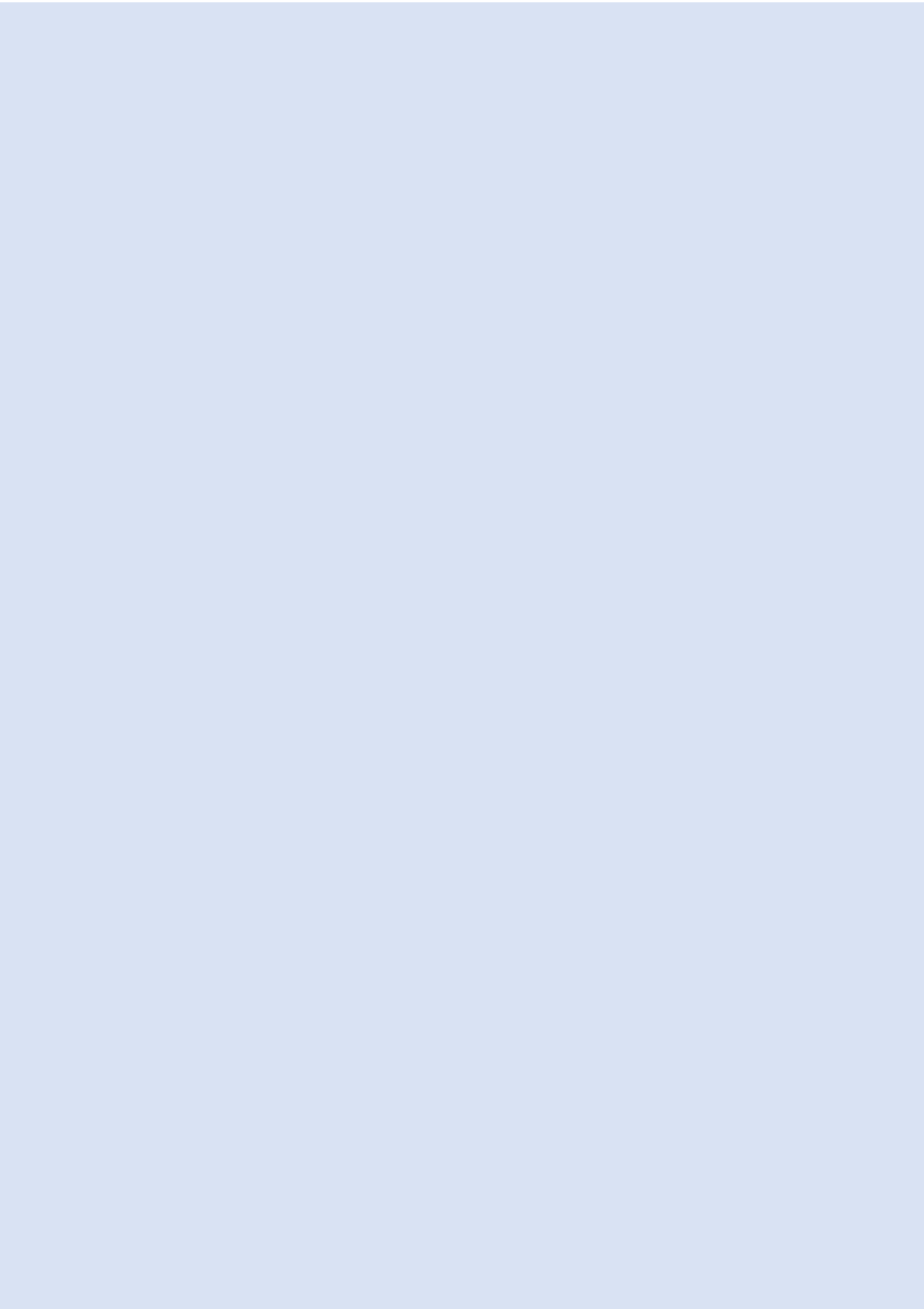
Quelle est la situation dans son ensemble ?

Est-ce que j'exagère les mauvais côtés ?
Comment essayer de voir les bons côtés de la situation ?

Est-ce que je reste dans le « ici et maintenant » dans mes réflexions ?

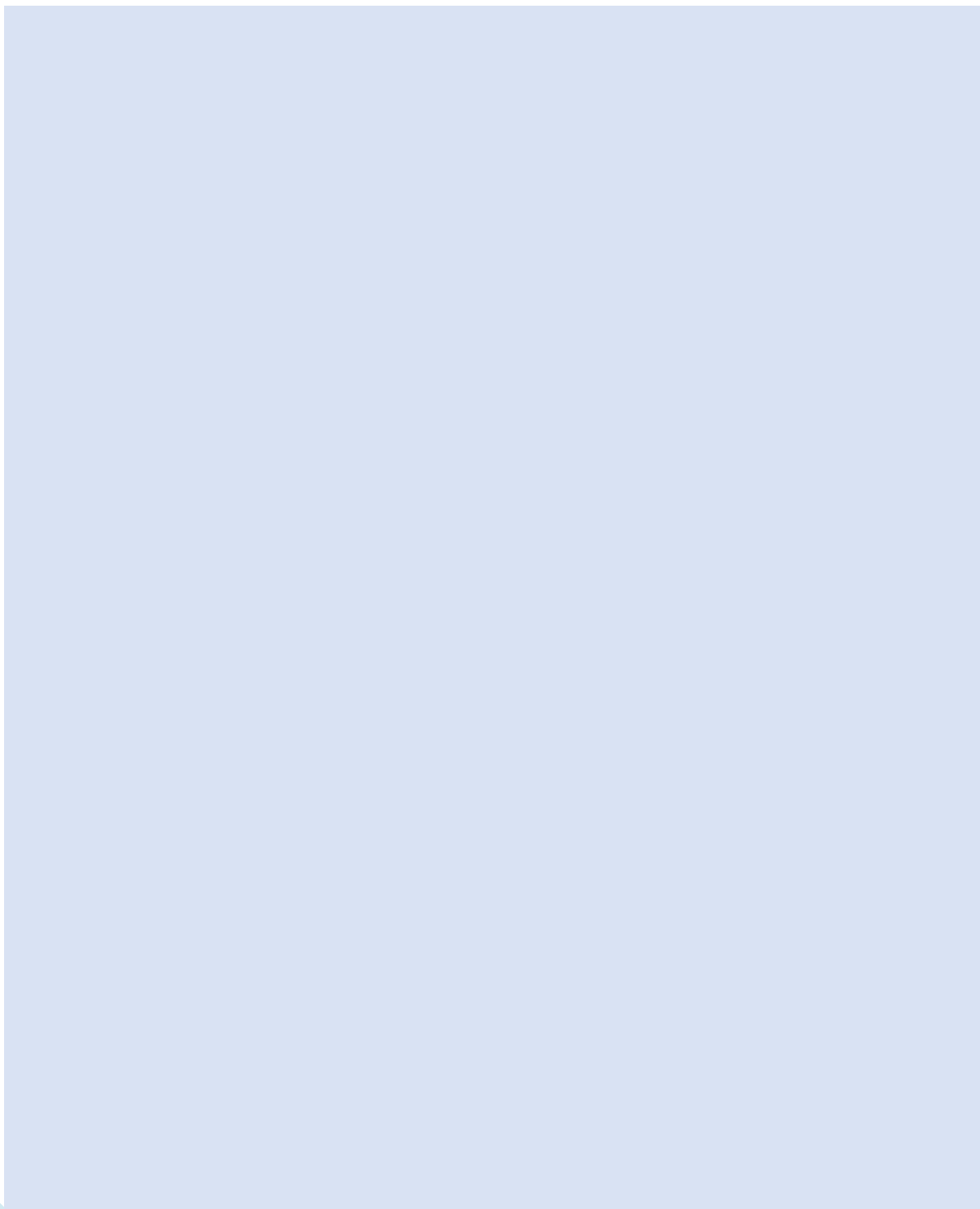
Quelles actions puis-je entreprendre dès maintenant pour me sentir mieux ?

Notez ici vos réflexions



Notez ici vos pensées négatives

Sachez qu'il n'existe pas de « bonne ou de mauvaise » façon de formaliser une pensée, mais une fois notée, utilisez ensuite les exercices afin d'apporter un autre point de vue à ces pensées.



Votre journal de pensée

Page 67

L'objectif de cet exercice est de vous aider à déconstruire vos pensées négatives automatiques et à prendre conscience de l'influence de vos croyances irrationnelles sur vos émotions et comportements. En examinant les preuves pour et contre ces pensées, vous serez en mesure de remplacer des croyances dysfonctionnelles par des croyances plus rationnelles et constructives. Cet exercice encourage une réflexion critique et une perspective plus équilibrée face aux situations difficiles.

Votre journal de pensée

L'approche cognitivo-comportementale repose sur l'idée que nos pensées influencent directement nos émotions et nos comportements. Les pensées négatives automatiques surviennent souvent de manière instinctive et peuvent altérer notre perception des événements, entraînant des émotions et des réactions dysfonctionnelles. Cet exercice vise à identifier ces pensées négatives, à les déconstruire en trouvant des preuves non convaincantes, puis à les remplacer par des pensées plus rationnelles et équilibrées.

Instructions pour l'exercice

1. Décrivez une situation déclencheuse :
Notez une situation spécifique qui a déclenché une réaction émotionnelle ou comportementale forte. Cela peut être une interaction avec une personne, un événement imprévu ou une situation récurrente.
2. Identifiez vos sentiments :
Prenez le temps de réfléchir à l'impact de cette situation sur vos émotions. Notez les émotions principales que vous avez ressenties (anxiété, colère, tristesse, frustration, etc.).
3. Rappelez-vous vos pensées :
Identifiez les pensées automatiques qui ont traversé votre esprit pendant la situation. Essayez de formuler ces pensées de manière claire, même si elles semblent irrationnelles ou exagérées.
4. Analysez votre comportement :
Notez les comportements que vous avez adoptés en réaction à cette situation et à ces pensées. Comment avez-vous agi sous l'effet de ces émotions ?
5. Trouvez des preuves à l'appui :
Recherchez des éléments de preuve qui soutiennent la pensée automatique identifiée. Essayez de rester objectif en examinant la situation.
6. Trouvez des preuves non convaincantes :
Recherchez ensuite des preuves qui pourraient remettre en question la pensée initiale. Identifiez des éléments qui pourraient indiquer que cette pensée n'était pas totalement vraie ou rationnelle.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à déconstruire vos pensées négatives automatiques et à prendre conscience de l'influence de vos croyances irrationnelles sur vos émotions et comportements. En examinant les preuves pour et contre ces pensées, vous serez en mesure de remplacer des croyances dysfonctionnelles par des croyances plus rationnelles et constructives. Cet exercice encourage une réflexion critique et une perspective plus équilibrée face aux situations difficiles.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) part du principe que la façon dont nous interprétons les événements de la vie affecte nos comportements et également nos sentiments.

1. Évènement déclencheur

Une situation ou une personne qui déclenche une pensée dysfonctionnelle. Il est important de dire que ces situations ou personnes ne sont pas à l'origine de leurs sentiments, ce sont cependant leurs croyances à propos de ces événements qui le sont. Une personne peut concentrer son attention sur la façon de gérer sa réaction face à des événements déclencheurs sur lesquels elle n'a pas ou que très peu de contrôle.

2. Système de croyances

Il peut s'agir de croyances rationnelles (cohérentes avec la réalité, fondées sur des faits et des données) ou de croyances irrationnelles (sans preuves). Ce sont généralement les croyances irrationnelles qui sont la source de l'inquiétude d'une personne.

3. Conséquences

Les conséquences émotionnelles ou cognitives de l'interaction entre l'évènement déclencheur et le système de croyances. Il s'agit des signes évidents de malaises ou d'inconfort, tels que l'anxiété, la colère, la dépression, la peur etc.

4. Contestation

Une personne doit prendre conscience que son système de croyances est la cause de son problème et doit vouloir le changer. Une fois les croyances irrationnelles éliminées, elles doivent être remplacées par un système de croyance plus sain, rationnel et cohérent.

Ellis (1957)



Situation

Décrivez une situation

Sentiments

Quel a été l'impact sur vos émotions ?

Pensées

Rappelez-vous ce que vous vous disiez pendant la situation ?

Comportement

Comment avez-vous réagi dans la situation ?

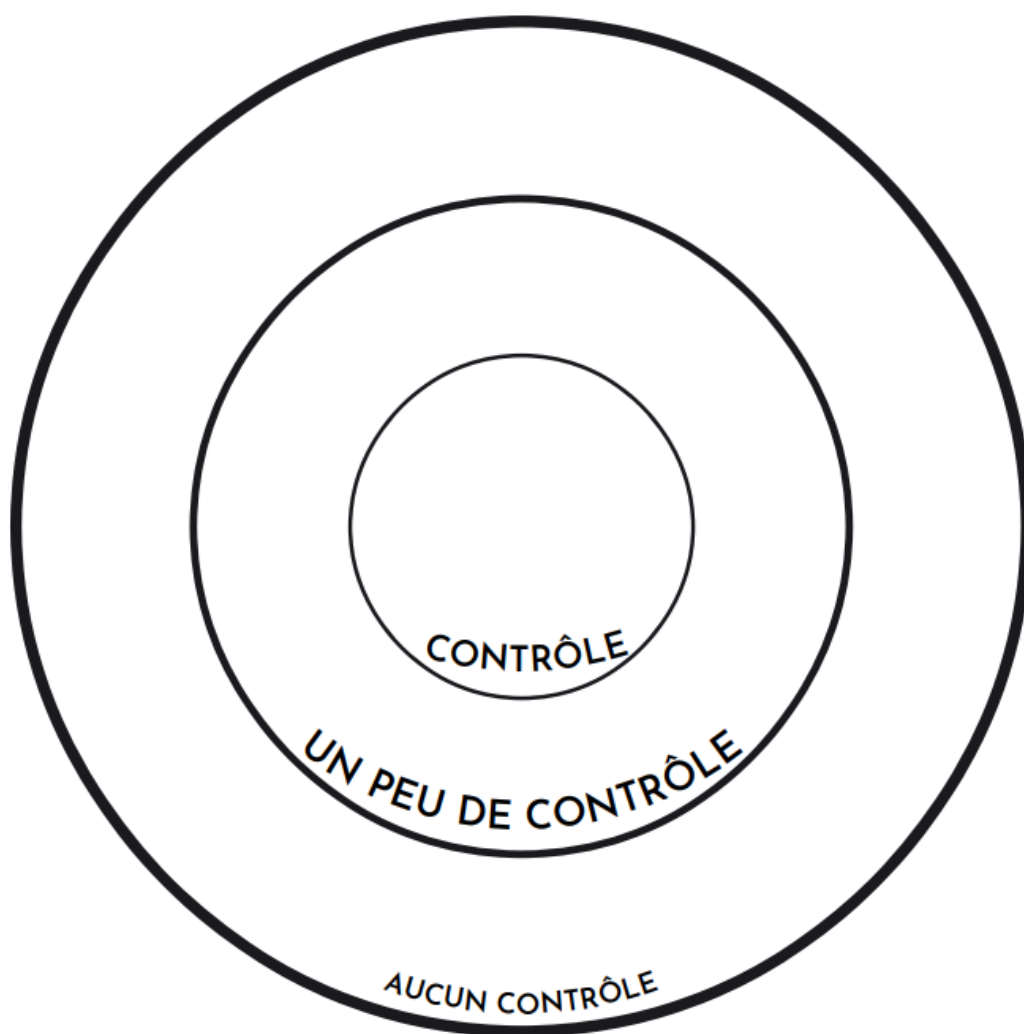
Preuves à l'appui

Pourquoi votre pensée est-elle vraie ?

Preuves NON convaincantes

Pourquoi votre pensée pourrait-elle être fausse ?

L'inquiétude augmente lorsque nous nous concentrons de manière disproportionnée sur des facteurs hors de notre contrôle, tout en négligeant de penser aux choses que nous pouvons changer. L'inquiétude peut diminuer si nous changeons de perspective et nous concentrons sur des actions ou des aspects de notre vie sur lesquels nous avons plus de contrôle. C'est dans ce cadre que la résilience devient une compétence essentielle. La résilience, en tant que capacité à faire face aux situations stressantes, permet de renforcer cette orientation vers ce qui est maîtrisable. En développant notre résilience, nous apprenons à mieux gérer nos inquiétudes en les relativisant et en adoptant une posture proactive.



Apprenez l'acceptation

Page 72

L'objectif de cet exercice est de vous aider à développer une attitude d'acceptation face aux situations difficiles. En pratiquant l'acceptation, vous pouvez réduire la souffrance émotionnelle associée aux événements que vous ne pouvez pas contrôler. Cela permet de relâcher la résistance intérieure, d'apprendre à vivre avec des sentiments inconfortables et de développer une attitude plus sereine et plus équilibrée face aux aléas de la vie.

Identifiez une situation dépendante de facteurs externes (famille, travail, santé, relations de couple) pour laquelle vous pensez qu'il peut être utile de développer davantage d'acceptation. Il doit s'agir d'une situation ne pouvant pas être facilement changée ou résolue. Vous pouvez aussi choisir de vous exercer sur un vécu personnel récurrent ayant un impact négatif sur votre humeur (Padesky & Greenberger, 2017).

