

## Auto-instruction pour affronter des situation sstressantes

(d'après Donald Meichenbaum)

- Contrôler la respiration  
Je ralentis l'expiration. Je contrôle l'hyperventilation.
- Réguler le tonus musculaire  
Ma tension est de ... (entre 0 et 10 ou 100).  
Je vais essayer de diminuer de 1 ou 2 degrés...  
Je passe mon corps en revue : le visage, les épaules, le ventre...  
Je garde le contrôle... Je sens bien le contact des pieds avec le sol.
- (Ré)étiqueter l'activation physiologique  
Mon activation, c'est mon dynamisme... Les décharges d'adrénaline ne me font pas perdre la tête... Il ne faut pas supprimer la tension : seulement la garder sous contrôle.
- Dédramatiser, relativiser  
C'est dur, mais ce n'est pas une catastrophe...  
Pas absolutiser. Pas de "must". Tu essaies, c'est tout.
- Arrêter le ressassement  
Attention! Ruminer paralyse. Rediscuter maintenant, c'est le piège.  
Fonce... C'est un défi, l'occasion d'apprendre... Plus question de céder.  
La seule question est de voir comment tenir sans trop souffrir.
- Se focaliser sur le monde extérieur  
O.K., assez pensé aux émotions. Maintenant au problème. Quelle est la 1ère étape?...  
Stop! Regarde! Réfléchis! Quels sont les faits... les objectifs... les moyens?...  
Je reste centré sur la tâche... Tu es capable d'affronter le problème, mais une étape à la fois...  
Doucement ! Pas galoper. Tu prends le temps de penser... O.K. Tu fais une pause.  
Tu décontractes... voilà... maintenant tu te recentres sur la tâche.
- Après la confrontation, en cas de succès (même relatif) :
  - J'ai réussi. Très bien. Je suis capable de me piloter.
  - Voilà, il suffit de contrôler les autoverbalisations.
  - J'ai fait du bon boulot. Ma technique fonctionne.
  - Ma tension n'a pas dépassé 75 (sur 100). Je progresse.
- Après la confrontation, en cas de contrôle insuffisant :
  - Je vais me détendre : ça vaut mieux que de s'énerver.
  - Stop! Inutile de ruminer et de se lamenter : mieux vaut tirer des leçons.
  - Je repasse le "film" des événements. Que s'est-il passé exactement?
  - Quelles idées m'ont perturbé?... Qu'est-ce que je programme pour la prochaine fois?