FONDATION JEUNES EN TÊTE



STRATÉGIES PARAPLUIE

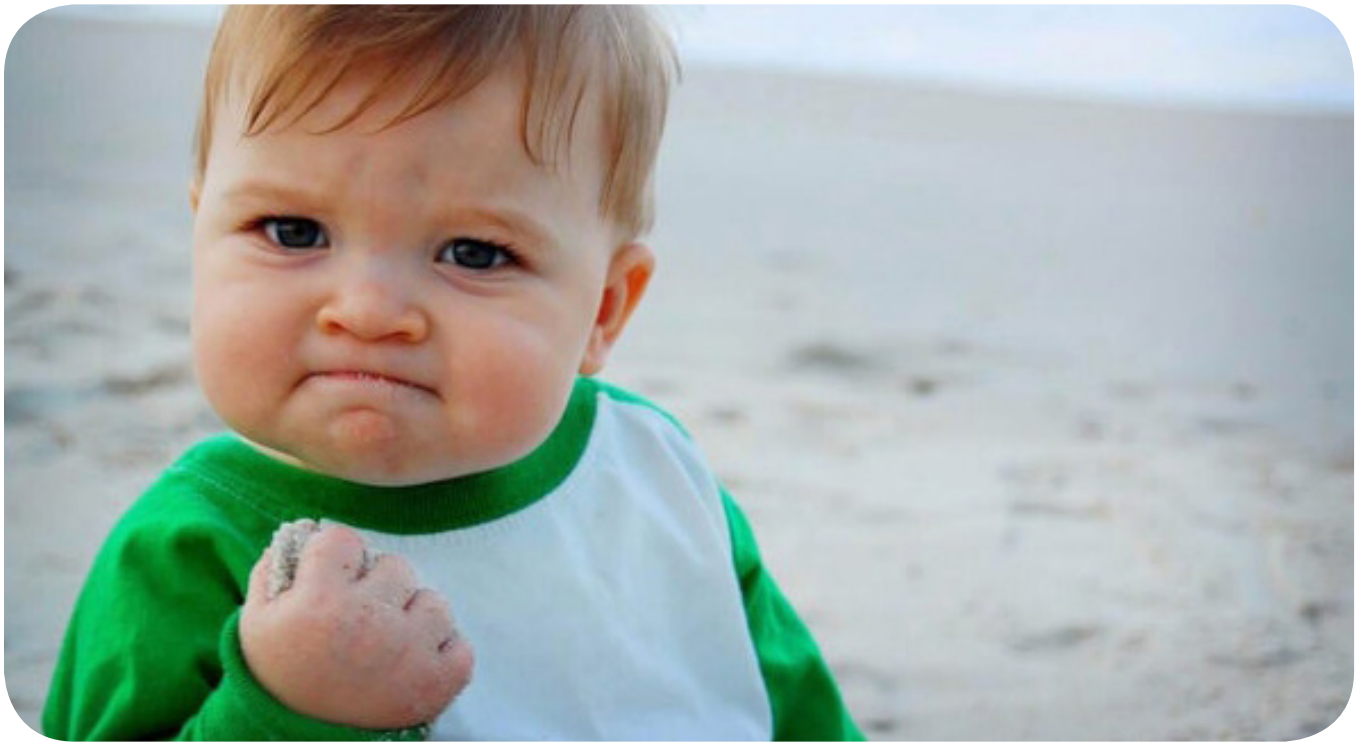


EN CAS DE CRISE

© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues.

EN CAS DE CRISE

Pour t'aider à te calmer dans les moments de crise, tu peux mettre en place des stratégies très simples qui te permettront de faire une pause et de reprendre tes esprits.



Évidemment, cette liste n'est pas exhaustive… et peut-être que certaines stratégies te plairont plus que d'autres. D'ailleurs, si tu as déjà remarqué qu'une action, un état d'esprit ou un geste particulier t'avait aidé dans le passé, n'hésite pas à y avoir recours de nouveau.

Peut-être que cette liste ouvrira la porte à d'autres idées.

👉 **Souviens-toi : les stratégies d'autoréconfort ne servent pas à arrêter la détresse ni à trouver des solutions à tes problèmes. Elles permettent simplement une petite accalmie…**

© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues.

LA GRANDE ÉVASION



Ferme les yeux. Visualise-toi dans un endroit que tu trouves agréable ou calme (au bord de la mer ou dans un sentier boisé, par exemple). Tente d'utiliser tous tes sens pour rendre l'image la plus vivante possible, comme si tu y étais vraiment.