Apprenez l'acceptation

L'acceptation consiste à reconnaître et à accepter les événements, les pensées ou les émotions que nous ne pouvons pas changer. Cet exercice repose sur l'idée que résister ou essayer de contrôler des situations incontrôlables peut entraîner une souffrance supplémentaire. L'acceptation n'implique pas la résignation ou l'inaction, mais une reconnaissance des faits tels qu'ils sont, sans jugement. Cela permet de relâcher la tension émotionnelle et d'adopter une perspective plus sereine (Padesky & Greenberger, 2017).

Instructions pour l'exercice

1. Identifiez une situation difficile à accepter :

Choisissez une situation dépendante de facteurs externes, tels que des problèmes familiaux, professionnels, de santé ou relationnels. Sélectionnez une situation qui ne peut pas être facilement changée ou résolue. Il peut aussi s'agir d'un vécu personnel récurrent qui impacte négativement votre humeur.

2. Notez vos pensées :

Observez les pensées qui vous viennent à l'esprit lorsque vous vous concentrez sur cette situation. Ne les jugez pas, mais prenez conscience de leur présence. Essayez de les exprimer de manière claire et sincère.

3. Identifiez vos émotions :

Identifiez les émotions associées à cette situation (comme la frustration, l'anxiété, la tristesse ou l'inquiétude). Notez ces émotions sans chercher à les éviter ou à les transformer.

4. Observez sans juger :

Pratiquez l'observation de vos pensées et de vos émotions sans les critiquer, ni les juger, ni essayer de les changer. Cet exercice peut être difficile, car il demande de rester avec des sentiments inconfortables. Si vous remarquez des jugements ou des frustrations, faites une pause et revenez à l'exercice lorsque vous vous sentez prêt.

5. Prenez du recul et élargissez votre perspective :

Considérez la situation dans son ensemble. Réfléchissez aux bénéfices potentiels de l'acceptation. Demandez-vous si vous avez tendance à vous concentrer uniquement sur les aspects négatifs de la situation, et explorez la possibilité d'accepter ces aspects sans les nier ni les exagérer.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à développer une attitude d'acceptation face aux situations difficiles. En pratiquant l'acceptation, vous pouvez réduire la souffrance émotionnelle associée aux événements que vous ne pouvez pas contrôler. Cela permet de relâcher la résistance intérieure, d'apprendre à vivre avec des sentiments inconfortables et de développer une attitude plus sereine et plus équilibrée face aux aléas de la vie.

Identifiez une situation dépendante de facteurs externes (famille, travail, santé, relations de couple) pour laquelle vous pensez qu'il peut être utile de développer davantage d'acceptation. Il doit s'agir d'une situation ne pouvant pas être facilement changée ou résolue. Vous pouvez aussi choisir de vous exercer sur un vécu personnel récurrent ayant un impact négatif sur votre humeur (Padesky & Greenberger, 2017).

Situation

Pensées	
Émotions	

Observez vos pensées & vos émotions sans les juger, ni les critiquer, ni essayer de les changer. Cet exercice est assez difficile. Si vous remarquez que vous êtes frustré, ennuyé ou que vous vous jugez, n'hésitez pas à faire une pause, puis, si vous le souhaitez, retournez tranquillement aux pensées et émotions afin de les observer avec distance.

Prenez du recul, considérez les choses dans leur ensemble. Que vous apporte le fait d'accepter ? Est-ce que vous avez tendance à voir uniquement les aspects négatifs de ce qui vous arrive et à ne pas reconnaître les autres dimensions ? Parvenez-vous à accepter les aspects négatifs ?

Votre journal de gratitude

Page 75

L'objectif de cet exercice est de renforcer votre bien-être émotionnel et votre résilience en cultivant une pratique régulière de gratitude. Cela vous aide à adopter une perspective plus positive, à reconnaître les moments de bonheur au quotidien et à créer un état d'esprit plus équilibré et satisfaisant.

Un exemple : « Je vis dans un quartier sûr, j'apprécie d'être connue de mes voisins qui me saluent quand ils me voient (Gratitude envers le monde). J'ai aimé promener mes chiens, dès qu'ils me voient sortir la laisse, ils font des bonds de joie. (Gratitude envers les autres). J'ai pris du temps pour aider mon voisin âgé. Il était en train de tailler ses buissons et avait du mal à atteindre les parties plus hautes. Pour moi, c'est important de venir en aide à autrui et le fait de rendre un service sans rien attendre en échange me procure une sensation positive. Ça m'a réellement fait plaisir de l'aider. En plus, j'ai été heureuse de voir que ma présence semblait le mettre de meilleure humeur (Gratitude envers moi). »

Votre journal de gratitude

La pratique de la gratitude consiste à se concentrer intentionnellement sur les aspects positifs de la vie, à noter les moments de bonheur et les petites choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants. Cette approche, inspirée par la thérapie cognitivo-comportementale, est connue pour favoriser un état de bien-être général, réduire le stress, améliorer l'humeur et renforcer la résilience (Padesky & Greenberger, 2017). La recherche montre que tenir un journal de gratitude peut avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale et le bien-être général en cultivant une perspective plus positive (Cregg & Cheavens, 2021).

Instructions pour l'exercice

1. Gratitude envers le monde & ma vie :

Prenez un moment pour réfléchir aux aspects de votre environnement ou de votre vie pour lesquels vous ressentez de la gratitude. Cela peut être des moments simples, comme la beauté d'un lever de soleil ou le sentiment de sécurité que vous procure votre maison. Notez ces éléments dans votre journal.

2. Gratitude envers les autres :

Identifiez des personnes ou des êtres vivants (comme des amis, des membres de la famille, des collègues, ou des animaux domestiques) envers lesquels vous ressentez de la gratitude. Pensez aux moments où ils vous ont apporté du soutien, de la joie ou de la compréhension.

3. Gratitude envers moi-même :

Prenez également le temps de reconnaître vos propres qualités et les actions positives que vous avez entreprises. Notez des moments où vous avez fait preuve de bonté, de persévérance ou d'altruisme envers vous-même ou les autres.

4. Réfléchissez à l'impact de votre journal :

Une fois que vous avez écrit plusieurs entrées dans votre journal, réfléchissez à l'évolution de votre perspective. Posez-vous les questions suivantes : Est-ce que cela a changé ma façon de voir la vie ? Ai-je remarqué des changements dans mon état émotionnel ou ma perception des autres ?

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de renforcer votre bien-être émotionnel et votre résilience en cultivant une pratique régulière de gratitude. Cela vous aide à adopter une perspective plus positive, à reconnaître les moments de bonheur au quotidien et à créer un état d'esprit plus équilibré et satisfaisant.

Un exemple : « Je vis dans un quartier sûr, j'apprécie d'être connue de mes voisins qui me saluent quand ils me voient (Gratitude envers le monde). J'ai aimé promener mes chiens, dès qu'ils me voient sortir la laisse, ils font des bonds de joie. (Gratitude envers les autres). J'ai pris du temps pour aider mon voisin âgé. Il était en train de tailler ses buissons et avait du mal à atteindre les parties plus hautes. Pour moi, c'est important de venir en aide à autrui et le fait de rendre un service sans rien attendre en échange me procure une sensation positive. Ça m'a réellement fait plaisir de l'aider. En plus, j'ai été heureuse de voir que ma présence semblait le mettre de meilleure humeur (Gratitude envers moi). »

Gratitude envers le monde & ma vie

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers le monde et envers votre vie.

Gratitude envers les autres

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers autrui (famille, amis, collègues, animaux domestiques, etc.)

Gratitude envers moi-même

Listez ci-dessous des choses qui suscitent en vous de la gratitude envers vous-même (vos qualités, vos points forts, vos valeurs, vos bonnes actions, etc.)

Que m'apprend mon journal de gratitude ?

- ✓ Le fait de tenir ce journal a-t-il changé ma façon de voir la vie, autrui ou moi-même ?
- ✓ Si oui, de quelle façon ?
- ✓ Cela a-t-il eu des répercussions sur mon état émotionnel, et si oui, lesquelles ?
- ✓ Relire ce que j'avais écrit m'a-t-il apporté quelque chose ?
- ✓ Est-ce qu'avec le temps, j'ai eu plus de facilité à remarquer des choses m'inspirant de la gratitude ?
- ✓ De quelle façon le fait de tenir ce journal m'a-t-il aidé à ressentir ce que signifie la gratitude ?

Intro Autosoins

Page 80

L'objectif de cet exercice est de vous aider à identifier et à évaluer les facteurs qui influencent votre santé et votre bien-être. En prenant conscience des éléments positifs et négatifs, vous pouvez orienter vos efforts vers une amélioration globale de votre qualité de vie, en renforçant les aspects bénéfiques et en diminuant les influences négatives.

Intro - Autosoins

L'autosoin désigne l'ensemble des actions initiées par une personne pour maintenir ou améliorer sa santé physique et mentale. Selon l'OMS, les autosoins couvrent les activités qui visent la promotion du bien-être, la prévention des maladies, et la gestion des symptômes. Ces pratiques adoptent une approche holistique, combinant l'autosurveillance et l'autoévaluation de l'état de santé général.

Cure vs. Care : Une distinction essentielle

La distinction entre « cure » et « care » permet de différencier les aspects curatifs des soins (le « cure »), qui visent la guérison par des traitements médicaux, et les aspects de soutien et de bienveillance (le « care »), qui s'attachent à accompagner le patient sans nécessairement chercher une guérison complète (Jecker & Self, 1991; Gaudry-Muller, 2015). Le « care » intègre ainsi le bien-être global de la personne et englobe la dimension curative.

Instructions pour l'exercice : *Identifiez vos facteurs influençant votre santé et votre qualité de vie*

1. Évaluez vos facteurs influençant votre santé :

Parcourez la liste ci-dessous et cochez les facteurs qui influencent positivement ou négativement votre qualité de vie. Les facteurs couvrent des aspects tels que l'alimentation, l'activité physique, la santé mentale et les conditions environnementales.

2. Identifiez les facteurs non bénéfiques :

Notez les facteurs qui ont un impact négatif sur votre qualité de vie. Cela peut inclure des habitudes malsaines, des troubles de santé chroniques, ou des conditions environnementales nuisibles.

3. Identifiez les facteurs bénéfiques :

Repérez les facteurs qui contribuent positivement à votre bien-être, comme des routines saines, des relations de soutien ou des pratiques de relaxation.

4. Réfléchissez aux bénéfices des facteurs positifs :

Prenez le temps d'évaluer comment ces facteurs positifs améliorent votre qualité de vie. Qu'apportent-ils en termes de bien-être physique, mental, ou émotionnel ?

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à identifier et à évaluer les facteurs qui influencent votre santé et votre bien-être. En prenant conscience des éléments positifs et négatifs, vous pouvez orienter vos efforts vers une amélioration globale de votre qualité de vie, en renforçant les aspects bénéfiques et en diminuant les influences négatives.

Définition de l'autosoin selon l'OMS

Les autosoins sont des activités initiées par la personne, pouvant être guidées ou non, qui visent la promotion et le maintien de la santé et du bien-être sur les plans physiques et psychologiques ainsi que la prévention de la maladie et des symptômes. Ces activités impliquent une approche holistique et s'étendent de l'autosurveillance et à l'autoévaluation.

Cure vs. Care

Le terme « cure » vient du terme « guérir » selon le dictionnaire de l'Encyclopédie Universalis. Jecker et Self (1991) décrivent que le mot « to cure » vient du mot latin « curare », ce qui signifie « to take care of », autrement dit soigner. Le « cure » fait ainsi d'avantage référence à la guérison d'une maladie par des traitements thérapeutiques (Rothier Bautzer, 2012). Le care/caring relie les différents aspects liés aux soins apportés à la personne sans nécessairement avoir l'objectif de guérison à proprement parlé (accompagnement social, soins infirmiers, ...). Pour Gaudry-Muller (2015), le « care » apporte de la bienveillance qui accompagne les gestes techniques et « englobe » le « cure » dans la pratique pour un accompagnement global (dit holistique) du patient.

Selon Gaudry-Muller (2015), il est également possible de parler du « care » non seulement dans les soins, mais également dans la pratique d'apprentissage des infirmiers. Elle décrit que le « care » « privilégie et renforce l'attention singulière portée au patient, dans l'individualisation des soins », de même qu'il peut renforcer le développement et l'actualisation des savoirs de chaque professionnel singulier et par conséquent sa performance. Ainsi, l'autrice constate que le « care » « résulte d'un statut et d'une posture des professionnels (...) qui en prennent l'initiative. Le soignant n'est pas un simple exécutant d'une activité (...). (...) Il pense, voire (re)pense l'activité, dans un engagement de soi spontané lié à des convictions qui sont moteurs d'action » (Gaudry-Muller, 2015)



Identifiez vos facteurs influençant votre santé & votre qualité de vie

Cochez ceux qui vous semblent pertinents pour vous – Vous trouverez ici des facteurs autant bénéfiques que non bénéfiques à la qualité de la vie (Positive Coping with Health Conditions – A self-care Workbook. Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009)).

Respiration	Tabagisme	Allergies
Nutrition	Obésité	Distorsions cognitives
Fonctionnement hormonal	Anorexie	Routine
Médicaments	Boulimie	Accès aux soins de santé
Fonctionnement thyroïde	Autres troubles alimentaires	Capacité d'adaptation
Déficiences en vitamines	Fonctionnement neurologique	Troubles de la mémoire
Niveau d'exercice	Relaxation	Assurance
Fonctionnement neurochimique	Mauvaise hygiène bucco-dentaire	Humeur
Douleur chronique	Toxines environnementales	Orientation temporelle
Antécédents médicaux	Qualité de l'air	Relation avec les prestataires de soin
Niveau de stress	Climat	Stigmates liés à la santé
Inflammation	Température de l'environnement	Schémas comportementaux
Consommation de substances	Éclairage	Estime de soi
Addiction	Exposition à la moisissure	Expériences négatives de l'enfance
Traumatisme cérébral	Temps passé à l'extérieur	Chômage
Troubles digestifs	Difficultés financières	Systèmes sans soutien
Consommation d'eau	Environnement insalubre	Expression de soi
Fonctionnement cognitif	Éducation	Connaissance
Dysfonctionnement sexuel	Infection bactérienne	Gestion du temps
Diabète	Sécurité	Continuité du soin
Système immunitaire	Apnée du sommeil	Tolérance au stress
Infections virales	Infection bactérienne	Confiance aux aidants
Troubles cardiovasculaires	Traumatisme	Temps
Fonctionnement métabolique	Flux sanguin	Tempérament

Quels sont les facteurs que vous avez pu identifier pour vous ?

Facteurs <i>non</i> bénéfiques à ma qualité de vie	Facteurs bénéfiques à ma qualité de vie

En quoi les facteurs bénéfiques apportent-ils du positif à votre qualité de vie ?

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Trouvez des activités afin de prendre soin de vous

Positive Coping with Health Conditions – A self-care Workbook. Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009).

Pourquoi est-ce important ?

Les problèmes de santé peuvent limiter votre capacité à poursuivre les activités que vous aimez. Vous devrez peut-être éviter les activités qui aggravent vos symptômes ou vous pourriez ne pas avoir l'énergie nécessaire pour faire certaines choses. Vous devrez peut-être modifier considérablement vos activités. C'est une « normalité différente ». Mais vous pourriez limiter votre activité plus que nécessaire et devenir inactif. Parfois, les personnes souffrant de problèmes de santé craignent que toute activité physique, même une courte marche, ne déclenche leurs symptômes ou ne les épuise. Il est compréhensible que vous soyez nerveux à l'idée de faire de l'activité physique – si vous vous promenez.

Si vous bloquez et ressentez une douleur accrue, vous pourriez craindre d'aggraver votre état de santé et de prendre un risque. Ou peut-être avez-vous réduit votre activité en raison de votre mauvaise humeur, de votre inquiétude et de votre manque de courage. Mais si vous devenez inactif, vous éviterez peut-être le genre d'activité qui serait utile pour faire face à votre état. Une grande partie de la réadaptation consiste à aider les gens à devenir plus actifs physiquement et socialement.

Comment puis-je augmenter mon niveau d'activité ?

Vous devrez peut-être trouver de nouveaux types d'activités. Parfois, ces activités nécessiteront moins d'efforts physiques, et parfois elles seront simplement différentes des activités que vous pratiquiez auparavant. L'important est de trouver des activités qui vous maintiennent impliqué dans la vie, sans aggraver les symptômes de votre état de santé. Votre

humeur sera meilleure et il vous sera plus facile de gérer votre santé. L'objectif est d'augmenter votre activité en vous fixant des objectifs ambitieux mais pas écrasants.

C'est particulièrement gratifiant d'augmenter l'activité avec d'autres personnes. Quand vous avez affaire à un problème de santé



Dans ce cas, les relations avec la famille, les amis et les prestataires de soins de santé revêtent une importance particulière. Le soutien pratique et émotionnel que vous recevez est extrêmement précieux.

