



Perfectionnement des habiletés d'adaptation*

« Vivre mieux : penser autrement »



Programmes de santé intégrés
Centre de bien être L'Espoir, c'est la vie
4635, chemin de la Côte Sainte Catherine
Montréal (Québec) H3W 1M1

Tél. : 514 340-3616
Courriel : hopecope@onco.jgh.mcgill.ca
linda@cherrylane.net



HÔPITAL GÉNÉRAL JUIF
SIR MORTIMER B. DAVIS
JEWISH GENERAL HOSPITAL
HÔPITAL D'ENSEIGNEMENT DE L'UNIVERSITÉ MCGILL
A MCGILL UNIVERSITY TEACHING HOSPITAL



*Anciennement le programme « Nucares »

Guide pour l'atelier de perfectionnement des habiletés d'adaptation

Il n'est pas nécessaire de tout apprendre du premier coup, ni même de retenir tout ce que vous entendez!

Le présent guide a été conçu pour vous servir d'aide-mémoire...

Consultez-le souvent.

Nous ne pouvons pas contrôler le monde mais nous pouvons contrôler comment nous nous adaptons à celui-ci.

Le but premier de l'atelier est de vous aider à découvrir que vous êtes maître des événements et à vous en convaincre. Vous apprendrez à mieux vous adapter en perfectionnant vos habiletés d'adaptation. Selon nous, une meilleure capacité d'adaptation s'acquiert par l'exercice de stratégies de résolution de problèmes. Des stratégies empreintes d'optimisme, de sens pratique, de souplesse et d'imagination. Bien s'adapter peut apporter le bien être, voire le bonheur, qui se définit comme le fait d'avoir du plaisir dans la vie et de sentir qu'elle a un sens..

Une bonne capacité d'adaptation sous-entend une maîtrise de soi qui vous permet d'accomplir ce qui est important à vos yeux. Elle signifie également prendre conscience de vos points forts et apprendre à vous féliciter.

Tout au long de l'atelier, vous serez appelés à utiliser les différents outils d'adaptation proposés afin de modifier votre façon de vous adapter. Selon Confucius, grand maître et philosophe, voici pourquoi c'est si important de s'exercer :

*Ce que j'entends, je l'oublie,
Ce que je vois, je m'en souviens,
Ce que je fais, je le comprends,
Ce à quoi je m'exerce, je le maîtrise.*

Une façon de vous exercer consiste à répéter à voix haute les idées qui vous plaisent. Rappelez-vous que « là où l'attention est concentrée, l'énergie est aussi concentrée ». Afin qu'une nouvelle habileté devienne une seconde nature, il faut s'y exercer entre 30 et 60 fois! La bonne nouvelle dans tout ça c'est que, bien souvent, un changement d'un degré fait toute la différence!

**Pour qu'une nouvelle habileté devienne une seconde nature,
combien de fois faut il s'y exercer?**

Entre _____ et _____ fois.

Combien de changements suffisent pour faire la différence? Seulement _____ degré.

Contenu du présent guide :

Habilitéte # 1	Adaptation et conscience	3
Habilitéte #2	Modes de pensée	12
Habilitéte #3	Relaxation	25
Habilitéte #4	Établissement d'objectifs	31
Habilitéte #5	Résolution de problèmes	38
Habilitéte #6	Communication	47
Habilitéte #7	Soutien social.....	58
Habilitéte #8	Mode de vie sain	63



Perfectionnement des
habiletés d'adaptation

Habilité #1

***Adaptation
et
conscience***

Une bonne adaptation passe par la mise en pratique de stratégies de résolution de problèmes faisant appel à

l'optimisme – où l'on s'attend à un changement positif,
au sens **pratique** – qui laisse envisager des solutions réalisables,
à la **souplesse** – qui permet d'aborder n'importe quel problème,
à la **débrouillardise** – qui facilite la recherche de soutien
et d'information additionnelle.

Weisman et Worden Project Omega 1980

Avec une bonne capacité d'adaptation, vous ne vous sentez pas dépourvu de ressources ni d'espoir.

La conscience du moment présent

Qu'est-ce que c'est?

La conscience du moment présent c'est:

Simplement l'état d'être attentif et conscient de ce qui se passe au moment présent.

De porter votre attention sur ce que vous êtes en train de faire mais sans y réagir.

Une sorte de méditation quotidienne.

Une façon de célébrer les petits moments de la journée.

Pourquoi est-ce important?

La conscience du moment présent est maintenant reliée à plusieurs effets de bien-être.

C'est important d'arrêter les pensées automatiques, les habitudes et les comportements malsains, et d'obtenir une énergie nouvelle dans un agréable sentiment de bien-être.

Comment fait-on?

Comme tout autre habileté que vous pratiquez!

Prenez un sachet de sucre dans la paume de votre main. Regardez-le attentivement – sentez-le, touchez-le, manipulez le.

Lorsque nous sommes concentrés dans le moment présent, nous découvrons la relaxation, le calme, l'énergie et notre intérieur.

Essayez de porter une attention particulière aux choses que vous exécutez automatiquement, comme de regarder les rayons de soleil qui passent au travers des fenêtres, ou de sentir la fraîcheur des vêtements qui sortent de la sècheuse.

Chaque instant est une opportunité de pratiquer la conscience du moment présent.

Choisissez un événement ordinaire comme signal pour vous rappeler de vous concentrer sur votre respiration. Quand vous inspirez, dites « inspirer », et quand vous expirez, dites « expirer ».

Souvenez-vous que le moment présent est toujours le seul moment auquel nous ayons accès.

« *La conscience est guérison* » — Fritz Pearls

En maîtrisant les stratégies présentées au cours de l'atelier, vous serez en mesure de faire face au stress de la vie quotidienne et aux changements occasionnés par la maladie. La conscience du moment présent peut aussi vous aider à maîtriser les autres moyens d'adaptation.

Nous réagissons au monde qui nous entoure à trois égards, simultanément. Notre santé dépend de l'interaction entre ces trois aspects, qui sont d'ordre :

- biologique (**physique/médical**);

- psychosocial (**émotionnel**);

- social (**relié au monde qui nous entoure**).

Une bonne capacité d'adaptation est profitable à ces trois égards.

Nous employons une vaste gamme de moyens d'adaptation; certains plus fréquemment que d'autres et à différents moments. D'aucuns sont plus efficaces pour gérer le stress. Ces moyens d'adaptation se divisent en deux principales catégories :

- 1) ceux qui relèvent du comportement et qui se traduisent par notre façon d'agir;

- 2) ceux qui relèvent des émotions et qui se traduisent par notre façon d'envisager les situations.

Voici une liste des moyens d'adaptation que nous employons dans la vie quotidienne et en période de stress intense. Certains sont très utiles, d'autres non. Quelques-uns ne sont efficaces qu'à court terme; d'autres, à long terme. Parmi ces moyens d'adaptation, lesquels êtes-vous enclin à employer? Lesquels aimeriez-vous employer plus souvent?

Recherche de soutien social

<i>Moyens employés</i>		<i>Moyens que j'aimerais employer plus souvent</i>
<input type="checkbox"/>	1. Parler à quelqu'un qui peut m'aider.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Demander conseil à un parent ou à un ami.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3. Faire part à quelqu'un de mes sentiments.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	4. Parler à quelqu'un qui peut m'en apprendre davantage.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5. Exprimer mes sentiments de quelque façon que ce soit.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	6. Rechercher l'empathie.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	7. S'adresser à un professionnel.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	8. _____.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	9. _____.	<input type="checkbox"/>

Résolution positive des problèmes

Moyens
employés

Moyens que j'aimerais
employer plus souvent

-
- | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Voir le beau côté des choses. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 2. Changer ou évoluer en tant qu'individu. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 3. Considérer la maladie comme un défi à relever. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 4. Redécouvrir les choses importantes de la vie. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 5. Apporter des changements. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 6. Savoir ce qu'il faut faire. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 7. Tâcher d'en savoir le plus possible. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 8. Dresser un plan d'action et le suivre. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 9. Faire preuve de créativité. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 10. Trouver plus d'une solution. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 11. Changer quelque chose dans mon comportement. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 12. Vivre un jour à la fois. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 13. Me rappeler que les choses pourraient être pires. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 14. Essayer de ne pas agir trop précipitamment. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 15. _____. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 16. _____. | <input type="checkbox"/> |

Évitement et déni

(Ces méthodes sont correctes à utiliser à court terme,
mais surtout, ne pas exclure les autres moyens.)

*Ce que je fais Moyens que
j'aimerais maintenant
employer moins souvent*

-
- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Essayer de garder mes sentiments pour moi. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Faire comme si rien ne s'était passé. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Refuser de croire que cela pourrait arriver. | <input type="checkbox"/> |
| 4. Cacher aux autres la gravité de la situation. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Me préparer au pire. | <input type="checkbox"/> |
| 6. Souhaiter que le problème disparaisse ou qu'il en soit autrement. | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ne pas me laisser abattre. | <input type="checkbox"/> |
| 8. Espérer un miracle. | <input type="checkbox"/> |
| 9. Éviter tout contact avec les autres. | <input type="checkbox"/> |
| 10. Faire de l'activité physique, fumer, boire ou manger avec excès. | <input type="checkbox"/> |
| 11. _____. | <input type="checkbox"/> |
| 12. _____. | <input type="checkbox"/> |

Connaître son propre moyen d'adaptation

En général, les gens adoptent l'une ou l'autre des deux attitudes suivantes. Moi, j'ai souvent recours à :

- l'évitement (tenter d'ignorer la situation) ou
- la vigilance (tenter d'en savoir le plus possible).

Principes d'adaptation

1. Sachez qu'il n'y a aucune idée, aucun sentiment, qui soit mauvais en soi; c'est ce que vous faites qui compte.
2. Prenez conscience des sensations qui envahissent votre corps lorsque vous êtes tendu; essayez de retrouver votre calme.
3. Sachez que vous n'êtes pas tenu de traverser seul cette épreuve. N'hésitez pas à vous renseigner ou à chercher conseil auprès d'un professionnel pour toute question ou préoccupation pouvant survenir. Vous pouvez obtenir de l'aide de multiples façons.
4. Efforcez-vous d'avoir une bonne communication avec vos amis, les membres de votre famille et votre médecin.
5. Si vous vous sentez fatigué ou dépassé par les événements, déléguez ou réduisez vos responsabilités durant un certain temps.
6. Souvenez-vous que la situation touche vos amis et votre famille et qu'ils doivent apprendre à y faire face également. Parfois ils peuvent vous aider, parfois non. Quoi qu'il en soit, dites-vous qu'ils font du mieux qu'ils peuvent.
7. Considérez votre relation avec votre médecin comme une collaboration. Votre responsabilité est de lui faire connaître honnêtement vos sentiments et vos préoccupations, et de composer le mieux possible avec les adaptations requises.
8. Pratiquez chaque jour des activités enrichissantes : loisirs agréables, relaxation, activité physique ou moments de solitude.
9. Vous pouvez résoudre certains problèmes qui sont pour vous source de stress.
10. Dites-vous qu'il est inutile et épuisant de vous culpabiliser ou de vous en faire pour les choses auxquelles vous ne pouvez rien.
11. Félicitez-vous pour toute adaptation réussie. Souvenez-vous qu'il n'existe aucun remède miracle contre le stress.
12. Apprenez à vous aimer et à vous respecter. Chaque personne possède ses propres qualités qui font d'elle une personne unique et digne de considération.

*Adaptation de Managing The Stress of Cancer
A Handbook for Patients and their Families, par Dr Ronna Jevne, 1984.*

R É S U M É

Habilité #1

Bonne adaptation et plénitude d'esprit

Une bonne adaptation passe par l'exercice de stratégies de résolution de problèmes faisant appel à :

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.

Combien de fois devons-nous exercer ces habiletés pour mieux les maîtriser?

entre _____ et _____ fois.

Combien de changements sont nécessaires pour faire la différence?

Seulement _____ changement.

Notes :



Perfectionnement des
habiletés d'adaptation

Habilité #2

Modes de pensée

« La plus grande découverte de ma génération est que l'être humain peut changer le cours de sa vie en changeant d'idée. »

— William James

Quel genre de pensées?... pas nécessairement positives mais certainement pas négatives...

Moyens rationnels et émotionnels d'adaptation

En général, on accepte bien le principe selon lequel nos réactions émotionnelles se déclenchent de la façon suivante :

ÉVÉNEMENTS



PENSÉES



ÉMOTIONS

La vie comporte une série de faits que nous maîtrisons peu ou pas du tout. Notre couleur de cheveux à la naissance, un transfert au travail, un accident ou une maladie comme le cancer sont autant de faits que nous ne maîtrisons pas. Chaque événement génère une pensée en nous, spontanément et sans effort de notre part. Cette pensée, à son tour, fait naître une émotion.