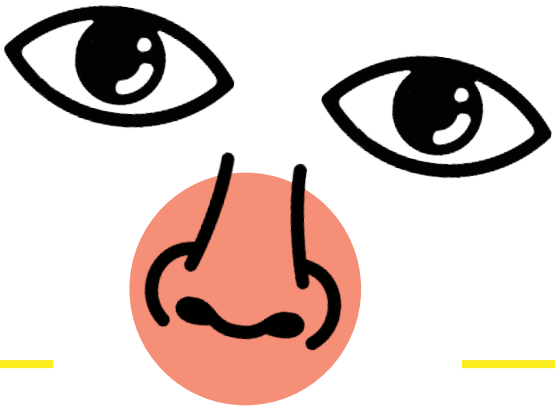
Que vois-tu?

Qu'entends-tu autour de toi?

Quelles odeurs captes-tu?

Déplace-toi dans cet univers. Touche ce qui t'entoure. Quelles textures sens-tu?

Prends quelques instants pour t'imprégner des sensations que ce lieu t'inspire.
Prends une grande inspiration, puis ouvre les yeux.



© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues.



LE TOTEM

Voici une stratégie inspirée des traditions autochtones.

Cherche un objet qui a une valeur ou une signification importante à tes yeux.

Ce sera ton totem.



Il peut s'agir d'un souvenir de vacances, d'un cadeau que tu as reçu, d'une photo, d'un bijou ou d'autre chose. Bref, trouve un objet qui t'apporte un sentiment de réconfort et pour lequel tu éprouves un certain attachement.

Une fois ton totem trouvé, garde-le à portée de main. Ainsi, il sera facilement accessible en situation de crise. **Quand tu ne te sens pas bien, ressors ton totem et repense aux souvenirs et aux symboles que tu y as associés.**

LES 4P

Imagine que la tempête est derrière toi.

Projette-toi quelques jours, semaines ou mois plus tard et imagine que tout est réglé.

Tu te sens maintenant dégagé.e de tes émotions douloureuses.

Réponds à la question suivante :

« Qu'est-ce que j'aimerais faire?

Et avec qui? ».



Surtout, ne juge pas ce qui te vient à l'esprit.

La prochaine étape est de faire les

4P (PPPP), c'est-à-dire les **Plus Petits Pas Possible**

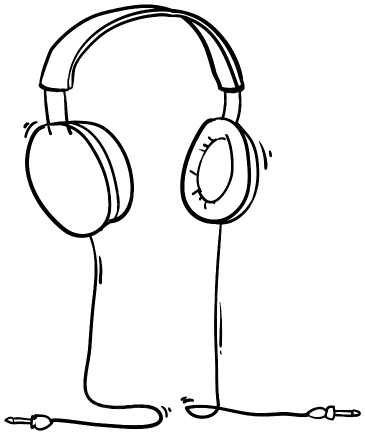
pour te rapprocher de cette projection. Cela commence par poser un petit geste dans cette direction.

© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues.

JE BOUGE!



Tu sais peut-être que le sport est un antidépresseur naturel. De nombreuses études le démontrent. Alors ne te demande pas si tu as l'envie ou l'énergie pour faire du sport… enfile tes espadrilles et bouge! Sors courir, par exemple. **Dix, quinze minutes, c'est suffisant** pour en ressentir les bienfaits. Pourquoi s'en priver!



J'ÉCOUTE MA CHANSON

Y a-t-il une chanson que tu aimes particulièrement?
Qui te donne une bouffée d'air frais ou qui t'énergise chaque fois que tu l'écoutes? L'effet peut provenir du rythme, des paroles ou d'un souvenir que tu associes à cette chanson. Dans un moment difficile, comme une tempête émotionnelle, fais jouer cette chanson. Monte le volume et laisse-toi emporter!

LA SAINE DISTRACTION

Tente de te changer les idées. Appelle un ami, regarde un épisode d'une série télé (pas toute la série en rafale!), va flâner sur le web, va faire un peu de magasinage, prends un livre…

Un moment de « saine distraction » est d'une durée limitée; il ne s'agit pas de t'engourdir l'esprit. C'est plutôt un moment de pause qui t'aidera à te sentir mieux.



L'ART-THÉRAPIE

Si tu pratiques une forme d'art, prends ton instrument, écris, dessine, peins, prends des photos, danse ou chante spontanément pendant 15 minutes, sans réfléchir. Laisse aller ton imagination. Le résultat est sans importance. **L'objectif de ces 15 minutes est simplement d'évacuer le « trop-plein » d'émotions qui bouillonnent en toi.** Si tu n'es pas du type artistique, tu peux colorier un mandala… ou le gribouiller si ça te défoule!

© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues.