

Puis-je encore me sentir chez moi?



Guide pour retrouver une vie normale
après un cambriolage

Rahel Bachem
Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker

Puis-je encore me sentir chez moi?

Guide pour retrouver une vie normale après un cambriolage

Rahel Bachem
Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker

Cette brochure a été réalisée avec le soutien
de la Mobilière.

La Mobilière
Assurances & prévoyance

Auteurs



Rahel Bachem, MSc
Universität de Zurich

Rahel Bachem est titulaire d'une maîtrise ès Sciences en psychologie avec spécialisation en psychologie clinique et psychologie de la santé de l'Université de Zurich. Depuis 2012, elle y travaille en qualité d'assistante et de doctorante à la chaire de recherche en psychopathologie et intervention clinique. En particulier, Rahel Bachem se consacre au développement de méthodes de traitement des troubles de l'adaptation ainsi qu'à l'étude des ressources personnelles activées dans des situations de vie critiques, afin de surmonter le choc émotionnel qu'elles génèrent. Ses recherches consistent en particulier à déterminer comment ces ressources se développent au cours de la vie.



Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker
Universität de Zurich

Andreas Maercker a suivi sa formation de médecin et de psychologue à Berlin. Il a ensuite travaillé dans les universités de Berlin, San Francisco, Dresde et Trèves. Il est médecin psychologue psychothérapeute et titulaire de la chaire de recherche en psychopathologie et intervention clinique de l'Université de Zurich. Depuis plus de dix ans, le groupe de travail qu'il dirige étudie les troubles post-traumatiques. Il est l'auteur de plusieurs publications, dont un manuel thérapeutique et un ouvrage de recherche fondamentale, ainsi que d'articles spécialisés sur les troubles post-traumatiques, le deuil compliqué et les troubles de l'adaptation.



Universität
Zürich ^{UZH}

Préambule

Cet ouvrage s'adresse en premier lieu aux personnes qui ont été victimes d'un cambriolage ou d'une agression à leur domicile et dont la qualité de vie se trouve ensuite dégradée pendant une longue période. Il s'agit d'un outil devant leur permettre de «s'aider elles-mêmes» et d'améliorer leur qualité de vie sur le plan psychique. Un grand nombre des informations présentées ci-après seront toutefois aussi utiles aux personnes ayant vécu une expérience similaire et désireuses de retrouver par elles-mêmes un bien-être psychique.

Tel est le principal objectif poursuivi par les auteurs: donner aux personnes ayant vécu un événement grave et à caractère criminel les moyens de se remettre du choc qui les affecte durablement. Pour y parvenir, la meilleure solution est de se confronter activement à ses angoisses et à ses tensions émotionnelles. Il vaut la peine d'entreprendre (une ou plusieurs fois) une telle démarche!

Ce guide présente de nouvelles approches et de nouveaux moyens que nous avons recensés ou développés pour vous. Il s'agit d'informations sur votre état psychique actuel et de recommandations concrètes basées sur notre expérience pratique et celle d'autres spécialistes. En utilisant de manière pratique cet ouvrage, vous devriez normalement vite constater une nette amélioration de votre état émotionnel général.

Prof. Andreas Maercker & Rahel Bachem

Table des matières

Pourquoi ce guide?	8
Le guide en un coup d'oeil	9
Partie I: Conséquences possibles d'un cambriolage pour les victimes	11
Test d'auto-évaluation: dans quelle mesure ai-je été affecté-e par le cambriolage?	13
Partie II: Etre affecté par le cambriolage durant une longue période: qu'est-ce que cela signifie?	15
Difficultés d'adaptation typiques suite à un cambriolage	15
Fréquence des troubles de l'adaptation	16
Partie III: Comment gérer des difficultés d'adaptation?	19
Possibilités d'auto-assistance sur la base de ce guide	19
Les quatre piliers du programme d'auto-assistance	20
Premier pilier: développer une meilleure perception de soi	23
Exercice 1: comment est-ce que je vais maintenant suite à l'incident?	23
Exercice 2: comment est-ce que je gère mes émotions?	27
Exercice 3: facteurs de risque et facteurs de protection	31
Exercice 4: mes méthodes de gestion	34
Exercice 5: le pouvoir des pensées	38
Premier pilier: résumé	40
Deuxième pilier: affronter le problème	41
Exercice 1: vaincre les pensées négatives	41
Exercice 2: identifier les pensées pièges	43
Exercice 3: éviter les pensées pièges	46
Exercice 4: exercice «anti-pensées récurrentes»	48
Exercice 5: on ne résout pas les problèmes en les refoulant: thérapie par l'écriture	50
Exercice 6: comment puis-je affronter mes peurs?	52
Exercice 7: vaut-il la peine que je déménage?	55
Deuxième pilier: résumé	57
Troisième pilier: activer ses ressources	58

Exercice 1: les étapes importantes de mon existence	58
Exercice 2: ce qui me fait vraiment du bien	61
Exercice 3: formuler des objectifs réalistes	64
Exercice 4: les activités physiques et sportives, des activités de loisirs d'un genre particulier	65
Exercice 5: petit guide pour savourer les plaisirs de la vie	67
Troisième pilier: résumé	70
Quatrième pilier: se rétablir	71
Exercice 1: dans quelle mesure est-ce que je me sens reposé-e?	72
Exercice 2: les bienfaits de la détente	74
Exercice 3: prendre une petite pause	76
Exercice 4: s'évader dans ses pensées	78
Exercice 5: quelle méthode de relaxation me convient	80
Exercice 6: hygiène de sommeil	83
Quatrième pilier: résumé	85
Conclusion	86
Sources	87

Pourquoi ce guide?