En voici un exemple :

ÉVÉNEMENT : Vous croisez un ami dans la rue et il ne vous salue pas.

PENSÉE : Il est fâché contre moi.

ÉMOTION : Colère ou frustration.

Remarquez que le sentiment découle directement de la pensée et non de l'événement. Nous maîtrisons peu ou pas du tout les événements qui se produisent dans notre vie. En revanche, nous pouvons avoir la pleine la maîtrise de nos pensées. Plus vous aurez le sentiment de maîtriser une situation, moins vous ressentirez de stress et d'anxiété. Nos actes sont habituellement guidés par ce que nous ressentons. Vous pouvez toujours exercer une certaine influence et faire certains choix.

Exercice :

Exercez-vous de temps en temps à identifier les événements qui surviennent, puis les pensées et les sentiments qu'ils provoquent en vous. Faites-en le tri. Une fois que vous aurez clairement identifié ces événements, pensées et sentiments, vous serez en mesure de modifier les deux derniers.

Questions que vous devez vous poser :

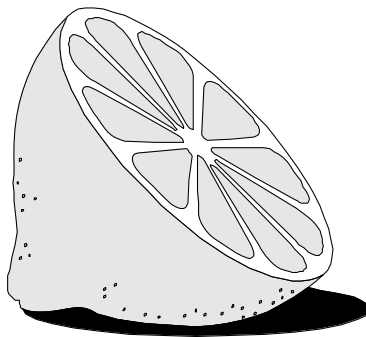
- 1) Est-ce un fait? Puis-je le changer? Puis-je le maîtriser? À quoi je pense lorsque cela se produit?
- 2) Est-ce une pensée? Si oui, m'est-elle utile ou inutile? Puis-je la modifier?
- 3) Est-ce un sentiment? Si oui, à quoi suis-je en train de penser? Est-ce un sentiment agréable ou désagréable? Est-ce que je veux le changer?

Ainsi notre sentiment de maîtrise découle de nos pensées. Cet énoncé tout simple est extraordinairement puissant. Il signifie que nous régissons nos pensées et notre mode de pensée. La notion de choix est claire. Pour la plupart d'entre nous, il est parfois plus facile de croire que nous ne maîtrisons pas nos pensées que d'en accepter la responsabilité.

La prochaine étape consiste à vérifier si nous pouvons modifier nos pensées, même si cela nous paraît souvent impossible!

Pour y arriver, nous devons d'abord comprendre et accepter le fait que le cerveau est un organe intelligent, mais aussi très naïf. Il répond à tous les messages que nous lui envoyons sans chercher à savoir s'ils sont vrais ou non! En voici la preuve avec « L'EXERCICE DU CITRON ».

La modification de notre façon de penser s'appelle aussi « recadrage ».



Exercice du citron ou comment tromper son cerveau

« Fermez les yeux et imaginez-vous dans votre cuisine. Maintenant, imaginez que vous prenez un citron; remarquez-en la couleur. Sentez son poids dans votre main, sa grosseur, sa forme et son écorce raboteuse. Dirigez-vous vers la table puis posez-le sur une planche à découper. Prenez un couteau bien tranchant et coupez le citron en deux. Sentez la lame s'enfoncer. Maintenant, approchez un morceau de citron de votre bouche et mordez dedans. Que remarquez-vous? Il n'y a pas de citron mais vous pouvez tout de même y goûter. C'est très facile de faire réagir le cerveau à de simples perceptions; nous le faisons souvent en employant délibérément nos pensées. »

Rappelez-vous maintenant cet ami que vous avez croisé dans la rue et qui ne vous a pas salué. Quelles pensées différentes ce fait susciterait-il maintenant en vous? Quels sentiments en résulteraient?

Voici un autre exercice, celui de « L'EMBOUTEILLAGE ».

Imaginez que vous êtes pris dans un embouteillage monstre; vous serez sûrement en retard au bureau. Vous pourriez décider de penser : « Oh non, je vais être tellement en retard! Mon patron va être furieux. » Vous pourriez tenter de changer sans cesse de voie, de dépasser tout le monde, ce qui ne ferait qu'augmenter votre sentiment de détresse, votre anxiété et votre colère.

Mais, vous pourriez au contraire vous dire que vous ne pouvez rien changer à la situation et décider d'employer le temps perdu pour planifier votre journée, réfléchir aux tâches à accomplir, écouter la radio et rester calme, détendu et parfaitement maître de la situation.

Distorsion cognitive

Des chercheurs ont classifié les pensées négatives (celles qui nous sont inutiles) que suscitent les événements de notre vie dans la catégorie « distorsion cognitive ». L'avantage d'une telle classification est qu'elle nous permet d'identifier ces modes de pensée pour ensuite les modifier plus facilement et d'en faire des pensées logiques et positives.

Voici une liste de modes de pensée illogiques et « distordionnées » que nous employons souvent à notre désavantage :

- Tout ou rien
- Généralisation
- Exclusion du positif
- Raisonnement affectif
- Emploi abusif de « je devrais »
- Attribution du blâme

Vous avez le choix! Vous pouvez maîtriser vos émotions en maîtrisant vos pensées. Tout d'abord, il faut accepter la manière dont vous vous sentez?nos émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Si vous prenez rationnellement conscience que votre façon de penser n'est pas logique, vous aurez moins tendance à vous y accrocher. En étant conscient de votre mode de pensée et en vivant le moment présent, vous ouvrez une brèche dans votre esprit pour que vos valeurs y reviennent.

Il est important de vous rappeler que...

derrière chaque sentiment se cache une pensée.

A. Exemples de pensées « distordionnées » et des sentiments qui en découlent

PENSÉE « DISTORTIONNÉE »	ÉVÉNEMENT	PENSÉE	SENTIMENT
« Tout ou rien ».	Vous échouez un examen.	« J'échoue tout ce que j'entreprends. »	Tristesse.
Généralisation.	Votre médecin met fin rapidement à votre consultation.	« Tous les médecins sont les mêmes; ils ne cherchent qu'à voir le plus grand nombre de patients possible. »	Colère.
Exclusion du positif.	Une amie vous apporte des fleurs.	« Elle se sentait obligée de le faire. »	Dénigrement de soi.
Raisonnement affectif.	On vous demande de prendre une décision à propos de traitements.	« Je suis stupide, incapable de prendre la bonne décision. »	Anxiété.
Emploi abusif de « je devrais ».	Votre fille veut que vous gardiez son petit garçon.	« Je devrais le garder, mais j'ai d'autres projets pour la soirée. »	Culpabilité.
Attribution du blâme.	Votre adolescent a échoué ses examens.	« C'est ma faute. »	Déprime.

B. Exemples de pensées logiques et rationnelles et des sentiments qui en découlent.

PENSÉE « DISTORTIONNÉE »	ÉVÉNEMENT	PENSÉE MODIFIÉE	SENTIMENT MODIFIÉ
« Tout ou rien ».	Vous échouez un examen. ex. :	« J'étudierai mieux la prochaine fois.»	Espoir.
Généralisation.	Votre médecin met fin rapidement à votre consultation. ex. :	« J'irai voir un autre médecin. »	Prise en charge.
Exclusion du positif.	Une amie vous apporte des fleurs. ex. :	« C'est elle qui en a pris l'initiative. »	Reconnaissance.
Raisonnement affectif.	On vous demande de prendre une décision à propos de traitements. ex. :	« Je vais demander conseil. Me renseigner, voilà une décision intelligente. »	Compétence.
Emploi abusif de « Je devrais ».	Votre fille veut que vous gardiez son petit garçon. ex. :	« Je lui offre de le garder un autre jour, lorsque j'en aurai le temps.»	Soulagement.
Attribution du blâme.	Votre adolescent a échoué ses examens. ex. :	« Il n'a pas étudié ni demandé d'aide. La prochaine fois, je l'aiderai, mais je ne suis pas responsable de ses échecs. »	Irréprochable.

QU'EST-CE qu'une attitude positive?

Ce n'est pas nécessairement positif, mais certainement pas négatif.

C'est un sentiment de pouvoir se connecter sur quelque chose de supérieur à notre moi.

C'est un sentiment de contrôle sur comment nous nous adaptons aux événements dans notre vie.

C'est une habileté, à voir la vie avec espoir.

Se parler intérieurement

Le monologue intérieur est une autre façon de modifier ses pensées. Voici quelques exemples de phrases à employer; choisissez-en quelques-unes et mettez-les en pratique

A. Se préparer au stress

C'est quelque chose que je réussis d'habitude.

Que dois-je faire exactement?

Je sais que je peux accomplir chacune de ces tâches.

C'est plus facile une fois que j'ai commencé.

Je n'ai qu'à m'y mettre puis tout ira bien.

Demain, ce sera fini.

Je ne laisserai pas les pensées négatives m'envahir.

ou _____.

B. Affronter un défi

Je vais procéder étape par étape, sans me presser.

Je peux le faire, je suis en train de le faire.

Je n'ai qu'à faire de mon mieux.

Je suis tendu? C'est qu'il est temps de mettre en pratique

les exercices d'adaptation.

En cas de besoin, je peux obtenir de l'aide.

Si je n'y pense pas, je n'aurai pas peur.

En cas de tension, je prends une grande respiration et je me détends.

Si je fais une erreur, ce ne sera pas la fin du monde.

ou _____.

C. Faire face à la peur

Détends-toi!

Respire profondément.

C'est presque fini.

Reste concentré sur la tâche à accomplir.

Je n'ai qu'à rester dans les limites de mes capacités.

Je peux toujours appeler _____.

J'ai peur seulement parce que j'en ai décidé ainsi.

Je peux choisir de ne pas avoir peur.

J'en ai vu d'autres...

Rester actif diminuera ma peur.

ou _____.

D. Se féliciter

J'ai réussi!

Je m'en suis bien sorti.

Tout s'est bien passé.

La prochaine fois, je ne me ferai pas tant de soucis.

Je peux chasser l'anxiété en restant détendu.

Je dois raconter ça à _____.

C'est possible de ne pas avoir peur...

Il me suffit d'arrêter de penser que j'ai peur.

ou _____.

E. Utiliser des affirmations

Chaque jour, je me sens de plus en plus fort.

J'entame cette journée paisiblement.

ou _____.

Il se peut que vous doutiez de ces phrases lorsque vous vous les répétiez pour chasser vos pensées négatives, et c'est normal. En fait, il n'est pas nécessaire d'y croire.

Maintenant, lisez rapidement ce qui suit :

C'EST LE TEMPS DE SE POIR

Que lisez-vous? Pouvez-vous le lire autrement?

Aux deux pages suivantes, vous trouverez un guide pour la mise en pratique de la méthode d'adaptation utilisant la séquence « événement pensée sentiment ».

Exercice d'identification et de modification des pensées

	PENSÉES	SENTIMENTS	MODIFICATION	
			MODIFICATION DES PENSÉES	MODIFICATION DES SENTIMENTS
<p><i>Description de la situation :</i></p> <p>Où?</p> <p>Quand?</p> <p>Qui est en cause :</p>	<p><i>Décrivez :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le fond de votre pensée • Toute pensée ou image qui vous a traversé l'esprit • Préoccupations • Soucis • Règles et croyances • Souvenirs • Doutes • Significations 	<p><i>Identifiez :</i></p> <p>Sensations physiologiques</p> <p>Sensations émotionnelles (sentiments)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez trois autres interprétations possibles et étudiez chacune d'elles. • Remettez en question votre première impression. • Dialogue intérieur : parlez-vous comme vous le feriez à un ami. • De quelle autre façon pourriez-vous envisager la situation? • Et alors? • Quelles sont les ressources dont je dispose? • Toujours? Sans exception? • Je dois? Je devrais? • Il faut que je vérifie mon hypothèse. • Suis-je réaliste? • Quelles sont les nuances? • Envisager les choses du point de vue de l'oiseau par opposition au point de vue du ver de terre. 	

Feuille de travail – restructuration cognitive

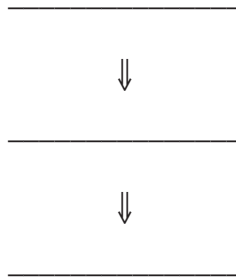
ÉVÉNEMENT	TPENSÉE	SENTIMENT	PENSÉE MODIFIÉE	SENTIMENT MODIFIÉ
Mon médecin m'a dit que je devais subir d'autres traitements de chimiothérapie.	La chimiothérapie n'est pas efficace (désespoir).	Tristesse 85 %	Certaines personnes ont besoin de plus de traitements et mon corps réagit bien.	Tristesse 30 %

R É S U M É

Habilitété #2

Modes de pensée

1. Les événements, pensées et sentiments surviennent dans l'ordre suivant :



2. Les sentiments découlent de _____ et non de _____.
3. Nous n'avons aucune emprise sur les _____; par contre, nous pouvons maîtriser nos _____.
4. L'exercice du _____ démontre qu'il n'est pas nécessaire de croire à une pensée pour qu'elle soit efficace.
5. Combien de fois devons-nous exercer une habileté avant de la maîtriser? Entre _____ et _____ fois.