Les étapes pour activer votre vie sont :

1. Connaitre vos limites
2. Identifier de nouvelles activités

Connaitre vos limites

Il est important de comprendre les limites ou les risques liés à votre état de santé. Cette volonté va vous aider à avoir la certitude que vous ne vous faites pas de mal lorsque vous commencez à augmenter votre niveau d'activité. Vous pouvez obtenir ces informations auprès de médecins, d'infirmières, de physiothérapeutes ou d'autres les fournisseurs de soins de santé.

Vous voudrez en savoir plus sur :

- les activités présentant un risque important d'aggravation de votre état de santé
- Le niveau d'activité qui vous convient, qu'il soit décrit en quantité d'activité ou en durée pendant laquelle vous pouvez être physiquement actif
- les activités qui aident à la récupération et au contrôle des symptômes (par exemple, un programme d'exercice physique qui améliore votre fonction pulmonaire ou cardiaque)

Rythme

Lorsqu'on a un problème de santé, il est essentiel d'apprendre à rythmer ses activités. L'objectif est de définir un niveau d'activité global réaliste, qui correspond à vos capacités même lors d'une mauvaise journée, et pour vous assurer que vous atteignez ce niveau d'activité chaque jour.

Identifier de nouvelles activités

Ce seront des activités adaptées à votre état de santé. Par exemple, si votre problème de santé vous fatigue rapidement, il ne serait pas réaliste de vous lancer dans un programme d'exercices exigeant. Mais même avec un niveau d'exigence physique moindre, il existe de nombreuses formes d'activité intéressantes, enrichissantes et bonnes pour la santé. Il existe trois domaines principaux dans lesquels vous pourriez découvrir de nouveaux types d'activités : les activités agréables, l'implication avec les autres et les soins personnels.



Pour vous aider à trouver de nouvelles activités, parcourez la liste des activités sur la page ci-contre. Cette liste peut vous aider à trouver des activités intéressantes et compatibles avec votre état de santé. Combiner vos propres idées avec les suggestions de la liste des activités devrait vous donner un certain nombre d'activités possibles à choisir. Choisissez deux activités pratiques pour vous et commencez dès maintenant. Vos deux choix doivent provenir de domaines différents, comme l'un concernant les soins personnels et l'autre la participation avec d'autres personnes.

Liste d'activités

La réalisation d'activités variées est essentielle pour maintenir une bonne santé mentale et physique, surtout lorsque des problèmes de santé limitent certaines capacités ou nécessitent des ajustements. Cette liste inspirée par MacPhillamy & Lewinsohn (1982) propose une large gamme d'activités allant des sorties sociales aux pratiques artistiques ou sportives. Elle vise à encourager l'exploration de nouvelles possibilités adaptées à vos besoins, tout en tenant compte de vos limites personnelles.

Instructions pour l'exercice

1. Explorez la liste des activités :
Parcourez les différentes suggestions d'activités et réfléchissez à celles qui correspondent à vos intérêts et à vos capacités actuelles. Considérez à la fois des activités que vous avez déjà pratiquées et des nouveautés qui pourraient être enrichissantes.
2. Choisissez deux activités :
Sélectionnez deux activités qui vous paraissent réalisables et agréables. Veillez à choisir des activités provenant de différents domaines, par exemple, une activité de soins personnels et une activité sociale.
3. Intégrez ces activités dans votre routine :
Planifiez un moment pour pratiquer ces activités au cours de votre semaine. Notez comment vous vous sentez avant et après les avoir pratiquées.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de favoriser une implication active et variée dans des activités adaptées à votre état de santé. Cela vous permettra de maintenir une vie enrichissante, d'améliorer votre humeur, et de renforcer votre bien-être général.

Liste inspirée de MacPhillamy, D.J. and Lewinsohn, P.M. (1982)

Assister à un concert, un opéra ou un ballet	Faire le ménage	Prendre un thé ou un café sur son canapé en regardant une série
Être à une réunion de famille	S'occuper de ses enfants	Regarder un film qui vous plaît
Être avec des amis	S'occuper de son animal de compagnie	Lire un livre
Faire du vélo	Conduire sur de longues distances	Écouter de la musique ou la radio
Prendre soin des plantes d'intérieur	Explorer la nature	Apprendre à parler une langue étrangère
Cuisiner des repas	Faire une randonnée	Apprendre à faire quelque chose de nouveau
Faire des travaux manuels ou des œuvres d'art	Aller pêcher	Méditer ou faire du yoga
Danser	Jardiner ou effectuer des travaux dans le jardin	Planifier des voyages ou des vacances
Se faire masser ou frotter le dos	Aller au musée ou aller voir une exposition	Participer à un événement sportif
Donner une fête	Aller à une pièce de théâtre	Participer à un vide-greniers
Faire des sorties	Aller au restaurant	Jouer aux échecs
Aller chez le coiffeur ou une esthéticienne	Aller à un concert	Réparer des choses
Participer à une conférence	Faire une course à pied	Faire de la menuiserie
Aller au cinéma	Jogging	Faire de la poterie
Écrire dans un journal	Voir de beaux paysages	Enseigner à quelqu'un
Aller à la bibliothèque	Faire des achats	Résoudre des mots croisés
Aller à l'église	Natation	Voyager en groupe

Quelques affirmations positives en lien avec le self care (soin de soi)

Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). Positive Coping with Health Conditions – A Self-care Workbook. Vancouver, BC: Simon Fraser University.

Ces affirmations sont conçues pour renforcer votre confiance et soutenir une approche bienveillante envers vous-même. Elles soulignent l'importance de se valoriser et de prendre soin de soi, ce qui est crucial pour maintenir un bon équilibre émotionnel et physique, surtout en période de stress ou de défis liés à la santé.

Instructions pour l'exercice

1. Choisissez des affirmations significatives : Parcourez la liste d'affirmations et sélectionnez celles qui résonnent le plus avec votre situation actuelle.
2. Répétez-les régulièrement : Pour intégrer ces affirmations, répétez-les quotidiennement, à voix haute ou en les notant dans un journal.
3. Ressentez et croyez en chaque affirmation : Prenez un moment pour ressentir pleinement l'affirmation et laissez-la renforcer vos convictions positives sur le soin de soi.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de développer une attitude positive et de renforcer la confiance en soi. Ces affirmations soutiennent un soin de soi régulier, encouragent la prise de décisions saines et valorisent l'importance de prendre soin de soi-même et de ses besoins essentiels.

- ✓ Je prends soin de moi parce que je le mérite
- ✓ Je suis important et mes besoins comptent
- ✓ Je m'aime et je me respecte
- ✓ Je suis digne de prendre soin de moi
- ✓ Je mérite l'effort
- ✓ Le soin de soi n'est pas égoïste, c'est nécessaire
- ✓ Je ne néglige pas mes responsabilités en prenant soin de moi
- ✓ J'ai le droit de me faire passer en premier
- ✓ J'ai le droit de prendre du temps pour moi
- ✓ Je mérite d'être heureux et en bonne santé
- ✓ Je fais de mon mieux
- ✓ Je suis humain
- ✓ Je mérite l'amour, la compassion et la compréhension
- ✓ Je prends soin de moi afin d'être la meilleure version de moi-même
- ✓ Le soin de soi est essentiel pour mon bien-être
- ✓ En prenant soin de moi, je prends également soin de ceux qui m'entourent
- ✓ J'ai le droit de demander de l'aide



Activités de bien-être

Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). Positive Coping with Health Conditions – A Self-care Workbook. Vancouver, BC: Simon Fraser University.

Les activités de bien-être jouent un rôle crucial dans la gestion de la santé physique et mentale, surtout lorsque des conditions de santé limitent certaines capacités ou nécessitent des ajustements. Cet exercice vise à identifier les activités de bien-être que vous pouvez intégrer à votre quotidien, ainsi que celles que vous aimeriez entreprendre à court terme, seul(e) ou en compagnie de vos proches ou de professionnels de santé (Bilsker, Samra & Goldner, 2024).

Instructions pour l'exercice

1. Listez vos activités actuelles de bien-être :

Notez les activités que vous pratiquez déjà de façon quotidienne ou régulière, celles qui contribuent positivement à votre santé et à votre bien-être.

2. Planifiez des activités futures :

Identifiez des activités que vous aimeriez entreprendre dans les prochains jours ou semaines. Choisissez des activités faisables et réalistes, en tenant compte de votre état de santé.

3. Partagez vos activités avec les autres :

Pensez aux activités que vous pourriez partager avec vos proches, vos aidants ou vos professionnels de santé. Identifiez avec qui vous aimeriez partager ces activités et notez-les.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de favoriser une implication active dans des activités de bien-être, tout en maintenant une perspective réaliste et adaptée à votre condition de santé. Cela vous aide à structurer vos habitudes et à créer des moments de partage avec ceux qui vous soutiennent.

Notez les activités que vous avez entrepris ou que vous souhaitez entreprendre

Activités entreprises ou mises en place de façon quotidienne	Activités à entreprendre dans un futur très proche (dans les prochains jours ou prochaines semaines)

Identifiez ici également des activités que vous pourriez partager avec vos aidants et/ou les professionnels de santé qui vous accompagnent :

Activités	Avec qui ?

Élaborez votre projet de vie

Page 95

L'objectif de cet exercice est de vous aider à clarifier vos aspirations, à fixer des objectifs concrets et à renforcer votre motivation. La lettre à votre futur vous sert de point de référence pour mesurer votre évolution au fil du temps, et de rappel de vos intentions initiales.

Élaborez votre projet de vie

Créer un projet de vie implique de définir ses aspirations et objectifs à long terme. Cela demande de réfléchir à ce que vous souhaitez accomplir, aux valeurs qui vous sont importantes et aux étapes nécessaires pour concrétiser ces aspirations. Une manière simple et efficace de commencer ce processus est d'écrire une lettre à votre futur « moi ». Cet exercice encourage la réflexion, clarifie les objectifs, et aide à rester motivé au fil du temps (Bilsker, Samra & Goldner, 2024).

Instructions pour l'exercice

1. Prenez un moment pour réfléchir à vos aspirations :
Pensez aux objectifs importants pour vous en ce moment, qu'ils soient personnels, professionnels, relationnels ou liés à votre bien-être.
2. Écrivez une lettre à votre futur vous :
Dans cette lettre, adressez-vous à votre « moi » futur en exprimant vos espoirs, vos ambitions, et les actions que vous souhaitez entreprendre. Choisissez une date à laquelle vous lirez cette lettre (par exemple, dans un an ou cinq ans).
3. Soyez sincère et positif :
Utilisez un ton bienveillant et encourageant, comme si vous parliez à un ami. Réfléchissez à ce que vous aimeriez que votre futur vous ressente en lisant cette lettre.
4. Planifiez une date de relecture :
Déterminez un moment à l'avenir où vous relirez cette lettre. Cela vous permettra d'évaluer votre progression et de réajuster vos objectifs si nécessaire.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous aider à clarifier vos aspirations, à fixer des objectifs concrets et à renforcer votre motivation. La lettre à votre futur vous sert de point de référence pour mesurer votre évolution au fil du temps, et de rappel de vos intentions initiales.

A mon futur moi

Le pouvoir de la réflexion : écrire une lettre à votre futur « moi ». Réfléchir à vos objectifs et à vos aspirations de vie actuels peut être une expérience gratifiante. Une façon d'obtenir ceci est d'écrire une lettre à votre futur soi. Déterminez simplement une date lorsque vous lirez la lettre.

Date du jour _____

Cher moi,

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Sincèrement,

Moi-même

Méthode SMART pour l'élaboration d'objectifs

Page 98

L'objectif de cet exercice est de vous fournir une structure claire pour définir des objectifs réalisables, en utilisant la méthode SMART. Cela vous aide à rester concentré sur vos priorités, à mesurer vos progrès et à maintenir la motivation nécessaire pour atteindre vos objectifs de vie.

Méthode SMART pour l'élaboration d'objectifs

La méthode SMART est une approche structurée pour définir des objectifs concrets et atteignables. Que vous planifiez des étapes pour améliorer votre bien-être ou construisiez un projet de vie plus large, utiliser cette méthode vous aide à clarifier vos intentions, à mesurer vos progrès et à ajuster vos actions en conséquence. Les objectifs SMART sont Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Relevants et Temporellement définis.

Instructions pour l'exercice

1. Posez-vous des questions préliminaires :
Réfléchissez à ce que vous souhaitez atteindre et pourquoi. Pensez également aux habitudes que vous devez adopter et aux obstacles potentiels.
2. Formulez vos objectifs SMART :
 - Spécifique (S) : Soyez précis sur ce que vous voulez accomplir.
 - Mesurable (M) : Déterminez comment vous suivrez vos progrès.
 - Atteignable (A) : Assurez-vous que l'objectif est réaliste et réalisable.
 - Relevante (R) : L'objectif doit avoir une valeur ajoutée pour vous.
 - Temporel (T) : Fixez une échéance pour votre objectif.
3. Notez et suivez vos objectifs :
Ne fixez pas trop d'objectifs en même temps, concentrez-vous généralement sur trois objectifs prioritaires.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de vous fournir une structure claire pour définir des objectifs réalisables, en utilisant la méthode SMART. Cela vous aide à rester concentré sur vos priorités, à mesurer vos progrès et à maintenir la motivation nécessaire pour atteindre vos objectifs de vie.

SMART

La méthode SMART peut vous aider à concrétiser l'élaboration de vos objectifs de vie.

S	Un objectif doit être spécifique Planifiez efficacement avec des cibles spécifiques
M	Un objectif doit être mesurable Suivez vos progrès et réévaluez-les en cours de route
A	Un objectif doit être atteignable Fixer des objectifs réalistes qui représentent un défi mais sont atteignables
R	Un objectif doit être en relevant Un objectif doit pouvoir être pertinent, avoir une valeur ajoutée
T	Un objectif doit être défini dans le temps Fixer un délai à un objectif permet des progrès plus cohérents et significatifs

Avant d'utiliser les fiches SMART en fin de toolbox pour élaborer vos objectifs, posez -vous toujours les questions suivantes :

- ✓ Pourquoi est-ce que je veux les atteindre ?
- ✓ Quelles habitudes dois-je prendre pour les atteindre ?
- ✓ Comment est-ce que je peux être consistant avec mes objectifs ?
- ✓ Qu'est-ce qui peut m'aider à accomplir mes objectifs ?
- ✓ Quelles seraient les barrières dans l'accomplissement de mes objectifs ?

Formulez vos objectifs

Ne formulez jamais trop d'objectifs, en général, il est plus évident de se concentrer sur 3 objectifs.

OBJECTIF 1

S	
M	
A	
R	
T	

Notes :

Avantages & inconvénients à atteindre ou pas vos objectifs

Il est essentiel de peser les avantages et les inconvénients de la réalisation ou non de vos objectifs pour rester motivé et conscient de ce qui est en jeu. Réfléchir à ces aspects vous aide à comprendre l'impact que vos choix peuvent avoir sur votre vie et à anticiper les obstacles potentiels (Padesky & Greenberger, 2017). Cela vous permet de prendre des décisions plus éclairées et d'adopter une approche proactive pour atteindre vos objectifs.

Instructions pour l'exercice

1. Identifiez un objectif précis :
Sélectionnez un objectif que vous souhaitez analyser et notez-le dans le tableau.
2. Listez les avantages si vous atteignez cet objectif :
Pensez aux bénéfices concrets et émotionnels de l'accomplissement de cet objectif. Cela peut inclure une amélioration de votre bien-être, une plus grande satisfaction personnelle, ou un progrès professionnel.
3. Listez les inconvénients si vous atteignez cet objectif :
Réfléchissez aux éventuels sacrifices ou difficultés qui pourraient survenir en atteignant cet objectif (comme le temps ou l'énergie nécessaires).
4. Listez les avantages de ne pas atteindre cet objectif :
Notez les éléments positifs qui peuvent découler d'un échec relatif, comme un allègement des pressions ou une conservation de vos ressources.
5. Listez les inconvénients de ne pas atteindre cet objectif :
Identifiez les conséquences négatives que vous pourriez ressentir si vous ne réalisez pas cet objectif, comme une baisse de motivation ou des opportunités manquées.

Objectif de l'exercice

Cet exercice vise à renforcer votre motivation et à vous aider à prendre des décisions éclairées concernant vos objectifs. En pesant les avantages et les inconvénients, vous pouvez ajuster vos attentes et prendre conscience des compromis nécessaires pour atteindre vos aspirations.

Objectif Nr. 1 :

	Si j'atteins cet objectif	Si je n'atteins pas cet objectif
Avantages		
Inconvénients		

Quels atouts vont vous aider à atteindre vos objectifs ?

Sur les lignes ci-dessous, notez un certain nombre des qualités, atouts, expériences et valeurs qui sont les vôtres et vous permettent de croire que vous pouvez atteindre vos objectifs. Prenez en compte vos succès passés, les obstacles que vous avez surmontés, toutes les qualités que vous possédez ...