Lorsque l'on est victime d'un cambriolage chez soi, on se trouve confronté à une situation inattendue et souvent épuisante. Pour vous, qui avez vécu un tel événement, outre les dommages matériels, le cambriolage est la plupart du temps également synonyme de choc émotionnel. Dans le présent guide, nous décrivons comment ce choc émotionnel peut affecter votre quotidien et ce que vous pouvez faire pour lutter contre ces répercussions négatives.

Ce guide est destiné en premier lieu aux personnes qui ont clairement de la peine à faire face aux souvenirs associés à un cambriolage dont elles ont été victimes. Les informations et exercices qu'il contient ont pour but de vous aider à affronter activement la situation qui est source de stress pour vous.

Il s'agit d'une aide psychologique basée sur des principes scientifiquement reconnus qui vous permettra de mieux gérer les souvenirs liés à l'événement critique. Le programme d'exercices a été conçu de manière à ce que vous puissiez effectuer les exercices en toute autonomie depuis chez vous.

Si vous éprouvez des difficultés à surmonter un événement marquant, ne les subissez pas passivement. En effet, divers exercices peuvent vous aider à faire face à ces difficultés.

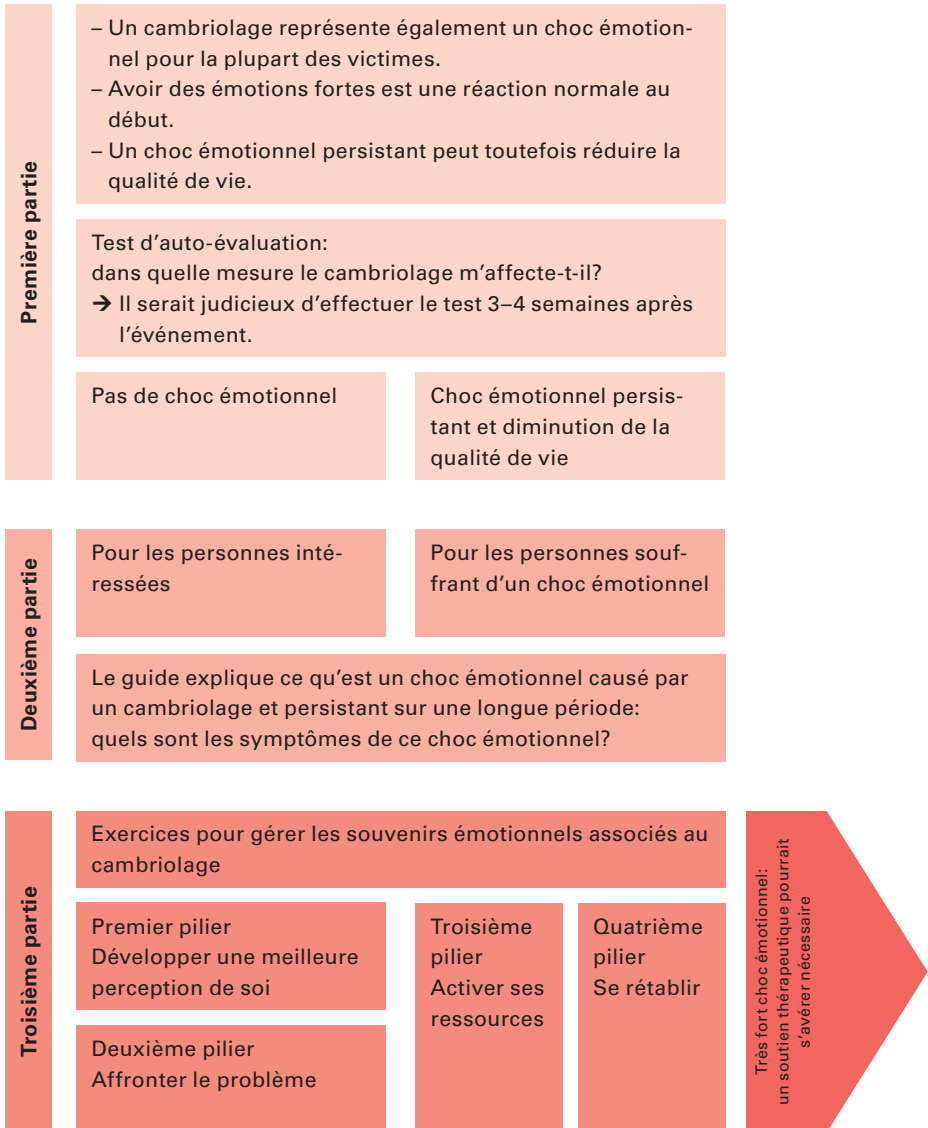
Comment ce guide est-il structuré?

