

Questionnaire de croyances associées aux voix

BAVQ: Believes About Voices Questionary

Auteurs: Chadwick et Birchwood. Traduction: O. Chambon.

De nombreuses personnes entendent des voix. Cela nous aiderait à comprendre quels sont vos sentiments à propos de vos voix si vous vouliez bien compléter le questionnaire suivant. Il vous est seulement demandé d'entourer OUI ou NON pour chaque question. Si vous entendez plus d'une voix, alors remplissez ce questionnaire pour la voix dominante. Merci de votre aide.

Nom : _____ Date: _____

1- Ma voix me punit pour quelque chose que j'ai fait	oui	non
2- Ma voix veut m'aider	oui	non
3- Ma voix me persécute sans raison valable	oui	non
4- Ma voix veut me protéger	oui	non
5- Ma voix vient du diable	oui	non
6- Ma voix essaye de préserver ma santé mentale	oui	non
7- Ma voix veut me blesser	oui	non
8- Ma voix m'aide à développer mes capacités ou pouvoirs spéciaux	oui	non
9- Ma voix veut que je fasse des choses mauvaises	oui	non
10- Ma voix m'aide à atteindre mon but dans la vie	oui	non
11- Ma voix essaye de me corrompre ou de me détruire	oui	non
12- Je suis reconnaissant envers ma voix	oui	non
13- Ma voix est très puissante	oui	non
14- Ma voix me rassure	oui	non
15- Ma voix m'effraye	oui	non
16- Ma voix me rend heureux	oui	non
17- Ma voix me rend triste	oui	non
18- Ma voix me met en colère	oui	non
19- Ma voix me rend calme	oui	non
20- Ma voix me rend anxieux	oui	non
21- Ma voix me donne confiance	oui	non
QUAND, J'ENTENDS MA VOIX, HABITUELLEMENT...		
22- Je lui demande de me laisser seul	oui	non
23- J'essaye de ne plus y penser	oui	non
24- J'essaye de l'arrêter	oui	non
25- Je fais des choses pour l'empêcher de parler	oui	non
26- Je suis réticent à lui obéir	oui	non
27- Je l'écoute parce que je le veux	oui	non
28- Je me plie volontiers à ce que ma voix me dit de faire	oui	non
29- J'ai fait des choses pour commencer à rentrer en contact avec ma voix	oui	non
30- Je recherche l'avis de ma voix	oui	non



Groupe HA

Session 1 - Les définitions

Ergothérapie

CLINIQUES EXTERNES

*« Groupe de thérapie cognitive des H.A.;
France Bérubé, erg.; Jocelyne St-Onge, inf. »*

Qu'est-ce que c'est une
hallucination auditive?



Hallucinations: définitions

L'hallucination est une perception qui survient en l'absence de stimuli correspondant.

Ex. La personne entend des bruits, des sons, des mots que les autres n'entendent pas; c'est une hallucination auditive.

L'illusion est une interprétation erronée de la perception sensorielle, de faits ou d'objets réels.

Ex. La personne attribue à des bruits, des sons, des mots une signification qui n'est pas partagée par les autres.

Toute anomalie dans le système perceptif (nos sens) peut produire des hallucinations, créer des illusions et donner une interprétation fautive de la réalité.

Hallucinations: définitions

- Les anomalies de perception peuvent impliquer l'ensemble des sens et conduire à des hallucinations:
 - Auditives → qu'on entend
 - Visuelles → qu'on voit
 - Tactiles → qu'on ressent
 - Olfactives → qu'on sent
 - Gustatives → qu'on goûte

Les hallucinations sont affectées par les expériences passées, la mémoire de la personne, les anticipations (ce qu'on craint, redoute) et les facteurs environnementaux.

Les phénomènes hallucinatoires

- Selon vous, les phénomènes hallucinatoires sont des expériences dans la population en général.

- Fréquentes
- Rares
- Inconnues



Les phénomènes hallucinatoires

- Des études révèlent qu'environ 10 à 39 % de la population en général a vécu un phénomène hallucinatoire ou en vivra une au moins 1 fois dans sa vie.
- Il existe des contextes physiologiques (situations particulières) dans lesquels n'importe qui peut avoir des hallucinations.

Avez-vous des exemples ou des idées de situations ?

Les phénomènes hallucinatoires sont fréquents

Les hallucinations peuvent accompagner des activités de l'organisme humain telles que :

- Le sommeil (ex. rêves)
- Les privations sensorielles (ex. isolement pendant une longue période)
- Le jeûne
- La **fatigue**
- Le **stress**
- Le deuil
- L'hypnose
- Les processus de développement chez l'enfant₇ (ex. ami imaginaire)

Les phénomènes hallucinatoires sont fréquents

- Des hallucinations peuvent survenir au contact de ces substances:
 - analgésiques, anesthésiques et solvants volatils.
 - drogues hallucinogènes: mescaline, l'ecstasy, LSD et PCP.
 - drogues à potentiel hallucinogène tels que le cannabis, cocaïne, amphétamines et opiacés.
 - lors d'un sevrage de l'alcool (délirium tremens)

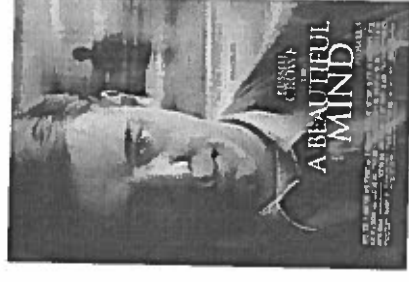
Les hallucinations auditives

Des phénomènes hallucinatoires sont aussi décrits dans l'histoire de personnes exceptionnelles:

- Socrate
- Jeanne d'Arc
- Blaise Pascal
- Napoléon Bonaparte
- Beethoven
- John Forbes Nash



Napoleon



(film « *Un homme d'exception* » en 2001)

Et beaucoup d'autres!

Les hallucinations auditives

- Les hallucinations auditives sont des voix, des bruits ou des sons perçus en l'absence de stimulations correspondantes extérieures.
- Les hallucinations auditives sont fréquentes chez les personnes traitées en psychiatrie.
- Les personnes atteintes de schizophrénie sont susceptibles d'avoir des hallucinations auditives dans au moins 60 à 75% des cas.

Les hallucinations auditives

- L'expérience hallucinatoire est décrite fréquemment comme un événement très angoissant.
- Les propos hallucinatoires le plus souvent entendus s'expriment en termes injurieux (ex. insultes, commentaires négatifs, dévalorisants) et/ou des ordres.
- Les sujets non psychotiques ont un plus grand contrôle sur ce genre d'expérience.

Les hallucinations auditives

- Les hallucinations reviennent à plusieurs reprises, elles sont complexes et leur contenu n'est pas limité à une ou deux paroles.
- La personne peut entendre une voix ou plusieurs voix qui parlent de lui à la 3^e personne ou bien il peut s'agir d'une voix qui commente ses pensées et actions:
« Tiens, voici un avant goût de sa paresse. Bon il va se lever, il était temps »

Les hallucinations auditives

- Il est possible de trouver des moyens de rendre les voix un peu moins pénibles dans la vie de tous les jours.
- Les moyens peuvent être différents pour chaque personne.
- C'est ce que nous tenterons de découvrir dans les prochaines semaines.

Les hallucinations auditives

- **Exercice à faire à la maison cette semaine:**

Sur la feuille, décrire une situation où vous avez entendu des voix. Décrire une chose (moyen) que vous avez fait pour vous sentir mieux dans cette situation. Noter l'efficacité du moyen utilisé.

Nous allons en discuter au prochain groupe.

Bonne semaine!



Groupe HA

Session 2 - Le traitement pharmacologique

Ergothérapie

*« Groupe de thérapie cognitive des H.A.;
France Bérubé, erg.; Jocelyne St-Onge, inf. »*

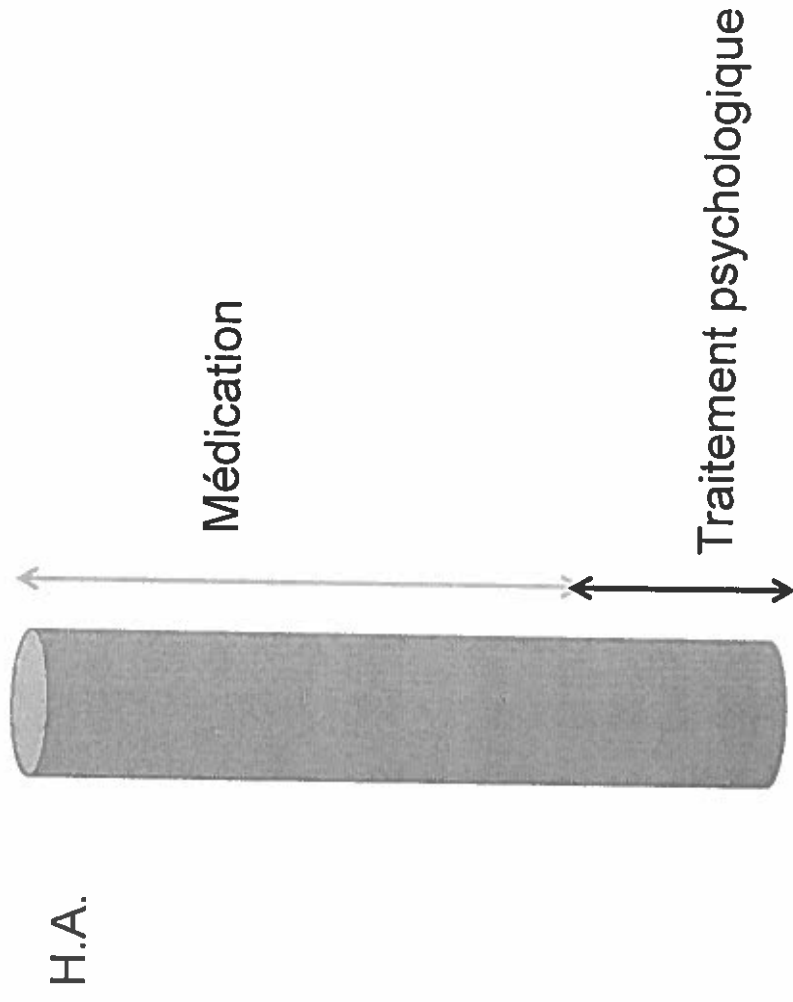
Agenda

- Retour sur semaine dernière et sur exercice à domicile
- Théorie traitement pharmacologique
- *Pause*
- Exercices à domicile
- Retour sur la séance

Le traitement

- Un traitement c'est l'ensemble des moyens employés pour diminuer les symptômes.
- 1^{er} traitement pour contrer les hallucinations auditives: → prendre une médication antipsychotique
- Médication efficace contre les H.A. dans 70-75%
- Les H.A. persistent donc dans 25-30%, dans ces cas la médication ↓ fréquence et intensité des HA.
- Lorsque H.A. demeurent malgré prise de médication, un traitement psychologique peut aider à vivre avec les voix.