[illegible]

Faites face au changement et aux défis

Page 104

Cet exercice vise à améliorer votre capacité d'adaptation en vous aidant à identifier les caractéristiques, les perceptions et les stratégies qui influencent votre réponse au changement. Cela vous permettra de naviguer plus sereinement à travers les transitions et de mieux gérer les défis qui se présentent.

Faites face au changement et aux défis

Le changement est une constante de la vie, et l'adaptation est une compétence essentielle pour naviguer à travers les événements imprévus ou difficiles. Lorsqu'un changement survient, il peut être utile de comprendre les différentes étapes du processus d'adaptation, ainsi que les caractéristiques qui facilitent ce processus (Ouellet-Plamondon et al., 2019). Cette compréhension permet de mieux gérer les défis et d'aborder les transitions de manière proactive.

Instructions pour l'exercice

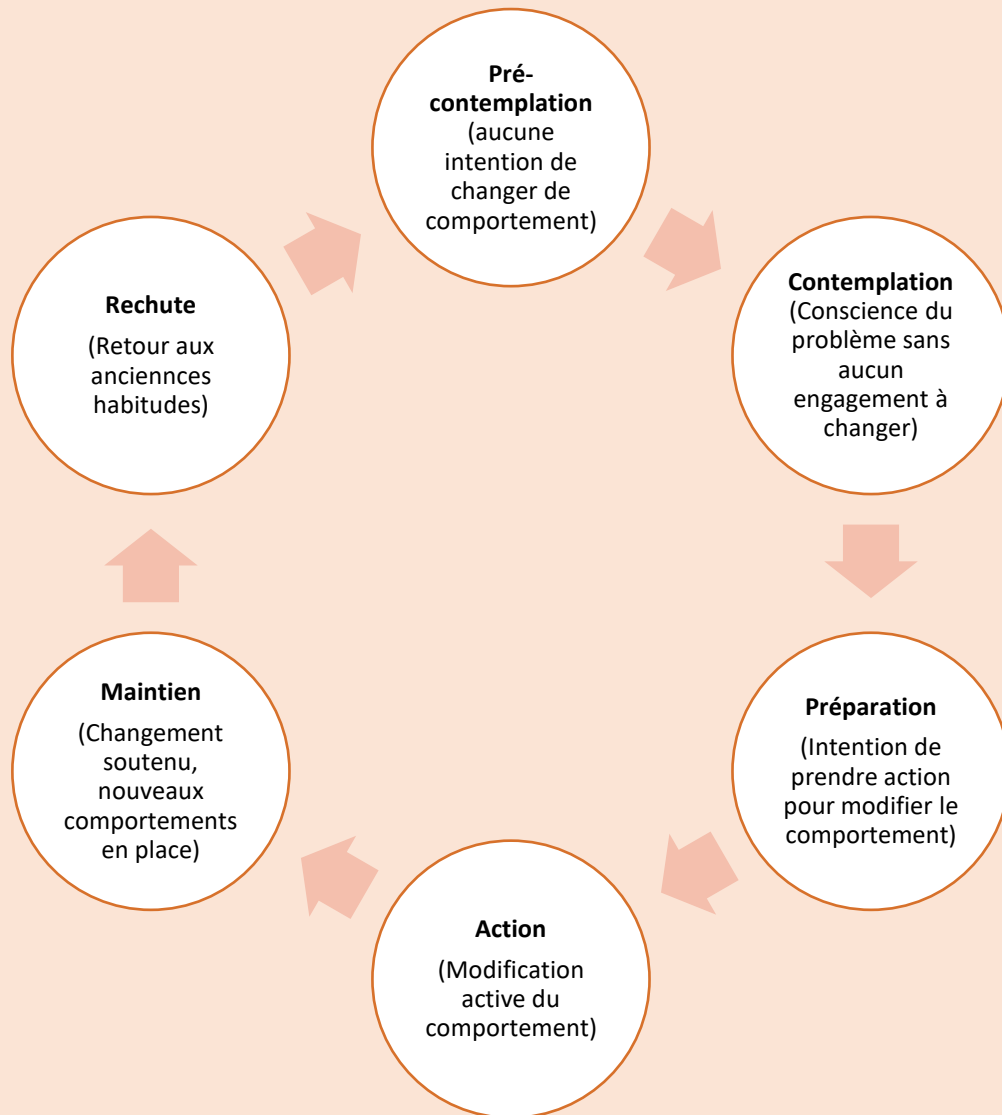
1. Identifiez les caractéristiques contextuelles et personnelles :
Prenez le temps de réfléchir à votre propre situation et aux ressources disponibles.
Posez-vous des questions sur votre degré de contrôle sur les circonstances et les ressources dont vous disposez.
2. Examinez votre perception de l'événement :
Notez comment vous interprétez les changements ou défis auxquels vous êtes confronté. Essayez de considérer la situation sous différents angles.
3. Réfléchissez à votre réaction au changement :
Pensez aux stratégies que vous utilisez pour faire face au changement. Sont-elles centrées sur l'action, les émotions, ou les deux ?
4. Pratiquez la pleine conscience :
Adoptez des exercices de pleine conscience pour vous aider à rester présent, à développer votre tolérance à l'incertitude et à réduire le stress lié aux changements.

Objectif de l'exercice

Cet exercice vise à améliorer votre capacité d'adaptation en vous aidant à identifier les caractéristiques, les perceptions et les stratégies qui influencent votre réponse au changement. Cela vous permettra de naviguer plus sereinement à travers les transitions et de mieux gérer les défis qui se présentent.

Il existe 5 étapes du processus d'adaptation, car qui dit « changement », dit « adaptation ».

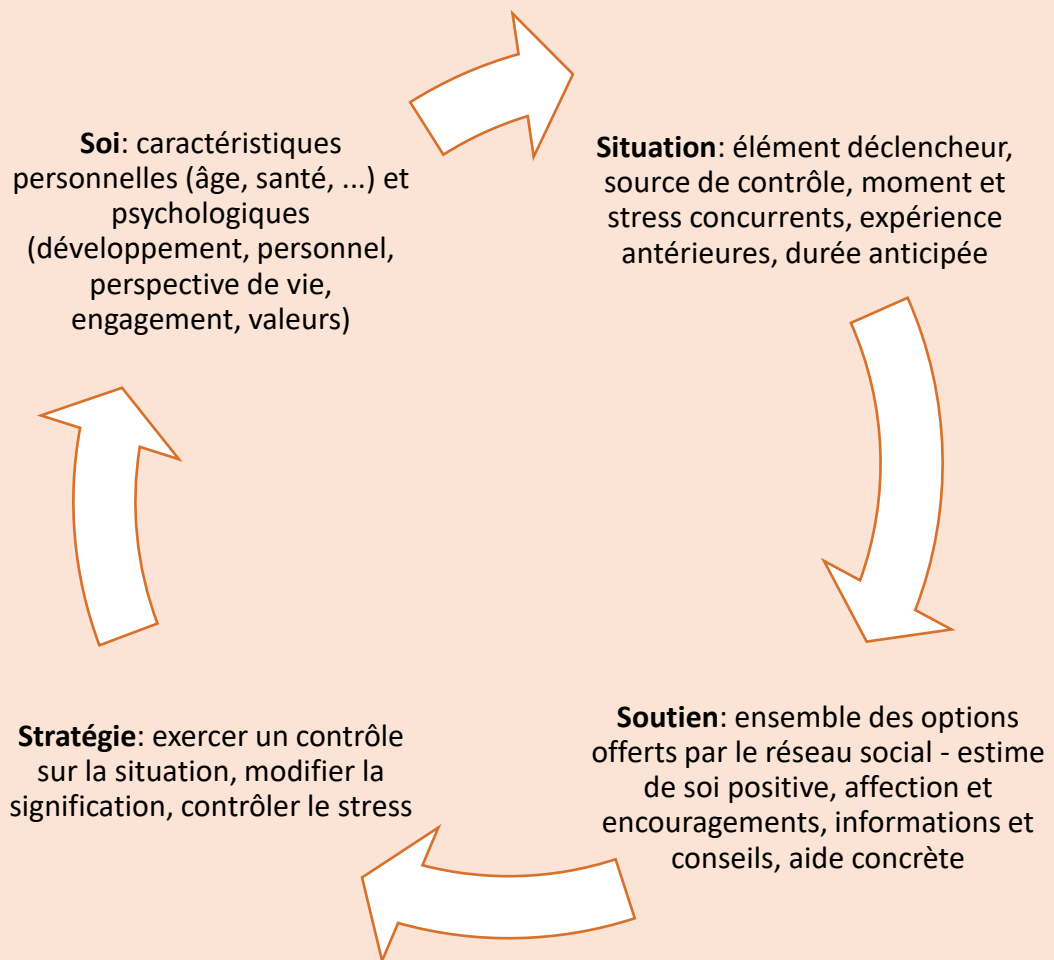
Voici un schéma simplifié qui explique ces 5 étapes (Ouellet-Plamondon et al., 2019)



Il existe cependant des caractéristiques qui facilitent l'adaptation d'une personne à un changement. Ces caractéristiques ont déjà été invoquées pour la plupart dans la présente toolbox :

1. **Caractéristiques liées au contexte** : Un certain degré de contrôle sur la situation permettra une adaptation plus fluide. Il peut s'agir d'avoir une flexibilité dans son horaire, de diminuer ses exigences ou encore de déléguer ses missions. Les ressources disponibles influencent également le processus d'adaptation, offrant plus ou moins d'appuis pour traverser une situation.
2. **Caractéristiques liées à la personne** : La résilience, cette capacité à rebondir face à un événement stressant, à continuer à se développer et à se projeter dans des projets d'avenir malgré les événements de la vie.
3. **La perception de l'évènement** : Il importe de se questionner sur notre propre interprétation du changement : Exemple, la perte d'un emploi qui est vécu comme un échec entraînera des conséquences différentes que si elle est perçue comme une conséquence à un contexte économique.
4. **La réaction au changement** : Le type de stratégie utilisées, mais aussi l'ouverture au changement et le fait d'être proactif face aux solutions à mettre en place, pourront mettre en lumière les avantages et les bénéfices que la personne pourra en retirer.

Il existe 4 aspects centraux qui peuvent influencer le processus d'adaptation (modèle 4S) (Houle, 2011)



Il existe plusieurs stratégies sur lesquelles il est possible de se baser durant une période d'adaptation.

Il existe 3 catégories :

Le positionnement & la perception face à une situation	La mobilisation vers des actions concrètes	La gestion des émotions qui découlent du changement
✓ Identifier ses besoins, ses buts, ses limites dans la situation ✓ Formuler un objectif concret et réaliste et prévoir des alternatives ✓ Réfléchir aux impacts positifs possibles : identifier quels sens peut avoir le changement pour nous, quels bénéfices peuvent en découler, ce qui peut être appris ou développé en termes de compétences au travers cette transition (Ngô, 2013)	✓ Aller chercher les ressources nécessaires (soutien, information) prendre soin de ses relations, prendre du temps avec ses proches, ... ✓ Se créer des nouveaux repères et cerner les stratégies les plus adaptées demandent du temps et de l'expérimentation (Gouvernement du Canada, 2016)	✓ Prendre le temps de « digérer la nouvelle » : se donner le droit d'être déstabilisé. (Legault, 2015) ✓ Essayer de prendre conscience qu'il existe des situations sur lesquelles nous avons aucun contrôle (Côté, 2013) ✓ Essayer de développer une certaine tolérance à l'incertitude (laisser des vides dans son calendrier, ne pas tout prévoir, ...) (Côté, 2013) ✓ Pratiquer des exercices de pleine conscience qui favorise l'acceptation de ces situations ainsi que la posture de non-jugement et de bienveillance (Csillik & Tafticht, 2012)

La pleine conscience « **Mindfulness** », peut aider à faire face aux changements et/ou aux défis quotidiens.

Dans le « mindfulness », il s'agit de prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de soi dans le moment présent. Il ne faut cependant pas s'attendre à ressentir des bienfaits immédiats.

Selon une étude de Keng et al. (2011), la pleine conscience peut être considérée comme un outil qui peut permettre :

- D'améliorer la communication
- De développer les sens
- De gérer le stress et les émotions
- De se calmer pour être mieux disposé à l'apprentissage
- D'entretenir des liens de qualité avec soi, avec les autres et avec l'environnement

Exercices de pleine conscience

Page 109

Ces exercices visent à vous ancrer dans le moment présent, à améliorer votre bien-être mental et physique, et à favoriser un rapport plus serein à vos activités quotidiennes et à vos interactions sociales.

Exercices de pleine conscience

La pleine conscience est une pratique visant à se concentrer sur l'instant présent avec une attention bienveillante et sans jugement. Elle peut être appliquée dans diverses activités quotidiennes pour réduire le stress, améliorer la concentration, et favoriser un meilleur équilibre émotionnel. Ces exercices, basés sur des recherches récentes (Arch & Craske, 2006; Diaz, 2011; Dalen et al., 2010), encouragent une pleine conscience active dans la respiration, l'écoute, la consommation alimentaire, et l'utilisation des médias sociaux.

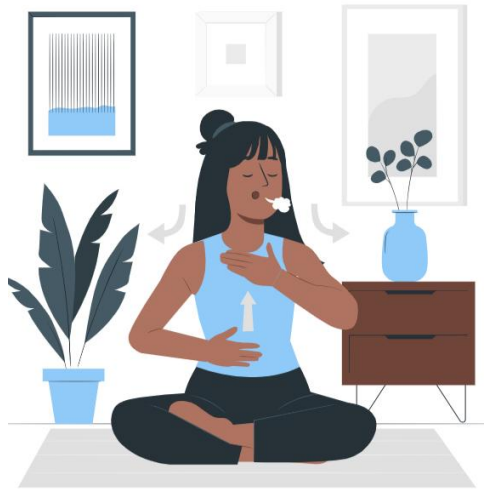
Instructions pour les exercices de pleine conscience

1. Respirer en pleine conscience
Instructions : Observez et ressentez les sensations de votre respiration. Inspirez par le nez, retenez votre souffle pendant 4 secondes, puis expirez lentement par la bouche.
Objectif : Réduire le stress et améliorer la gestion des émotions.
2. Écouter en pleine conscience
Instructions : Concentrez-vous sur un son ou une musique et notez les réflexions ou émotions qui en résultent. Essayez cela dans un environnement bruyant ou calme.
Objectif : Améliorer l'attention et la qualité de l'écoute.
3. Manger en pleine conscience
Instructions : Prenez le temps de sentir, de goûter et de découvrir les textures et saveurs de chaque aliment. Concentrez-vous sur chaque bouchée sans distractions.
Objectif : Améliorer la relation avec l'alimentation et la gestion du poids.
4. Être présent sur les médias sociaux en pleine conscience
Instructions : Avant de publier, posez-vous les questions de l'acronyme PUBLIE pour évaluer vos motivations. Notez vos comportements et réflexions sur l'utilisation des réseaux.
Objectif : Encourager une utilisation saine des médias sociaux.
5. Cohérence cardiaque
Instructions : Pratiquez 6 respirations par minute pendant 5 minutes, trois fois par jour. Installez-vous confortablement, tenez-vous droit, et respirez lentement.
Objectif : Réduire le stress et améliorer l'équilibre émotionnel.

Objectif des exercices

Ces exercices visent à vous ancrer dans le moment présent, à améliorer votre bien-être mental et physique, et à favoriser un rapport plus serein à vos activités quotidiennes et à vos interactions sociales.

Respirer en pleine conscience



Le fait d'être attentif à sa respiration peut réduire le stress, apporter une meilleure gestion des émotions et améliorer la concentration. (Arch & Craske, 2006).

La respiration consciente consiste donc à apporter une certaine attention à la façon dont vous respirez. Que vous soyez assis sur votre canapé ou au travail, vous pouvez essayer de déplacer votre attention sur la façon dont vous respirez.

Comment faire ?

- Observez les sensations qui viennent avec le passage de l'air des narines jusqu'aux poumons et l'inverse.
- Portez votre attention à votre cage thoracique et à votre ventre qui se gonflent
- Posez votre main sur le ventre afin de mieux sentir les mouvements de votre souffle

Vous pouvez également :

- Prenez une inspiration profonde par le nez
- Retenez votre respiration pendant 4 secondes
- Expirez par la bouche en comptant jusqu'à 8
- Répétez autant de fois que vous en ressentez le besoin

Écouter en pleine conscience



En écoutant en pleine conscience, vous pouvez porter votre attention sur un son en particulier ou vers les vibrations d'une musique. Selon des auteurs, le fait d'écouter une musique ou d'autres sons peut apporter une amélioration à l'attention qu'une personne porte durant l'écoute d'une autre pendant une conversation.

(Diaz, 2011).

Comment faire ?

Lorsque vous êtes à la maison, dans une cafétéria ou dans un centre commercial, vous êtes entouré de bons nombres de sons en tout genre. Il est évident que vous ne pouvez pas apporter une attention identique à tous les bruits qui vous entourent, néanmoins lorsque vous commencer à remarquer les bruits de votre respiration, de votre environnement et autre, il se peut que vous commenciez à réfléchir à pleins de choses. Une fois que vous réalisez ceci, vous êtes déjà en train d'écouter en pleine conscience et vous pouvez apporter toute votre attention à un autre bruit ou son. Durant cet exercice, vous avez la possibilité de noter par exemple les émotions ou les réflexions qui surgissent lorsque vous entendez ces bruits. Cet exercice peut également être reproduit en écoutant de la musique avec différents types d'écouteurs ou avec des systèmes audios qui permettent d'apporter une autre qualité sur les vibrations ressenties.