Notes :



Perfectionnement des
habiletés d'adaptation

Habilitéé #3

Visualisation et relaxation

Les bienfaits de la relaxation

1. **Redonne la maîtrise à notre esprit.** La relaxation efface toute pensée ou toute émotion négative; elle favorise la créativité et facilite la résolution de problèmes en augmentant l'émission d'ondes alpha (associées à la tranquillité d'esprit et au sentiment de bien-être).
2. **Reste sous votre contrôle.** Le sujet détermine le degré de relaxation voulu et peut interrompre l'exercice à volonté.
3. **Prévient le stress.** Avec le temps, le sujet apprend à reconnaître les signes de stress et de tension et peut les contrer avant qu'ils ne se transforment en maux de tête, maux de dos ou en douleur au cou.
4. **Soulage la douleur chronique.** La relaxation favorise la sécrétion d'endorphine, un analgésique naturel. Lorsqu'elle est jumelée avec certaines techniques de visualisation mentale, la relaxation aide à soulager la douleur, surtout la douleur secondaire
5. **Apporte le calme.** Elle peut être pratiquée en toutes situations. Une fois la technique maîtrisée, le sujet pourra atteindre la relaxation en quelques minutes seulement, n'importe où, n'importe quand.

En général, les effets positifs de la relaxation ne sont pas immédiats. En fait, elle nécessite un apprentissage pratique.

La plupart des gens peuvent apprendre à se détendre en très peu de temps; mais la maîtrise des pensées est plus difficile. Devant les pensées indésirables, nous devons nous improviser observateur, c.-à-d. les laisser aller et venir à leur guise jusqu'à ce qu'elles disparaissent complètement.

Nous vous recommandons de vous exercer quotidiennement pendant deux à quatre semaines. Ensuite, vous pourrez déclencher un état de relaxation par une profonde respiration suivie de la consigne suivante : « Détends-toi » ou d'une consigne de votre choix.

Il existe un lien étroit entre l'anxiété, le stress et la tension musculaire. En brisant ce cycle, vous parviendrez à vous relaxer.

La relaxation demande l'adoption d'une attitude passive, d'un laisser-aller. Si vous croyez que relaxer exige un effort, vous n'y parviendrez jamais. La relaxation est en chacun de nous. Tout ce qu'il faut, c'est lui permettre de se manifester en rééduquant notre corps et notre esprit, en les entraînant à faire la différence entre tension et relaxation.

De nombreuses recherches encouragent la pratique de la relaxation. Elle constitue un excellent remède contre le stress et ses causes. En soulageant le corps de ses tensions et en libérant l'esprit de ses préoccupations, la relaxation contribue au sentiment de paix intérieure. Il nous est pratiquement impossible d'avoir des pensées ou des émotions négatives lorsque nous sommes détendus. Le processus de modification des pensées et d'apaisement des émotions débute par la relaxation. Elle est à la fois distrayante et énergisante. Elle permet au corps de fonctionner sainement.

Exercez-vous à la maison afin que la relaxation devienne un outil d'adaptation qui vous permette d'accomplir ce qui vous tient à coeur.

Si vous employez ou avez déjà employé avec succès une méthode de relaxation, continuez ainsi.

Lire, regarder la télévision, parler à un ami, prendre des vacances, faire de la course à pied, de la marche ou des randonnées en forêt sont autant d'exemples de relaxation. Tout comme les facteurs de stress varient d'une personne à l'autre, les préférences en matière de techniques de relaxation diffèrent. Toutefois, nous croyons que la relaxation musculaire progressive est celle qui apporte un plus grand sentiment de bien-être et elle peut être jumelée aux précédentes méthodes de relaxation.

Pratiquée régulièrement, la relaxation musculaire progressive libère le corps et l'esprit de toute tension en quelques minutes.

Préparation

Il est important d'éviter les distractions et les interruptions. Trouvez la position la plus confortable pour vous (vous pouvez vous étendre?c'est ce qu'on recommande?ou vous asseoir) puis desserrez tout vêtement trop ajusté et enlevez vos chaussures et vos lunettes. Si vous êtes assis, assurez-vous que votre tête est soutenue. L'exercice dure de 3 à 4 minutes.

a) Remuez les yeux et mettez les mains sur votre ventre. Portez attention à votre respiration. Remarquez comment vous inspirez et expirez. Si votre esprit s'évade, ramenez-le simplement à votre respiration.

b) Une fois votre pensée centrée sur votre respiration depuis quelques instants, déposez vos mains sur vos cuisses et concentrez vous sur vos mains qui reposent sur vos cuisses. Soyez conscients de vos mains qui reposent là – de la position de la paume de vos mains et de vos doigts. Profitez de cette prise de conscience. Vous n'avez rien à faire avec vos mains, il vous suffit d'en être conscients. Profitez du moment présent. Maintenant, dites-vous tout bas « mes mains sont lourdes, mes mains sont lourdes ». Ne faites rien, sauf profiter de cette sensation. Si votre pensée a tendance à vouloir s'éloigner ramenez la à vos mains. Et dites-vous encore : « mes mains sont lourdes, » et encore une fois « mes mains sont lourdes ». Profitez de la sensation de vos mains qui reposent sur vos cuisses. Vous êtes maintenant prêts à finaliser cet exercice au compte de trois, – un, prenez une bonne respiration, deux – ouvrez vos yeux et trois – regardez autour de vous en faisant des étirements.

Félicitez-vous pour ce que vous avez fait. (Cet exercice est le premier pas d'une série d'exercices appelée « 'AUTOGENICS »).

Autre méthode de relaxation rapide

c) Choisissez votre pièce de musique instrumentale préférée, celle qui reflète votre état d'âme ou qui pourrait vous apporter une sensation que vous aimeriez expérimenter. Laissez simplement la musique vous envahir et concentrez-vous sur la beauté qu'elle renferme.

Soyez certain que vous ne serez pas dérangé, ce qui vous permettra de vous concentrer sur le moment présent.

Souvenez-vous que la visualisation est facile, et d'essayer trop ardemment ne fonctionne pas. Soyez patient avec vous-mêmes.

Visualisation et relaxation

La visualisation est un bon moyen d'acquérir de la confiance, de l'amour propre, de résoudre les conflits intérieurs et d'aider les gens à participer à leur propre cheminement de guérison. Avec un certain sentiment d'enjouement nous allons explorer notre imagination, qui est peut-être une source significative sous-estimée de guérison.

Un coté essentiel au travail de la visualisation est la relaxation. Essayez les nombreuses techniques de relaxation et découvrez celle qui fonctionne le mieux pour vous.

Trouvez une place confortable pour vous asseoir ou vous allonger. Notez le rythme de votre respiration et n'essayez pas de changer quoique ce soit.

Soyez simplement conscient du rythme de votre respiration, et notez que vous respirez sans effort.

Laissez l'air vous remplir et imaginez l'une des situations suivantes :

- a) Vous êtes comme un carré de beurre qui fond au soleil. Sentez la chaleur de ses rayons sur votre corps. Ils sont apaisants et nourrissants. Votre corps relâche la tension et relaxe paisiblement.
- b) Vous êtes dans un ascenseur qui descend lentement, étage par étage. A chaque étage, vous relaxez de plus en plus. Sentez la douce sensation de détente qui vous envahit à mesure que l'ascenseur vous amène doucement et en toute sécurité vers un état profond de relaxation.
- c) Vous êtes en plein air, dans un lieu de prédilection. Visualisez vous dans cet endroit et servez vous de vos sens pour imaginer la scène. Quelles couleurs voyez vous? Quels sons entendez vous? Quelles odeurs sentez vous? Que sentez vous sous dans votre dos? Sous vos pieds?

Techniques de relaxation rapide

1. Les poings serrés : serrez les poings très fort et comptez jusqu'à dix. Relâchez-les et détendez-vous complètement.
2. La respiration profonde : Inspirez lentement et profondément et comptez jusqu'à dix. Expirez d'un trait en vous détendant complètement. Cette technique ressemble à la précédente en ce sens qu'elle demande une sorte de serrement (retenue de la respiration pendant dix secondes suivit d'un relâchement complet au moment de l'expiration continue). De plus, autre principe de base, elle tire parti du fait que notre corps est plus détendu à l'expiration.
3. Le compte à rebours : respirez normalement. À chaque expiration, détendez-vous de plus en plus. Comptez lentement à rebours de dix à zéro à raison d'un nombre par respiration. En centrant votre attention sur la sensation de détente que vous procure chaque expiration, détendez-vous davantage. Vous créez ainsi un effet cumulatif. Le fait de compter à rebours donne une impression de descente (comme si vous étiez dans un ascenseur qui descend d'un étage à chaque respiration) et qui vous procure un sentiment de détente de plus en plus grand.
4. Les mains chaudes : imaginez-vous allongé sur une plage, au soleil, ou dans un bon bain chaud jusqu'à ce que vous sentiez la chaleur gagner vos mains. Cette technique fait appel au pouvoir de l'esprit sur le corps. Par exemple, si vous avez faim et que vous pensez à votre plat préféré, vous vous mettez aussitôt à saliver. Cette réaction physique (la salivation) est causée par l'esprit. De la même façon, l'idée de chaleur agit sur votre circulation sanguine. Puisque nous savons que la circulation aux extrémités du corps a un lien direct avec la relaxation, penser à la chaleur – particulièrement au niveau des mains – provoque automatiquement un état de relaxation.

Mise en pratique

Le temps passe très vite. Prévoyez donc immédiatement un moment de relaxation à l'horaire et notez-le dans votre agenda.

Exercez-vous à la maison : réservez un moment de la journée, de préférence à la même heure (pour créer une habitude) et durant lequel vous ne serez pas dérangé. La « préparation » est une étape importante de l'exercice. Enfin, même si on n'emploie guère la relaxation contre les troubles du sommeil qu'après plusieurs séances, dites-vous que si la relaxation vous endort, c'est que vous avez plutôt bien réussi!

Rappelez-vous que la relaxation est un cadeau que vous vous faites.



Perfectionnement des
habiletés d'adaptation

Habilitéte #4

Établissement d'objectifs

Quelle satisfaction lorsque nous atteignons un objectif que nous nous sommes fixé!
Saviez-vous que les personnes qui se fixent des objectifs réussissent mieux que celles qui ne le font pas.?

L'établissement d'objectifs est important, car il nous aide à :

1. recréer une routine quotidienne;
2. établir un ordre de priorité pour les activités qui demandent temps et énergie;
3. accomplir les tâches qui nous paraissent importantes dans l'immédiat;
4. nous sentir vivant quand nous nous efforçons d'atteindre nos objectifs.

Il existe deux genres d'objectifs : ceux qui sont faciles à atteindre et ceux qui le sont moins. À vous de choisir. Mais quels qu'ils soient, la meilleure façon de les atteindre est de les diviser en étapes pratiques.

L'établissement d'objectifs doit se faire selon les paramètres suivants :

- Tout objectif doit être réalisable dans un temps déterminé.
- Il doit être important pour vous.
- Il doit vous aider à accomplir ce qui est important à vos yeux.

Fixez-vous un objectif pour aujourd'hui :

***Pour vivre heureux, il est indispensable de
se fixer des objectifs—il faut se fixer des objectifs
agréables qui ont un sens***

— Ben-Sharar

Si vous éprouvez de la difficulté à établir un objectif, posez-vous la question suivante : « Étant donné que je n'obtiens pas toujours ce que je veux, quels compromis serais-je prêt à faire? »

En même temps, demandez-vous : « Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi? »

Ensuite, vous pourrez vous concentrer sur les choses essentielles. Votre inquiétude diminuera au profit de votre tranquillité d'esprit et la qualité de vos relations s'améliorera ainsi que votre capacité d'établir des objectifs.

Il ne s'agit pas tant de réaliser vos objectifs, mais d'en avoir.

Dressez une liste de ce qui vous tient à coeur. N'oubliez pas : vous pouvez la modifier en tout temps.

Liste de ce qui est important pour **MOI** :

Lorsque quelque chose vous inquiète, demandez-vous : « Est-ce sur **ma liste**? » Si ce n'est pas le cas, ne vous en préoccupez plus.

On nous a appris que le bonheur réside dans l'atteinte de nos objectifs. Cependant, les recherches montrent que les gens qui gagnent à la loto retrouvent au bout d'environ un mois leur degré de bien être d'avant. Ceux qui deviennent paraplégiques à la suite d'un accident sont souvent plus heureux un an après ce dernier qu'ils ne l'étaient avant. Ce qu'il faut retenir, c'est que l'établissement d'objectifs nous libère et nous permet de jouir pleinement du moment présent. Pour accéder au bonheur, il faut absolument avoir des objectifs et s'efforcer de les réaliser.

Vos objectifs sont :

- Importants pour vous
- Réalisables
- Précis
- Mis par écrit
- Mesurables
- Établis selon vos activités
- Limités dans le temps
- Exigeants

Avantages d'établir des objectifs

- Aide à créer un horaire quotidien.
- Aide à traiter les trop nombreuses demandes par priorité.
- Permet d'accomplir ce qui est important pour vous.
- Maintient la lucidité.
- Accroît l'estime de soi et la confiance en soi par un sentiment de réussite.
- Sécurise par rapport à l'avenir.
- Donne un sens, un but à votre vie.
- Favorise l'emploi de l'imagination.

Établissement d'objectifs

Dressez ci-dessous la liste de vos objectifs : *commencez par le début ou par la fin!*

Objectifs pour votre vie :

Objectifs pour l'année :

Objectifs pour les trois prochains mois :

Objectifs pour demain :

Objectifs pour aujourd'hui :

Vous pouvez numéroter ces objectifs selon leur importance : 1 pour le plus important, 2 pour celui qui l'est un peu moins, etc.

Selon vous, quel geste pourriez-vous poser qui risquerait de compromettre l'atteinte de vos objectifs? Le seul fait d'en être conscient suffit parfois à l'éviter.

Habilité #4

Établissement d'objectifs

1. Établir des objectifs vous aide à _____.
2. Les objectifs peuvent être à court ou à _____ terme.
3. C'est _____ , non pas _____ qui importe (ou qui compte).

Notes :



Perfectionnement des
habiletés d'adaptation

Habilité #5

Résolution de problèmes

Une bonne adaptation passe par la résolution de problèmes. Dans le feu de l'action, nous sommes incapables de résoudre un problème car nous n'y voyons aucune solution ou, du moins, aucune qui nous plaise. Il existe, dans toute bonne résolution de problèmes, des étapes faciles à suivre, peu importe le degré de stress auquel nous sommes soumis. Elles nous permettent d'établir un plan d'action et de trouver de meilleures solutions. C'est aussi simple que de suivre une recette.

Étapes de résolution de problèmes

1. Définir le problème.
2. Reconnaître sa réaction face au problème (accepter les émotions qu'il suscite).
3. Se détendre et oublier la recherche de solutions pendant un certain temps.
4. Envisager toutes les solutions possibles.
5. Imaginer comment d'autres personnes réagiraient dans la situation ou penser aux moyens d'obtenir l'information nécessaire pour résoudre le problème.
6. Évaluer les avantages et les inconvénients de chaque solution.
7. Classer les solutions en ordre croissant, en commençant par la moins pratique et la moins désirable.
8. Faire un choix.
9. Considérer brièvement le problème sous ses aspects positifs. Peut-il être envisagé différemment? Les événements indésirables peuvent faire surgir en nous des forces incroyables.

Explication détaillée des différentes étapes

Première étape

Définir clairement le problème à résoudre. Voici quelques exemples :

- Je veux que mon médecin me donne davantage de renseignements sur le programme de traitement prévu.
- Je veux effectuer un retour au travail rapidement.
- Je veux répartir à nouveau les tâches ménagères.

Le problème peut aussi provenir de vos préoccupations ou émotions. Par exemple :

- J'ai besoin de me sentir utile.
- Je veux être plus séduisante.
- Je veux me rapprocher de mon conjoint.

Il peut s'agir d'une tâche à accomplir. Par exemple :

- Je dois passer quelques jours à l'hôpital.
- Je dois choisir le genre de traitement à subir.
- Je dois faire davantage d'activité physique.

Deuxième étape

Reconnaître sa réaction face au problème. Nos pensées, sentiments et comportements sont intimement liés, c'est pourquoi il est important de ne pas les ignorer. Tout comme nos pensées influencent nos décisions, les sentiments suscités par un problème peuvent être la source de solutions imaginatives.

Troisième étape

Faire une pause. Oubliez pendant un moment la recherche de solutions ou les stratégies d'adaptation. Cette étape consiste à vous éloigner de ce qui vous tracasse, à vous détendre en faisant des exercices de relaxation. En prenant une certaine distance de vos problèmes pendant un bref moment, vous pourriez leur trouver de nouvelles solutions.

Quatrième étape

Imaginer le plus grand nombre de solutions possibles. En situation de stress, nous avons souvent tendance à n'imaginer qu'une seule solution. Cette étape vous encourage à dresser la liste de toutes les solutions imaginables, bonnes ou mauvaises. C'est le temps du remue-méninges, pas de l'évaluation. Toutes les solutions sont valables, car la plus nulle d'entre elles peut en engendrer une meilleure ou servir de comparaison avec celles déjà trouvées.

Cinquième étape

Imaginer comment d'autres personnes réagiraient en pareille situation. En d'autres termes, arrêtez-vous et posez-vous la question suivante : « Comment tel ami résoudrait-il ce problème? » De cette façon, vous serez en mesure d'adopter une toute nouvelle vision des choses et de trouver des solutions auxquelles vous n'auriez sans doute jamais pensé.

Sixième étape

Faire une liste des avantages et des inconvénients de chaque solution trouvée plus tôt. C'est maintenant le temps de procéder à leur évaluation, d'en envisager les conséquences. Attention, il n'est pas question ici de choisir une solution, mais d'en déterminer la valeur.

Septième étape

Classer les solutions trouvées. Commencez par la moins pratique et la moins désirable et terminez par celle qui, selon vous, semble la plus susceptible de résoudre votre problème.

Huitième étape

Faire son choix. En fait, si vous avez suivi les étapes attentivement, le choix ira de lui-même.

Neuvième étape

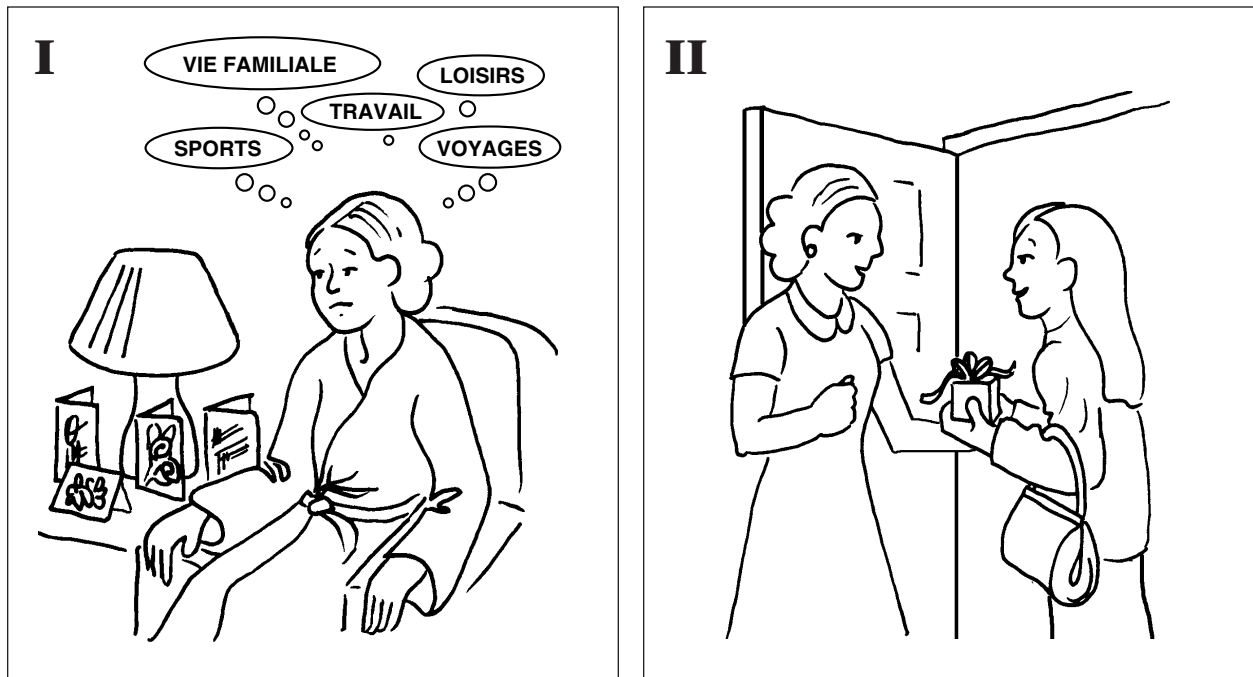
Examiner et identifier le problème une nouvelle fois. Reportez-vous à votre préoccupation première et posez-vous la question suivante : « Puis-je l'envisager différemment? » ou encore « Quel est l'élément positif de cette situation? ». Beaucoup de gens arrivent à voir le problème d'un oeil différent, à en reconnaître le côté positif. Par exemple, vous pourriez découvrir que cette situation vous a rapproché d'une certaine personne, ou qu'elle vous a aidé à mieux en comprendre une autre. En conséquence, pour une personne atteinte du cancer, tout n'est pas nécessairement horrible ou catastrophique. Grâce à une résolution efficace des problèmes, vous pouvez trouver au moins un élément positif à toute situation difficile. C'est là un aspect essentiel d'une adaptation souple.

Notes :

Pour vous exercer un petit peu...

Il s'agit ici de transformer le problème illustré à gauche ci-dessous pour en arriver à la solution de droite. Vous pouvez faire cet exercice seul ou avec un ami. Après l'exercice, essayez de résoudre un de vos propres problèmes. Il vous serait peut-être utile de garder les étapes de résolution de problèmes bien en vue et de les consulter fréquemment.

Situation



Pauline est mariée et a deux enfants. Elle a récemment subi une intervention chirurgicale pour un cancer de l'utérus. Heureusement, elle bénéficie de l'appui de son mari et de ses enfants et elle pourra bientôt recommencer à travailler. Elle est inquiète à l'idée d'affronter les questions de ses amis et collègues de travail. Elle craint qu'ils ne s'informent de l'opération, de sa vie familiale, des changements dans son mode de vie puisqu'elle a dû modifier certaines activités familiales et sociales.

Maintenant, parmi vos problèmes ou préoccupations, choisissez celui auquel vous voulez d'abord vous attaquer.

Pauline s'exerce à la résolution de problèmes

Première étape

Quel est le problème à résoudre?

Pauline fait face à plusieurs problèmes – la suspension de ses activités familiales, la réaction de son mari à l'opération, les changements dans ses activités, son impression d'être maintenant différente des autres, etc. Elle appréhende, entre autres, les questions sur tout ce qui s'est passé récemment dans sa vie et se sent incapable d'y répondre.

Deuxième étape

Que ressent-elle?

She is afraid. She fears being judged by her peers and co-workers. She is avoiding contact with others. She is anxious.

Troisième étape

Pauline s'arrête un moment.

Elle se remémore les bons moments de ses dernières vacances avec sa famille. Elle s'efforce de respirer calmement et régulièrement tout en s'imaginant être toujours en vacances, étendue sur la plage, caressée par une brise légère et par les chauds rayons du soleil.

Quatrième étape

Elle imagine des solutions.

Voici quelques-unes des idées de Pauline :

- Demander à quelqu'un qui a subi le même genre d'intervention quelle attitude elle a adoptée.
- Demander conseil à son médecin.
- Éviter les événements mondains pendant un certain temps.
- Prévoir le genre de questions qui lui seront posées et préparer ses réponses.
- Faire de son mieux pour répondre aux questions et tirer les gens d'embarras, s'ils posent des questions délicates.
- Refuser de faire tout commentaire et dire qu'elle n'est pas encore prête à partager ce genre d'intimité.
- Demander à son mari de prévenir ses amis de ne pas lui poser de questions embarrassantes, ou même lui demander de répondre à sa place.
- Se détendre avant de sortir afin de rester calme en présence des autres.
- Répéter certaines réponses avec son mari.

Cinquième étape

Que feraient les autres à sa place?

- Son mari tournerait la situation à la blague.
- Son amie Ghislaine répondrait : « Ce n'est pas de vos affaires ».
- Sa mère se sentirait déprimée et s'apitoierait sur son sort.
- Son amie Christiane raconterait son expérience tout en mettant l'accent sur les aspects positifs.
- Son ministre du culte détournerait la conversation sur l'interlocuteur.

Sixième étape

Make a list of the advantages and disadvantages of the solutions in Steps 4 and 5.

En voici quelques-unes :

SOLUTIONS	ADVANTAGES	DÉSAVANTAGES
Demander à quelqu'un qui a subi le même genre d'intervention quelle attitude elle a adoptée.	Elle me comprendrait sûrement.	Trouver cette personne me demanderait beaucoup d'énergie.
Demander conseil à son médecin.	J'ai confiance en lui.	Il n'a pas l'expérience de ce genre de choses. Il me dira de trouver la solution toute seule.
Éviter les événements mondains pendant un certain temps.	Je pourrais ainsi recouvrer mon énergie.	Je me sens déjà si seule. Plus j'attends, plus ce sera difficile.
Prévoir le genre de questions qui lui seront posées et préparer ses réponses.	Je me sentirais maître de la situation.	Cela me demanderait beaucoup d'énergie. Peut-être qu'ils ne me poseront aucune question!
Faire de son mieux pour répondre aux questions et tirer les gens d'embarras, s'ils posent des questions délicates.	Ce sera une bonne chose de faite.	Je ne peux choisir qui me posera des questions, ni où ni quand.
Refuser de faire tout commentaire et dire qu'elle n'est pas encore prête à partager ce genre d'intimité.	Je me protégerais.	Je crains de vexer mes bons amis.
Demander à son mari de prévenir ses amis de ne pas lui poser de questions embarrassantes, ou même lui demander de répondre à sa place.	Je me sentirais en sécurité.	Je m'en remets aux autres. Mon mari ne connaît pas assez bien tous mes amis.
Se détendre avant de sortir afin de rester calme en présence des autres.	Je serai d'humeur à répondre.	Je ne sais pas d'avance quand je les rencontrerai.
Répéter certaines réponses avec son mari.	Je serais à l'aise devant lui.	Cela nous demandera beaucoup de temps. Le jeu de rôle est souvent différent de la réalité.
Tourner la situation à la blague.	Faire des blagues détend l'atmosphère.	Certaines personnes n'ont pas le sens de l'humour.

SOLUTIONS	ADVANTAGES	DÉSAVANTAGES
Répondre : « Ce n'est pas de vos affaires ».	C'est clair et direct.	Certaines personnes pourraient s'en offusquer.
Être déprimée et s'apitoyer sur son sort.	Je me sentirais mieux pendant un certain temps.	Cela augmenterait mon isolement et mon sentiment de solitude.
Raconter son expérience tout en mettant l'accent sur les aspects positifs.	Je projeterais ainsi une bonne image de moi-même.	Il se peut qu'ils me posent tout de même des questions délicates.
Dévier la conversation. the other person.	Cela me ferait oublier mes problèmes.	Cela augmenterait mon isolement.

Septième étape

Classer les solutions de la moins bonne à la meilleure.

Voici comment Pauline les a classées

14. Être déprimée et s'apitoyer sur son sort.
13. Éviter les événements mondains pendant un certain temps.
12. Dévier la conversation.
11. Demander conseil à son médecin.
10. Demander à son mari de prévenir ses amis de ne pas lui poser de questions embarrassantes, ou même lui demander de répondre à sa place.
9. Demander à quelqu'un qui a subi le même genre d'intervention quelle attitude elle a adoptée.
8. Répondre : « Ce n'est pas de vos affaires ».
7. Prévoir les questions et y répondre avant qu'elles ne soient posées.
6. Répondre aux questions en donnant plus de renseignements qu'il n'en faut.
5. Parler des aspects positifs.
4. Refuser de répondre.
3. Faire des blagues.
2. Se détendre avant de rencontrer quelqu'un.
1. Répéter certaines réponses avec son mari

Huitième étape

Choisir.

Pauline a décidé de répéter certaines questions avec son mari. Elle pense qu'ainsi elle aura davantage confiance en sa capacité de répondre.

Neuvième étape

Trouver un côté positif au problème original.

Pauline s'est rendu compte du soutien que lui apportait sa famille; elle a aussi pris conscience de ses points forts et de ses capacités.

Habilité #5

Résolution de problèmes

1. S'adapter c'est mettre en pratique les techniques de _____.
2. Pourquoi est-ce important d'identifier le problème? _____.
3. Détendez-vous avant de trouver des solutions afin de _____.
4. Pourquoi est-ce important d'imaginer le plus grand nombre de solutions possible avant d'en faire l'évaluation? _____.
5. L'étape de l'évaluation sert à _____.

Notes :



Perfectionnement des
habiletés d'adaptation

Habilité #6

Communication

Voici une citation qui résume bien l'importance de la communication dans notre vie.

« Selon moi, la communication est un gros parapluie qui couvre et touche toute relation humaine. Dès la naissance, la communication devient le facteur déterminant du genre de relations que nous aurons avec les autres et sur ce que nous aurons à vivre. »

— Virginia Satir

Saviez-vous que la communication se compose de :

- 7 % de parole
- 35 % d'expression du visage
- 35 % de langage corporel
- 23 % de l'intonation de la voix

La communication, c'est tout simplement l'envoi et la réception de messages, qu'ils soient intentionnels ou non, verbaux ou non. Être capable de bien communiquer est une habileté essentielle à l'adaptation et la plupart d'entre nous ne maîtrisent pas. Elle agit sur nos sentiments et sur notre santé. Pour les gens atteints du cancer, elle peut avoir une incidence sur l'effet des traitements et sur leur qualité de vie. C'est pourquoi toute relation humaine repose sur la communication.

Outils pour une communication efficace

1. S'engager

- Vouloir bâtir une relation franche et saine.

2. Favoriser la croissance

- Prendre conscience du caractère changeant et évolutif de toute relation.

3. Se sentir égal à l'autre

- Avoir le sentiment de poursuivre le même objectif, avec les mêmes responsabilités et un pouvoir équivalent.

Affirmation de soi

Pour bien communiquer, il faut savoir s'affirmer. Toutefois, il ne faut pas confondre affirmation de soi et agressivité. L'affirmation de soi consiste à exprimer vos besoins, vos sentiments et votre point de vue de façon claire et directe sans jamais attaquer ni menacer.

Hypothèses :

- Vos sentiments sont tout à fait légitimes.
- Vous avez le droit de poser des questions, de faire part de vos sentiments.
- Vous pouvez demander des changements.
- Vous pouvez imposer des limites, dire « non ».
- Vous connaissez vos pensées, désirs et sentiments mieux que quiconque.

À propos de la colère

Il y a toujours un autre sentiment derrière la colère. Si vous pouvez être patient dans un moment de colère, vous échapperez à 100 jours de douleur. Un ancien proverbe. La colère est une marque de jugement ou une impulsion négative qui affecte tout le monde négativement. Quand vous êtes en colère comptez jusqu'à 10, quand vous êtes très en colère comptez jusqu'à 100. Comparez être en colère à être déterminé.

Voici une technique de communication à mettre en pratique lorsque quelqu'un est en désaccord avec vous – votre enfant, votre conjoint, une infirmière, un médecin, etc. Essayez-la, ça marche!

Première étape : Écoutez l'autre et trouvez une part de vérité dans ce qu'il dit.

Deuxième étape : Écoutez l'autre, mettez-vous à sa place et tentez de voir les choses à sa façon.

Troisième étape : Écoutez l'autre et posez-lui gentiment des questions pour en savoir davantage sur ses pensées et sentiments.

Quatrième étape : Trouvez quelque chose de positif à lui dire.

Cinquième étape : Exprimez vos sentiments à la première personne du singulier (je).

Sixième étape : Souvenez-vous que bien écouter, c'est pratiquer l'écoute active-ce n'est pas attendre son tour pour parler.

Remarquez combien il est important d'écouter et voyez combien de fois ce verbe est employé.

Dans une communication efficace, l'élément le plus important est de savoir parler en utilisant le je autrement dit savoir parler à la première personne.

Les messages utilisant le « je » comportent trois éléments :

- Je pense
- Je me sens
- Je veux

Les messages « je » servent à :

- A. communiquer nos pensées, désirs et sentiments;
- B. nous affirmer - dire oui ou non;
- C. éviter les déceptions futures

Les messages au « je » sont une façon saine, selon Shakespeare, de formuler des sentiments douloureux.

À la page suivante, vous trouverez un exemple de transformation d'un message à la deuxième personne (tu) en un message « je ».

Évitez de blâmer les autres. N'employez pas « tu » en début de phrase.

A. Exprimer ses pensées, sentiments et désirs.

ex. : « Je n'aime pas trébucher sur vos sacs d'école dans l'entrée... »

« J'ai besoin d'aide pour transporter... »

« J'aimerais qu'on me laisse seul 10 minutes avant de... »

Exercice : messages qui commencent par « je »

SITUATION	MESSAGE « TU »	MESSAGE « JE »
	Blâme	Prise en charge
Votre mère téléphone tous les jours pour prendre de vos nouvelles.	« Arrêtez de me demander comment je vais. »	« Maman, je n'aime pas être obligée de te faire chaque jour le bilan de ma santé. J'essaie de mener une vie normale. »

Procédez au même exercice avec un exemple tiré de votre vie quotidienne :

SITUATION <i>exemple</i>	MESSAGE « TU » <i>exemple</i>	MESSAGE « JE » <i>exemple</i>

Les scénarios en « je » nous permettent d'éviter des problèmes en exprimant nos besoins et en indiquant la meilleure façon de nous aider. Vous remarquerez que le message est clair et exprimé d'une façon non menaçante.

B. S'affirmer – dire oui ou non

Combien de personnes disent « oui » alors qu'elles veulent dire « non » ?
Notre « oui » a-t-il une quelconque valeur si nous ne disons jamais « non » ?

Formuler une demande – la refuser

Énoncer clairement vos demandes : qu'elles soient précises et factuelles. Attendez-vous à ce qu'elles soient acceptées; cela vous fera paraître plus confiant. Évitez de vous répendre en excuses : « Penses-tu que... Si on veut... Ça se peut... Peut-être bien ».

Dire « non »

La concision est essentielle. Soyez le plus bref possible, c'est-à-dire donnez une raison valable pour votre refus, « Je n'ai pas le temps ». Évitez les longues explications compliquées. Le mot crucial : « non ». Ce mot est beaucoup plus efficace et bien moins ambigu que certaines expressions comme : « Euh, je ne crois pas... ». « Non, je ne peux vraiment pas pour l'instant. Gagner du temps. Dites, « Je vais y penser, » ou « Je t'en reparle. »

Technique du disque brisé. Répétition et persévérance seront parfois nécessaires. Il se peut que vous ayez à refuser plusieurs fois avant que l'autre comprenne. Il n'est pas nécessaire de trouver chaque fois une nouvelle explication; la même fera très bien l'affaire.

Emphase : secouez la tête lorsque vous dites « non ». Souvent, et tout à fait inconsciemment, les gens hochent la tête et sourient lorsqu'ils émettent un refus... ce qui constitue un double message. Assurez-vous que votre langage corporel correspond à vos paroles.

Expression à bannir : « je suis désolé ». Employez-la avec prudence car elle diminue votre crédibilité (son emploi régulier peut détourner l'attention de votre intention réelle).

Achetez du temps pour vous-mêmes. Dites « laisse moi te revenir là-dessus » ou bien « je vais y penser ».

Exercice :

Avec un voisin ou un ami, exercez-vous à refuser :

- une invitation à dîner
- une place au sein d'un comité
- un achat

C. Utiliser le « je » : prévenir les déceptions futures

« Je sors ce soir. À mon retour, je ne veux pas voir de vaisselle sale dans l'évier. »

« Mercredi prochain, je serais très heureux si vous m'ameniez dîner au restaurant pour mon anniversaire. »

« J'aimerais beaucoup que tu me téléphones le matin de la fête des mères. »

Communication au sein de la famille

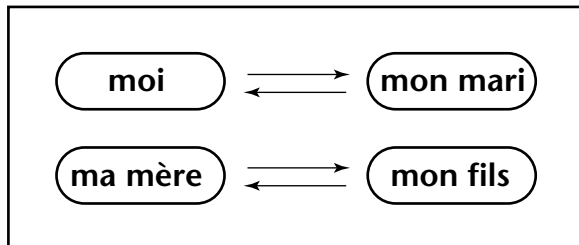
Les relations familiales jouent un rôle important dans la santé et l'adaptation d'un malade. Une bonne communication est l'un des secrets d'une vie familiale harmonieuse.

Qu'est-ce qui est important pour vous et votre famille?

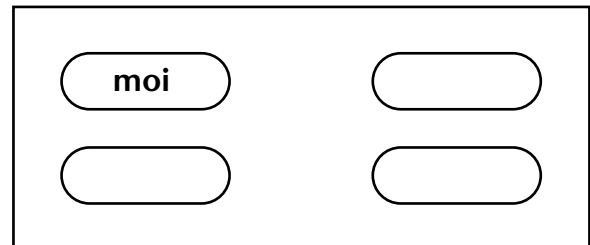
Quelles sont les qualités de votre famille?

Quel genre de communication les membres de votre famille entretiennent-ils?
À l'aide de l'exemple suivant, complétez votre propre diagramme.

Exemple :



Votre famille :



« Moi » et mon mari communiquons facilement.
J'ai de la difficulté à communiquer avec ma mère et mon fils mais la communication est bonne entre ces deux derniers.

Quel membre de votre famille vous accorde le plus de soutien?

Les relations familiales dépendent des trois facteurs suivants :

- la cohésion (ou le sentiment d'unité) des membres et leur soutien mutuel;
- la manière dont ils expriment leurs pensées et leurs sentiments;
- leur façon de faire face aux problèmes et de les résoudre ensemble.

Une bonne communication au sein de la famille représente une part importante du processus d'adaptation.

Exercez aussi vos habiletés de communication à la maison!

Communication avec le médecin

La relation que vous entretenez avec votre médecin est très importante. N'oubliez pas d'employer les stratégies décrites dans la présente section. À cet effet, voici quelques trucs utiles :

1. Prenez en note quelques questions ou bien faites une liste de ce dont vous voulez parler. Ceci pourrait être votre feuille de route.
2. Demandez à un ami ou un membre de votre famille de vous accompagner pour prendre des notes.
3. Posez vos questions les plus importantes en premier.
4. Si vous ne comprenez pas, demandez à votre médecin de répéter les explications plus clairement.
5. Apportez une petite enregistreuse et dites à votre médecin que vous aimeriez enregistrer l'entretien afin de vous souvenir des explications.
6. Considérez votre médecin comme un allié et un partenaire.

À la page suivante, vous trouverez les droit à l'affirmation que nous avons tous.

Les droits à l'affirmation

J'ai le droit :

De prendre en charge ma propre vie.

De m'accepter et de me respecter et d'en faire autant pour les autres.

D'être heureux, satisfait et en paix avec moi-même.

De prendre soin de moi : de mon corps, de mon esprit et de mon âme.

D'avoir des défauts.

D'être conscient de mes besoins et de chercher à les satisfaire.

D'avoir des rêves, des objectifs et des idéaux... et de les atteindre.

D'éprouver des émotions et de les exprimer.

D'indiquer aux autres la façon dont je veux être traité.

D'accepter l'aide des autres sans pour autant me sentir coupable, dévalorisé ou dépendant.

De gérer mon temps, mon argent, mon espace et mon énergie.

D'en avoir pour mon argent.

D'entretenir des relations saines et enrichissantes qui reconnaissent la valeur de la communication, sinon, d'apporter les changements qui s'imposent.

De changer, de m'élever, d'explorer de nouveaux horizons.

D'avoir mes propres croyances, idées et valeurs sans devoir m'en excuser à quiconque.

De vivre le moment présent, sans culpabilité aucune à propos du passé, ni de soucis par rapport à l'avenir.

De me détendre et de... « NE RIEN FAIRE ».

... et de me rappeler que si ces droits sont valables pour moi, ils le sont aussi pour les autres!

*Adaptation de POSITIVE ALTERNATIVES
123 Queen St. West, Brampton, Ontario, L6Y 1M3*

Habilité #6

Communication Skills

1. Les phrases qui débutent par « je » comportent trois éléments, soit :
je _____, je _____ et je _____.

2. S'affirmer signifie _____ de façon claire et non agressive.

3. Les deux petits trucs à mettre en pratique lors de votre visite chez le médecin sont :
 - * Dresser une liste de _____ et _____ avec vous.

 - * Faire part à votre médecin de ce qui est _____ pour vous.

Notes :



Perfectionnement des
habiletés d'adaptation

Habilité #7

Soutien social

Nous avons tous besoin les uns des autres. Cette affirmation semble toute simple; pourtant, nous n'avons pris conscience du rôle important des autres dans notre bien-être que récemment. Par exemple, il est prouvé que les gens qui ont un confident, un ami proche ou un conjoint vivent plus longtemps et en meilleure santé que ceux qui n'en ont pas. Le soutien que nous nous apportons mutuellement est autant pratique qu'émotionnel.

Par soutien social, nous entendons les encouragements (tant ceux que l'on reçoit que ceux que l'on donne), l'aide concrète, les réactions positives et la gratification, la compréhension et la sollicitude, et enfin, les modèles de comportement.

Savoir où chercher le soutien social adéquat c'est important. Notre réseau de soutien social inclut généralement nos amis, notre famille, des professionnels de la santé et nos collègues de travail. Ce n'est pas de connaître le plus grand nombre de gens possible qui importe le plus, mais d'obtenir des soins et un soutien de qualité.

Bienfaits du soutien social

- Des recherches sociologiques ont démontré que nos relations avec les autres nous incitent à adopter de meilleures habitudes de vie, comme faire de l'activité physique, voir le médecin régulièrement et subir des examens de dépistage.
- Au cours d'une étude effectuée auprès des personnes âgées, des chercheurs ont découvert que la présence d'un confident réduisait de façon significative l'apparition de troubles psychiatriques.
- Deux études menées auprès des femmes ont démontré que celles qui étaient engagées dans une relation intime avec un partenaire à qui elles pouvaient se confier étaient moins sujettes à la dépression.
- Au cours d'une étude effectuée auprès de 7 000 adultes, on a découvert un lien étroit entre la longévité des sujets et une vie sociale active; on a aussi démontré que l'activité sociale était pour la santé un facteur plus déterminant que la cigarette, la boisson, l'exercice ou l'alimentation.

D'un point de vue médical, le soutien social nous aide à

- offrir une meilleure résistance à la maladie;
- mieux la combattre, si nous sommes déjà malades.

D'un point de vue social, il offre d'autres avantages :

- Avoir des amis améliore notre estime de soi-même, nous donne un sentiment d'appartenance et l'assurance d'être acceptés tels que nous sommes.
- Nos amis représentent un soutien émotionnel – quelqu'un à qui faire part de nos pensées et émotions.
- Nos amis nous apportent une aide concrète – ils nous aident à résoudre des problèmes, nous conseillent, etc.
- Nous veillons à ce que d'autres bénéficient à leur tour des mêmes avantages.

Sources de soutien social

Il est important de savoir où chercher un soutien social adéquat. L'exercice suivant vous aidera à déterminer le genre de soutien dont vous avez besoin et à découvrir les ressources disponibles.

Dressez la liste des personnes susceptibles de vous apporter un soutien émotionnel.

_____, _____, _____,
_____, _____, _____.

Dresser la liste des personnes susceptibles de vous apporter un soutien concret.

_____, _____, _____,
_____, _____, _____.

Comme vous pouvez le remarquer, votre réseau de ressources ne se limite pas aux membres de votre famille. Il comprend vos amis, des professionnels de la santé, ou quiconque pouvant vous offrir le genre de soutien dont vous avez besoin. Cela nous amène à aborder le sujet du nombre de personnes ressources par rapport à la qualité du soutien offert. Ici comme ailleurs, l'important n'est pas de connaître un plus grand nombre de gens possible, mais plutôt d'obtenir des soins et un soutien de qualité de la part de gens sur qui nous pouvons compter.

Risques associés aux demandes de soutien social

Chacun de nous craint les risques associés aux demandes de soutien. « Qu'est-ce que je risque si je demande à X de m'aider, ou si je refuse de l'aider? » Lorsqu'on sollicite l'aide de quelqu'un, on s'expose entre autre à :

- une diminution de l'estime de soi
- la gêne
- la crainte d'être perçu comme une personne dépendante
- la peur du rejet
- la culpabilité
- un possible non-respect de la confidentialité
- le manque d'aise à l'idée d'accepter le soutien d'autrui

Malgré cela, il est important de considérer les avantages que l'on retire à demander l'aide des autres ou à leur refuser la nôtre. Les techniques de résolution de problèmes peuvent vous être utiles pour peser le pour et le contre d'une demande de soutien. Rappelez-vous que la décision de demander de l'aide ou de la refuser à autrui revient à VOUS SEUL.

Offrir son soutien social

Une bonne façon d'obtenir du soutien c'est d'en donner. Lorsque vous vous mettez à la disposition des autres, non seulement vous répondez à leurs besoins, mais vous bénéficiez en retour de leur compagnie et de leur soutien. Le soutien social est réciproque, c'est-à dire que les deux parties en tirent avantage.

Recevoir du soutien d'autrui

Ceci peut-être un cadeau que vous faites aux autres en acceptant leur aide et leur soutien. Les amis et la famille font de leur mieux.

Habilité #4

Soutien social

1. Nous avons tous besoin _____.
2. Le soutien social est d'ordre _____ et émotionnel.
3. Ce qui importe ce n'est pas le _____ de personnes que vous connaissez, mais la qualité du soutien qu'elles vous apportent.
4. Le soutien social est réciproque, c.-à-d. que les deux parties _____.

Notes :



Perfectionnement des
habiletés d'adaptation

Habilitéte #8

Mode de vie sain

Qu'est-ce qui contribue à un mode de vie sain?

- L'activité physique
- L'alimentation
- Le rire
- Notre façon de gérer la fatigue
- L'espoir
- La vie spirituelle
- Le pardon
- La confiance en soi
- Le fait de trouver un sens aux événements
- La gestion de la douleur
- La sexualité

... et ainsi de suite.

L'activité physique

L'activité physique est synonyme de santé!

On a tous besoin de bouger. En fait, bon nombre des changements physiologiques qui surviennent au fil des ans seraient peut-être attribuables non pas au vieillissement, mais au manque d'activité physique.

Il est prouvé que l'activité physique réduit le risque de nombreuses maladies et diminue les symptômes des affections chroniques. Elle contribue même à prévenir la récurrence de certains cancers!

Bref, les avantages de l'activité physique sont nombreux et les risques, minimes. On peut même pousser cette affirmation plus loin : les gens en bonne forme physique ont tendance à surveiller leur alimentation, à ne pas fumer et à boire avec modération.

On ne connaît pas vraiment l'intensité ni la durée de l'activité physique nécessaire, mais on sait qu'il est important d'en faire quotidiennement. En général, on recommande de consacrer entre 20 et 45 minutes, trois fois par semaine, à une forme d'activité physique : marche, natation, bicyclette, danse, etc. Même quelques minutes d'exercice par jour sont bonnes pour votre santé physique – quel que soit votre âge! L'entraînement progressif aux poids et altères s'est révélé bénéfique pour les gens de tous âges... discutez-en avec votre médecin.

Mise en pratique

Faites la liste de vos activités préférées :

_____	_____
_____	_____

Notes :

Saviez-vous que l'exercice physique est, dans la lutte contre le cancer, ce qui se rapproche le plus d'un remède magique?

L'alimentation

Nous sommes ce que nous mangeons

Bien manger

Les aliments nutritifs sont essentiels au bon fonctionnement de votre corps. Une saine alimentation est d'autant plus importante pour les gens atteints du cancer. Pourquoi?

- Les gens qui mangent sainement durant leurs traitements éprouvent moins d'effets secondaires. Parfois, ils peuvent même supporter de plus fortes doses de certains traitements.
- Une alimentation saine peut vous permettre de conserver votre énergie, empêche vos tissus de se briser et facilite la reconstitution des tissus endommagés par les traitements.
- Lorsque vous mangez suffisamment de bons aliments, votre corps se sert des éléments nutritifs comme source d'énergie. Ainsi, votre système immunitaire peut mieux vous défendre contre les infections, ce qui est très important pour vous actuellement.

De quel genre d'aliments avez-vous besoin?

Le secret est d'avoir une alimentation variée et d'éviter la malbouffe. Aucun aliment ou groupe d'aliments ne possède tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin. Pour que votre corps regorge d'énergie, il lui faut absorber des portions quotidiennes de chacun des groupes d'aliments suivants :

Fruits et légumes : les légumes crus ou cuits, les fruits et jus de fruits apportent au corps certaines vitamines (en particulier A et C) dont il a besoin.

Aliments protéiques : les protéines aident le corps à combattre maladies et infections. La viande rouge, le poisson, la volaille, les oeufs et le fromage sont une bonne source de protéines, de vitamines et de minéraux. Les protéines que l'on retrouve dans les plantes sont une importante source de protéines végétales.

Céréales : les céréales, le pain et les pâtes contiennent des hydrates de carbone et de la vitamine B. Les hydrates de carbone aident votre corps à produire l'énergie dont il a besoin.

Produits laitiers : le lait et autres produits laitiers sont d'excellentes sources de protéines, de nombreuses vitamines et de calcium.

Remarque :

Bien manger ne signifie pas prendre beaucoup de poids! En fait, des études ont démontré qu'un excès de poids chez le malade pouvait nuire aux traitements et à son bien-être futur.

Alors, qu'en est-il de votre alimentation?

Mise en pratique

Chaque jour, je mange

Fruits et légumes : oui non
entre 5 et 10 portions

Protéines : oui non
entre 2 et 3 portions

Céréales : oui non
entre 5 et 12 portions

Produits laitiers : oui non
entre 3 et 4 portions

Et je bois plusieurs verres d'eau oui non

La diététiste de l'hôpital peut vous aider. Il vous suffit d'obtenir une recommandation de votre médecin ou de votre infirmière.

Le livre Les Aliments contre le cancer, publié en 2006 par Richard Béliveau et Denis Gingras, est un excellent ouvrage pour vous savoir quoi manger pour lutter contre le cancer.