Le traitement pharmacologique



Traitement pharmacologique

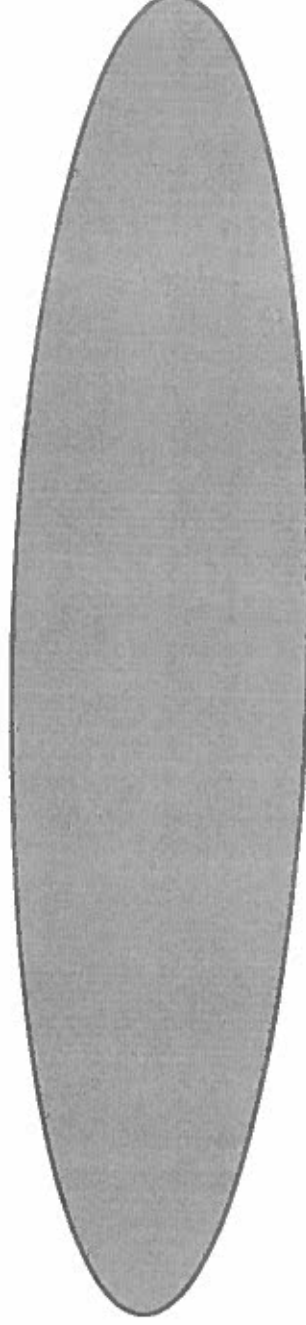
La médication antipsychotique

- Les médicaments antipsychotiques agissent sur certains symptômes

- Les autres médicaments et leurs fonctions

Traitement pharmacologique

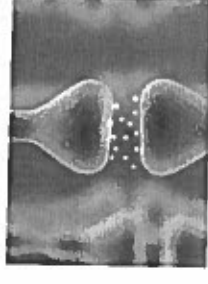
Hallucinations: Expériences anormales de perception du cerveau.



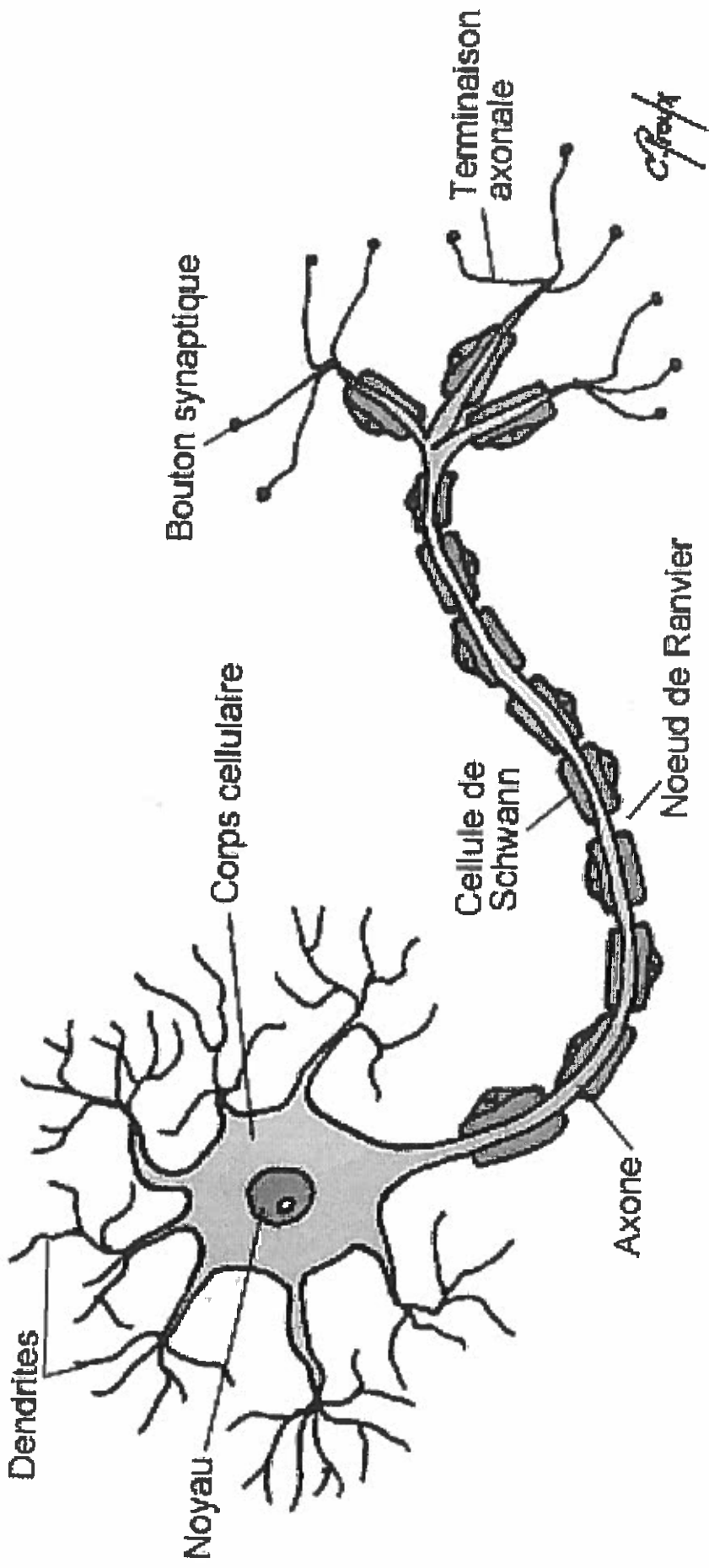
Traitement pharmacologique



- La pensée se forme dans notre cerveau grâce à la présence de «circuits » complexes (les neurones) qui communiquent entre eux à l'aide de substances : les neurotransmetteurs, fabriqués par le cerveau.
- Les symptômes ressentis par les personnes souffrant de schizophrénie sont le reflet d'un mauvais fonctionnement de ces circuits. Ainsi, dans la schizophrénie, on retrouve une hypersensibilité à l'un de ces neurotransmetteurs, la **dopamine**.
- «Les antipsychotiques agissent en rétablissant l'équilibre entre les différents neurotransmetteurs du cerveau qui régissent les émotions, les pensées, les perceptions et les fonctions cognitives (mémoire, concentration, etc.)»*



*Société québécoise de la schizophrénie



NEURONE

C. P. 1/14

Traitement pharmacologique

Les antipsychotiques typiques (+ anciens, classiques)

ex. *Haldol, Lagartil, Mellaril, Piportil, Clopixol*

- Bloquent une substance chimique du cerveau, **dopamine** (messager cérébral).
- Agissent sur les symptômes **positifs**.
ex. *hallucinations, idées délirantes, etc.*

Traitement pharmacologique

Les antipsychotiques atypiques (+ récents)

ex. *Risperdal, Clozaril, Zyprexa, Seroquel, Abilify*

- Bloquent des messagers chimiques du cerveau, **dopamine** et **sérotonine**.
- Agissent sur les symptômes **positifs et négatifs**
- Produisent généralement moins d'effets secondaires ou des effets différents.

En résumé...

- **H.A.** = symptômes **de la maladie**
- Les antipsychotiques atypiques agissent sur les symptômes
- Médication = 1^{er} de traitement
- Traitement psychologique s'ajoute en complémentarité

Les hallucinations auditives

- **Exercice à faire à la maison cette semaine:**

Comme la semaine dernière, sur la feuille, décrire une nouvelle situation où vous avez entendu des voix. Décrire une chose (moyen) que vous avez fait pour vous sentir mieux dans cette situation. Noter l'efficacité du moyen utilisé.

Nous allons en discuter au prochain groupe.



Groupe HA

Session 3 - Le traitement psychologique

Ergothérapie

CLINIQUES EXTERNES

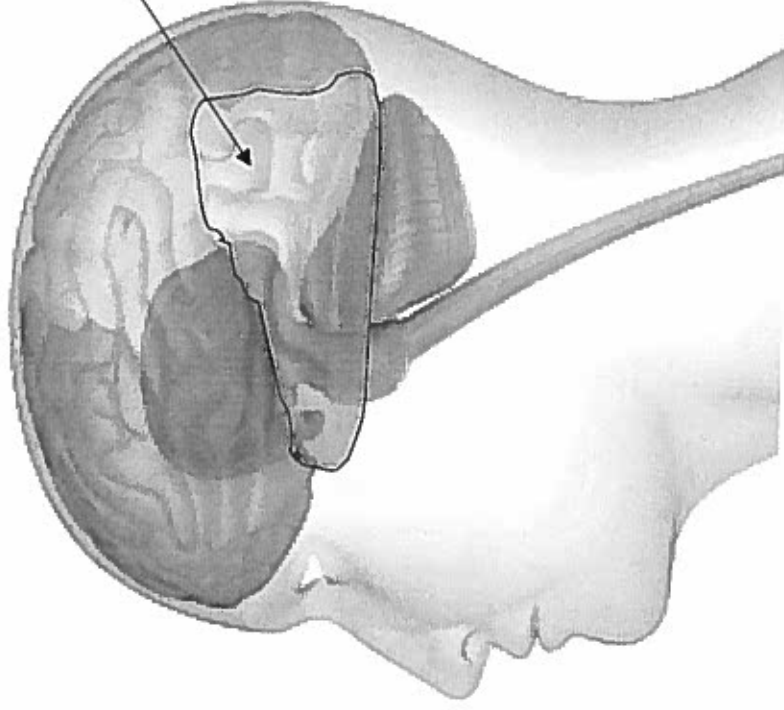
« Groupe de thérapie cognitive des H.A.;
France Bérubé, erg.; Jocelyne St-Onge, inf. »

Les phénomènes hallucinatoires

- Plusieurs hypothèses ont été émises par les chercheurs pour expliquer les hallucinations auditives.
- Les H.A. proviendrait d'une perturbation du système d'analyse auditif qui affecterait l'habileté à discriminer entre ce qui est interne et externe. La personne hallucinée juge mal l'origine de ses perceptions.
- Des examens radiologiques du cerveau ont montré une réponse anormale de l'activité du cortex temporal au moment où des H.A. se manifestaient.

Lobe temporal

Lobe temporal



Les phénomènes hallucinatoires

Théorie multifactorielle

- Les H.A. sont le résultat d'une déficience de perception et de discrimination de la réalité.
- Les H.A. sont influencées par les émotions de la personne.
- Les H.A. sont influencées par les stimulations de l'environnement.
- Les H.A. sont influencées par les attentes et les croyances de la personne.
- Les H.A. sont influencées par les déficits cognitifs.

Les H.A.: le traitement psychologique

- La médication est utilisée pour réduire les symptômes de la psychose et prévenir les rechutes.
- Certaines personnes continuent d'entendre des voix malgré la prise régulière de la médication.
- Depuis une trentaine d'années, des recherches ont été menées concernant l'utilisation de différentes thérapies pour réduire les symptômes et améliorer la qualité de vie.

Les H.A.: le traitement psychologique

- Les études ont démontrées clairement que les interventions psychologiques peuvent aider à diminuer les symptômes psychotiques.
- La **thérapie cognitive comportementale** s'est révélée le traitement le plus efficace comme traitement complémentaire à la médication.

Questions

Est-ce qu'il vous arrive de penser :

- que les voix sont toutes puissantes?
- que les voix connaissent vos pensées, vos comportements, vos peurs et vos expériences?
- que vous devez obéir aux voix sinon il arrivera quelque chose de mal?
- que vous n'avez pas de contrôle sur les voix?

Questions

Comment vous sentez-vous quand
vous pensez à cela?



La thérapie cognitive comportementale

- La thérapie cognitive comportementale s'applique en individuel ou en groupe.
- Cette thérapie reconnaît la force des personnes à vivre avec leur voix.
- Cette thérapie vise à diminuer:
 - la croyance que les voix sont toutes puissantes.
 - la croyance que les voix connaissent les pensées, comportements, peurs et expériences du sujet.
 - l'obéissance et la perte de confiance.

La thérapie cognitive comportementale

- A comme objectif d'encourager la personne à mieux comprendre le contenu, la fréquence et les événements déclencheurs des H.A. afin donner un sens à ses hallucinations auditives.
- De plus, elle sert à diminuer l'impact négatif des voix: l'isolement, la solitude, la détresse, la perte de confiance, la difficulté à prendre des décisions et les difficultés de concentration et de mémoire qui affectent la sphère du travail.

Le contenu des voix

La signification des voix est personnelle mais certaines généralités ressortent de la littérature:

- les propos répétitifs,
- les ordres,
- les insultes et les injures,
- les mots contiennent une charge émotive,
- les termes brefs, abusifs ou vulgaires.

Le fait de pouvoir en parler sans se sentir juger aide au processus de rétablissement.

En résumé

La thérapie cognitive comportementale :

- Aide à comprendre le phénomène des hallucinations auditives.
- Favorise le partage, le respect et le soutien.
- Encourage à utiliser des moyens concrets pour diminuer l'envahissement des H.A.
- Augmente la confiance et permet d'avoir plus de contrôle en soutenant la croyance qu'il est possible d'exercer une influence sur les H.A.

Exercice à faire à la maison cette semaine

- D'habitude, quelle est ma première pensée lorsque je perçois quelque chose dont je ne suis pas certain de la provenance?
- Quelles autres pensées pourrais-je avoir sur la provenance de ces perceptions?
- Donner 3 exemples.

Bonne semaine!



Groupe HA

Session 4

Stratégies cognitives d'adaptation

Ergothérapie

CLINIQUES EXTERNES

*« Groupe de thérapie cognitive des H.A.;
France Bérubé, erg.; Jocelyne St-Onge, inf. »*

Stratégies d'adaptation

- L'utilisation de stratégies d'adaptation vise à acquérir de la maîtrise (+ de contrôle) sur les H.A.
- Les voix peuvent survenir de façon intermittente. Savoir reconnaître :
 - les situations où elles surviennent
 - les événements qui les ont précédées
 - leurs conséquences

peut être d'une grande utilité. Cela peut aider à les prévoir et à mieux les comprendre.

Discussion

- **Dans quel contexte avez-vous des hallucinations auditives?**
- **Qu'est-ce que ces voix vous disent?**
- **Quelles sont les conséquences? (pensées, émotions, comportements)**

Stratégies d'adaptation

- Des études ont montré que des périodes de tension ou une baisse de l'humeur associées à une excitation physiologique précèdent les H.A.

Ex. quand on se sent moins bien, plus stressé, plus tendu.

- Des moyens d'intervention spécifiques ont été développés et appliqués ⇒ la fréquence des voix a diminué chez la majorité des utilisateurs.

Stratégies d'adaptation

- D'autres études ont mis en évidence l'utilisation spontanée par les gens entendant des H.A. de moyens afin de diminuer le trouble occasionné par les voix.
- À partir de ces données, une approche a été développée afin d'augmenter l'efficacité de ces stratégies naturelles et d'en apprendre de nouvelles.

Cette approche porte le nom de :
stratégies d'autocontrôle des symptômes



Stratégies d'autocontrôle des symptômes

4 catégories de stratégies

- Stratégies cognitives
- Stratégies comportementales
- Stratégies sensorielles
- Stratégies physiologiques

1. Stratégies cognitives

a) **Changement de direction de l'attention**

Diriger l'attention sur un stimulus (une chose) qui n'était pas dans le champ de l'attention auparavant.

Ex.: réaliser une «distraction», transférer son attention sur quelque chose au lieu de se concentrer sur les voix.

Changer d'environnement peut aider (ex. changer de pièce, aller dehors, faire un tour en autobus, etc.)

1. Stratégies cognitives (suite)

b) Restriction de l'attention

Consiste à rétrécir le champ de l'attention, en se concentrant sur un petit nombre de choses.

Ex.: Faire une tâche/activité qui demande toute notre attention/ concentration (ex. lecture, jardinage, ménage, mots-croisés, etc.).

Se concentrer sur l'activité qu'on fait et ignorer les voix.

1. Stratégies cognitives (suite)

c) Langage intérieur

Se parler dans sa tête pour diriger son comportement ou pour se donner des explications différentes sur la cause d'une expérience. Ne pas parler aux voix, mais se parler à soi-même.

ex. «ça se passe dans ma tête»

«même si ce n'est pas agréable, ce n'est pas dangereux»

- Quand vous entendez des voix et que cela vous fait peur ou vous inquiète, quelle autre explication pourriez-vous vous donner pour vous rassurer? Nouvelle explication: _____ 9

2. Stratégies comportementales

a) Augmenter son niveau d'activité

Augmenter les activités qui ne nécessitent pas d'interactions sociales.

Ex: Faire de l'exercice, marcher, danser, faire du vélo, pelleter, nager, patiner, s'entraîner en salle, faire un loisir, etc.



2. Stratégies comportementales(suite)

b) Augmenter l'activité sociale

Débuter une activité avec quelqu'un.

Parfois le seul fait de vous trouver avec une personne en qui vous avez confiance peut être réconfortant.

Parler avec d'autres personnes peut avoir un effet positif sur vos voix. Vous n'avez pas nécessairement besoin de parler de vos voix, vous pouvez parler d'un sujet qui vous intéresse.

2. Stratégies comportementales (suite)

c) **Diminuer l'activité sociale***

Se retirer d'une activité avec qu'on fait avec quelqu'un (ou des gens) peut aider à se calmer, mais cela doit être temporaire sinon on s'isole.

Ex. on peut faire de courtes pauses dans l'activité, aller prendre un peu d'air, sortir de la pièce et revenir un peu plus tard.

d) **Le test dans la réalité**

Agir dans la réalité pour mettre à l'épreuve les différentes explications que l'on s'est faites concernant les expériences.

3. Stratégies sensorielles

Implique l'utilisation de diverses stimulations sensorielles (stimuler les sens)

Ex.

- *regarder la télévision ou écouter la radio pour "adoucir" les hallucinations auditives, utiliser un baladeur*
- *prendre une douche, un bain*
- *manger*
- *frotter sa peau*



4. Stratégies physiologiques

- Implique la modification de l'état physiologique.
 - Appropriées: relaxation, contrôle de la respiration
 - Inappropriées: alcool, prise de drogues (interaction avec la médication et peuvent ↑ symptômes psychotiques)

Exercice

Dans quelle catégorie classez-vous la ou les stratégies que vous utilisez? Écrivez les stratégies et encerclez la catégorie.

La ou les stratégies que j'utilise lorsque j'entends des voix:	
1-	Cette stratégie appartient à la catégorie : 1- stratégie cognitive 2- stratégie comportementale 3- stratégie sensorielle 4- stratégie physiologique
2-	Cette stratégie appartient à la catégorie : 1- stratégie cognitive 2- stratégie comportementale 3- stratégie sensorielle 4- stratégie physiologique

Conseils pour le choix de nouvelles stratégies

- L'important est de choisir une stratégie en tenant compte de vos habitudes de vie, vos préférences et vos intérêts.
- Essayer une nouvelle stratégie à la fois.
- Pratiquer 2 fois par jour pendant au moins 7 jours afin de développer un automatisme.
- Il est nécessaire que vous soyez à l'aise de la pratiquer et qu'elle s'intègre bien dans votre mode de vie.
- Évaluer l'efficacité: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.



Groupe HA

Session 5

**Stratégies cognitives d'adaptation
appliquées aux habitudes de vie**

Ergothérapie

CLINIQUE EXTERNE

Agenda

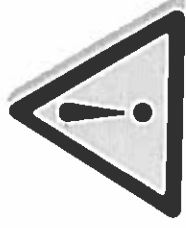
- Retour sur semaine dernière et sur exercice à domicile
- Théorie stratégies d'adaptation
- Pause
- Discussion
- Exercice à domicile
- Retour sur la séance

Les H.A.: les stratégies d'adaptation

- Les stratégies sont un ensemble d'actions mises en œuvre pour réduire l'impact négatif des hallucinations dans la vie quotidienne.
- La technique d'autocontrôle fait partie des stratégies d'adaptation.
- Elle vise à diminuer l'impact négatif des voix, rendre plus efficace les stratégies déjà employées et apprendre de nouvelles stratégies.

Conseils pour le choix de nouvelles stratégies

- L'important est de choisir une stratégie en tenant compte de vos habitudes de vie, vos préférences et vos intérêts.
- **Essayer** une nouvelle stratégie à la fois.
- **Pratiquer** 2 fois par jour pendant au moins 7 jours afin de développer un automatisme.
- Il est nécessaire que vous soyez à l'aise de la pratiquer et qu'elle s'intègre bien dans votre mode de vie.



Conseils pour le choix de nouvelles stratégies

- **Limiter** le nombre de stratégies à utiliser, à la fin de vos essais, garder 2 à 3 stratégies qui se sont montrées les plus efficaces.
- **Évaluer l'efficacité**: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.
- **N'oubliez pas!**
 - Une stratégie efficace à un moment donné peut s'avérer d'aucune utilité dans une autre circonstance, c'est pourquoi, il est conseillé d'en connaître plusieurs et de faire confiance à votre créativité.

La technique de l'occlusion monaurale (se boucher une oreille)

- Déterminer les situations où les voix sont le plus susceptibles de survenir.
- Avant de vous retrouver dans la situation ou chaque fois que les voix commencent à se faire entendre, **placer le bouchon dans votre oreille** gauche (ou l'oreille que l'on pense la plus sensible aux voix) - *voir les instructions*
- **Évaluer l'efficacité**: remarquez alors ce qui se produit. Parfois, les voix cessent, parfois elles cessent seulement quand vous retirez le bouchon. Si le résultat n'est pas concluant, refaire l'essai en plaçant le bouchon dans l'autre oreille.
- Vous devrez **expérimenter** cette technique pour savoir ce qui fonctionne pour vous.
- Vous devrez peut-être **continuer** pour une semaine ou plus avant d'obtenir des résultats.

INSTRUCTIONS DE MISE EN PLACE



1. Roulez les bouchons entre l'index et le pouce pour les comprimer avant de les insérer.



2. Le bras par-dessus la tête, tirez doucement l'oreille vers le haut.



3. Introduire le bouchon dans le conduit auditif puis maintenez le pendant 5 secondes pour que, par expansion, il obture l'oreille.



La technique de distraction

- La technique de distraction consiste à détourner l'attention en créant une interférence afin de diminuer les hallucinations.
- Pour créer une interférence, le sujet change la direction de son attention vers un stimuli concurrent.
- Le stimuli concurrent devient la stratégie employée pour contrôler les voix.

Quelques stratégies cognitives

- Avoir une pensée ou une activité distrayante.
- Écrire de façon automatique ou sur un sujet précis.
- Chanter ou siffler un air de musique.
- Répéter intérieurement: tranquille, tranquille, tranquille...
- Apprendre une langue étrangère.
- Faire des mots cachés, des exercices de calcul ou un casse-tête.
- Dire aux voix de partir ou de revenir plus tard.

Quelques stratégies cognitives (suite)

- Changer d'environnement (ex. changer de pièce, aller dehors, faire un tour en autobus, etc.)
- Faire une tâche/activité qui demande toute notre attention/ concentration (ex. lecture, jardinage, ménage, mots-croisés, etc.).
- Se concentrer sur l'activité qu'on fait et ignorer les voix.
- Se parler intérieurement à soi-même. Ex. «ça se passe dans ma tête, c'est la maladie», «même si ce n'est pas agréable, ce n'est pas dangereux», etc.

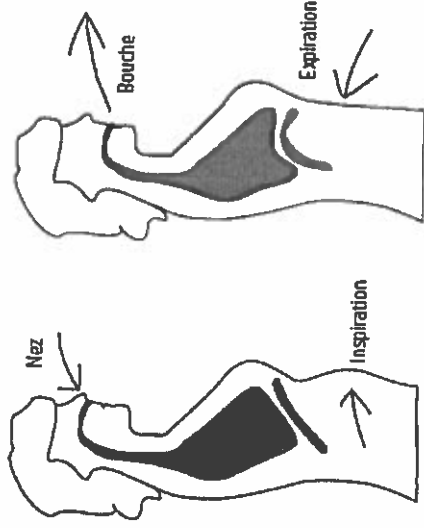
Quelques stratégies comportementales

- Faire une marche ou du vélo
- Aller à la piscine ou au gym
- Danser
- Faire une activité domestique qui permet de bouger: pelleter, faire le ménage, etc.
- Téléphoner à un ami ou aller le visiter
- Débuter n'importe quelle activité sociale
- Se retirer dans sa chambre ou dans un autre endroit tranquille, faire une pause dans une activité
- Demander à un proche s'il entend les voix ou les bruits que vous entendez
- Mettre à l'épreuve les différentes explications

Quelques stratégies sensorielles ou physiologiques

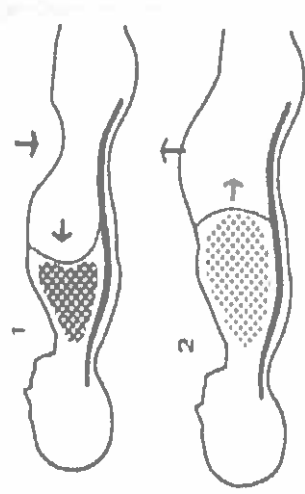
- Regarder la télévision, un sport ou une téléseries que l'on aime
- Écouter de la musique à la radio ou mettre un CD
- Pratiquer la méditation
- Contrôler sa respiration
- Utiliser une autre technique de relaxation
- Se détendre dans un sauna ou un spa

Respiration diaphragmatique (respiration profonde)



En inspirant, le diaphragme descend et le ventre se gonfle.
En expirant, le diaphragme remonte et le ventre se creuse.

- En inspirant, le diaphragme descend et le ventre se gonfle.
 - En expirant, le diaphragme remonte et le ventre se creuse.
- (voir feuille pour technique complète)



- Note : pour se pratiquer à respirer profondément, on peut s'allonger, poser un livre sur son ventre et inspirer ; quand notre diaphragme travaille normalement, le livre doit monter d'environ 5-10 centimètres.

En résumé

- Il est nécessaire de tenter des essais afin de trouver une stratégie qui sera en compétition de façon efficace avec les hallucinations auditives.
- Il est préférable de choisir une stratégie applicable dans votre vie de tous les jours afin d'augmenter les chances de réussite.

Discussion et choix des nouvelles stratégies

Exercice à faire cette semaine

La nouvelle stratégie que je veux essayer cette semaine est :

Exercice		
Décrire une situation où vous avez entendu des voix	Décrire le moyen utilisé pour vous sentir mieux (nouvelle stratégie)	Noter l'efficacité <i>Cochez la réponse</i>
		Est-ce que je me sens moins stressé après avoir utilisé ma nouvelle stratégie? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non Est-ce que mes voix : <input type="checkbox"/> Sont restées pareilles ? <input type="checkbox"/> Ont diminuées ? <input type="checkbox"/> Ont augmentées ?



Groupe HA

Session 6

Le modèle vulnérabilité-stress

Ergothérapie

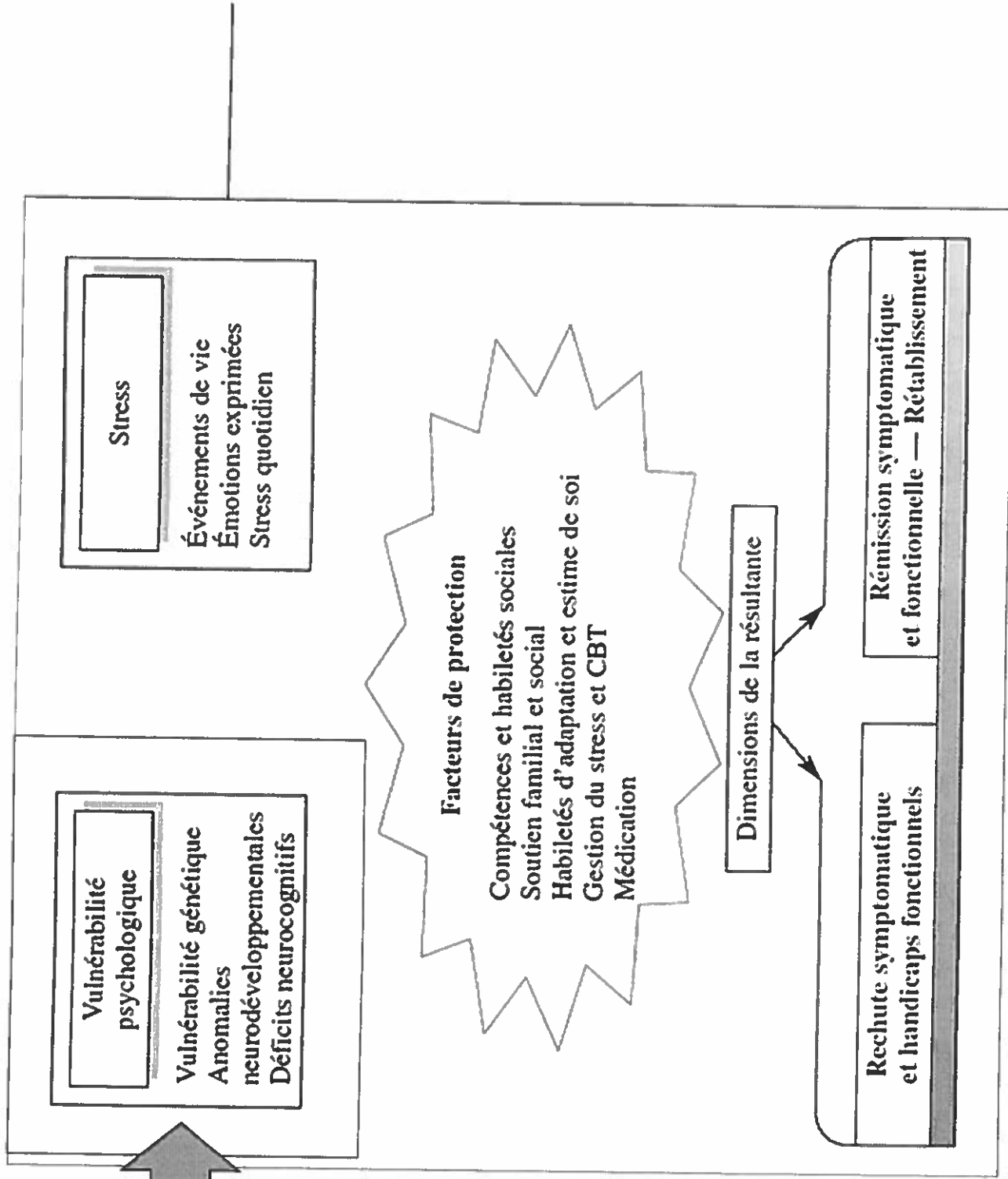
CLINIQUE EXTERNE

Agenda

- Retour sur semaine dernière et sur exercice à domicile
- Pause
- Théorie et discussion sur modèle vulnérabilité-stress
- Exercice à domicile
- Retour sur la séance

Modèle vulnérabilité-stress

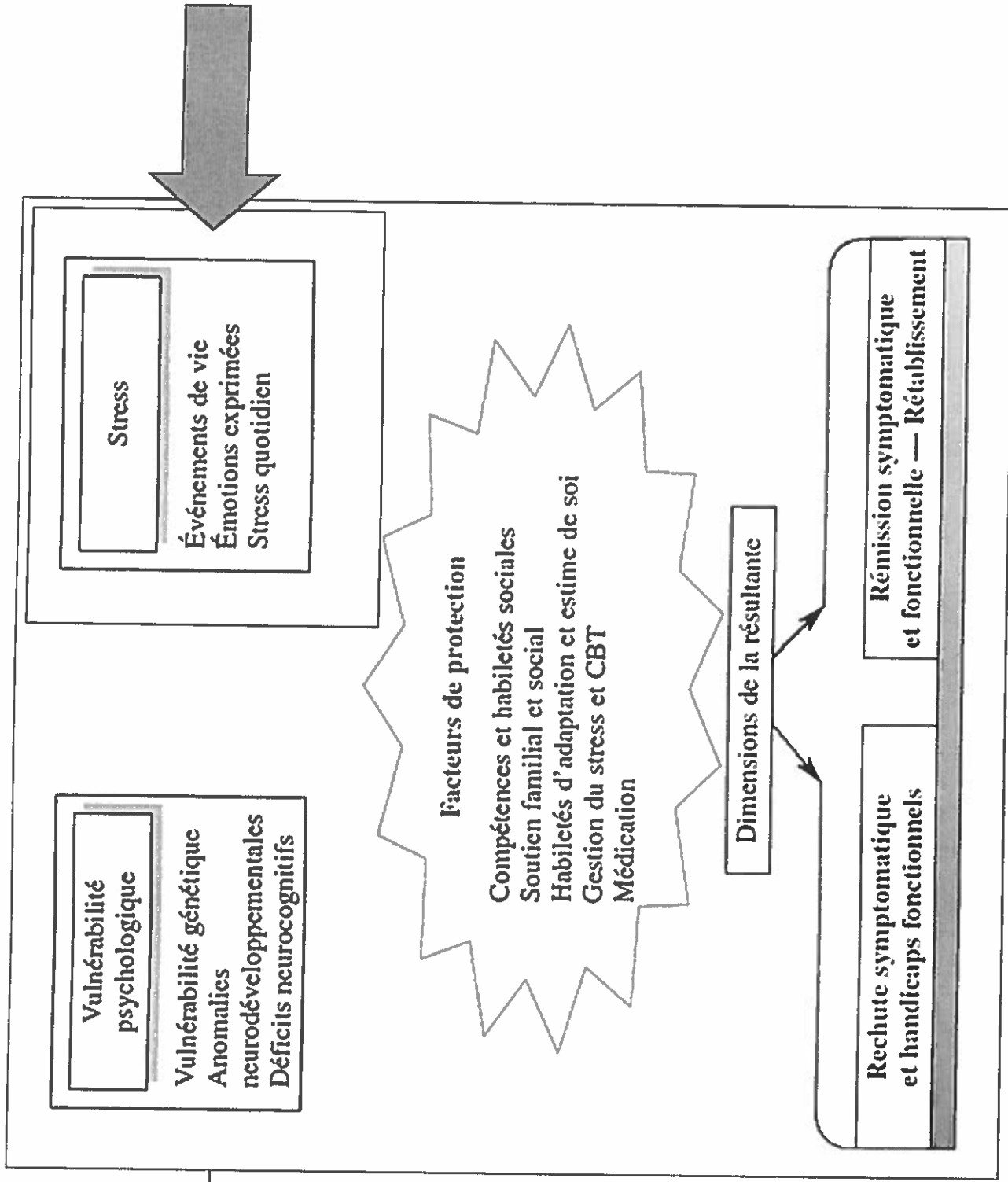
Ce modèle met en évidence le lien qui existe entre l'apparition des symptômes de la maladie et le stress.



adaptation par Ventura et al., 2002

La vulnérabilité bio-psychologique

- Génétique: Les gènes seraient responsables de la vulnérabilité de la personne à développer la maladie.
- Structure du cerveau: Des anomalies ont été observées chez des patients atteints de schizophrénie.
- Changements biochimiques: La dysfonction de différents neurotransmetteurs dont la dopamine, la sérotonine et le glutamate serait en cause.



adaptation par Ventura et al., 2002

Les stressseurs socio- environnementaux

- Cela se rapporte à un ensemble de situation et de faits qui produisent de la tension nerveuse susceptible de provoquer la réapparition des symptômes.
- Les **stressseurs** le plus souvent mis en cause se rapportent:
 - à la prise d'alcool, de drogues;
 - aux événements de la vie quotidienne;
 - aux tensions à la maison, au travail...;
 - aux émotions exprimées;
 - à la pression liée à la performance;
 - au soutien social insuffisant.

Les stressseurs socio-environnementaux

- **La prise d'alcool et de drogues**
 - La consommation d'alcool et la prise de drogues produisent chez l'utilisateur des variations de l'humeur, c'est-à-dire des changements dans la façon de se sentir et de penser.
 - La maladie rend la personne plus vulnérable aux variations de l'humeur.
 - Lorsque s'ajoutent l'alcool, la drogue, le risque est grand de voir réapparaître les symptômes.

Les stressseurs socio-environnementaux

- **Les événements de la vie quotidienne et les tensions**
 - Ce sont des situations de la vie qui provoquent des décharges émotives résultant de tensions agréables ou désagréables.
 - Ces tensions sont augmentées lorsque les stressseurs se multiplient, et la personne n'arrive plus à s'adapter efficacement.

Pouvez-vous me donner des exemples de d'évènements de vie heureux ou malheureux qui peuvent causer du stress?

Les stressseurs socio-environnementaux

- **Les pressions liées à la performance**
 - Ces tensions sont issues directement des exigences de la vie actuelle, où la productivité et la compétitivité sont mises de l'avant.

Les stressseurs socio-environnementaux

- **Le soutien social insuffisant**
 - Cela concerne le manque de mesures protectrices à l'endroit des personnes atteintes de maladie mentale, les politiques gouvernementales en matière de santé mentale et l'allocation de budgets pour la mise en place de ces politiques.



Qu'est-ce qui vous cause du stress?

- Chacun vit le stress différemment. Votre façon de réagir à un stressor dépend de la mesure dans laquelle vous trouvez celui-ci stressant. Par exemple, ce qui peut paraître très stressant pour votre voisin peut n'être aucunement stressant pour vous.

Qu'est-ce qui VOUS cause du stress?

- _____
- _____
- _____
- _____

Le modèle vulnérabilité-stress

- **Le succès du traitement dépend:**
 - de la réduction de la **vulnérabilité** bio-psychologique;
 - de la diminution des **stresseurs**;
 - de l'amélioration des **capacités de la personne à faire face au stress**;
 - de l'**efficacité du soutien social** offert par les proches et par les intervenants du milieu de la santé.

Les stressseurs socio-environnementaux

- **Les émotions exprimées**
 - Des études sur l'expression des émotions dans le milieu de vie de personnes atteintes de schizophrénie ont mis en évidence l'effet de certaines émotions sur la réadaptation des symptômes.
- Les patients se sont montrés très sensibles à :
 - l'hostilité
 - la critique
 - l'intrusion

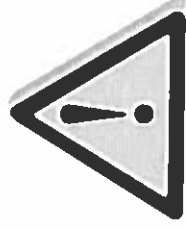
Exercice à faire cette semaine

La nouvelle stratégie que je veux essayer cette semaine est :

Exercice		
Décrire une situation où vous avez entendu des voix	Décrire le moyen utilisé pour vous sentir mieux (nouvelle stratégie)	Noter l' efficacité <i>Cochez la réponse</i>
		Est-ce que je me sens moins stressé après avoir utilisé ma nouvelle stratégie? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non Est-ce que mes voix : <input type="checkbox"/> Sont restées pareilles ? <input type="checkbox"/> Ont diminuées ? <input type="checkbox"/> Ont augmentées ?

Conseils pour le choix de nouvelles stratégies

- L'important est de choisir une stratégie en tenant compte de vos habitudes de vie, vos préférences et vos intérêts.
- **Essayer** une nouvelle stratégie à la fois.
- **Pratiquer** 2 fois par jour pendant au moins 7 jours afin de développer un automatisme.
- Il est nécessaire que vous soyez à l'aise de la pratiquer et qu'elle s'intègre bien dans votre mode de vie.



Conseils pour le choix de nouvelles stratégies

- **Limiter** le nombre de stratégies à utiliser, à la fin de vos essais, garder 2 à 3 stratégies qui se sont montrées les plus efficaces.
- **Évaluer l'efficacité**: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.
- **N'oubliez pas!**
 - Une stratégie efficace à un moment donné peut s'avérer d'aucune utilité dans une autre circonstance, c'est pourquoi, il est conseillé d'en connaître plusieurs et de faire confiance à votre créativité.



Groupe HA

Session 7

Les stresseurs et la gestion du stress

Ergothérapie

CLINIQUE EXTERNE

Agenda

- Retour sur semaine dernière et sur exercice à domicile
- Pause
- Théorie et discussion sur les stressseurs et la gestion du stress
- Exercice à domicile
- Retour sur la séance

Comprendre le stress

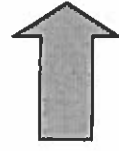
- Le stress est une réalité de la vie. Peu importe notre désir de vivre une existence sans stress, le stress est nécessaire. C'est notre réponse au stress qui peut nuire à notre vie.
- **Définition**: Le stress est défini par tout changement auquel nous devons nous adapter.
- Cela comprend les événements difficiles de la vie (le deuil et la maladie) et les événements positifs.
 - Ex. se décrocher un nouvel emploi ou partir en vacances sont des événements heureux, mais ils sont également des changements qui nécessitent une certaine adaptation

Comprendre le stress

Reconnaître vos sources de stress

- **Plusieurs choses peuvent causer du stress:**

- **Évènements marquant de votre vie** : mariage, déménagement, séparation, naissance, maladie ou décès d'un proche, changement de travail, etc.
- **Soucis à long terme**: inquiétudes par rapport au futur, problèmes d'argent, maladie chronique, etc.
- **Contrariétés du quotidien** : peur d'être en retard, conflits avec un ami/un proche, appareil qui ne fonctionne pas, frustrations.



MAIS la plus grande partie de notre stress vient de **nous**, de la manière dont nous interprétons les choses.

Ex. Avoir un discours intérieur négatif, dans lequel nous nous critiquons et nous analysons de manière négative, peut changer un commentaire innocent en une source de stress majeure.

Qu'est-ce qui vous cause du stress?

- Chacun vit le stress différemment. Votre façon de réagir à un stresser dépend de la mesure dans laquelle vous trouvez celui-ci stressant. Par exemple, ce qui peut paraître très stressant pour votre voisin peut n'être aucunement stressant pour vous.

Qu'est-ce qui VOUS cause du stress?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- *Une fois qu'on a trouvé ce qui nous stress, se questionner à savoir si on peut changer quelque chose à la situation (ex. voir la situation autrement, résoudre le problème, demander de l'aide, etc.)*

Comprendre le stress

- Un stress persistant nous affecte d'un point de vue émotionnel, physique et intellectuel et peut causer :
 - Une diminution de la concentration et de la mémoire
 - De la confusion
 - La perte du sens de l'humour
 - De l'anxiété
 - De la colère
 - De l'irritabilité
 - De la peur
 - Augmentation des symptômes de la maladie



Comprendre le stress

Sachez reconnaître vos symptômes de stress.

Encerclez vos symptômes de stress parmi ceux-ci :

Les symptômes physiques	Les symptômes émotionnels et mentaux	Les symptômes comportementaux
<ul style="list-style-type: none">- les tensions musculaires- mal de dos, nuque, épaules.- les problèmes digestifs (maux d'estomac, problèmes intestinaux)- les problèmes de sommeil (ex. insomnie, s'endormir constamment) ou d'appétit- les maux de tête- les vertiges- le souffle court- la fatigue constante- Palpitations cardiaques	<ul style="list-style-type: none">- l'agitation- l'irritation, agressivité- l'indécision- l'inquiétude- l'anxiété- le manque de joie- la mélancolie, pleurs- la baisse de libido- la difficulté à se concentrer- la faible estime de soi- panique.	<ul style="list-style-type: none">- la perception négative de la réalité- la désorganisation- plus de difficulté dans les relations- l'absentéisme- la tendance à s'isoler- l'abus de télévision- la consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues- l'évitement des situations exigeantes

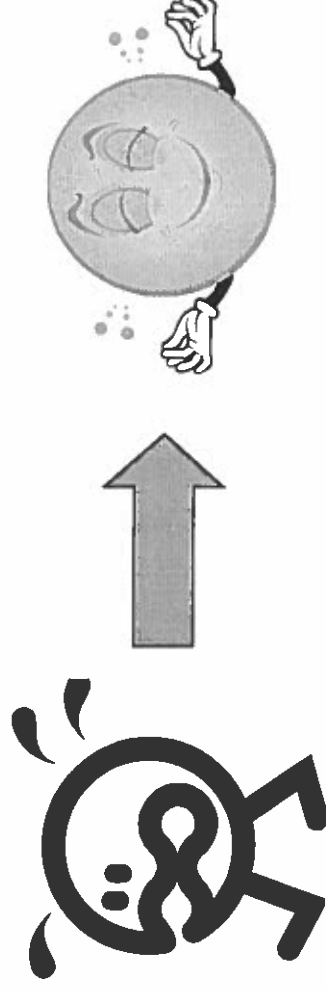


Mieux gérer le stress

- Qu'est-ce que la gestion du stress?
 - Le but de la gestion du stress est de trouver la « réponse relaxante ». Il s'agit du processus de calme psychologique et physiologique par lequel passe notre corps lorsque nous savons que le danger, ou l'événement stressant, est terminé.

Mieux gérer le stress

- Quels moyens utilisez-vous pour vous détendre ou vous sentir mieux lors que vous vous sentez stressés?
-
-
-



Pour mieux gérer le stress...

- **Résoudre (si possible) les problèmes qui causent du stress**
 - Trouvez des solutions aux problèmes qui vous causent du stress. Demandez vous : «Qu'est-ce que je peux faire pour régler le problème? À qui je peux en parler? Quelles seront les conséquences?» Etc.
- **Fixez des objectifs réalistes**
 - Apprendre à dire non est essentiel pour certaines personnes. Évaluez votre horaire et identifiez parmi vos tâches ou vos activités celles que vous pouvez faire et celles que vous devriez abandonner.
- **Ne soyez pas trop critique envers vous-même et les autres.**

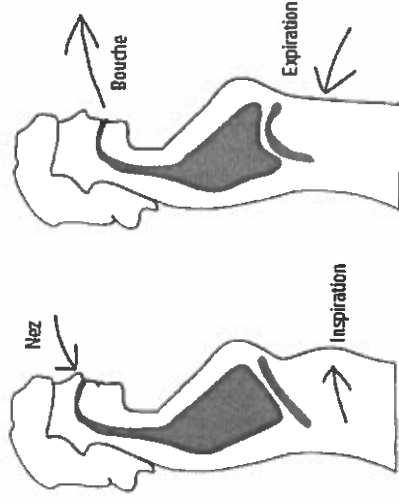
Pour mieux gérer le stress...

- **Apprenez des techniques de relaxation**
 - Pratiquer la méditation ou faire des exercices de respiration à chaque jour peut contrer le stress chronique et vous redonner une perspective plus positive.
 - Les bonnes techniques de respiration peuvent à elles seules améliorer votre bien-être psychologique et physique

- Autres exercices de relaxation :



Respiration diaphragmatique (respiration profonde)



En inspirant, le diaphragme descend et le ventre se gonfle.
En expirant, le diaphragme remonte et le ventre se creuse.

1. On inspire par le nez, le ventre se gonfle.
2. On garde le ventre gonflé quelques secondes (2-3 secondes).
3. On expire (souffle) par la bouche, on sort le plus d'air possible des poumons et le ventre se creuse.
4. On recommence!

(voir feuille pour technique complète)

Pour mieux gérer le stress...

- **Adoptez et maintenez de bonnes habitudes de vie**

- **Faites de l'exercice**

- Vous n'avez pas à vous entraîner pour courir le marathon mais faire de l'exercice modéré sur une base régulière peut aider à réduire la tension et à améliorer le sommeil et l'estime de soi. Prendre l'habitude de faire de l'exercice est essentiel.

Les exercices physiques que je fais ou que je pourrais faire sont :



Pour mieux gérer le stress...

○ Adoptez et maintenez de bonnes habitudes de vie (suite)

- Alimentation

- Avoir une bonne alimentation est souvent la première chose à faire lorsqu'on se sent stressé.
- Limitez l'alcool, la caféine, le sucre et le gras.

- Sommeil

- Assurez-vous d'avoir assez de repos. La qualité du sommeil compte davantage que la quantité. Trop dormir peut être aussi mauvais que de ne pas assez dormir.
- Prenez du temps pour relaxer avant de vous coucher.
- Les boissons chaudes (sauf le café!) et les tisanes ou un bon bain chaud aident au repos.

○ Le nombre d'heures de sommeil que j'ai besoin pour bien me sentir est :

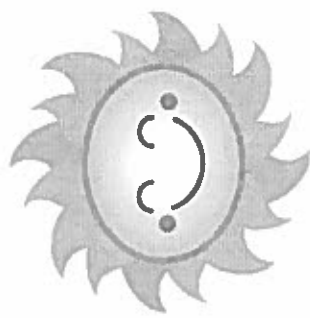


Pour mieux gérer le stress...

○ **Faites-vous plaisir**

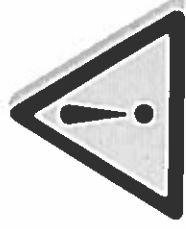
- Prendre le temps de pratiquer son passe-temps favori est une excellente manière de retrouver son côté créatif et de le stimuler. Rencontrer des gens agréables et s'amuser sont aussi de bons moyens de diminuer le stress.

Ce que je fais ou pourrais faire pour me faire plaisir/me divertir est :



Conseils pour le choix de nouvelles stratégies

- L'important est de choisir une stratégie en tenant compte de vos habitudes de vie, vos préférences et vos intérêts.
- **Essayer** une nouvelle stratégie à la fois.
- **Pratiquer** 2 fois par jour pendant au moins 7 jours afin de développer un automatisme.
- Il est nécessaire que vous soyez à l'aise de la pratiquer et qu'elle s'intègre bien dans votre mode de vie.



Conseils pour le choix de nouvelles stratégies

- **Limiter** le nombre de stratégies à utiliser, à la fin de vos essais, garder 2 à 3 stratégies qui se sont montrées les plus efficaces.
- **Évaluer l'efficacité**: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.
- **N'oubliez pas!**
 - Une stratégie efficace à un moment donné peut s'avérer d'aucune utilité dans une autre circonstance, c'est pourquoi, il est conseillé d'en connaître plusieurs et de faire confiance à votre créativité.

Pour mieux gérer le stress...

- **Exprimez-vous**
 - Partager ses inquiétudes avec un ami peut vous aider à mettre les choses en perspective et à ne pas vous sentir seul. Vous pouvez également apprendre de nouvelles manières de gérer le stress efficacement.

La ou les personnes à qui je peux parler quand je me sens stressé est/sont :





En résumé

- Il est impossible d'avoir une vie sans stress.
- Ce qui cause du stress est très personnel à chacun.
- Le stress peut avoir des effets sur notre santé physique et notre santé mentale.
- Comprendre ce qui nous cause du stress peut aider à mieux gérer le stress.
- Il existe plusieurs moyens pour aider à diminuer le stress.

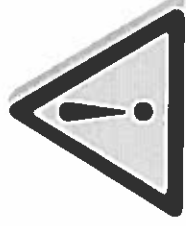
Exercice à faire cette semaine

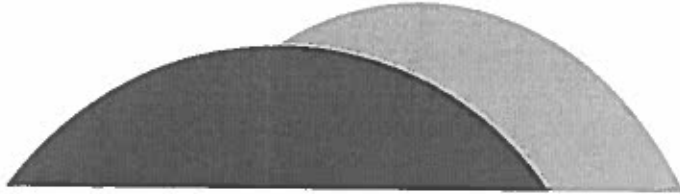
La nouvelle stratégie que je veux essayer cette semaine est :

Exercice		Noter l'efficacité <i>Cochez la réponse</i>
Décrire une situation où vous avez entendu des voix	Décrire le moyen utilisé pour vous sentir mieux (nouvelle stratégie)	Est-ce que je me sens moins stressé après avoir utilisé ma nouvelle stratégie? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non Est-ce que mes voix : <input type="checkbox"/> Sont restées pareilles ? <input type="checkbox"/> Ont diminuées ? <input type="checkbox"/> Ont augmentées ?

Rappel pour le choix de nouvelles stratégies

- L'important est de choisir une stratégie en tenant compte de vos habitudes de vie, vos préférences et vos intérêts.
- **Essayer** une nouvelle stratégie à la fois.
- **Pratiquer** 2 fois par jour pendant au moins 7 jours afin de développer un automatisme.
- Il est nécessaire que vous soyez à l'aise de la pratiquer et qu'elle s'intègre bien dans votre mode de vie.
- **Évaluer l'efficacité**: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.





Bonne semaine!



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

MINTO PREVENTION & REHABILITATION CENTRE
CENTRE DE PREVENTION ET DE READAPTATION MINTO

Les premières étapes de la gestion du stress

Aperçu de la trousse

Tout le monde s'entend pour dire que la vie est stressante. Divers problèmes de santé, y compris le risque accru de maladies du cœur, sont liés à un degré de stress trop élevé. Voilà pourquoi la gestion du stress est un élément important du programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC). En apprendre sur le stress et sur les façons de le gérer contribuera à améliorer votre santé physique et votre santé affective ainsi que votre qualité de vie en général.

Si vous essayez de maîtriser votre poids, il est d'autant plus important que vous appreniez des techniques de gestion du stress, car ce dernier peut parfois vous amener à trop manger ou à cesser de suivre votre régime alimentaire ou votre programme d'exercice.

Le CPRIC propose une série complète de trousse éducatives portant sur des sujets liés à la gestion du stress et à la santé affective. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Savoir comment le corps réagit au stress.
- Étape n° 2.** Apprendre à reconnaître les sources et les symptômes de stress dans votre vie.
- Étape n° 3.** Utiliser une fiche de stress pour suivre les situations qui vous stressent.

Étape n° 1

Savoir comment le corps réagit au stress

Le stress est un processus qui comporte deux éléments : la cause et l'effet.

La *cause*, c'est le « stressor ». Celui-ci peut être réel ou imaginaire. La plupart des situations qui nous préoccupent dans la vie – les stressors – ne se concrétisent jamais. La source du stress peut être d'ordre social, psychologique ou physique. Voici quelques exemples de stressors.

Stresseurs sociaux

- Rapports avec les amis et la famille
- Rapports avec son patron ou ses collègues
- Contraintes de temps
- Exigences et attentes des autres

Stresseurs psychologiques

- Sentiments
- Craintes
- Décisions
- Ennui
- Frustrations
- Confiance ou estime de soi

Stresseurs physiques

- Bruit
- Temps (trop chaud; trop froid)
- Circulation routière
- Surpeuplement
- Lumière ou obscurité excessive
- Problèmes de santé
- Manque de sommeil

L'*effet* que le stressor a sur vous, c'est la « réaction au stress », qu'on appelle aussi la réaction « de combat ou de fuite ». Quand vous faites face à un stressor, votre corps subit une série de changements physiques qui vous aident soit à combattre le stressor, soit à le fuir. Ces changements sont complexes et mettent en jeu le système nerveux et le système endocrinien (hormones).

Voici quelques-unes des réactions physiques courantes au stress :

- Accélération du rythme cardiaque
- Respiration rapide
- Hausse de la tension artérielle
- Augmentation de la température corporelle et transpiration accrue
- Tension musculaire qui donne la chair de poule et qui fait redresser les poils
- Augmentation du taux de glucose sanguin qui sert de source d'énergie
- Dilatation des pupilles pour améliorer la vue
- Écoulement de sang vers les muscles et le foie (froid aux mains et aux pieds)
- Coagulation sanguine accrue comme moyen de protection en cas de blessure

Les premiers êtres humains comptaient sur la réaction « de combat ou de fuite » pour survivre. Aujourd'hui, pour survivre à la plupart des situations stressantes, il n'est pas nécessaire de réagir d'une telle façon. En fait, de nos jours, on a plutôt tendance à laisser les stressseurs s'accumuler ou devenir excessifs avant de prendre les mesures qui s'imposent. Malheureusement, si vous ne gérez pas le stress, celui-ci peut nuire à votre santé ainsi qu'à votre bien-être. On croit d'ailleurs qu'il augmente le risque de maladies du cœur.

Une gamme continue de sentiments

Toutes les formes de stress ne sont pas mauvaises. En effet, sans un certain degré de stress, nous n'accomplirions rien dans la vie – il n'y aurait aucune raison de sortir du lit le matin. Il faut une certaine quantité de stress pour s'épanouir et relever des défis. La gestion du stress a pour but, entre autres, de nous amener à ne pas toujours considérer le stress comme *négatif* et nuisible, mais bien de le concevoir – dans la mesure du possible – comme un élément *positif*, inévitable et nécessaire.

Les sentiments se situent sur une gamme.

←Positif		Négatif→	
<i>Excitation</i>	<i>Stress</i>	<i>Anxiété</i>	<i>Dépression</i>
←		→	
Mis au défi	Tracassé	Destructeur	Dépression nerveuse
Motivé	Pressé	Au désespoir	Malade physiquement
Inspiré	Incertain	Tendu	Accidentéiste
Productif	Stimulé	Replié sur soi	Suicidaire
Créatif	Sous pression		

- *L'excitation* est, la plupart du temps, un sentiment positif. C'est une façon de réagir à un défi. Quand vous vous trouvez devant une situation pour laquelle vous êtes bien préparé, vous éprouvez de l'excitation à l'idée d'une bonne expérience. Vous pourriez tout à coup ressentir un regain d'énergie, une accélération du rythme cardiaque ou des

« papillons » dans l'estomac. Vous pourriez même vous sentir à la fois excité et nerveux.

- Le *stress*, c'est l'impression d'être dépassé par les événements. Si un défi se présente, vous pourriez vous croire capable de le relever si seulement vous aviez plus de temps pour vous préparer. Il se peut que vous ayez peur d'échouer ou de décevoir quelqu'un, peut-être vous-même. Vous pourriez commencer à ressentir une pression qui vous pousse à travailler plus dur, à mieux réussir ou à atteindre la perfection. Vous devenez tendu et irritable; vous avez mal à la tête et vous avez des nœuds dans l'estomac.

Dès l'apparition des premiers signes d'excitation ou de stress, prenez les mesures nécessaires pour prévenir les sentiments négatifs.