Manger en pleine conscience



Le fait de manger en pleine conscience pourrait avoir des effets bénéfiques sur l'influence sur la gestion du poids et généralement sur le comportement alimentaire (Dalen et al., 2010).

Manger en pleine conscience consiste à prendre le temps de goûter, de découvrir les saveurs et de manger sans avoir trop de distractions autour de soi afin de pouvoir apprécier la nourriture.

Comment

faire ?

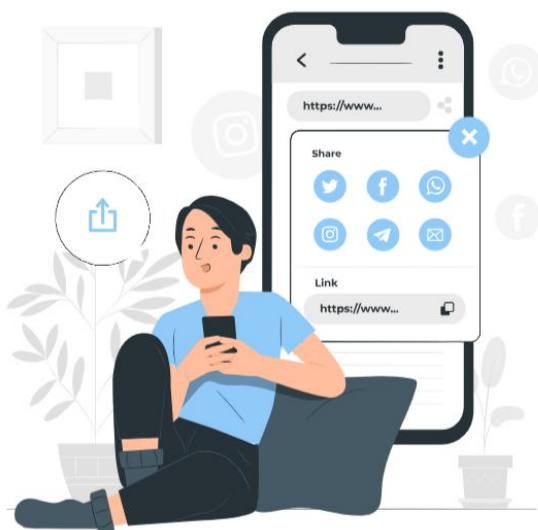
Si vous souhaitez manger en pleine conscience, vous pouvez faire cela avec n'importe quel aliment et à n'importe quel moment. Le principal objectif étant d'être attentif à l'observation de l'aliment avant d'y goûter (regarder, sentir, ...), puis d'apporter son attention aux sensations dans la bouche etc.

Prenons l'exemple d'un sac de maïs soufflé :

- Placez le sac dans votre micro-ondes
- Écoutez attentivement les grains éclater
- Placer le maïs dans un bol
- Sentez l'odeur
- Prenez un grain en main
- Observez le grain : quel est sa forme, est-il différent des tous les autres grains, quel est sa texture, le grain est-il lisse, la couleur est-elle uniforme, ...
- Pressez le grain entre vos doigts : quel bruit entendez-vous ? Que ressentez-vous ?
- Mettez le grain en bouche, gardez-le quelques secondes sur la langue : Que ressentez-vous ?
- Prenez-vous le temps de goûter au grain ? Quel est sa saveur ?

Vous pouvez continuer avec un second, un troisième grain de maïs et ainsi de suite. Le but est de prolonger l'expérience de ce moment (repas, goûter, petit-déjeuner, ...) afin d'être attentif au plaisir ressenti, à votre respiration durant le repas et finalement également à votre sentiment de satiété.

Être présent sur les médias sociaux en pleine conscience



La pleine conscience peut avoir des effets bénéfiques dans l'usage des médias sociaux. Il ne s'agit pas d'abandonner l'usage des médias, mais plutôt d'apporter une certaine attention aux comportements virtuels. (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016).

L'utilisation des médias sociaux devient problématique au moment où les relations réelles sont affectées. Ils sont faciles d'accès et ils procurent souvent un effet de récompense quand une publication suscite des réactions, c'est pourquoi on peut facilement tomber dans un usage excessif de ces plateformes.

Comment faire ?

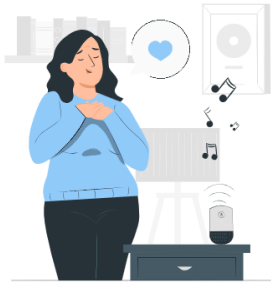
- Questionnez-vous – chaque fois que vous êtes sur les réseaux, demandez-vous si vous le faites dans un but précis ou si ce n'est pas par ennui ou par habitude
- Notez combien de fois par jour vous vous rendez sur les réseaux (peu importe lequel). Le but n'est pas de montrer à quelqu'un, mais d'être honnête avec vous-même
- Lorsque vous souhaitez publier quelque chose ou répondre à un commentaire, prenez un instant afin de formuler sur un bout de papier par exemple ce que vous souhaitez publier. Demandez-vous à quel point vous vous sentiriez à l'aise de dire cette phrase ou de montrer cette photo en public, face à une ou plusieurs personnes

Il existe un acronyme qui permet d'aider avant de publier sur les réseaux :

P	POSITIF (<i>Mon post est-il positif ?</i>)
U	UTILE (<i>Mon post est-il utile ?</i>)
B	BIENVEILLANT (<i>Mon post est-il bienveillant ?</i>)
L	LEGITIME (<i>Mon post est-il légitime ?</i>)
I	INTERESSANT (<i>Mon post est-il intéressant ?</i>)
E	EXACT (<i>Mon post est-il exact ?</i>)
R	REFLECHI (<i>Mon post est-il réfléchi ?</i>)

La cohérence cardiaque

Selon O'Hare (2013), la cohérence cardiaque peut se résumer très facilement :



3 = Trois fois par jour (soit au lever, avant le repas et en fin d'après-midi)

6 = Six respirations par minutes, c'est-à-dire une inspiration de 5 secondes, suivie d'une expiration de 5 secondes

5 = Pendant 5 minutes

Les effets bénéfiques peuvent apparaître après trois minutes de pratique et peuvent être maintenues pendant quatre à six heures.

Quels sont les effets bénéfiques ?

- ✓ Baisse du cortisol (Hormone du stress)
- ✓ Augmentation des IgA (Immunoglobuline A) qui joue un rôle dans la défense immunitaire
- ✓ Augmentation de la sécrétion d'ocytocine (Hormone du plaisir)
- ✓ Réduction de la perception du stress

Comment faire ?

- ✓ Installez-vous confortablement
- ✓ Tenez-vous droit
- ✓ Étirez la colonne vertébrale
- ✓ Faites consciemment 6 respirations par minute en adoptant une respiration lente et ample

Exercice des vagues (O'Hare, 2012)

Il s'agit d'un exercice de cohérence cardiaque qui est très utile comme première expérience de la cohérence cardiaque.

- ✓ Essayez de réserver 5 minutes trois fois par jour dans votre agenda afin d'effectuer cet exercice
- ✓ Installez-vous à table ou dans un bureau calme
- ✓ Prenez un crayon et une feuille de papier
- ✓ Réglez le minuteur de votre téléphone à 5 minutes
- ✓ Asseyez-vous bien droit face à une table ou un bureau
- ✓ Ne croisez pas les jambes, fermez les yeux
- ✓ Posez le crayon à gauche de la feuille
- ✓ Lorsque vous inspirez : Le crayon monte avec vos poumons
- ✓ Lorsque vous expirez : le crayon redescend avec l'air qui s'échappe
 - En fin de journée, prenez un temps afin de noter ce que vous avez remarqué pendant l'exercice, qu'est-ce qui a changé depuis que vous avez commencé les exercices ? Comment avez-vous pu apprécier votre journée ? ...



Reconnaitre vos nouvelles routines & expériences

Page 116

L'objectif de cet exercice est de reconnaître et de valoriser les savoirs acquis par l'expérience vécue avec la maladie. Cela vous aide à mieux comprendre vos adaptations, à renforcer votre autonomie et à enrichir votre collaboration avec les professionnels de santé.

Reconnaître vos nouvelles routines & expériences

Les savoirs expérientiels du patient découlent de l'expérience vécue de la maladie et complètent les connaissances scientifiques des professionnels de santé (Pomey et al., 2015). Ils sont essentiels pour comprendre la réalité de vivre avec une maladie et incluent des éléments de prise de conscience, de réflexion sur le vécu, et de nouvelles routines acquises pour faire face aux défis quotidiens (Borkman, 1976; Gardien, 2017). Ces savoirs combinent des connaissances explicites et des savoir-faire implicites, souvent intégrés dans des gestes ou des réactions adaptées.

Instructions pour l'exercice

1. Reconnaître les nouvelles expériences :
Réfléchissez aux nouvelles expériences que vous avez vécues depuis l'annonce de votre diagnostic. Pensez aux défis, aux réussites, ou aux moments d'apprentissage importants, et notez ce que chaque expérience vous a appris sur vous-même ou sur votre situation.
2. Identifier les nouvelles connaissances :
Prenez le temps d'identifier les connaissances que vous avez acquises sur votre maladie, vos symptômes, ou les moyens d'y faire face. Notez ces connaissances et réfléchissez à leur importance pour votre quotidien. Partagez-les, si nécessaire, avec les professionnels de santé qui vous accompagnent.
3. Observer les nouvelles routines :
Notez les nouvelles habitudes ou routines que vous avez adoptées. Ces routines peuvent inclure des ajustements dans vos gestes quotidiens, une gestion des symptômes, ou des façons de prêter attention à votre bien-être.

Objectif de l'exercice

L'objectif de cet exercice est de reconnaître et de valoriser les savoirs acquis par l'expérience vécue avec la maladie. Cela vous aide à mieux comprendre vos adaptations, à renforcer votre autonomie et à enrichir votre collaboration avec les professionnels de santé.

Il existe 4 caractéristiques des savoirs expérientiels :

1^{ère} Ils résultent d'une prise de distance réflexive vis-à-vis de l'expérience vécue de la maladie. Le patient a une prise de conscience, se questionne et évalue ses besoins, ses émotions, ...

Ici, il est question de conscientisation de l'expérience de la maladie (Qu'est-ce que je vis, Qu'est-ce que je sens, Qu'est-ce que je ressens, ...)

2^{ème} Le patient prend conscience de la réalité de son propre vécu avec la maladie (Borkman, 1976)

3^{ème} Les savoirs expérientiels sont des savoirs dits « composites » (Selon Gardien, 2017) :

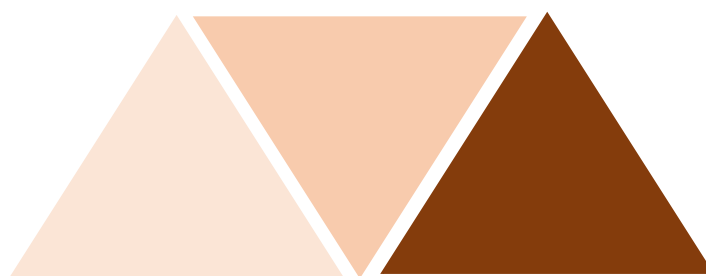
- Les patients ont appris des choses à propos de leur maladie et de la manière d'y faire face, c'est-à-dire un savoir explicite
- Les patients ont développé des savoirs faire, voir des nouvelles routines (= savoirs procédural), une connaissance le plus souvent non explicitée et incorporée dans des gestes, des manières de prêter attention et de réagir à des symptômes. Ceci correspond aux savoirs relatifs à la connaissance de soi
- Un peu plus difficile, mais les patients peuvent élaborer le « know-now » (Pols, 2014), c'est-à-dire une activité de connaissance souvent mobilisée par les patients qui doivent faire face à une situation inédite.

4^{ème} Les savoirs expérientiels sont des savoirs situés et éprouvés en situation par le patient



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible][illegible]



PARTIE 2 : TRANSMETTRE DE L'EXPERTISE

La deuxième partie de cette toolbox, intitulée *Transmettre de l'expertise*, est conçue pour aider les patients-partenaires à partager leur vécu, leurs expériences et leurs apprentissages de manière efficace et constructive. Au-delà de leur rôle de patients, ils deviennent des acteurs clés de leur parcours de soins et des partenaires à part entière dans les processus de décision et de prise en charge. Les exercices de cette section visent à renforcer la capacité des patients à se situer dans leur propre parcours, à analyser leurs expériences, à prendre de la distance critique, et à développer des compétences de communication empathique. Ces compétences les aident non seulement à mieux gérer leur propre vécu, mais aussi à enrichir l'expérience des autres patients et des professionnels de santé avec lesquels ils interagissent.

L'objectif principal de cette section est de permettre aux patients-partenaires de prendre conscience de leur propre expertise issue de leur vécu avec la maladie, de structurer cette expertise en un savoir transmissible, et de la partager avec les autres de manière constructive et pédagogique. Cela inclut le développement de compétences en réflexion personnelle, en distanciation critique et en communication empathique, afin de favoriser un dialogue authentique et enrichissant avec les professionnels de santé et les autres patients.

Situez-vous dans votre parcours de vie

Selon le référentiel des compétences du patient-partenaire (DCPP, 2015), il existe plusieurs capacités à distinguer afin de pouvoir se situer dans son parcours de vie :

- La capacité d'analyser de façon rétrospective les actions et les situations vécues durant les phases de sa maladie
- La capacité de se situer dans son parcours de vie avec la maladie
- La capacité de se situer dans sa relation aux autres, à l'environnement, en fonction des transformations qu'engendre la vie avec la maladie
- La capacité de développer une analyse de ses relations avec ses intervenants et avec le système de santé



Prenez quelques instants afin de réfléchir à toutes les situations vécues durant les phases de votre maladie. Quelles étaient ces situations ? Ces situations se sont-elles répétées durant votre parcours de vie ? Comment avez-vous pu y faire face la première fois et comment avez-vous réagi ensuite ? Dans votre parcours de vie avec la maladie ou durant votre rétablissement, quel rôle la maladie a-t-elle joué dans votre vie, votre relation avec les autres, au travail, la perception que vous avez envers le système de santé luxembourgeois ? ...

Apprenez à prendre de la distance

Page 122

L'objectif est de favoriser la prise de recul par rapport à ses expériences et émotions en lien avec la maladie. Cela permet de développer une attitude plus critique et ouverte face aux représentations personnelles et aux perceptions des autres.

Apprenez à prendre de la distance

Prendre de la distance est une compétence essentielle pour mieux gérer ses expériences et ses émotions en lien avec la maladie. Le référentiel des compétences du patient-partenaire (DCPP, 2015) identifie plusieurs capacités clés pour apprendre à se distancier, notamment l'adoption de techniques personnelles et l'analyse critique des situations. Cette prise de distance permet d'atteindre une plus grande objectivité et de réfléchir sur ses représentations sociales et personnelles (Abric, 2011).

Instructions pour l'exercice

1. Réfléchissez à vos représentations sociales :
Prenez un moment pour réfléchir à la manière dont votre perception de votre maladie et des professionnels de santé a évolué au cours du temps. Pensez aux interactions et aux rencontres qui ont pu influencer ce changement.
2. Confrontez vos perceptions à celles des autres :
Essayez de vous rappeler des moments où vous avez rencontré des personnes vivant avec la même maladie. Comment ont-ils perçu leur situation ? Comment cela a-t-il influencé votre propre perception ?
3. Notez vos réflexions :
Répondez aux questions proposées et notez vos observations sur l'évolution de vos représentations sociales.



Objectif de l'exercice

L'objectif est de favoriser la prise de recul par rapport à ses expériences et émotions en lien avec la maladie. Cela permet de développer une attitude plus critique et ouverte face aux représentations personnelles et aux perceptions des autres.

Selon le référentiel des compétences du patient-partenaire (DCPP, 2015), il existe plusieurs capacités à distinguer afin d'apprendre à se distancier :

- La capacité d'adopter des techniques personnelles (corporelles, psychologiques, sociales, spirituelles) qui permettent de se distancier
- La capacité à prendre de la distance par rapport à ses propres représentations
- La capacité à prendre de la distance par rapport à ses représentations vis-à-vis autrui
- La capacité à aller au-delà de ses épisodes de santé ou de ses émotions afin de tendre vers l'objectivité
- La capacité d'analyser d'un point de vue critique la situation pour agir de manière adaptée

Apprenez l'empathie

Page 125

L'objectif est de renforcer la qualité de la communication entre le patient, les professionnels et les proches, en utilisant l'empathie pour mieux comprendre et répondre aux besoins de chacun. Cela permet de créer une relation de soins où chaque acteur est valorisé, écouté et reconnu.

Apprenez l'empathie

L'approche de *Communication Non Violente* (CNV) de Marshall Rosenberg peut être particulièrement bénéfique dans le cadre du partenariat-patient. Cette méthode améliore la relation entre le patient, les professionnels de santé et les proches en mettant l'accent sur l'empathie et la compréhension des besoins de chacun. Un patient-partenaire est considéré comme un acteur à part entière dans les soins, et la CNV favorise une communication ouverte et bienveillante, permettant au patient d'exprimer ses émotions et besoins sans jugement, et aux professionnels de santé de recevoir et de répondre à ces demandes de manière efficace.