La première partie du guide décrit les conséquences possibles d'un cambriolage pour les victimes. Le test d'auto-évaluation vous permettra de déterminer si le cambriolage a causé chez vous un choc émotionnel persistant ou si vous ne vous sentez désormais pratiquement plus affecté-e par l'événement. Dans la deuxième partie, vous apprendrez pourquoi un cambriolage subi à son propre domicile déclenche autant de stress et comment ce stress peut affecter votre quotidien. Ci-après, les difficultés à gérer des événements critiques inattendus sont désignées par le terme «difficultés d'adaptation».

Véritable point fort de ce guide, la troisième partie présente des stratégies qui vous aideront à mieux surmonter l'expérience du cambriolage. À cet effet, nous avons assemblé différents exercices qui peuvent vous être utiles si vous rencontrez des difficultés d'adaptation.

Le guide en un coup d'œil

Le schéma suivant illustre la structure du guide et vous aidera à vous orienter dans votre lecture.



Partie I

Conséquences possibles d'un cambriolage pour les victimes

Lorsqu'un inconnu pénètre chez soi par effraction, on est brusquement arraché à sa routine quotidienne. Il en résulte fréquemment un choc émotionnel qui peut se manifester de différentes manières.

La première réaction lors d'un cambriolage est la surprise. Personne ne s'attend à ce qu'un tel événement lui arrive. Il est dès lors aisément compréhensible que des questions telles que «Pourquoi moi?» ou «Pourquoi maintenant?» puissent occuper une grande place dans les pensées de la personne concernée. Sans parler de la souffrance ressentie lorsque des biens personnels lui ont été volés ou ont été détruits.

Face à un événement critique et stressant, chacun réagit différemment. C'est pourquoi les réactions face au stress sont extrêmement variées. Nous allons illustrer ce constat en brossant le portrait de deux victimes de cambriolage.

Les aspects suivants peuvent jouer un rôle pour la victime:

- le fait qu'un inconnu pénètre par effraction dans son espace de vie personnel représente une violation grave de la sphère privée;
- de nombreuses personnes ressentent une forte irritation ou de la colère;
- certaines ne se sentent plus en sécurité et envisagent un déménagement;
- d'autres ont peur et sont même sujettes à des crises d'angoisse;

Deux exemples de cambriolage: chacun réagit différemment

Lorsque M. Albert Dupont rentre chez lui après une séance de cinéma, il retrouve son appartement sacqué. Les cambrioleurs lui ont non seulement volé des objets de valeur, mais ils ont également éventré les canapés et retourné les tiroirs de son armoire. M. Dupont est bouleversé, et même après avoir tout remis en place, il ne se sent plus chez lui dans son appartement.

Durant les semaines suivantes, M. Dupont repense constamment au cambriolage. Il hésite à sortir de la maison le soir et passe beaucoup de temps à réfléchir au risque de se faire à nouveau cambrioler et à l'éventualité de déménager. Alors qu'il était très sociable, M. Dupont ne voit presque plus ses amis et se sent de plus en plus seul.

Mme Thérès Pahud a également été cambriolée. Voici comment elle relate l'événement: «Bien sûr, cela été un immense choc quand je suis arrivée à la maison. Les cambrioleurs ont pénétré dans la maison par la fenêtre de la salle de bains et il y avait de la terre partout. Heureusement, la police est arrivée très rapidement et a immédiatement relevé les empreintes. Les cambrioleurs ont emporté la caméra et une grosse somme d'argent liquide, mais ils n'ont pas réussi à mettre la main sur le collier de ma mère. Je l'avais bien caché.»

Sur recommandation de la police, Mme Pahud a fait changer la fenêtre suite au cambriolage et, depuis, elle se sent bien protégée contre une nouvelle effraction. Le cambriolage n'a pas affecté durablement son quotidien.

Si vous avez de la peine à déterminer si vous appartenez ou non à la catégorie des personnes pour lesquelles le choc émotionnel du cambriolage reste important, même après coup, nous vous recommandons d'effectuer le bref test d'auto-évaluation à la page suivante.

Test d'auto-évaluation: dans quelle mesure ai-je été affecté-e par le cambriolage?

Afin de déterminer si le cambriolage a suscité ou non une forte réaction psychique chez vous, vous pouvez compléter le test d'auto-évaluation suivant. Veuillez répondre par «Oui» ou «Non» aux affirmations suivantes: **Important:** il est tout à fait normal de ressentir des émotions fortes peu après avoir été victime d'un cambrio-

lage. C'est pourquoi nous vous recommandons d'attendre trois ou quatre semaines après l'événement avant de compléter ce test d'auto-évaluation.

	Oui	Non
1. Je ne peux m'empêcher de repenser sans cesse au cambriolage, et cela me pèse beaucoup.		
2. Je pense constamment à l'éventualité de me faire à nouveau cambrioler.		
3. Depuis le cambriolage, je n'arrive plus à dormir correctement.		
4. Depuis le cambriolage, je n'ai plus de plaisir à aller au travail et je m'acquitte à contrecœur des tâches du quotidien.		
5. Depuis le cambriolage, je m'isole.		
6. J'essaie de réprimer les émotions que le cambriolage suscite en moi, car elles me pèsent.		

Si vous avez répondu «Oui» à une ou deux questions, cela signifie que vous arrivez déjà à bien gérer les souvenirs associés au cambriolage. Par contre, si vous avez répondu «Oui» à trois questions ou plus, cela montre clairement que l'expérience vécue – le cam-

briolage et tout ce qui y est lié – vous affecte encore fortement. Ne vous laissez toutefois pas décourager par ce constat. En effet, vous trouverez dans ce guide un grand nombre de mesures utiles qui vous aideront à surmonter ce choc émotionnel.

Partie II

Etre affecté par le cambriolage durant une longue période: qu'est-ce que cela signifie?

Lorsqu'une personne est hantée par les souvenirs d'un cambriolage et qu'elle est tourmentée, dans son quotidien, par des soucis et des craintes en lien avec le cambriolage, sa qualité de vie s'en trouve nettement diminuée.

Dans les pages qui suivent, nous souhaitons dans un premier temps décrire plus précisément l'état désigné par les termes «difficultés d'adaptation» ou «trouble de l'adaptation» dans le jargon spécialisé. Il se pourrait que ce terme vous dérange, car vous considérez qu'il s'agit d'un symptôme passager, ou que vous vous demandiez «Pourquoi dois-je m'adapter à une chose (p. ex. au fait d'avoir été cambriolé-e) à laquelle je ne souhaite pas du tout m'adapter?». Ces termes ont été choisis, afin de distinguer ces notions d'autres états tels que dépressions, panique ou troubles de l'anxiété dans le jargon spécialisé.

Par «difficultés d'adaptation», nous entendons certains problèmes en lien avec le cambriolage qui affectent la personne concernée sans toutefois la gêner au point qu'elle ne puisse plus gérer son quotidien. On parle de «trouble de l'adaptation» lorsque ces difficultés se répètent et qu'une personne a énormément de mal à surmonter un événement critique durant une longue période. Le chapitre suivant décrit quels genres de difficultés d'adaptation un cambriolage provoque fréquemment.

Difficultés d'adaptation typiques suite à un cambriolage

Un événement critique peut modifier les conditions de vie de chacun d'entre nous. La personne concernée doit alors s'adapter à la nouvelle situation, même si dans un premier temps, celle-ci s'est détériorée. Même des événements qui semblent faciles à surmonter de prime abord peuvent avoir d'importants effets sur l'équilibre psychique. Comme exemples d'événements critiques, on peut citer une rupture amoureuse, des problèmes graves au travail ou encore une maladie. Mais une expérience de stress extrême telle qu'un cambriolage fait également partie de ce genre d'expériences critiques.

Les personnes qui ne parviennent pas facilement à surmonter un tel choc émotionnel et qui en perdent leur équilibre psychique sont souvent, d'une manière ou d'une autre, exposées à un état de souffrance. Lorsque les moyens pour faire face au cambriolage manquent ou sont épuisés, cela peut conduire à une humeur dépressive, à de la peur, à de la colère ou à des troubles du comportement. Le fait de ne pouvoir s'empêcher de repenser constamment à l'événement critique est également un symptôme typique de difficultés d'adaptation.

Ces pensées récurrentes se manifestent comme suit:

- on se repasse en boucle l'événement dans sa tête;
- on garde constamment à l'esprit les conséquences de l'événement;
- on vit le fait de se faire du souci en permanence comme quelque chose de pénible;
- on ne cesse de se poser la question suivante: «Que ce serait-il passé si j'avais fait ceci ou cela?»;
- on investit beaucoup d'énergie dans ce ressassement;
- lorsqu'on est finalement à bout de forces, on se sent découragé et résigné.

Souvent, les personnes en proie à des difficultés d'adaptation souffrent également de:

- difficultés de concentration;
- troubles du sommeil;
- manque de confiance en soi, même pour réaliser des tâches habituelles.

Ces symptômes et comportements ont également des répercussions sur l'entourage de la personne concernée et peuvent être sources de problèmes aussi bien dans le milieu familial que professionnel. Il se peut par exemple qu'en raison de ces difficultés, la personne concernée ne soit plus en mesure de réaliser les tâches dont elle avait l'habitude dans son travail ou au

sein de son foyer et que, dans sa vie privée, elle néglige même les activités qu'elle appréciait. Ou qu'elle soit constamment irritée et de mauvaise humeur en raison de son manque de sommeil et de son état d'épuisement. Les difficultés d'adaptation peuvent ainsi altérer le quotidien de la personne concernée à bien des égards. Lorsque quelque chose rappelle l'événement critique à une personne souffrant d'importantes difficultés d'adaptation, il arrive que les symptômes décrits ci-dessus s'aggravent. Par conséquent, la personne évite toute situation, pensée ou émotion en lien avec le cambriolage subi. Elle pourra par exemple renoncer à entrer dans certaines pièces, interdire à son entourage de parler de l'incident et même avoir peur de se souvenir des pires moments du cambriolage. Force est de constater que certaines personnes semblent s'accommoder de ces restrictions et renoncent à la liberté dont elles jouissaient auparavant, à certaines conversations et à certains souvenirs.