- *L'anxiété* se fait sentir quand vous envisagez une mauvaise situation et que vous croyez ne pas pouvoir y faire face. Vous commencez par vous préoccuper de la situation de plus en plus jusqu'à ce que vous ne pensiez qu'à cela.
- La *dépression* se situe à l'autre extrémité de la gamme des sentiments. Les personnes déprimées perçoivent constamment la vie comme menaçante et dangereuse. Elles commencent par perdre tout espoir d'arriver à maîtriser ces menaces et peuvent devenir léthargiques et avoir l'impression qu'elles ne parviendront jamais à changer quoi que ce soit. Elles cessent de lutter et sont convaincues qu'elles ne sont bonnes à rien.

Quand on est dépressif, il faut avoir recours aux services d'un professionnel.

Le stress et les maladies du cœur

Il y a deux principaux types de stress qui augmentent le risque de maladies du cœur, soit :

- 1) Les situations stressantes qui vous mettent en colère, qui vous rendent hostile ou agressif ou qui vous font perdre votre sang-froid;
- 2) Les situations stressantes dans lesquelles vous avez l'impression d'avoir perdu la maîtrise de vos émotions.

Apprendre à gérer ce genre de situations stressantes peut contribuer à réduire le risque d'avoir une maladie du cœur ou le risque d'aggraver votre état si vous êtes déjà atteint d'une telle maladie.

Étape n° 2

Apprendre à reconnaître les sources et les symptômes de stress dans votre vie

Il est clair que chacun vit le stress différemment. En effet, votre façon de réagir à un stresser dépend de la mesure dans laquelle vous trouvez celui-ci stressant. Par exemple, ce qui peut paraître très stressant pour votre voisin peut n'être aucunement stressant pour vous. Les stressers peuvent être positifs ou négatifs. Une promotion au travail ou la naissance d'un bébé sont des exemples de stressers positifs.

Songez aux six derniers mois. Indiquez, ci-dessous, des exemples de stressers positifs et de stressers négatifs qui sont survenus dans votre vie durant cette période.

Mes stressers positifs

-
-
-

Mes stressers négatifs

-
-
-

Sources de stress

Les grands événements de la vie causent du stress. Bien que vous soyez en mesure de surmonter un événement important, une série d'événements qui se produisent sur une courte période de temps peut poser un problème grave. Passez en revue la liste d'événements importants de la vie ci-dessous. Cochez tous ceux qui sont survenus dans votre vie au cours des douze derniers mois. Veuillez noter que certains des événements sont dépendants de votre volonté tandis que d'autres ne le sont pas.

Événements importants de la vie

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nouvel emploi | <input type="checkbox"/> Commencer l'école ou obtenir son diplôme |
| <input type="checkbox"/> Divorce ou séparation | <input type="checkbox"/> Retraite |
| <input type="checkbox"/> Blessure ou maladie grave | <input type="checkbox"/> Maladie grave dans la famille |
| <input type="checkbox"/> Mariage | <input type="checkbox"/> Grossesse ou naissance d'un enfant |
| <input type="checkbox"/> Congédiement ou mise à pied | <input type="checkbox"/> Versements hypothécaires élevés |
| <input type="checkbox"/> Mort d'un membre de la famille | <input type="checkbox"/> Problèmes d'ordre sexuel |
| <input type="checkbox"/> Forclusion | <input type="checkbox"/> Mort d'un ami intime |
| <input type="checkbox"/> Changement important sur le plan financier | <input type="checkbox"/> Difficultés au travail |
| <input type="checkbox"/> Changement important sur le plan des affaires | <input type="checkbox"/> Enfant qui quitte la maison |
| <input type="checkbox"/> Ennuis avec les beaux-parents | <input type="checkbox"/> Changement de résidence important |
| <input type="checkbox"/> Cesser de fumer ou de boire | <input type="checkbox"/> Nouvel emploi du conjoint |
| <input type="checkbox"/> Recevoir une reconnaissance importante | |

Nombre total d'événements importants de la vie au cours des douze derniers mois.

Interprétation : Si, au cours de la dernière année, vous avez vécu au moins un des événements importants de la vie, vous auriez intérêt à apprendre des techniques de gestion du stress.

Symptômes du stress

Le stress chronique – c’est-à-dire le stress qui ne disparaît pas – peut entraîner des problèmes de santé, lesquels peuvent être liés à des symptômes physiques ou affectifs du stress. Passez en revue la liste de vérification ci-dessous pour déterminer si vous manifestez l’un des symptômes courants du stress. Cette activité pourrait aussi vous aider à décider si vous pourriez bénéficier de la participation à un programme de gestion de stress.

Il est important de noter que le stress n’est pas la seule cause possible de ces problèmes de santé. Discutez avec votre médecin de tout problème qui persiste.

Évaluation du stress

Veillez encercler le numéro qui représente le mieux la fréquence à laquelle vous manifestez les symptômes ci-dessous.

- 1 = Jamais
- 2 = Rarement (plus d’une fois en six mois)
- 3 = À l’occasion (plus d’une fois par mois)
- 4 = Très souvent (plus d’une fois par semaine)
- 5 = Constamment (presque tous les jours ou tous les jours)

	Jamais	Rarement	À l’occasion	Très souvent	Constamment
<i>Maux de tête de tension</i>	1	2	3	4	5
<i>Migraines</i>	1	2	3	4	5
<i>Maux de ventre</i>	1	2	3	4	5
<i>Augmentation de la tension artérielle</i>	1	2	3	4	5
<i>Mains ou pieds froids</i>	1	2	3	4	5
<i>Acidité dans l’estomac</i>	1	2	3	4	5
<i>Respiration superficielle et rapide</i>	1	2	3	4	5
<i>Diarrhée</i>	1	2	3	4	5
<i>Palpitations cardiaques</i>	1	2	3	4	5
<i>Mains tremblantes</i>	1	2	3	4	5
<i>Rots</i>	1	2	3	4	5
<i>Flatulences</i>	1	2	3	4	5
<i>Envie impérieuse d’uriner</i>	1	2	3	4	5
<i>Pieds ou mains en sueur</i>	1	2	3	4	5
<i>Peau huileuse</i>	1	2	3	4	5
<i>Fatigue/épuisement</i>	1	2	3	4	5

	Jamais	Rarement	À l'occasion	Très souvent	Constamment
<i>Essoufflement</i>	1	2	3	4	5
<i>Soupirs</i>	1	2	3	4	5
<i>Bouche sèche</i>	1	2	3	4	5
<i>Mal de dos</i>	1	2	3	4	5
<i>Raideur des muscles du cou</i>	1	2	3	4	5
<i>Grincement des dents ou mâchoire serrée</i>	1	2	3	4	5
<i>Mal à la mâchoire</i>	1	2	3	4	5
<i>Constipation</i>	1	2	3	4	5
<i>Serrement de poitrine</i>	1	2	3	4	5
<i>Étourdissement</i>	1	2	3	4	5
<i>Nausées ou vomissements</i>	1	2	3	4	5
<i>Troubles menstruels</i>	1	2	3	4	5
<i>Taches sur la peau</i>	1	2	3	4	5
<i>Colite</i>	1	2	3	4	5
<i>Asthme</i>	1	2	3	4	5
<i>Indigestion</i>	1	2	3	4	5
<i>Hyperventilation</i>	1	2	3	4	5
<i>Arthrite</i>	1	2	3	4	5
<i>Éruption cutanée</i>	1	2	3	4	5
<i>Allergie</i>	1	2	3	4	5
<i>Dysfonction sexuelle</i>	1	2	3	4	5
<i>Troubles du sommeil</i>	1	2	3	4	5
<i>Retrait social</i>	1	2	3	4	5
<i>Comportement hostile</i>	1	2	3	4	5
<i>Abus d'alcool ou d'autres drogues</i>	1	2	3	4	5
<i>Usage du tabac excessif ou compulsif</i>	1	2	3	4	5
<i>Douleur inexplicable</i>	1	2	3	4	5
<i>Suralimentation</i>	1	2	3	4	5
<i>Agitation</i>	1	2	3	4	5
<i>Indécision</i>	1	2	3	4	5
<i>Perte de mémoire</i>	1	2	3	4	5
<i>Manque d'organisation</i>	1	2	3	4	5
<i>Difficulté liée à l'emploi</i>	1	2	3	4	5
<i>Difficulté à se concentrer</i>	1	2	3	4	5
<i>Se ronger les ongles</i>	1	2	3	4	5
<i>Tortiller une mèche de cheveux</i>	1	2	3	4	5
<i>Dans la lune</i>	1	2	3	4	5

	Jamais	Rarement	À l'occasion	Très souvent	Constamment
<i>Dépression</i>	1	2	3	4	5
<i>Irritabilité</i>	1	2	3	4	5
<i>Rire nerveux</i>	1	2	3	4	5
<i>Pleurer facilement</i>	1	2	3	4	5
<i>Cauchemars</i>	1	2	3	4	5
<i>Souçons</i>	1	2	3	4	5

Interprétation : Additionnez les numéros encadrés pour calculer votre note globale.

Note globale : _____

75 ou moins

Symptômes légers

76-100

Symptômes modérés

101-150

Symptômes élevés

Plus de 150

Symptômes excessifs

Étape n° 3

Utiliser une fiche de stress pour suivre les situations qui vous stressent

Avant d'apprendre à mieux gérer votre stress, il est utile de déterminer ce qui vous cause du stress (vos « stressseurs ») et comment vous vous sentez quand vous êtes sous pression. Tâchez de définir les situations qui, dans votre vie, vous rendent tendu et anxieux. Prêtez attention à la façon dont votre organisme réagit au stress (votre « réaction au stress »). Vous pourriez remarquer des tendances qui se répètent.

- Où et quand êtes-vous le plus susceptible d'éprouver du stress?
- Ressentez-vous plus de stress un jour particulier de la semaine ou à un moment particulier de la journée?
- Associez-vous certaines personnes à vos situations stressantes?
- Comment réagissez-vous au stress?

Après avoir cerné vos sources de stress et la façon dont vous réagissez à celui-ci, vous apprendrez à évaluer vos techniques de gestion du stress et à trouver des façons qui vous permettront de mieux gérer la situation à l'avenir.

Utilisez la fiche de stress pour noter les situations stressantes que vous vivez dans une semaine. Inscrivez chacune des situations séparément. Pour que les données soient plus précises, il est préférable de consigner les renseignements chaque fois que vous éprouvez du stress ou de décrire vos sentiments toutes les heures ou toutes les deux heures pendant le jour. Il vous serait peut-être utile de faire des copies de la fiche avant de la remplir. Consultez l'exemple fourni.

Fiche de stress CPRIC

Instructions

- **Jour/Date** – Quand vous êtes-vous senti stressé? Pour chaque jour, indiquez la date.
- **Heure** – Notez chaque situation stressante et l'heure à laquelle vous l'avez vécue.
- **Agent déclencheur** – Quel événement au juste a semblé vous causer du stress? Il peut s'agir d'un geste posé par une autre personne, d'une idée que vous avez eue, d'une nouvelle situation ou de tout ce qui se produit immédiatement avant que vous ressentiez un plus grand stress.
- **Réaction** – Quels sentiments particuliers le stress a-t-il suscités en vous? Décrivez du mieux que vous le pouvez vos réactions physiques (changements survenus dans votre corps), affectives (idées et sentiments) et comportementales (actions) au stress.
- **Intensité** – Quel degré de stress avez-vous ressenti? Évaluez l'intensité sur une échelle de 1 (très peu de stress) à 10 (beaucoup de stress).
- **Durée** – Pendant combien de temps avez-vous éprouvé le stress avant de redevenir calme? Enregistrez le temps (secondes, minutes, heures) qui s'écoule avant que le stress disparaisse et que vous soyez redevenu calme.

