



---

# Groupe HA

## Session 5

# Stratégies cognitives d'adaptation appliquées aux habitudes de vie

*« 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 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

---

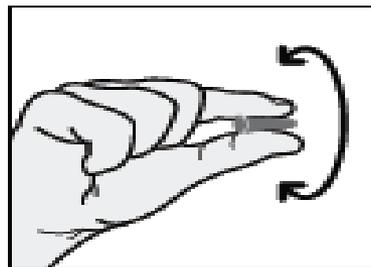
- **Limiter** le nombre de stratégies à utiliser, à la fin de vos essais, garder 2 à 3 stratégies qui se sont montrées les plus efficaces.
- **Évaluer l'efficacité**: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.
- **N'oubliez pas!**  
Une 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.

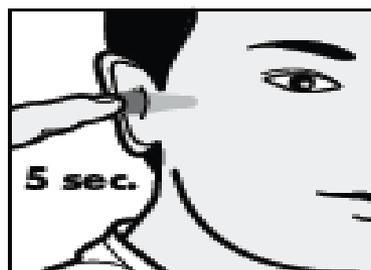
## INSTRUCTIONS DE MISE EN PLACE



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 téléséries 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

## 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*