Fréquence des troubles de l'adaptation

Comme vous l'avez déjà lu précédemment, les réactions face à un événement critique varient fortement d'un individu à l'autre, de même que la fréquence des troubles de l'adaptation. En 2012, une étude générale de psychologie a été menée en Allemagne, afin d'établir quels événe-

ments critiques entraînaient des difficultés d'adaptation de manière récurrente. Les psychologues chargés de cette étude ont également cherché à déterminer si les personnes concernées développaient ensuite un trouble de l'adaptation ou non. Les pourcentages indiqués montrent à quelle fréquence une personne ayant vécu un certain événement développe un trouble de l'adaptation:

- Conflits avec des voisins: 5,6%
- Maladie grave: 5,4%
- Conflits au travail: 5,1%
- Déménagement: 4,5%
- Difficultés financières: 4,0%
- Infraction (cambriolage inclus): 2,9%

Ces recherches en psychologie ont également mis en évidence qu'en plus de l'événement stressant en lui-même, d'autres facteurs, tels que le sexe ou l'âge, jouaient un rôle dans le développement d'un trouble de l'adaptation. Ainsi, globalement, le trouble de l'adaptation touche davantage les femmes que les hommes, et les seniors (plus de 65 ans) que les jeunes. Toutefois, les troubles de l'adaptation peuvent se manifester à n'importe quel âge, aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte d'âge avancé.

À première vue, les chiffres ci-dessus pourraient donner l'impression que le trouble de l'adaptation est un problème relativement rare. En effet, la plupart des personnes qui ont été

confrontées à un événement critique ne présentent pas tous les symptômes du trouble de l'adaptation. Il est beaucoup plus probable que ces personnes souffrent de certains problèmes ou de certaines difficultés dus à l'événement stressant, sans que l'on doive pour autant leur diagnostiquer une maladie psychique. Cependant, il est important de prendre ces difficultés au sérieux, car si on les traite de manière ciblée, on peut la plupart du temps les surmonter par ses propres moyens.

La plupart des gens ne développent pas de trouble de l'adaptation après un cambriolage. Les difficultés d'adaptation n'affectent souvent que certains domaines et les personnes concernées parviennent à les surmonter par leurs propres moyens.

Partie III

Comment gérer des difficultés d'adaptation?

Possibilités d'auto-assistance sur la base de ce guide

Dans cette partie, vous trouverez quelques pistes qui devraient vous aider à surmonter des difficultés d'adaptation. À cet effet, nous vous proposons une série d'exercices décrits ci-après. En ce qui concerne les deux premiers thèmes – que nous appelons «piliers» –, chaque exercice s'appuie sur l'exercice précédent. C'est pourquoi nous vous recommandons de les traiter dans l'ordre proposé. Tous les autres exercices peuvent être traités dans l'ordre de votre choix. Commencez par le thème qui vous parle le plus et que vous pensez être adapté pour vous.

Vous pouvez définir vous-même quand vous voulez faire les exercices et combien de temps vous souhaitez y consacrer. Dans la mesure du possible, fixez-vous à l'avance une durée déterminée (p. ex. 45 minutes) et assurez-vous que vous ne serez pas dérangé-e. Nous vous recommandons de mettre votre téléphone en mode silencieux, afin que vous ne soyez pas distrait-e et que vous puissiez vous concentrer pleinement sur les exercices.

Encore une remarque importante: si vous vous êtes reconnu-e dans le bref descriptif du trouble de l'adaptation ci-dessus et que vous vous dites «Oui, c'est tout à fait moi, cela me ressemble dans une très large mesure»,

il se peut que ce guide et les exercices qui y sont proposés ne vous suffisent pas. Le cas échéant, il serait préférable que vous consultiez un psychologue ou un psychologue (psychologue ou médecin), afin de pouvoir parler avec lui de vos souvenirs de l'événement critique.

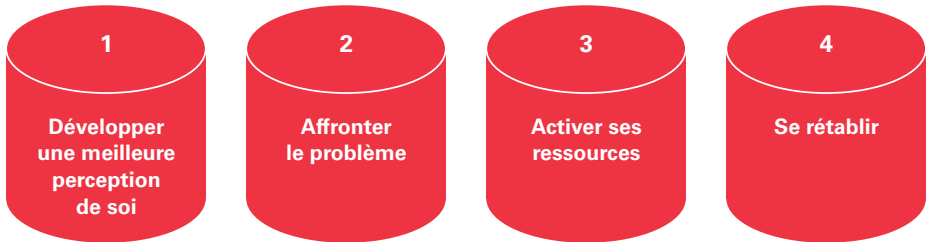
L'aide d'un professionnel pourrait s'avérer nécessaire si:

- vous vous sentez tellement épuisé-e que vous ne parvenez plus à assumer vos tâches quotidiennes;
- vous ne vous sentez plus capable de répondre aux exigences liées à votre travail;
- vous n'avez personne à qui vous confier, mais vous ressentez pourtant un fort besoin d'être soutenu par quelqu'un;
- des personnes proches de votre entourage vous disent qu'elles se sentent dépassées et qu'elles ne sont plus en mesure de faire face à la situation commune.¹

¹ Les chiffres indiqués en exposant renvoient à des citations d'autres auteurs (voir annexe).

