



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 évènements 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 «distraktion», 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.