Le rire

L'humour engendre

- La simplicité
- Une nouvelle façon de voir les choses
- Le plaisir
- L'optimisme et l'espoir

Les bienfaits de l'humour

1. Il facilite la circulation sanguine.
2. Il diminue la tension artérielle.
3. Il réduit la fréquence cardiaque.
4. Il augmente la respiration et dégage les voies respiratoires.
5. Il augmente la production d'endorphine (analgésique naturel).
6. Il active le système endocrinien (production d'hormones).
7. Il active le système immunitaire (prévention des maladies).
8. Il diminue le stress.
9. Il détend les muscles

Le rire est notre jogging interne!

Il faut apprendre à ne pas se prendre trop au sérieux.

MISE EN PRATIQUE!

Quelques citations pour vous faire sourire

Rendez-vous les yeux, vous êtes cernés!

— Pierre ASSOULINE, *La cliente*

Le rire et le sommeil, chacun en quantité suffisante, sont les meilleurs remèdes du monde.

— Proverbe irlandais

La psychanalyse est cette maladie dont elle prétend être le remède.

— Karl KRAUSS, *Dits et contredits*

L'humour est une tentative pour décaper les grands sentiments de leur connerie.

— Raymond QUENEAU, *Les Oeuvres complètes de Sally Mara*

Ne peut rien pour le bonheur d'autrui celui qui ne sait être heureux lui-même.

— André GIDE, *Les Nouvelles Nourritures*

Qui rit vendredi, c'est toujours ça de pris.

— CAVANNA, *Humour secret*

GÉRONTE :

Il me semble que vous les placez autrement qu'ils ne sont; que le coeur est du côté gauche, et le foie du côté droit.

SGANARELLE :

Oui, cela était autrefois ainsi; mais nous avons changé tout cela.

— MOLIÈRE, *Le médecin malgré lui*

Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi.

— Bernard Le Bovier de FONTENELLE. *Du bonheur*

Gestion de la fatigue

En plus de faire de l'activité physique il vous faut chaque semaine réserver trois périodes d'environ 30 minutes à des activités simples et réparatrices. Ces activités peuvent comprendre :

1. une promenade ou un moment de détente dans un environnement naturel comme un parc;
2. le soin de vos plantes;
3. le jardinage;
4. l'observation d'oiseaux;
5. la lecture;
6. les mots croisés;
7. le cinéma;
8. la musique;
9. un bain;
10. Autres _____.

Mise en pratique

Nous prenons des rendez-vous avec notre médecin, nous devons réserver du temps pour de saines activités non médicales. Découvrez votre propre rythme et vos cycles d'énergie et arrêtez vos activités avant que la fatigue s'installe. Ce sera plus facile de récupérer ainsi.

Certains trouvent stimulant et aidant de tenir un journal pour écrire leurs pensées, leurs émotions et leurs observations sur la vie.

Le pardon

Le pardon a deux avantages :

- Il réduit le stress – la colère, la peur, l'amertume
- Il favorise le soutien social

**« Si vous voulez consacrer votre vie à chercher la vengeance,
commencez par creuser deux tombes »**

— Confucius

H o p e

L'espoir n'est pas une voie d'évitement – c'est la voie à suivre

L'espoir est bien plus que le désir de guérir. Il signifie efforts, travail acharné et détermination en vue d'atteindre l'objectif de guérison. L'espoir est tourné vers l'avenir, mais ancré dans le présent. Il marque votre présent et témoigne d'un amour de la vie.

L'espoir est un puissant allié dans notre recherche d'équilibre. Vous n'êtes pas une statistique; comme le disent certains patients, « Si 20 % des malades atteints de ce genre de cancer en guérissent, je veux en faire partie »

« Les gens qui se remettent d'une intervention chirurgicale, de la chimiothérapie et de la radiothérapie savent que leur survie et leur bien-être dépendent de l'espoir. Il ne faut pas confondre espoir et survie. C'est sur l'espoir que repose notre énergie positive. » Elizabeth Simpson, survivante du cancer, The Globe and Mail, printemps 1996.

« Pour chaque type de cancer, il existe un traitement, et chaque type de cancer a son lot de guérisons. » Richard Block (H&R Block), survivant du cancer.

Apprenez à croire aux miracles. Puis imaginez qu'un miracle vous arrive.

« Nous commençons à peine à comprendre. Nous sommes bien loin de la connaissance; en fait, nous ne faisons que l'effleurer. » J. Johnson et L. Klein, Staying Healthy with Cancer, 1988.

Voilà une pensée rassurante. Les décennies à venir sont prometteuses. Personne ne peut prévoir ce que l'avenir réserve aux personnes qui ont aujourd'hui le cancer. Voilà une excellente raison d'espérer.

L'espoir, c'est un peu comme l'optimisme en action. Les optimistes peuvent mieux cerner les problèmes éventuels et de prendre les mesures nécessaires pour les éviter ou les résoudre. Ils sont réalistes, ont un bon sens pratique, sont en meilleure santé, maîtrise mieux leurs émotions et ont une meilleure capacité d'adaptation.

Au Tibet, alors déchiré par la guerre, un pauvre moine toujours optimiste s'est vu demander pourquoi il ne perdait pas son optimisme devant de tant de drames, ce à quoi il répondit « Parce qu'ainsi, je me sens mieux ».

*L'espoir reste toujours en nous; même si son objet varie,
l'espoir, lui, demeure.*

La vie spirituelle

La spiritualité et la prière font partie intégrante de la vie de nombreuses personnes, alors que pour d'autres, ils n'ont aucune importance. Nombre d'universités et de centres de recherche explorent la relation entre spiritualité et mort. En fait, il existe plus d'une centaine d'études scientifiques sur la spiritualité et la prière. Les conclusions relèvent du bon sens : si ça marche, pourquoi pas? Pour un malade, il y a autant de place pour la prière que pour la médecine moderne.

« Dans sa plus simple expression, la prière est un geste du coeur – une manière d'être. La prière correspond au désir d'être en contact avec l'Absolu, peu importe comment on le conçoit. Quand nous éprouvons le besoin d'un tel contact, nous prions avec nos mots, quels qu'ils soient. La prière n'est pas plus efficace que la médecine. La prière, les médicaments et la chirurgie sont une bénédiction, une grâce, un cadeau. Pourquoi ne pas les employer tous, avec respect et gratitude? » Dr Larry Dossey, auteur de *Prayer is Good Medicine*.

Le corps ne fait pas la distinction entre la prière, la méditation et la relaxation. Toutes viennent d'un élan du coeur et se ressemblent à plusieurs égards. Contrairement à notre raison, notre corps ne fait aucune distinction entre elles.

Vous vous demandez si vous devez prier? Selon le » Dr Dossey, « Si vous vous posez la question, c'est probablement que vous avez déjà commencé à le faire ».

La prière ou la foi dans la dimension spirituelle, c'est comme lorsque vous étiez enfant et que vous vous faisiez mal. Vous courriez vers elle, non pas parce que vous pensiez qu'elle allait faire partir votre douleur, mais parce que vous saviez qu'elle vous réconforterait et que vous en tireriez une force.

La confiance en soi

La confiance en soi, c'est une force intérieure qui nous fait croire qu'on peut faire face à tout ce que la vie nous envoie.

C'est un sentiment authentique qui découle de la séquence « ÉVÉNEMENT-PENSÉE-SENTIMENT ».

La confiance en soi s'apparente beaucoup à l'amour de soi et au respect de soi même, et vient de notre sagesse et de notre intuition.

*Lorsque vous êtes stressé, mettez votre main sur votre coeur et touchez votre joue comme vous toucheriez la joue d'un enfant que vous aimez, et dites tout simplement, « **Je comprends** »*

Se faire confiance permet la maîtrise de soi

Voici cinq étapes cruciales menant à la maîtrise de soi de ses habiletés

1. Résolution de problèmes
2. Prise de décisions
3. Utilisation des ressources
4. Établissement d'un partenariat avec l'équipe des soins de santé
5. Action – petits gestes à faire immédiatement.

Pour pouvoir aller de l'avant, il faut être pleinement conscient du moment présent et accepter ce qu'on ressent sans se critiquer.

Trouver un sens au cancer

Pour bien des gens, il est important de trouver ce que le cancer a signifié dans leur vie. La recherche de sens, ce sont les questions que l'on se pose sur l'importance de tel ou tel événement dans sa vie, comme le cancer, afin de lui donner une signification et de pouvoir l'inscrire dans son cheminement personnel. Découvrir une signification peut vous aider à remettre votre vie sur la voie de la réalisation personnelle ou à devenir ce que vous pouvez être de mieux. En vous fondant sur la séquence « Événements-pensées-émotions », voici comment vous pouvez donner un sens à ce qui vous arrive.

A. Découvrez les transitions

Les transitions sont des passages d'un événement de votre vie à un autre. Elle se font en trois étapes:

<p>Une fin lorsque vous reconnaissez ce que vous avez perdu en étant confronté au cancer</p> 	<p>Une zone neutre lorsque vous vous sentez en rupture avec le passé et avec le présent, et incertain de l'avenir</p> 	<p>Un nouveau commencement lorsque vous voyez de nouvelles perspectives, établissez de nouvelles priorités et sentez que vous repartez vraiment à neuf; quand vous retrouvez une nouvelle « normalité ».</p> 
--	---	--

Où vous situez-vous aujourd'hui?

B. Utilisez la ligne de vie

Étape 1 : Accueillez le présent. Racontez votre histoire à une personne amie depuis le Identifiez les forces qui vous ont permis de composer avec ces événements. Est-ce qu'elles peuvent vous aider aujourd'hui? Feriez-vous les choses différemment aujourd'hui? Que désirez-vous accomplir dans votre vie? Est-ce que l'épreuve du cancer a changé votre système de valeurs? du diagnostic, ou écrivez-la, ou dites-la à voix haute pour vous-même.

Étape 2 : Regardez le passé. Tracez une ligne de vie ayant comme points d'ancrage les mots « naissance » à une extrémité et « décès » à l'autre. Inscrivez-y les moments importants de votre vie. Réfléchissez à la façon dont vous y avez fait face.

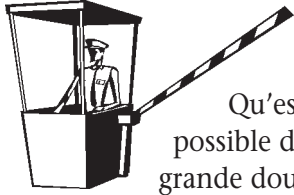
Naissance

Décès

Identifiez les forces qui vous ont permis de composer avec ces événements. Est-ce qu'elles peuvent vous aider aujourd'hui? Feriez-vous les choses différemment aujourd'hui? Que désirez-vous accomplir dans votre vie? Est-ce que l'épreuve du cancer a changé votre système de valeurs?

Étape 3 : Vivez le présent en regardant vers l'avenir. La sagesse consiste à prendre d'importantes décisions face à l'incertitude. Pensez à ce qui vous permettrait de mener une vie vous laissant le moins de regrets. Qu'est-ce qui vous donnerait le sentiment d'avoir le mieux rempli votre vie? Inscrivez ces objectifs et vos priorités sur votre ligne de vie.

Merci Virginia Lee, N, PhD



Gestion de la douleur

Qu'est-ce que la douleur? C'est tout ce que la personne appelle douleur! Il est possible de mesurer notre douleur sur une échelle de 0 (aucune douleur) à 10 (la plus grande douleur possible). La douleur peut être gérée et soulagée; vous ne devez pas croire qu'elle est nécessaire. La douleur c'est comme avoir une porte ouverte dans la moëlle épinière et le cerveau, et des recherches ont montré comment fermer cette porte. Non seulement les médicaments, mais aussi des exercices, l'utilisation de chaleur et de froid, les massages, les distractions, la relaxation, l'imagerie mentale, ainsi que des techniques spéciales, tous sont capables de réduire la douleur, seuls ou en association avec des médicaments, et de fermer la porte.

Six idées fausses sur la médication de la douleur

1. Mythe : *Les médicaments contre la douleur créent une dépendance.*

Réalité : Les médicaments ne causent pas d'effets psychédéliques lorsqu'ils sont pris pour calmer une douleur causée par la maladie. Les patients ne deviennent dépendants que très, très, rarement. Le problème se pose avec la prise de narcotiques pour le plaisir!

2. Mythe : *Les médicaments contre la douleur cesseront de faire effet si vous les prenez pendant longtemps.*

Réalité : Il arrive qu'une personne s'habitue à un médicament si elle le prend pendant longtemps, ce qui crée une « tolérance » au médicament. Il faut alors augmenter la dose pour obtenir un soulagement, ou changer de médicament.

3. Mythe : *Si le médicament n'a pas d'effet immédiat, il n'en aura jamais.*

Réalité : La réponse à un médicament diffère selon les personnes. Cela peut prendre du temps avant de trouver la dose correcte et la meilleure combinaison de médicaments pour vous.