Les quatre piliers du programme d'auto-assistance

Vous trouverez ci-après des outils qui vous permettront, avec un peu de temps, de surmonter, en toute autonomie et par vos propres moyens, le choc émotionnel causé par le cambriolage. La partie de ce guide consacrée aux exercices est divisée en quatre chapitres – ou «piliers» – présentés plus en détail ci-après.



Premier pilier: développer une meilleure perception de soi

Mieux on connaît ses propres états intérieurs et plus on est capable de les identifier, mieux on arrive à affronter le stress. Il arrive fréquemment que les personnes qui ont été victimes d'un cambriolage se trouvent dans une sorte d'état d'excitation confus. C'est pourquoi il peut être très utile de prendre conscience de ses propres émotions, qui sont souvent troublantes. Dans les exercices, vous réfléchirez à vos ressentis, tant physiques que psychologiques, vous les identifierez et, ce faisant, vous effectuerez déjà un travail. En outre, nous vous invitons à vous demander si des circonstances personnelles de votre vie contribuent à ce que vous alliez particulièrement mal suite au cambriolage. Les exercices destinés à améliorer votre perception de vous-même vous apprendront à mieux

comprendre les états de stress intérieurs.

Les textes et exercices traitent les questions suivantes:

- comment est-ce que je vais maintenant suite à l'incident?
- comment est-ce que je gère mes émotions de manière générale?
- pourquoi le cambriolage m'affecte-t-il encore si fortement?
- quelles sont les pensées spécifiques qui me pèsent?
- quelles émotions se cachent derrière ces pensées?

Deuxième pilier: affronter le problème

Dans les exercices de la deuxième partie, vous vous appuyez sur les enseignements tirés du premier pilier. Vous découvrirez des techniques qui vous permettront d'influencer les émotions et les pensées qui vous pèsent et de mieux les gérer. Vous

apprendrez à identifier et à refuser les pensées négatives et à faire face à vos peurs. Il s'agit ainsi d'affronter activement les conséquences psychologiques du cambriolage.

Les questions suivantes seront abordées:

- quelles sont les pensées négatives irrationnelles qui me pèsent?
- comment est-ce que je gère les pensées récurrentes?
- comment puis-je surmonter mes pensées négatives?
- que se passe-t-il lorsque j'essaie de penser à autre chose ou de refouler ces pensées?
- comment puis-je mieux affronter mes peurs?
- vaut-il la peine que je déménage?

Troisième pilier: activer ses ressources

Les textes et exercices du troisième pilier vous aideront à mieux connaître vos propres capacités et ressources. Il est important, même durant une période difficile, de ne pas se replier sur soi, mais de rester actif et d'accepter le soutien des autres.

Les textes et exercices traitent les questions suivantes:

- quelles difficultés ai-je réussi à surmonter dans ma vie jusqu'ici? qu'est-ce qui m'a aidé-e?
- quelles sont les activités qui me font du bien?
- quels sont les loisirs et activités qui me procurent du plaisir?
- pourquoi la pratique d'une activité physique met-elle de bonne humeur?

- qu'est-ce qui m'aide à apprécier consciemment les choses?

Quatrième pilier: se rétablir
 Durant les périodes de stress, l'être humain a également besoin de se ménager des occasions lui permettant de se remettre des événements éprouvants qu'il a vécus. En complément au troisième pilier «Activer ses ressources», vous apprendrez dans le chapitre «Se rétablir» comment vous pouvez accorder à votre corps et à votre esprit le repos nécessaire. Si, depuis l'événement critique, vous ressentez fréquemment un malaise intérieur, il est particulièrement important que vous réfléchissiez à des techniques qui vous permettent de vous détendre. Les exercices du quatrième pilier vous y aideront.

Les textes et exercices traitent les questions suivantes:

- où est-ce que j'en suis dans le processus de rétablissement?
- pourquoi la capacité à se reposer est-elle si importante?
- comment puis-je faire le vide dans mes pensées?
- quelles méthodes de relaxation pourraient me faire du bien?
- que puis-je faire si j'ai des difficultés à m'endormir?

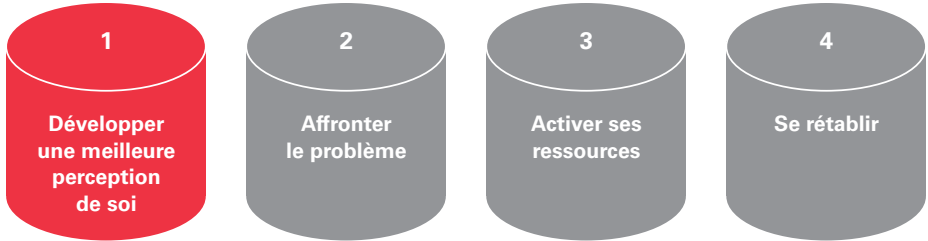
Ouvrages complémentaires

Nous saisissons cette occasion pour remercier cordialement nos collègues, dont nous avons repris, dans le présent guide, les idées créatives