<i>Jour/Date</i>	<i>Heure</i>	<i>Agent déclencheur</i>	<i>Réaction</i>	<i>Intensité</i>	<i>Durée</i>
<i>Exemple:</i>	<i>Heure : 7 h 45</i>	<i>Circulation dense</i>	<i>Devenu en colère</i>	<i>7</i>	<i>30 min</i>
<i>Lundi</i>	<i>Heure : 9 h 30</i>	<i>Échéance de projet</i>	<i>Eu des palpitations cardiaques</i>	<i>8</i>	<i>45 min</i>
	<i>Heure : 17 h</i>	<i>Enfant malade</i>	<i>Désespéré</i>	<i>8</i>	<i>60 min</i>
Lundi - - -	Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____				
Mardi - - -	Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____				
Mercredi - - -	Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____				
Jeudi - - -	Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____				
Vendredi - - -	Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____				
Samedi - - -	Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____				
Dimanche - - -	Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____ Heure : _____				

Les premières étapes de la gestion du stress

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Donnez des exemples de stressseurs positifs et de stressseurs négatifs qui sont survenus dans votre vie au cours des six derniers mois.

Mes stressseurs positifs

-
-
-

Mes stressseurs négatifs

-
-
-

- Comptez le nombre total d'événements importants de la vie que vous avez vécus au cours des douze derniers mois.

Événements importants de la vie = _____

- Calculez la note concernant la fréquence à laquelle vous éprouvez des symptômes de stress.

Note d'évaluation du stress = _____

- Complétez les énoncés de la section intitulée *Vérifiez vos connaissances* pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.
- Remplissez la fiche de stress, à la troisième étape, pendant une semaine.

Vérifiez vos connaissances

1. La _____ est stressante.
2. La cause du stress s'appelle le _____.
3. L'effet du stressseur sur vous s'appelle la _____.
4. Quand on est exposé au stress, le corps subit des changements physiques qui mettent en jeu le système _____ et le système endocrinien (hormones).
5. Les premiers êtres humains comptaient sur la réaction de « _____ ou de _____ » pour survivre.
6. On croit que le stress contribue au risque de maladies _____.
7. Toutes les formes de stress ne sont pas _____.
8. L'_____ se fait sentir quand vous envisagez une mauvaise situation et que vous croyez ne pas pouvoir y faire face.
9. Quand on est _____, il faut avoir recours aux services d'un professionnel.
10. Les situations stressantes qui vous mettent en _____ ou qui vous rendent hostile augmentent votre risque de maladies du cœur.
11. _____ vit le stress différemment.
12. Si, au cours de la dernière année, vous avez vécu au moins un des _____

----- de la vie, vous auriez intérêt à apprendre des techniques de gestion du stress.

Réponses : 1) vie; 2) stresseur; 3) réaction au stress; 4) nerveux; 5) combat/ fuite; 6) du cœur; 7) mauvaises; 8) anxiété; 9) dépressif; 10) colère; 11) chacun; 12) événements importants.

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.





Groupe HA

Session 8

Synthèse des notions abordées au groupe

Ergothérapie

CLINIQUE EXTERNE

Agenda

- Retour sur semaine dernière et sur exercice à domicile
- Compléter BAVQ et comparer
- Pause
- Résumé du contenu des groupes/exercice
- Bilan
- Exercice à domicile (poursuite) et explications sur relances
- Retour sur la séance



Exercice de mémoire!

Quels sont les sujets dont on a discuté depuis le début des groupes HA? De quoi a-t-on parlé?

Quels sont les exercices que l'on a faits?

Aide-mémoire du groupe HA

- Mes 3 moyens les plus efficaces pour me sentir mieux quand j'ai des voix sont :

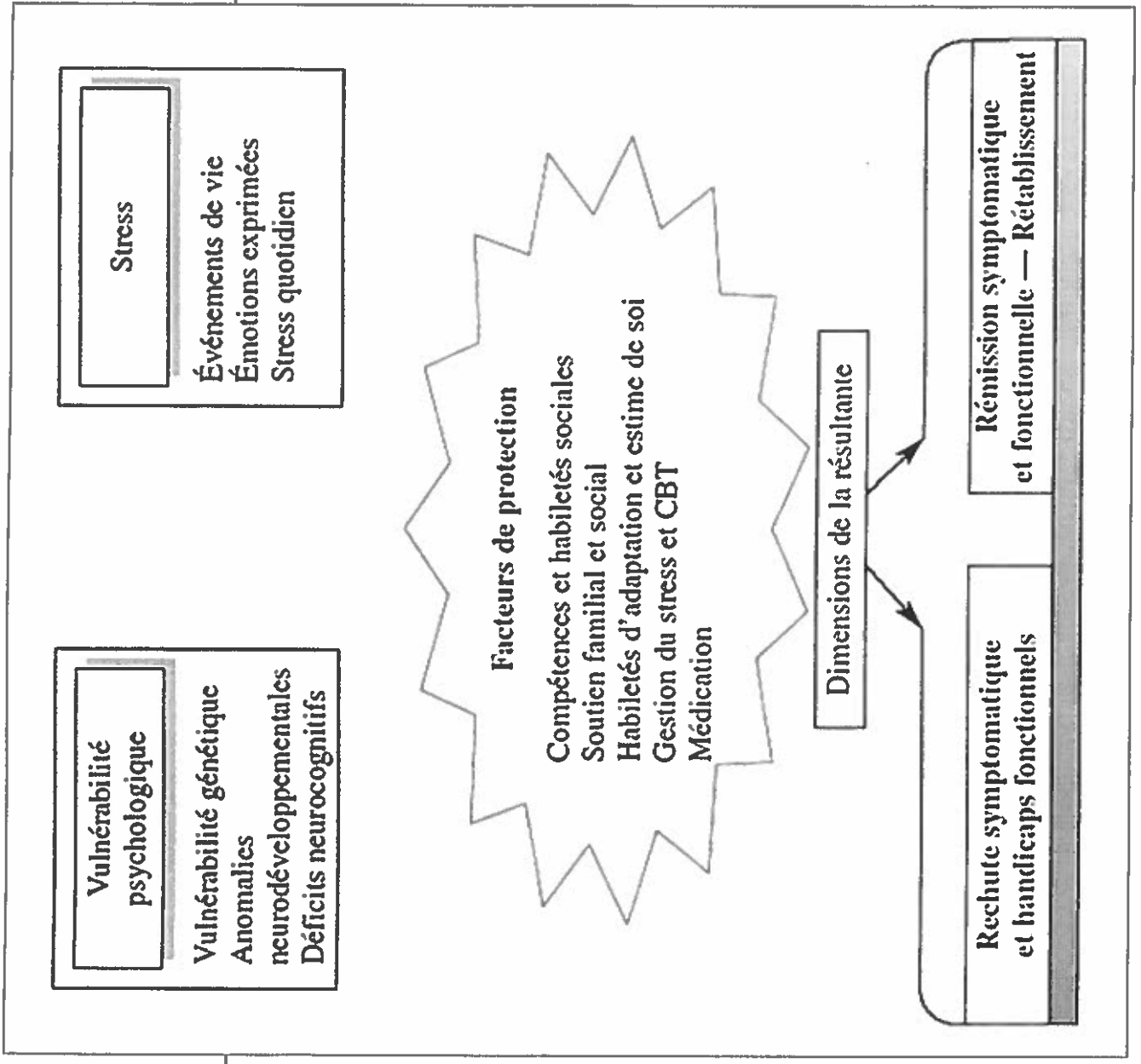
1.

2.

3.

Rappel : Modèle vulnérabilité-stress

- Selon le modèle vulnérabilité-stress, le succès du traitement dépend:
 - ⇨ De la réduction de la vulnérabilité bio-psychologique
 - ⇨ De la diminution des stressseurs
 - ⇨ De l'amélioration de la personne à faire face au stress
 - ⇨ De l'efficacité du soutien social offert par les proches et par les intervenants su milieu de la santé.



Interventions visant à améliorer le succès du traitement

1. Prendre la médication régulièrement au dosage prescrit pour traiter le déséquilibre neurobiochimique, de diminuer l'intensité des symptômes positifs et négatifs.
2. Participer à des programmes de psychoéducation afin d'augmenter les connaissances sur la maladie et les moyens à prendre pour surmonter les symptômes persistants.
3. Fréquenter des organismes de soutien communautaire afin d'augmenter ses capacités de communication, ses habiletés dans différents domaines d'activités.
4. Surveillez son hygiène de vie en adoptant un horaire régulier d'activités concernant les domaines suivants : sommeil, alimentation, activité-repos et loisirs.
5. Apprendre à détecter les manifestations du stress et à intervenir efficacement afin qu'il se maintienne à un niveau convenable.
6. Consulter une personne en qui vous avez confiance aussi souvent que vous le jugerez nécessaire; cela vous aidera à déterminer les interventions à appliquer.

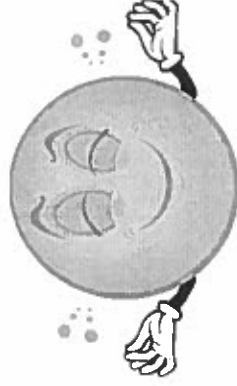
Aide-mémoire du groupe HA

- Les moyens que j'utilise pour me détendre quand je me sens stressé sont :

1.

2.

3.





Merci pour votre attention

**Bilan de votre participation
au groupe: feuille à remplir
et discussion.**

Ressources – autres groupes sur les voix dans la communauté

- **CAMEE**
Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel de Montréal-Nord
Nom du groupe : Apprivoiser les voix
Type d'animation : Par et pour les personnes en processus de rétablissement
Nom du responsable du groupe : Adel Messaoudi
Adresse : 11 700, avenue l'Archevêque, Montréal-Nord, (Québec) H1H 3B6
Téléphone : 514 327-3035
Courriel : info@camee.ca
- **Prise II**
Type d'animation de groupe : Professionnel ou intervenant
Nom du responsable du groupe : Lise-Anne Ross et Annie Pavoie
Année de début : 2010
Adresse : 10794, rue de LaJeunesse, bureau 204, Montréal (Québec) H3L 2E8
Téléphone : 514 858-0111
Courriel: info@prise2.gc.ca
Web : www.bleumultimedia.com/CSMTM/prise2/mandat.htm
- **Impact**
Nom du groupe : Les Cent Voix
Type d'animation de groupe : intervenante/usagers
Nom du responsable du groupe : Lucie Lalonde
Adresse : 2460, St-Antoine Ouest, bureau 112, Montréal (Québec) H3J 1B1
Téléphone : 514-939-3132
Courriel : lucie.lalonde@bellnet.ca

Exercice à faire cette semaine

La nouvelle stratégie que je veux essayer cette semaine est :

Exercice		
Décrire une situation où vous avez entendu des voix	Décrire le moyen utilisé pour vous sentir mieux (nouvelle stratégie)	Noter l'efficacité <i>Cochez la réponse</i>
		Est-ce que je me sens moins stressé après avoir utilisé ma nouvelle stratégie? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non Est-ce que mes voix : <input type="checkbox"/> Sont restées pareilles ? <input type="checkbox"/> Ont diminuées ? <input type="checkbox"/> Ont augmentées ?

Rappel pour le choix de nouvelles stratégies

- L'important est de choisir une stratégie en tenant compte de vos habitudes de vie, vos préférences et vos intérêts.
- **Essayer** une nouvelle stratégie à la fois.
- **Pratiquer** 2 fois par jour pendant au moins 7 jours afin de développer un automatisme.
- Il est nécessaire que vous soyez à l'aise de la pratiquer et qu'elle s'intègre bien dans votre mode de vie.
- **Évaluer l'efficacité**: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.