4. Mythe : *Il faut endurer la douleur aussi longtemps que possible avant de prendre un médicament.*

Réalité : En prenant un médicament quand la douleur commence à s'installer signifie que vous aurez peut-être besoin d'en prendre moins en tout, et qu'il a une meilleure chance d'agir à son maximum d'efficacité.

5. Mythe : *Les bons patients ne se plaignent pas quand ils ont mal.*

Réalité : Dire qu'on souffre n'est pas se plaindre, c'est exprimer un fait. La douleur ne peut être prise en charge tant que vous n'avez pas admis son existence.

6. Mythe : *La douleur est le signal que quelque chose ne va pas, et ne devrait pas être soulagée.*

Réalité : Une fois que la cause de la douleur est identifiée, la douleur n'a plus de fonction utile. Elle nous empêche de dormir, de manger, de bouger, de prendre de grandes respirations, et de faire les choses que nous devons faire pour aller bien.

L'échelle de médication en fonction de douleur

Les médicaments contre la douleur sont adaptés au degré de douleur : les médicaments en vente libre (Tyléno, Aspirine et Advil, p. ex.) correspondent au premier degré de l'échelle de médication et sont très efficaces pour une douleur de même degré. Quand la douleur augmente et qu'ils perdent leur efficacité, on grimpe au deuxième échelon en passant aux médicaments qui contiennent de la codéine. Enfin, le troisième échelon de l'échelle est celui des narcotiques et autres anti-douleurs de même genre. Gravissez un à un les échelons de cette échelle, selon vos besoins, à mesure que votre douleur augmente. Les possibilités sont rarement limitées au troisième degré.

La sexualité

La sexualité est importante pour tout le monde – qu'on en parle ou non! Le siège de notre sexualité se trouvant entre nos deux oreilles, il est certain qu'un diagnostic de cancer et le traitement qui s'ensuit ont une incidence sur la sexualité. Rappelez vous cependant que vous pouvez exercer un contrôle à cet égard, comme nous l'avons vu précédemment dans le Guide.

Outre les caractéristiques physiologiques qui forment l'identité sexuelle, la sexualité comporte également une dimension psychologique. Le bagage génétique, les expériences sexuelles passées, les croyances d'origine religieuse ou culturelle ainsi que les hormones sont autant de facteurs qui influent sur la sexualité.

La sexualité ne réside pas seulement dans les relations sexuelles. En fait, elle tient en majeure partie à notre rapport au corps et au sexe ainsi qu'aux sentiments que nous éprouvons à l'idée d'être touchés et aimés. Il faut se rappeler qu'il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de vivre sa sexualité.

Votre vie sexuelle vous semble peut être compliquée par la maladie. Le cas échéant, les quelques conseils qui suivent peuvent s'avérer utiles :

1. Renseignez vous sur les organes génitaux, les hormones sexuelles et les parties du corps qui peuvent réagir à la stimulation sexuelle. Le site suivant offre de bons conseils à ce chapitre : www.cancerhelp.org.uk.
2. Dites vous bien que si votre partenaire et vous-même êtes satisfaits de votre vie sexuelle, alors cette dernière est normale et vous convient.
3. Il peut être difficile de parler de sa sexualité. Cependant, une bonne communication entre partenaires est indispensable à une vie sexuelle satisfaisante. Il peut aussi être indiqué pour votre partenaire de trouver un proche, un thérapeute, un sexologue ou un professionnel de la santé à qui se confier. À ce sujet, consultez la section du Guide qui porte sur la communication.
4. Certaines personnes peuvent avoir des problèmes sexuels qui datent d'avant la maladie. Celle ci peut alors être une bonne occasion de les aborder ouvertement.
5. Les hommes et les femmes peuvent avoir une vie sexuelle active jusqu'à la fin de leurs jours. Il y a plusieurs façons d'exprimer physiquement son affection, de se toucher et de se procurer du plaisir; les partenaires doivent trouver ensemble une manière qui saura les satisfaire tous les deux. Voici quelques suggestions pratiques : prendre son temps, se détendre, se caresser ou utiliser un vibreur.
6. Adaptez vos objectifs en fonction de ce que vous souhaitez raviver dans votre sexualité. À ce sujet, consultez le site suivant : www.cancer.org.
7. Voici quelques conseils destinés aux personnes qui ont subi une colostomie – il existe de jolies housses pour recouvrir la poche et atténuer l'aspect médical de l'équipement. Pour les rapports sexuels, on peut également utiliser une poche plus petite, changer de position afin que le poids du partenaire ne repose pas sur le site de la colostomie ou mettre un petit coussin à cet endroit. Enfin, il convient de choisir un moment où la colostomie n'est pas en activité pour avoir des relations sexuelles.
8. Rappelez vous que le pire ennemi en cas de problèmes sexuels, c'est le silence.

Quelle est la chose que vous aimeriez essayer si la sexualité soulève des problèmes pour votre partenaire ou vous même?

Conclusion

Perfectionnement des habiletés d'adaptation

Merci d'avoir participé à notre atelier. En plus des outils que vous êtes venu y chercher (un cadeau fait à vous-même), rappelez-vous qu'une pensée simple ne comportant qu'une seule idée peut parfois s'avérer très utile. Voici quelques exemples :

L'amour est fort.

L'amour guérit.

Je vivrai aujourd'hui pleinement.

Et si je vis chaque jour ainsi, j'aurai vécu entièrement.

Ce que mon instinct me dicte, j'écouterai.

Fatigué, je me reposerai.

Si j'en ai la force, j'agirai.

Mais ma vie, je vivrai.

Avoir confiance en moi m'apporte la paix

Rappelez-vous :

Ce que j'entends, je l'oublie

Ce que je vois, je m'en souviens

Ce que je fais, je le comprends

Ce à quoi je m'exerce, je le maîtrise

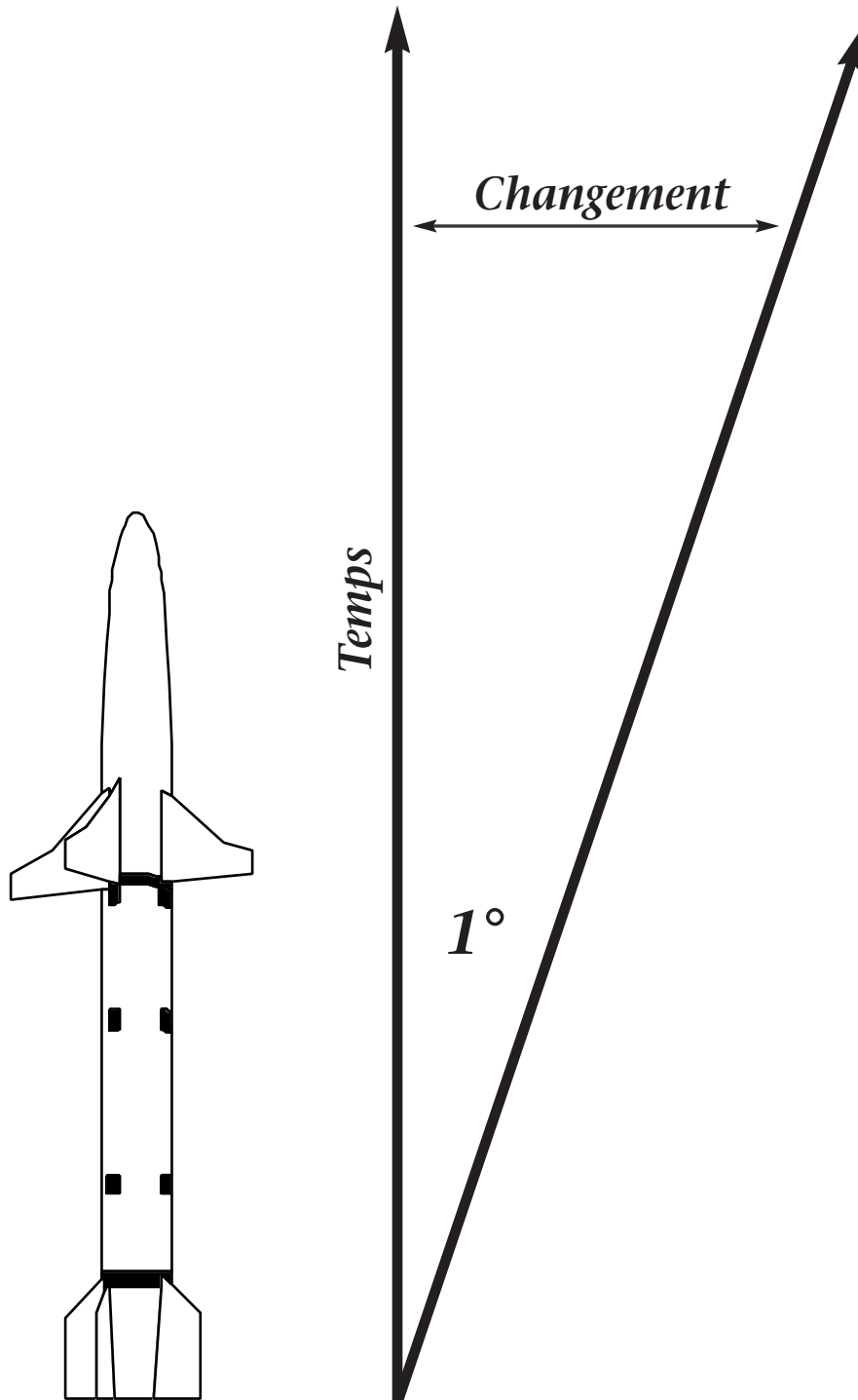
Je vais prendre plaisir

à espérer, à maîtriser et

à faire face.

Combien de fois faut il s'exercer? Entre _____ et _____ fois.

Changement d'un degré



Remerciements

Ce guide a nécessité le travail de toute une équipe durant plusieurs années. Les recherches de Weisman, Worden et Sobel (1980), de Burns (1980), de Lazarus et Folkman (1984), de Benson et Lipeer (1976), de Kabat-zinn (1990) et de Gottlieb et Rowat (1987) ont toutes servi à établir le cadre théorique du Guide et aider à son élaboration.

Kim Davidman, Isabel Shuster, Carol Thom et Liane Taran ont contribué à la première version du Guide. Puis, il a été revu et adapté par Marc Hamel et Robert Darsigny ainsi que par Donna Lampig en ce qui concerne plus précisément les personnes atteintes du SIDA. Ensuite, la troisième édition du Guide a été actualisée avec l'aide de Kim Davidman, Isabel Shuster, Carol Archer, Sylvain Neron et Zeev Rosberger. Enfin, une révision a été effectuée en 2004, avec la collaboration d'un merveilleux groupe de collègues du programme « Hope & Cope ? L'Espoir c'est la vie », notamment Sonia, Nelly, Miriam, Marian, Lucy, Terrye, Lise, Erna et Paula.

Je voudrais remercier non seulement les personnes dont les noms suivent mais également tous les patients qui, après avoir utilisé le manuel, nous ont généreusement transmis leurs commentaires et leurs suggestions.

Sincerely, Linda Edgar, N., PhD

Bibliographie

Beliveau, R. and Gingras, D. (2005). Foods that Fight Cancer. McClelland & Stewart, Toronto.

Ben-Shahar, Tal. (2007). Happier. McGraw-Hill, NY

Benson, H. and Klipper, M. (1976). The Relaxation Response. New York: Avon Books.

Burns, D. (1980). Feeling Good: The New Mood Therapy. New York: William Morrow Co.

Edgar, L., Rosberger, Z. and Nowlis, D. (1992). Coping with cancer during the first year after diagnosis. *Cancer*, 69(3): 817-828.

Gottlieb, L. and Rowat, K. (1987). The McGill Model of Nursing. *Advances in Nursing Science*.9, (4):57-61.

Lazarus, R. and Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing.

Weisman, A.D., Worden, J.W. and Sobel, H.J. (1980). Project Omega: Psychosocial Screening and Intervention with Cancer Patients. Harvard Medical School: Mass. General Hospital, Boston.

Kabat-Zinn, J. (1990) Full Catastrophe Living. New York: Delta Books

Moorey S. & Greer S. (1989) *Psychological Therapy for Patients with Cancer*. Heinemann Medical Books: Oxford.

Rosberger Z., Edgar L., & Fournier M. (2002) Patterns of coping in women completing treatment for breast cancer: A randomized clinical trial of NuCare, a brief psychoeducational workshop. *Psychosocial Oncology* 4:227-237.

Edgar L., Rosberger Z., & Collet J-P. (2001) The NuCare project: Outcomes and methodology issues of a coping skills intervention trial comparing individual and group formats for patients with cancer. *The International J. of Psychiatry in Medicine*, 31; 3.

Watt, S. & Edgar L. (2004) NuCare and readiness to learn. *Canadian Journal of Oncology Nursing*, May, 2004.