Instructions pour l'exercice

1. Appliquez la CNV comme patient-partenaire : En tant que patient-partenaire, la CNV vous permet d'exprimer vos ressentis et besoins de manière claire et respectueuse, favorisant un climat de confiance et de collaboration avec l'équipe soignante.
2. Mise en pratique :
Lors de vos interactions, utilisez la méthode *OSBD* (Observation, Sentiments, Besoins, Demande). Par exemple :
 - Observation : « Je remarque que j'ai attendu longtemps pour mes résultats médicaux. »
 - Sentiments : « Cela me stresse et me rend anxieux. »
 - Besoins : « J'ai besoin d'être informé rapidement pour me sentir rassuré. »
 - Demande : « Serait-il possible de m'informer dès que les résultats seront disponibles ? »
3. Renforcement de l'auto-empathie et de l'écoute empathique :
La CNV aide les patients-partenaires à reconnaître leurs propres émotions et besoins avant de les communiquer. Cela leur permet de rester centrés sur ce qui est important pour eux tout en écoutant activement les soignants et les proches.

Objectif de l'exercice

L'objectif est de renforcer la qualité de la communication entre le patient, les professionnels et les proches, en utilisant l'empathie pour mieux comprendre et répondre aux besoins de chacun. Cela permet de créer une relation de soins où chaque acteur est valorisé, écouté et reconnu.



La communication non violente (CNV) a été développée par Marshall B. Rosenberg. Il s'agit d'une méthode de communication qui peut servir à résoudre et à prévenir des conflits entre les personnes ou au sein d'un groupe. Cette méthode se base sur l'empathie, la compassion, la coopération et le respect de soi et des autres. L'utilisation de la CNV

permet également d'améliorer l'efficacité de la relation d'aide et des accompagnements individuels ou en groupe, même dans la sphère familiale, car cette méthode peut être utile et utilisée lorsque la personne en face de vous ne la connaît pas. (Rosenberg, 2003).

Le processus de CNV

1	Communiquer avec soi-même pour clarifier ce qui se passe en soi (auto-empathie)
2	Communiquer vers l'autre d'une manière qui favorise la compréhension et l'acceptation du message
3	Recevoir un message de l'autre, l'écouter d'une manière qui favorise le dialogue quelle que soit sa manière de s'exprimer

Pour que ce processus favorise réellement la coopération et le dialogue, cela suppose :

1. Une attention au moment présent
2. Une intention claire

La méthode OSBD

O	Observation : décrire la situation de façon objective
S	Sentiments & attitudes : exprimer les sentiments et attitudes vécues dans cette situation
B	Clarifier les besoins
D	Faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement. Si cela est possible, que l'action soit faisable dans l'instant présent.

Il s'agit d'un repère, destiné à faciliter l'expression de la bienveillance, et non par des règles à suivre.

Il est tout à fait possible de commencer à exprimer ses sentiments qui sont générés par une situation, puis parler de ses besoins pour formuler une demande.

OBSERVATION

Lorsqu'une situation est décrite, il est possible d'exprimer plusieurs choses (Van Stappen, 2009) :

Des observations objectives (ce qu'on a vu, ce qu'on peut logiquement en déduire sans faire d'hypothèse particulière)

Des évaluations (penser en termes de bien ou de mal, qualifier la personne ou la situation, etc.)

Des interprétations (faire des conclusions qui se basent sur des préjugés par exemple)



La CNV recommande de parler de faits concrets pour décrire les événements plutôt que d'attribuer des caractéristiques définitives à l'interlocuteur ou au monde ce qui l'enferme dans une case. Alors qu'en parlant de faits concrets, on ouvre la possibilité de formuler des demandes précises. Ex. : "Tu es un fainéant" (jugement) s'oppose à "Cela fait une

semaine que tu n'es pas sorti" (fait observable).

Un des obstacles à l'expression des observations est le fait de pas vraiment avoir l'intention de communiquer, mais d'être dans un rapport de pouvoir ou de compétition.

Exercice :

Savoir citer des faits sans y ajouter d'évaluation. Déterminez si les phrases suivantes constituent une observation dénuée d'évaluation. Si ce n'est pas le cas, imaginez ce que pourrait être une observation pure et réécrivez l'énoncé.

1. Tu es tout le temps devant l'ordinateur.

2. Dans nos réunions, tu parles trop.

3. Ce matin, tu es parti/e en laissant ton assiette sur la table.

4. Tu agresses tout le monde pour un rien.

5. Tu es trop mère poule avec les enfants.

6. Hier, tu as frappé ta petite sœur.

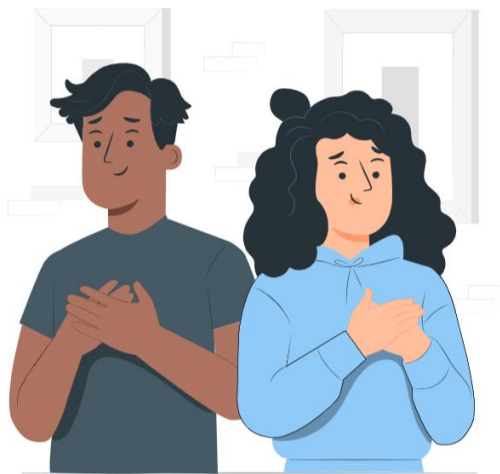
7. Le soir, Luc a le cafard.

Réponses possibles :

1. Hier, tu as utilisé l'ordinateur pendant cinq heures.
2. Dans la réunion de ce matin, tu as parlé pendant 40 minutes et les deux autres personnes ont disposé de 19 minutes.
3. La phrase est ok.
4. Tu dis que « nous sommes tous en train de te pourrir la vie ».
5. Tu vérifies le sac à dos de notre fils avant son départ en voyage de fin d'études.
6. La phrase est ok.

L'essentiel, c'est l'énergie que l'on dégage et qui se sent davantage que ce qu'on dit. Ce que votre interlocuteur capte surtout, c'est votre attitude non-verbale.

SENTIMENT



Il s'agit d'exprimer autant les sentiments que les attitudes, par exemple avoir peur, être surpris, etc.

Afin de pouvoir communiquer ce qui se passe en nous, la CNV incite à développer un vocabulaire affectif pour exprimer une palette d'émotions.

Attention à certains pièges dans l'expression d'un sentiment :

Par exemple, "j'ai le sentiment que tu ne m'aimes pas" n'est pas un sentiment mais un jugement : on interprète le comportement de l'autre. De manière générale, à chaque fois qu'intervient le mot "tu" dans une phrase ("vous", "les autres", ...), la probabilité est très forte qu'il s'agisse d'un jugement et non d'un sentiment. (Van Stappen, 2019).

Exercice :

Vous arrive-t-il d'être contrarié/e ou triste sans vraiment vous en rendre compte au moment même ?

☐ OUI	☐ NON
------------------------------	------------------------------

Et d'en prendre conscience seulement après quelques jours passés dans cet état ?

☐ OUI	☐ NON
------------------------------	------------------------------

Développez votre vocabulaire de sentiments, afin de rendre l'expression de votre vécu la plus proche de votre vérité.

Dans les situations suivantes, quels sont les sentiments possibles que vous pourriez éprouver.

1. Vous venez de casser un verre.

2. Vous apprenez qu'un pétrolier a coulé et que son fuel s'est répandu en mer.

3. On vous annonce que vous êtes reçu/e avec mention à un examen important.

4. Votre partenaire vous dit qu'il / elle vous aime.

Réponses possibles :

- | |
|-----------------------------------|
| 1. Frustré/e, déçu/e |
| 2. Inquiet/inquiète, impuissant/e |
| 3. Heureuse/heureux |
| 4. Comblé/e |

Un autre exercice :

Complétez cette liste en imaginant, si nécessaire, un contexte :

1. Si vous vous sentez seul/e, vous avez besoin de

2. Si vous êtes fatigué/e, vous avez besoin de

3. Si vous vous sentez énervé/e, vous avez besoin de

4. Si vous êtes inquiète/inquiet, vous avez besoin de

Réponses possibles :

1. Compagnie, partage
2. Repos, ressourcement
3. Retrouver le calme
4. Être rassurée quant à ...

Et encore un autre exercice :

Déterminez si les phrases suivantes expriment ou non un sentiment ou une évaluation masquée. Si le sentiment n'est pas exprimé, réécrivez la phrase de façon qu'il soit clairement présent.

1. Quand tu ne me dis pas bonjour, je me sens ignoré/e.

Sentiment				Évaluation masquée			
☐	OUI	☐	NON	☐	OUI	☐	NON

1. Je n'y arriverais pas

Sentiment				Évaluation masquée			
☐	OUI	☐	NON	☐	OUI	☐	NON

2. Je suis dépité/e d'avoir raté mon examen

Sentiment				Évaluation masquée			
☐	OUI	☐	NON	☐	OUI	☐	NON

3. Je sens que tu préfères Françoise

Sentiment				Évaluation masquée			
☐	OUI	☐	NON	☐	OUI	☐	NON

4. Tu m'irrites quand tu laisses tout en désordre

Sentiment				Évaluation masquée			
☐	OUI	☐	NON	☐	OUI	☐	NON

5. Je suis fatigué/e de nos disputes

Sentiment				Évaluation masquée			
☐	OUI	☐	NON	☐	OUI	☐	NON

6. J'ai le sentiment qu'il/elle m'arnaque

7. Sentiment				Évaluation masquée			
☐	OUI	☐	NON	☐	OUI	☐	NON

Résultats possibles :

1. Je me sens étonné/e, perplexe
2. Je me sens découragé/e
3. OK
4. Je me sens triste
5. Je suis irrité/e
6. OK
7. Je me sens méfiant/e

BESOINS



Quand nous ne sommes pas conscients du lien entre nos besoins et nos sentiments, nous croyons que ce sont les situations qui, seules, provoquent ce que nous ressentons et nos attitudes. Si l'on accompagne nos demandes de l'explication des raisons profondes, on permet à l'autre de nous comprendre et, si jamais il ne peut accepter ce que nous demandons, il proposera plus spontanément une alternative permettant de satisfaire à la fois le porteur de la demande et lui-même. Pour la CNV, les besoins

sont les mêmes pour tous, mais leur expression diffère selon les personnes, les époques, les cultures. (Van Stappen, 2019).

Obstacles à l'expression des besoins :

- Le conditionnement social ou familial qui réprime l'expression des sentiments
- Un manque d'habitude à exprimer ses besoins
- Le manque de vocabulaire pour exprimer ses sentiments et ses besoins (je vais "bien", je vais "mal") • Croire qu'on se met en situation de faiblesse (risque d'être critiqué ou manipulé)
- Ne pas croire que l'autre puisse faire preuve de bienveillance à l'égard de nos besoins

Exercice :

Examinez si les phrases suivantes expriment un besoin. Si ce n'est pas le cas, imaginez ce que pourrait être ce besoin et réécrivez la phrase de façon à l'exprimer.

1. Je me sens triste parce que tu ne m'as pas souhaité un bon anniversaire.

2. Je suis déçu/e que tu n'aies pas tenu ton engagement

3. J'ai besoin que tu viennes me voir

4. J'ai besoin de plus de temps pour parler

5. J'ai besoin de solidarité

6. J'aimerais plus de clarté

7. Je voudrais que tu te taises quand je te parle

Résultats possibles :

1. Je me sens triste parce que j'aime être fêté.
2. Je suis déçu/e parce que j'ai besoin de cohérence entre les paroles et les actes
3. J'ai besoin de nourrir notre relation
4. J'ai besoin d'aller à mon rythme
5. Un besoin est exprimé
6. Un besoin est exprimé
7. J'ai besoin de calme, de concentration

DEMANDE



La CNV invite à traduire les besoins généraux en demandes concrètes, c'est-à-dire concernant des actions précises nécessaires pour satisfaire les besoins les plus urgent, ou bien de prévoir des actions possibles afin de répondre à un problème. Selon les principes de la CNV, il n'est pas nécessaire d'utiliser les exigences, la menace, les ordres ou la manipulation. De telles méthodes sont même considérées comme entraînant des conséquences négatives, par exemple de la peur ou de la frustration, et ne suscitent pas la

bienveillance chez notre interlocuteur. (Van Stappen, 2019).

Pour Rosenberg (2003), une demande a toutes les chances d'être entendue quand elle est :

- **Active et positive** : demander ce que l'on veut, et non pas ce que l'on ne veut pas, exprimée dans un langage incitant à l'action.
- **Consciente et explicite** : les demandes implicites sont sources de mauvaise interprétation et de désarroi pour ceux à qui elles s'adressent.
- **Simple, claire et précise** : le but de la demande est clair pour tous et sa réalisation est à la portée de l'interlocuteur.

Une demande comporte 6 critères :

1	Elle s'adresse à quelqu'un de précis : Serais-tu d'accord de... » et pas « est-ce qu'on pourrait m'aider »
2	Elle concerne l'instant présent : Me dire si tu veux faire la vaisselle – et pas « Dorénavant, tu feras la vaisselle »
3	Elle est concrète : me dire si tu veux laver la vaisselle et pas abstraite comme m'aider
4	Elle est exprimée en langage positif : éviter les négations comme « de ne plus »
5	Elle est réalisable : demander l'impossible est le meilleur moyen pour ne rien obtenir
6	Elle laisse le choix : Serais-tu d'accord de ... et pas Je veux que tu ...

Exercice :

Examinez les phrases suivantes : Si les 6 critères ne sont pas rencontrés, reformulez-les en imaginant éventuellement un contexte. Exemple d'une demande remplissant les 6 critères :

« *Serais-tu d'accord qu'on reparle ce soir de notre différent d'hier ?* »

1. Je souhaiterais que tu m'écoutes

2. J'aimerais que tu me cites une chose que j'ai fait et que tu apprécies

3. J'aimerais que tu te sentes plus à l'aise pour donner ta conférence

4. Veux-tu bien préparer le souper de ce soir ?

5. Laisse-moi vivre ma vie

6. Dorénavant, c'est toi qui répondras au téléphone !

7. Serais-tu d'accord de continuer la conversation après le dîner ?

Résultats possibles :

1. Voudrais-tu me dire avec tes mots ce que tu as entendu de ce que je viens de te dire ? OK
2. OK
3. Est-ce que cela te donnerait confiance si tu répétais ta conférence devant moi ce soir ? OK
4. OK
5. J'aimerais décider moi-même des vêtements que je porterai samedi
6. Serais-tu d'accord de répondre au téléphone de 16 heures à 17 heures ? OK
7. OK

Auto-empathie

Voici quelques clés afin de pouvoir faire preuve d'auto-empathie (Van Stappen, 2009):



Accueillir ce qui se passe en vous

Faire preuve d'auto-empathie commence par le fait d'accueillir ce qui se passe en soi, sans critique, ni jugement, et en se donnant le droit de ressentir ce qui est ressenti. L'auto-empathie passe par le mot « oui », se dire oui à soi-même en entier (les sensations internes, les émotions, même les plus désagréables, les pensées, même honteuses, les besoins personnels, les valeurs importantes, ...)

Prenez le temps d'être à l'écoute

Dans une situation difficile, essayez d'écouter vos :

- Sensations : quelles sont les sensations que vous ressentez dans votre corps ?
- Émotions : Qu'est-ce qui est ressenti ? Quelle est l'intensité de vos émotions ? Quelles sont les pensées qui accompagnent les émotions ?
- Besoins : quels sont les besoins et lesquels sont insatisfaits ?

Prendre le temps d'écouter les signaux du corps permet de les décoder et d'en comprendre les messages. Il y a un lien entre sensations et émotions (les sensations alertent sur la présence et la nature des émotions) et entre les émotions et les besoins (identifier et nommer les émotions donnent des indications sur les besoins insatisfaits qui en sont à l'origine).

Transformez vos pensées négatives en ressentis et besoins

Le simple fait de transformer les pensées négatives en besoins change l'énergie. Par exemple, se dire « Je n'ai aucune volonté » est décourageant. Il est possible de transformer ce jugement en : « Je suis inquiète/inquiet, car j'ai besoin de croire en moi et en ma capacité à garder toute mon attention sur mon objectif. »

Autres exemples :

- ✓ Je crains de rater → J'ai le désir de bien faire
- ✓ Je crains de mourir → J'ai le désir de vivre chaque instant de ma vie de la façon la plus intense possible
- ✓ Je crains les conflits → J'ai le désir d'avoir des relations apaisées ou être en relation sur le fait de savoir qui a raison

EMPATHIE

Selon la CNV, dans l'empathie, le plus important est la qualité de présence offerte. Être empathique, c'est surtout tenter de voir l'autre comme étant un être humain et de créer avec lui une qualité de connexion. (Van Stappen, 2009).

L'empathie n'a rien à voir avec :



- La sympathie : on peut trouver quelqu'un sympathique et n'avoir aucune envie d'être empathique à son égard (j'apprécie ma voisine mais je n'ai pas pour autant envie d'écouter ce qui ne va pas dans sa vie) et inversement, on peut être empathique avec quelqu'un vis-à-vis de qui on n'éprouve pas de sympathie
- La complaisance : on peut être empathique avec quelqu'un et ne pas être d'accord avec lui et faire ce qu'il demande (j'écoute avec bienveillance mon enfant qui ne veut plus aller à l'école, cependant je refuse qu'il manque les cours)

Racontez-vous de façon pédagogique

Page 140

L'objectif est de permettre aux patients-partenaires de structurer leur récit pour mieux transmettre leur expérience de vie et leurs savoirs expérientiels. En apprenant à raconter leur histoire, ils créent des ponts entre eux et les professionnels, favorisant une meilleure écoute, une compréhension accrue et un partenariat basé sur la confiance et l'empathie.