dans le domaine de la gestion des difficultés d'adaptation (les citations d'autres auteurs sont indiquées par un chiffre en exposant). Nous tenons à citer en particulier Konrad Reschke, Anja Kusel, Karen Teichmann et Raik Hallensleben pour leur programme de traitement des troubles de l'adaptation (Therapieprogramm für Anpassungsstörungen (TAPS)), ainsi que Nicolas Hoffmann et Birgit Hofmann pour leur livre «Anpassungsstörung und Lebenskrise: Material für Therapie, Beratung und Selbsthilfe» (Trouble de l'adaptation et crise existentielle: matériel pour thérapie, conseil et auto-assistance¹). Les lectrices et les lecteurs intéressés trouveront dans ces ouvrages de nombreux autres conseils et exercices qui pourront les aider à gérer des difficultés d'adaptation.

1 N.d.T.: traduction libre

Premier pilier: développer une meilleure perception de soi



Dans cette première partie d'exercices, nous vous proposons plusieurs exercices censés vous aider à observer votre réaction suite au cambriolage et à identifier consciemment vos émotions. Après un événement difficile, on a parfois tendance à rechercher immédiatement des solutions avant même de savoir exactement où l'on se situe émotionnellement. Lorsque vous effectuerez les exercices, concentrez-vous avant tout sur le stress que vous ressentez actuellement suite au cambriolage. Vous pourrez toutefois aussi appliquer de nombreux enseignements tirés de ces exercices à d'autres situations de stress futures de diverses natures.

Exercice 1: comment est-ce que je vais maintenant suite à l'incident?

Après un événement difficile, il n'est pas rare de ressentir des émotions contradictoires. Il est souvent difficile de distinguer les différentes réactions physiques et psychiques. On se sent troublé et l'on se demande ce qu'il faudrait faire pour aller mieux. Ce premier exercice doit vous permettre de prendre conscience de vos ressentis actuels et, dans la mesure du possible, de les identifier.

Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez une liste de sensations physiques ressenties par un grand nombre de victimes de cambriolage. Demandez-vous dans quelle mesure ces états vous concernent depuis le cambriolage et, le cas échéant, cochez la case de la colonne correspondante. À la dernière ligne, vous avez la possibilité d'ajouter d'autres sensations physiques qui vous semblent importantes.¹

Etat de santé physique	Fort	Moyen	Quasiment absent
Fatigue			
Agitation intérieure			
Epuisement			
Douleurs			
Sensation d'oppression			
Détente			
Bien-être			
Nervosité			
Tétanisation			
Autres:			

Notre conseil: si vous avez des valeurs élevées pour la fatigue, l'agitation intérieure, l'épuisement, les douleurs et la sensation d'oppression, les chapitres – ou «piliers» – suivants sont pour vous.

Une fois que vous avez identifié vos principales sensations physiques, complétez le deuxième tableau concernant votre humeur et vos émotions. Réfléchissez dans quelle mesure les émotions indiquées vous concernent depuis le cambriolage.

Humeur et émotions	Fort	Moyen	Quasiment absent
Sentiment d'impuissance			
Peur			
Dégoût			
Colère contre les autres			
Colère contre soi-même			
Suspicion			
Sentiment de			
Culpabilité			
Tristesse			
Sentiment de vide			
Pitié			
Sérénité			
Fierté			
Sentiment de sécurité			
Autres:			

Il se peut que, suite à cet état des lieux de vos ressentis physiques et psychologiques actuels, il vous soit apparu clairement que vous ressentez actuellement de nombreuses émotions désagréables. Il est également possible que vous vous sentiez de temps en temps débordant d'énergie et d'entrain et que vous soyez ensuite tout à coup à nouveau en proie à de la résignation et à du désarroi. Même

s'ils peuvent être courts, les moments intermédiaires où vous êtes dans un état d'esprit positif sont importants et ne doivent pas être négligés.

Essayez de vous souvenir de moments ou de situations vécus après le cambriolage où vous vous êtes senti-e bien, où vous avez pu vous détendre ou du sentiment que vous ressentez lorsque vous avez bien réussi

quelque chose. Consignez ces souvenirs par écrit.

Moments positifs vécus ces derniers temps:

Exercice 2: comment est-ce que je gère mes émotions?

Maintenant que vous avez pris conscience des émotions qui vous ont préoccupé-e ces derniers jours – aussi bien celles qui ont été pénibles que celles que vous avez trouvées agréables –, il s’agit de mieux comprendre comment vous les gérez.