Racontez-vous de façon pédagogique

Dans le cadre du concept de patient-partenaire, la narration et le storytelling jouent un rôle clé pour encourager les patients à partager leur expérience de la maladie et du parcours de soins. La *médecine narrative*, comme décrite par Danou (2022), favorise l'écoute active et l'empathie, aidant les professionnels à mieux comprendre le vécu des patients. En racontant leur histoire, les patients-partenaires se réapproprient leur parcours de soins et renforcent leur rôle d'acteur de santé.

Méthodes et outils pour les patients-partenaires

1. Médecine Narrative :

En tant que patient-partenaire, la *médecine narrative* offre un cadre pour transformer votre vécu en récit structuré. Elle vous aide à poser des mots sur vos maux, favorisant une réflexion approfondie et une mise en contexte de vos expériences de santé. Cette méthode aide également les professionnels à mieux comprendre et à valoriser votre histoire personnelle, en plaçant le patient au centre des soins.

2. Storytelling et Partage de Savoirs Expérientiels :

Le storytelling devient une compétence précieuse pour les patients-partenaires souhaitant sensibiliser et transmettre des connaissances. En partageant votre histoire de manière authentique, vous créez un lien émotionnel avec vos interlocuteurs, qu'il s'agisse de soignants, de pairs ou du grand public. Le *Patient Safety Storytelling Toolkit* de l'OMS (2023) fournit des ressources pratiques pour structurer vos récits et définir vos limites.

3. Avantages de l'utilisation du storytelling pour le Patient-Partenaire :

- *Sensibilisation des professionnels de santé* : Le récit permet d'illustrer des réalités de vie souvent peu visibles pour les soignants.
- *Renforcement de l'estime de soi* : Le fait de partager votre histoire donne un sens à votre parcours et renforce votre confiance en vos savoirs.
- *Promotion des soins centrés sur le patient* : En exprimant vos besoins et en partageant vos réussites et défis, vous participez à l'amélioration des pratiques de soins.

Objectif du storytelling pour le patient-partenaire

L'objectif est de permettre aux patients-partenaires de structurer leur récit pour mieux transmettre leur expérience de vie et leurs savoirs expérientiels. En apprenant à raconter leur

histoire, ils créent des ponts entre eux et les professionnels, favorisant une meilleure écoute, une compréhension accrue et un partenariat basé sur la confiance et l'empathie.



La médecine narrative est une méthode éducative destinée à sensibiliser les étudiants à l'histoire de leurs patients par l'écriture réflexive et la lecture littéraire en ateliers. (Danou, 2022). L'étude de la médecine n'apprend pas à comprendre comment se vit la maladie et la médecine narrative, quant à elle, permet de favoriser l'écoute et le dialogue en plaçant le patient au centre même du raisonnement médical (Betbèze & Ostermann, 2022).

Le biais du récit permet d'amorcer une écoute attentive et de créer ainsi, au centre de l'acte médical, une relation de confiance, de qualité dont l'empathie devient alors indispensable et fondatrice de la démarche de soin. Poser des

mots sur des maux, nommer la maladie, c'est donner du sens à la personne qui souffre, c'est donner de la valeur au récit et remettre ainsi le patient au cœur de son histoire (Danou, 2022).

La méthode du storytelling quant à elle, est une méthode anglosaxonne, utilisée dans l'enseignement et la gestion des connaissances, visant à partager un savoir par le biais du récit et de l'écoute active. L'expérience du récit peut créer :

- des changements d'attitude et de comportement
- des liens personnels durables qui dépassent la situation immédiate
- une sélection de récits dépassant le cadre anecdotique et devenant de petites histoires révélatrices

La World Health Organization (WHO) a développé un Patient Safety Storytelling Toolkit en 2023 qui donne quelques outils pratiques autour de la méthode du storytelling pour les patients qui souhaitent partager leurs savoirs expérientiels. Effectivement, le storytelling peut jouer un rôle dans l'implication, le développement personnel et la capacité à faire face à la maladie. En mettant en lumière le parcours médical, les défis et réussites, cela permet de partager aussi les émotions, les peurs et surtout les espoirs avec d'autres personnes qui vivent une expérience similaire.

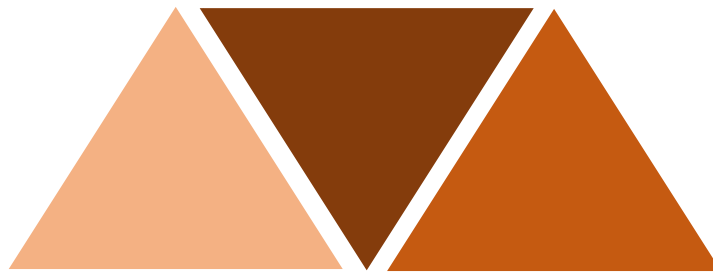
D'autres bénéfices du storytelling :

- ✓ Sensibiliser les professionnels de la santé, le gouvernement et le grand public sur les facettes d'une maladie
- ✓ Partage des expériences afin d'apporter une autre vision d'une maladie
- ✓ Briser les stéréotypes et réduire la stigmatisation autour des patients
- ✓ Meilleure compréhension des besoins de patients
- ✓ Promotion de pratiques de soins centrées et développées pour et par des patients
- ✓ Augmentation de la confiance et de l'estime de soi des patients
- ✓ ...

Évidemment, avant de partager son expérience, réfléchissez bien aux questions suivantes :

- ✓ Que souhaitez-vous transmettre ? A qui ? A quel type de public souhaitez-vous vous adresser ?
- ✓ Pourquoi souhaitez-vous transmettre vos expériences ? Jusqu'où souhaitez-vous faire ce partage ? Quelles limites vous mettez-vous ?
- ✓ Durant un storytelling, il ne s'agit pas de chercher un fautif, mais de partager dans le but de sensibiliser, sans jugement
- ✓ Partagez afin d'inspirer vos interlocuteurs
- ✓ Partagez les expériences qui étaient positives et négatives pour vous – si vous souhaitez partager des expériences négatives, formulez surtout les solutions apportées ou comment vous avez réussi à faire face à ces situations
- ✓ Quelles sont les ressources que vous souhaitez partager ? Des numéros de téléphone, des adresses concrètes ? Des méthodes pour se sentir mieux, ...
- ✓ Gardez en tête : Les histoires les plus courtes sont souvent les meilleures ! – Essayez de maintenir un storytelling en dessous de 3 minutes
- ✓ N'hésitez pas à vous entraîner : Devant le miroir, devant un public (aidants, professionnels de santé ou autre), devant votre famille, vos amis, ...
- ✓ Formulez un petit fil rouge, conducteur de votre storytelling

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



PARTIE 3 : ASSUMER UN LEADERSHIP TRANSFORMATIONNEL

Dans cette troisième partie, l'objectif est de guider les patients-partenaires vers une prise de leadership transformationnel, en reconnaissant et mobilisant leurs compétences et expériences de manière proactive et collaborative. Le leadership transformationnel implique de transformer les pratiques et les perceptions pour favoriser des partenariats de soins fondés sur la confiance, la dignité, et la complémentarité des savoirs expérientiels et professionnels. En s'appuyant sur les compétences sociales et professionnelles acquises au fil de leur parcours de vie avec la maladie, les patients-partenaires deviennent des moteurs de changement au sein des équipes de soins et des organisations.

L'objectif global de cette section est de former les patients-partenaires à assumer un rôle de leadership transformationnel, en mobilisant leurs expériences de manière structurée et en développant des compétences clés comme l'analyse des situations, la création de réseaux, l'accompagnement d'individus ou de groupes, et le co-leadership. En renforçant ces capacités, les patients-partenaires peuvent devenir des acteurs influents dans l'amélioration des pratiques de soins, en contribuant à créer des environnements où l'empathie, le respect et la co-construction des savoirs et des pratiques sont au cœur des dynamiques relationnelles.

Mobilisez vos expériences

L'intégration des savoirs expérientiels des patients-partenaires implique une réflexion sur leurs expériences et la manière dont elles influencent le partenariat avec les professionnels de santé. Ce chapitre se concentre sur plusieurs compétences clés pour les patients-partenaires, telles qu'identifier et analyser des situations complexes, tisser des réseaux, accompagner des individus et groupes, et assumer un co-leadership.

Analyser les Situations

Selon le *Référentiel de Compétences du Patient-Partenaire* (DCPP, 2015), il est essentiel de développer une capacité à analyser les situations sous différents angles : la dynamique relationnelle de partenariat avec les professionnels, l'analyse des contextes au sein d'équipes, ainsi que l'environnement organisationnel. Cette compétence permet au patient-partenaire de mieux comprendre les interactions et de clarifier les situations pour co-construire des solutions.

Tisser et Entretenir des Réseaux

L'importance des relations interpersonnelles est centrale dans le référentiel de la DCPP. Développer un réseau efficace demande de savoir créer des opportunités de contacts, d'affirmer son rôle, et de participer activement à l'entretien de ce réseau. Le patient-partenaire devient ainsi un lien essentiel entre le monde des soins et les divers acteurs concernés par la santé.

Accompagner un Individu ou un Groupe

L'accompagnement implique d'agir comme coach ou mentor pour favoriser l'apprentissage et le développement d'autres patients ou d'équipes. Cela peut inclure l'aide à la décision, la co-animation de dynamiques de travail, et la création de liens de complicité basés sur la compréhension mutuelle.

Assumer un Co-Leadership

Le co-leadership permet au patient-partenaire de porter une vision commune, de rassembler et mobiliser les équipes autour de cette vision. Il s'agit de créer des conditions gagnantes pour que les pratiques de soins émergentes soient partagées, comprises et mises en œuvre de manière durable.

Questions Réflexives pour les Patients-Partenaires

Quelques questions à considérer pour approfondir ces compétences :

- Avez-vous vécu des expériences où vous avez utilisé vos compétences relationnelles et analytiques ? Si oui, dans quels contextes et auprès de quelles personnes ?
- Comment avez-vous abordé des réseaux ou des associations en tant que patient-partenaire ? Avez-vous développé une collaboration ou un projet concret ?
- Avez-vous participé à des projets de soins co-construits avec des professionnels de santé ?

Intégration du Patient-Partenaire dans les Équipes de Soins

Une étude récente de Tourniaire et al. (2023) examine les stratégies pour intégrer les patients-partenaires dans des équipes de soins. Elle souligne l'importance de co-construire des processus clairs et collaboratifs pour pérenniser l'intégration du patient-partenaire, tout en soulignant le rôle crucial de l'engagement mutuel et de la confiance.

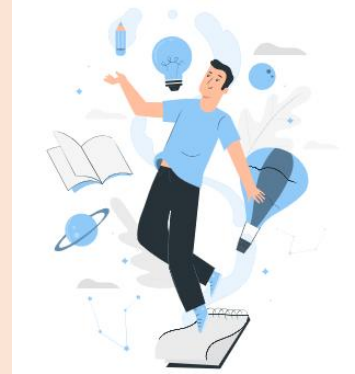
Dans le référentiel de compétences du patient-partenaire de la Direction de collaboration et partenariat patient (DCPP, 2015), la mobilisation des expériences est définie en plusieurs capacités :

1. Capacité à :

- Prendre conscience de ses capacités sociales et professionnelles
- Reconnaître les croisements possibles entre son expérience de la vie avec la maladie et les autres types d'expériences vécues

2. Capacité à :

- Transposer ses expériences sociales et professionnelles dans l'expérience de partenariat
- Choisir le moment opportun pour mobiliser les expériences socioprofessionnelles utiles au renforcement de son leadership



Le leadership transformationnel est défini comme une forme de leadership qui a pour but de transformer les représentations actuelles de patients et les pratiques. Ce leadership favorise la compassion, la dignité des personnes, le respect mutuel et le partage des responsabilités sur la base de la reconnaissance de la complémentarité des savoirs expérientiels.

Objectifs des Sous-Chapitres

Analyser les Situations

Objectif : Aider les patients-partenaires à mieux comprendre et clarifier les dynamiques relationnelles et les contextes de soins. L'objectif est d'offrir aux patients les compétences nécessaires pour analyser des situations complexes et identifier les éléments clés permettant de co-construire des solutions adaptées.

Tisser et Entretenir des Réseaux

Objectif : Former les patients-partenaires à développer des relations de collaboration efficaces. L'objectif est de les guider dans la création et l'entretien de réseaux de soutien, tant avec les professionnels qu'avec les autres patients, pour renforcer les partenariats en soins.

Accompagner un Individu ou un Groupe

Objectif : Fournir aux patients-partenaires les compétences de coaching et de mentorat pour accompagner d'autres patients ou des équipes soignantes. L'objectif est de favoriser les apprentissages et l'autonomisation des individus et des groupes dans un cadre collaboratif.

Assumer un Co-Leadership

Objectif : Encourager les patients-partenaires à assumer un rôle de co-leadership, en rassemblant les équipes autour d'une vision partagée et en instaurant un climat de confiance. L'objectif est de créer des conditions favorables pour la pérennité des pratiques et des partenariats en soi.

Analysez les situations

Dans le référentiel de compétences du patient-partenaire de la Direction de collaboration et partenariat patient (DCPP, 2015), l'analyse des situations complexes est définie en plusieurs capacités :

1. Capacité à :
 - Analyser une dynamique relationnelle de partenariat avec le patient
 - Prendre connaissance la situation
 - Analyser pour clarifier la situation
2. Capacité à :
 - Analyser une dynamique relationnelle de partenariat au sein d'une équipe
3. Capacité à :
 - Analyser un contexte de partenariat au sein d'une organisation



Tissez et entretenez vos réseaux



Dans le référentiel de compétences de la DCPP (2015), la compétence autour de tisser et d'entretenir des réseaux est défini en plusieurs capacités :

1. Capacité à :
 - Développer des relations
 - Choisir des moments et des lieux propices au réseautage
 - Créer des occasions afin d'établir un premier contact
2. Capacité à :
 - Affirmer son rôle dans un réseau
 - Expliquer son rôle et ses objectifs de réseautage
3. Capacité à :
 - Participer à l'organisation et à l'entretien du réseau

Accompagnez un individu ou un groupe

Dans le référentiel de compétences du patient-partenaire de la Direction de collaboration et partenariat patient (DCPP, 2015), la compétence pour accompagner un individu ou un groupe est défini en plusieurs capacités :

1. Capacité à :
 - Coacher un individu ou un groupe dans le cadre de ses fonctions
 - Favoriser les apprentissages de l'individu ou du groupe à l'aide d'outils appropriés
2. Capacité à :
 - Mentorner un individu ou un groupe dans le développement de son identité professionnelle et personnelle
 - Accompagner le processus d'aide à la décision
3. Capacité à :
 - Co-animer une dynamique de travail
 - Créer une complicité et s'ajuster en fonction de l'autre



1. Capacité à :
 - Porter une vision commune (formuler et partager la vision de manière claire et pédagogique)
2. Capacité à :
 - Rassembler et mobiliser (créer un environnement de confiance favorable par des attitudes et des communications appropriées)
3. Capacité à :
 - Créer les conditions gagnantes pour assurer une pérennité (co-développer une perspective d'ensemble de l'environnement dans lequel le réseau évolue)
4. Capacité à :
 - Définir et communiquer des pratiques communes émergentes

Avez-vous des situations durant lesquelles vous avez pris conscience réellement de vos capacités sociales ? Si oui, quelles étaient ces situations et comment avez-vous pu appliquer vos capacités ? Auprès de qui avez-vous appliqué ces capacités ?

[illegible]

Pour en savoir plus sur l'intégration d'un patient-partenaire dans une équipe de soins



L'étude de Tourniaire et al. (2023) qui a travaillé sur la question de savoir comment intégrer un patient partenaire dans une équipe de soins.

Les auteurs mettent en évidence l'importance de la création d'un processus de co-construction permettant l'intégration et la pérennisation de cette intégration.

Source complète de l'étude : Tourniaire, N., Leseur, J., Roy, A., de la Motte Rouge, A. & Pougheon Bertrand, D. (2023). Comment intégrer un patient partenaire dans une équipe de soins ?. *Santé Publique*, 35, 285-295. <https://doi.org/10.3917/spub.233.0285>

Voici le processus explicatif formulé dans l'étude :

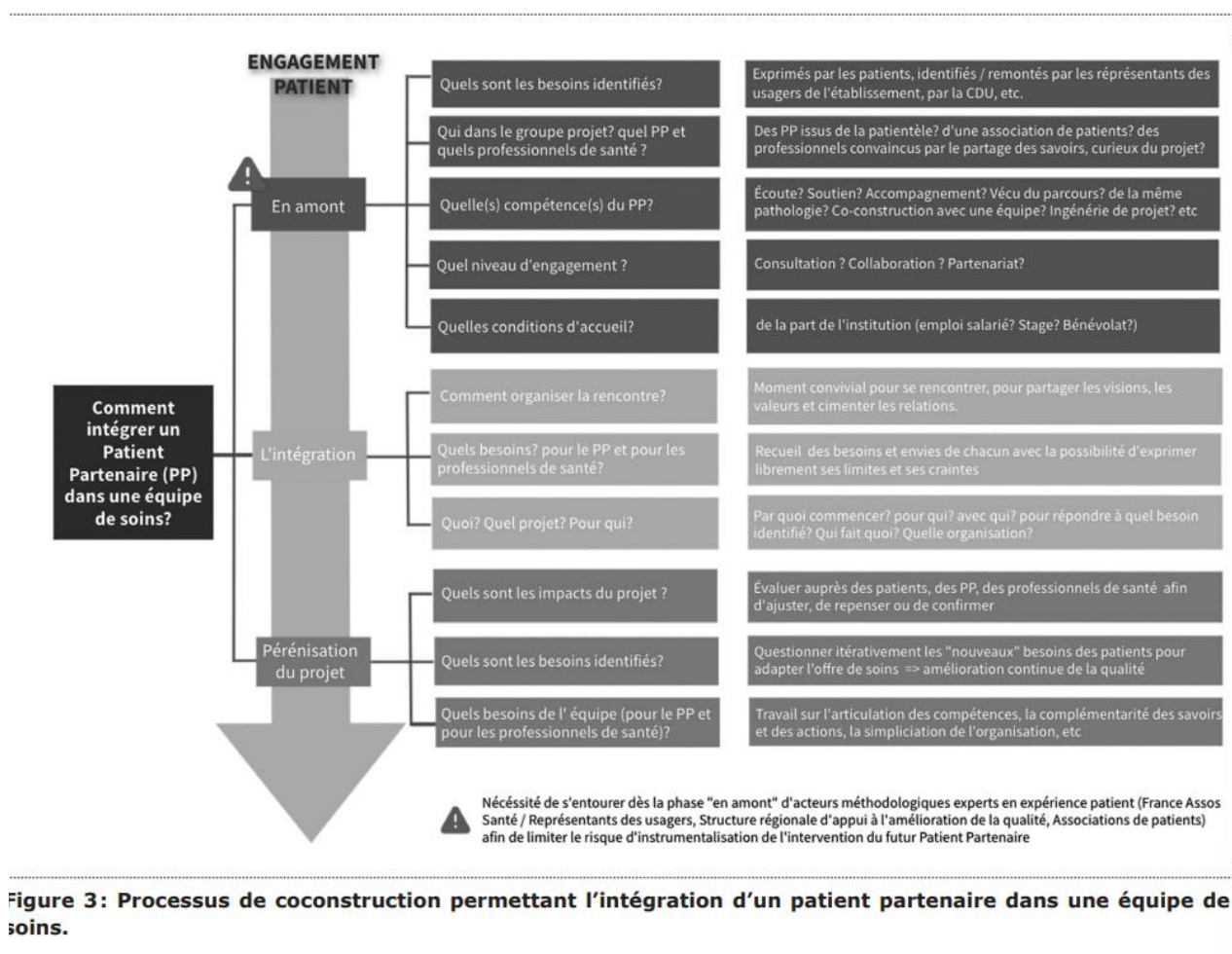


Figure 3: Processus de co-construction permettant l'intégration d'un patient partenaire dans une équipe de soins.

Évaluation de la toolbox

Vous êtes patient, professionnel de santé, ... et vous venez d'utiliser la présente toolbox ?

Votre avis nous intéresse. Dans un effort constant d'améliorer les outils mis à disposition, les évaluations permettent de considérer les avis divers afin d'apporter les modifications nécessaires afin de travailler sur un outil répondant le plus au public.

Selon vous, quelles seraient les autres points d'amélioration à apporter dans la globalité de la toolbox ?

Est-ce que vous recommanderiez cet outil à un proche ?

☐	Oui
☐	Non

Merci beaucoup de votre partage et de l'intérêt porté à cet outil.

Bibliographie

1. Abelson, J., & Canfield, C. (2023). *Understanding patient partnership in health systems: Lessons from the Canadian Patient Partner Study*. BMJ Open, 12(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-045621>
2. Abric, J. C. (2011). *Pratiques sociales et représentations*. Paris. Quadrige/PUF, 2011.
3. American Psychological Association (APA). (2023). *Anger Management and Control*. APA Online Resource.
4. Anaut, M. (2008). *La résilience, surmonter les traumatismes*. Armand Colin, Paris. ISBN :978220035483.
5. Anderson, W. T. (2016). Mindful music listening instruction increases listening sensitivity and enjoyment. *Update : Applications of Research in Music Education*, 34(3), 48-55.
6. Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858.
7. Arweiler, D., Noyeau, É., Charlin, B., Millette, B. & Hodges, B. (2010). Le leadership comme facteur de changement dans le champ de la santé : rôle de l'éducation médicale. *Pédagogie/Médicale*. 11(4), 239 :253. doi :10.1051/pmed/2011011.
8. Bethèze J. & Ostermann G. (2022). De la médecine narrative à la thérapie narrative. *Med Mal Metab* (2022), 10.1016/j.mmm.2022.01.013.
9. Bethèze, J., & Ostermann, L. (2022). *Approches Narratives en Médecine*. Revue Francophone de Médecine Générale, 14(3), 145-153.
10. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions – A Self-Care Workbook*. Vancouver, BC: Simon Fraser University.
11. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions – A Self-Care Workbook*. Simon Fraser University.
12. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions – A Self-care Workbook*. Vancouver, BC: Simon Fraser University.
13. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions – A Self-care Workbook*. Vancouver, BC: Simon Fraser University.
14. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions – A Self-care Workbook*. Vancouver, BC: Simon Fraser University.
15. Boivin, A., Dumez, V., Gauvin F.:P. & Lebel, P. (2016). *Cadre d'engagement des patients*. Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public (CEPPP), Montréal, Québec : Faculté de médecine, Université de Montréal.
16. Borkman, T. (1976). Experiential Knowledge: A New Concept for the Analysis of Self-Help Groups. *Social Service Review*, 50, 445-456. <https://doi.org/10.1086/643401>
17. Boutin, M. (2022). *Patients as Partners 2022: Moving from Insights to Action*. Parexel Insights. Retrieved from Parexel Insights.
18. Brackett, M.A. (2021). *RULER for Schools*, Trinity County Office of Education, California, Keynote.
19. Canadian Interprofessional Health Collaborative. (2024). *Competency Framework for Advancing Collaboration*. Vancouver, BC: CIHC.
20. Carman, K. L., et al. (2013). *Patient And Family Engagement: A Framework For Understanding The Elements And Developing Interventions And Policies*. *Health Affairs*, 32(2), 223-231. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2012.1133>
21. Carman, K.L., Dardess, P., Maurer, M., Sofaer, S., Adams, K., Bechtel, C. et al. (2013). Patient and family engagement: a framework for understanding the elements and developing interventions and policies. *Health/Aff*(Millwood)/32(2):223:31. doi:10.1377/hlthaff.2012.1133
22. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). *Managing Difficult Emotions: Well-Being and Coping Strategies*. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
23. Cerebral. (2024). *Understand Your Anger: The Power of the Anger Iceberg*. Cerebral.com.
24. Cleveland Clinic. (2024). *Anger Management: What It Is, Skills & Techniques*. Cleveland Clinic Online Guide.
25. Côté, L. (2013). Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail. *Psychologie Québec*, 30, 41-42.
26. Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). *Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Well-being*. *Psychological Bulletin*, 147(6), 557–577.

27. Csillik, A., & Tafticht, N. (2012). Les effets de la mindfulness et des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience. *Pratiques psychologiques*, 18(2), 147-159. doi:10.1016/j.prps.2012.02.006
28. Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine*, 18(6), 260-264.
29. Danou, F. (2022). *Médecine Narrative et Écoute Empathique*. Paris: Médecine et Société.
30. Danou, G. (2022). Réflexions sur la médecine narrative. *Médecin des Maladies Métaboliques*. Volume 16, Issue 4, 304-309. ISSN : 1957-2557.
31. Develay, M. (2015). D'un programme de connaissances à un curriculum de compétences. Louvain-la-Neuve, Belgique: De Boeck Supérieur.
32. Dewar, K. (2022). *The Anger Iceberg: A Visual Way of Understanding Anger*. Counselwise.ca.
33. Diaz, F.M. (2011). Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. *Psychology of Music*, Vol. 41, Issue 1, pp. 42 – 58, First Published September 27, 2011.
34. Direction collaboration et partenariat patient DCPD. (2015). Référentiel de compétences du patient partenaire : l'expertise de vivre avec la maladie. Montréal, Québec : Faculté de médecine, Université de Montréal.
35. Ellis, A. (1957). Outcome of employing three techniques of psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 13, 344–350. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(195710\)13:4<344::AID-JCLP2270130407>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(195710)13:4<344::AID-JCLP2270130407>3.0.CO;2-9)
36. EMPATHiE (2014). Empowering patients in the management of chronic diseases: Final Summary Report. available at: http://www.eupatient.eu/contentassets/543c15ed8f8c40f692030a0a0d51b8e2/empathie_frep_en.pdf
37. FCPP asbl. <https://yaplusk.fr/wp-content/uploads/2023/02/yak-facilitation-formation-outils-gratuits-exercice-besoins.pdf>
38. Flatiron Mental Health Counseling (2023). *Understanding and Managing Anger: From Iceberg to Calm Waters*. FMHC.
39. Flora, L. (2015). Un référentiel de compétences de patient : pourquoi faire? Du savoir expérientiel des malades à un référentiel de compétences intégré : l'exemple du modèle de Montréal. Sarrebruck, Allemagne : Presses Académiques Francophones
40. Gardien, Eve. (2017). Qu'apportent les savoirs expérientiels à la recherche en sciences humaines et sociales?. *Vie sociale*. 20.31. 10.3917/vsoc.174.0031.
41. Gaudry-Muller, A. (2015). *Care et individualisation des soins : perspectives sur la profession infirmière*. *Revue Francophone Internationale de Recherche Infirmière*, 1(4), 164-170.
42. Gaudry-Muller, A. (2015). Le care dans les soins et dans la pratique d'apprentissage infirmier informel. *Recherche en soins infirmiers*, 122, 44-51. <https://doi.org/10.3917/rsi.122.0044>
43. Gouvernement du Canada. (2016). Adaptabilité. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/carrieres-a-arc/renseignements-ont-deplaces/competences-arc-outils-evaluation-standardisee/competences-agencerevenu-canada-avril-2016/adaptabilite.html>
44. Halloy, A. (2021). Faire chemin avec du psoriasis. Du vécu aux savoirs expérientiels. Thesis of habilitation to direct research (HDR). EPHE.
45. Houle, D. (2011). L'expérience de transition et d'adaptation des étudiantes infirmières en contexte de formation intégrée. (Thèse de doctorat inédite). Université du Québec à Montréal. Repéré à <https://archipel.uqam.ca/4483/1/D2243.pdf>
46. INTERREG V. (2020). *Livre blanc pour la Grande Région : Orienter les soins vers le patient-partenaire*. Programme INTERREG V, Commission Européenne.
47. Jecker, N. S. & Self, D. J. (1991). Separating Care and Cure: An Analysis of Historical and Contemporary Images of Nursing and Medicine. *Journal of Medicine and Philosophy* 16 (3):285-306.
48. Jecker, N. S., & Self, D. J. (1991). *Separating Care and Cure: An Analysis of Historical and Contemporary Images of Nursing and Medicine*. The Journal of Medicine and Philosophy, 16(3), 285–306.
49. Jouet, E., Flora, L. et Las Vergnas, O. (2010). Construction et reconnaissance des savoirs expérientiels des patients: note de synthèse. *Pratiques de Formation 2 Analyses*, 2010 (58:59), olivier_iv. Repéré à : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal:00645113>

50. Karazivan, P., Dumez, V., Flora, L., Pomey, M. P., Del Grande, C., Ghadiri, D. P., & Légaré, F. (2015). *The Patient-as-Partner Approach in Health Care: A Conceptual Framework for a Necessary Transition from the Patient-as-Recipient of Care to the Patient-as-Partner*. Journal of Participatory Medicine, 7, e36.
51. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. Clinical Psychology Review, 31, 1041-1056. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
52. Lebel, P., Flora, L., Dumez V., Berkesse, A., Néron, A., Débarges, B. et Trempe:Martineau, J.(2014). Le partenariat en santé : pour mieux répondre aux besoins des personnes âgées et de leurs proches aidants par la co:construction. Vie et Vieillesse, 12(11), 15:20.
53. Legault, L. (2015). Un babillard de conseils pour mieux vivre les périodes de changement. OP, 38, 16-21.
54. MacPhillamy, D.J. and Lewinsohn, P.M. (1982). The Pleasant Events Schedule: Studies on Reliability, Validity and Scale Intercorrelation. Journal of Consulting and Clinical Psychology 50: 363-75
55. Manciaux, M. (2001). La résilience. Un regard qui fait vivre. Études 2001/10 (Tome 395). Pages 321 à 330. Editions S.E.R. ISSN 0014 -1941. DOI 10.3917/etu.954.0321.
56. Ngô, T-L. (2013). Les thérapies basées sur l'acceptation et la pleine conscience. Santé mentale au Québec, 38(2), 35-63. doi:10.7202/1023989ar.
57. O'Hare, D. (2013). 5 minutes le matin. Exercices simples de méditation pour les stressés très pressés. Vergèze, France: Thierry Souccar Éditions.
58. OBM Integrative and Complementary Medicine (2024). *Practicing Gratitude as a Form of Self-care*. Lidsen Publishing.
59. OECD. (2023). *Luxembourg: Country Health Profile 2023*. State of Health in the EU: Country Health Profiles. OECD Publishing.
60. Ouellet-Plamondon, C., Huet, A., & Abdel-Baki, A. (2019). « C'est juste de l'herbe, docteur ». Santé mentale, 237, 44-49
61. Padesky, C., & Greenberger, D. (2017). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York, NY: Guilford Press.
62. Padesky, C., Greenberger, D. (2017). Le grand livre des thérapies cognitives et comportementales. Thierry Souccar Éditions.
63. Patients as Partners. (2024). *Collaborative Health And Patient Care*. Patients as Partners.
64. Pols, J. (2014). « Knowing Patients: Turning Patient Knowledge Into Science ». *Science, Technology & Human Values* 39 (1): 73-97. <https://doi.org/10.1177/0162243913504306>
65. Pomey M, Hihat H, Khalifa M, Lebel P, Néron A, Dumez V. (2015). Patient partnership in quality improvement of healthcare services: Patients' inputs and challenges faced. *Patient Experience Journal*. 2015; 2(1):29-42. doi: 10.35680/2372-0247.1064.
66. Pomey, M. P., Ghadiri, D. P., & Karazivan, P. (2022). *The patient-partner approach in health care: A conceptual framework for co-leadership in health systems*. Journal of Health Policy and Systems.
67. Pomey, M., Flora, L., Karazivan, P., Dumez, V., Lebel, P., Vanier, M. & Jouet, E. (2015). Le « Montreal model » : enjeux du partenariat relationnel entre patients et professionnels de la santé. Santé Publique, 1, 41-50. <https://doi.org/10.3917/spub.150.0041>
68. Positive Coping with Health Conditions – A self-care Workbook. Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009). Consortium for Organizational Mental Healthcare (COMH). Faculty of Health Sciences. Simon Fraser University. Canada.
69. Public & Patient Engagement Collaborative. (2023). *Creating Engagement Capable Environments in Ontario Health Teams: A Framework for Action*. Ontario Health Team, McMaster University.
70. Rosenberg, Marshall B. (2003). La Communication Non Violente au quotidien, Jouvence.
71. Rosenberg, Marshall. B. (2018). Les mots sont des fenêtres, ou bien ils sont des murs : introduction à la communication non violente. La découverte.
72. Rothier Bautzer, E. (2012). Le care négligé, Les professions de santé face au malade chronique. Bruxelles, Edicions de Boeck, 152p..
73. Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. Stress and Health, 32(4), 427-434.

74. Tourniaire, N., Leseur, J., Roy, A., de la Motte Rouge, A., & Pougheon Bertrand, D. (2023). Comment intégrer un patient partenaire dans une équipe de soins ?. *Santé Publique*, 35, 285-295. <https://doi.org/10.3917/spub.233.0285>
75. Tourniaire, N., Leseur, J., Roy, A., de la Motte Rouge, A. & Pougheon Bertrand, D. (2023). Comment intégrer un patient partenaire dans une équipe de soins ?. *Santé Publique*, 35, 285-295. <https://doi.org/10.3917/spub.233.0285>
76. Van Stappen A. (2009). *Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même*, Jouvence, 2009.
77. WHO (2023). *Patient Safety Storytelling Toolkit*. Geneva: World Health Organization.:
78. WHO World Health Organization Patient Safety Storytelling toolkit (2023). WHO Patient Safety Storytelling toolkit. WHO Global Conference: Engaging patients for patient safety. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/patient-safety/wpsd/2023/presentation/day1_s3_1_storytelling_toolkit.pdf?sfvrsn=5b5d3485_4
79. Wolters Kluwer. (2023). *Key Takeaways from the Patient Partnership Maturity Model*. Wolters Kluwer Expert Insights.