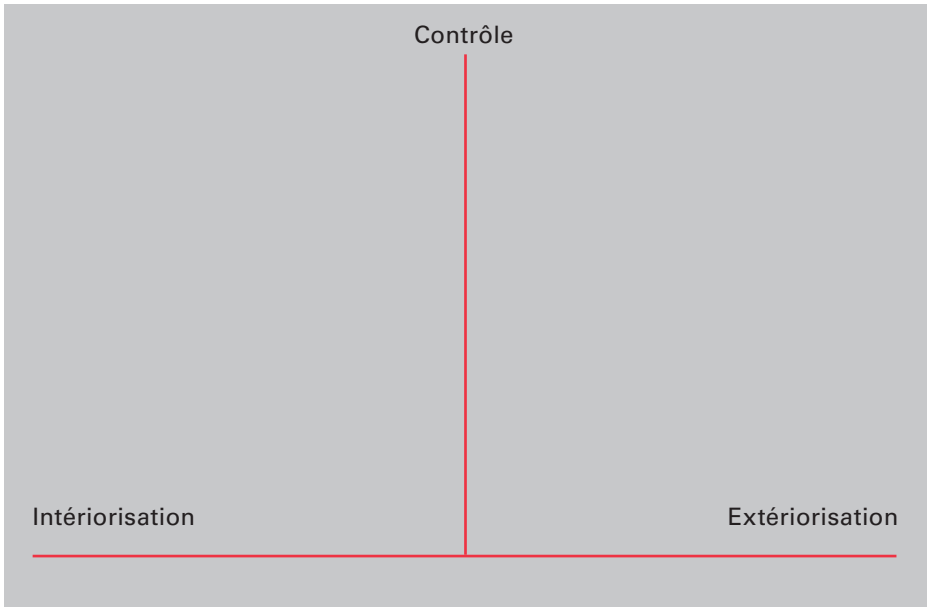
Faites-vous partie des personnes qui refoulent leurs émotions? Ou ressentez-vous un fort besoin de vous confier à d’autres en situation de crise?

On peut gérer ses émotions négatives de trois manières différentes:²

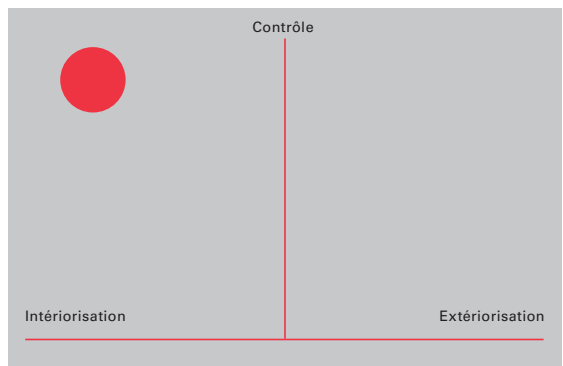
Intériorisation	Extériorisation	Contrôle
On garde ses émotions à l’intérieur. («L’expérience me tire vers le bas.»)	On extériorise ses émotions. (on en parle p. ex. à son voisin)	On contrôle ses émotions. («Tout le monde n’a pas besoin de savoir comment je vais.»)
On refoule ses émotions, on ne les exprime pas. («Il faut que je pense à quelque chose de positif.»)	On s’exprime sans restriction par la parole et le langage corporel. (Lorsque l’on en parle, on élève le ton et on s’indigne.)	Les émotions sont exprimées très différemment en fonction des personnes avec qui l’on se trouve et des situations. (on s’ouvre p. ex. à de bons amis, mais pas au premier inconnu)
On a de la peine à mettre spontanément des mots sur ses émotions. («Je me sens tellement bizarre depuis.»)	On est très agité. (p. ex. on gesticule nerveusement)	On régule ses émotions spontanées (p. ex. en prenant la résolution «Je ne m’énerve pas, je reste calme.»)
À la longue, une telle gestion peut conduire à de la résignation ou à une agression cachée.	Si l’on donne libre cours à ses émotions, on peut devenir agressif et même se nuire à soi-même.	Dans un premier temps, on passe par-dessus ses émotions et on les analyse. On les gère ensuite de manière contrôlée dans la situation qui convient.

Sur la base du graphique ci-dessous, réfléchissez à la manière dont vous exprimez habituellement vos émotions. Mettez un point indiquant où

vous vous situez. Utilisez toute la place à disposition dans l'encadré grisé.



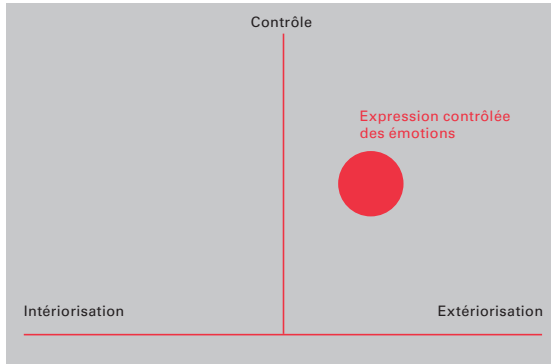
Exemple d'une personne ayant fortement tendance à refouler ses émotions et à s'autocontrôler.



Des recherches en psychologie ont montré que lors d'un événement critique, c'est après une première phase d'énerverment, de colère ou de peur que l'expression contrôlée des émotions s'avère le plus bénéfique pour la santé. D'où l'importance, d'une part, d'exprimer ses émotions et de ne pas les refouler («Extériorisation» des émotions) et, d'autre part, d'être capable de communiquer ses émotions de manière contrôlée («Contrôle» des

émotions). L'expression contrôlée des émotions englobe les deux aspects: on communique ses émotions à d'autres, toutefois à un moment choisi et de manière consciente.

Le point indiqué ci-dessous représente la manière dont les personnes saines expriment leurs émotions en moyenne, selon des études psychologiques.



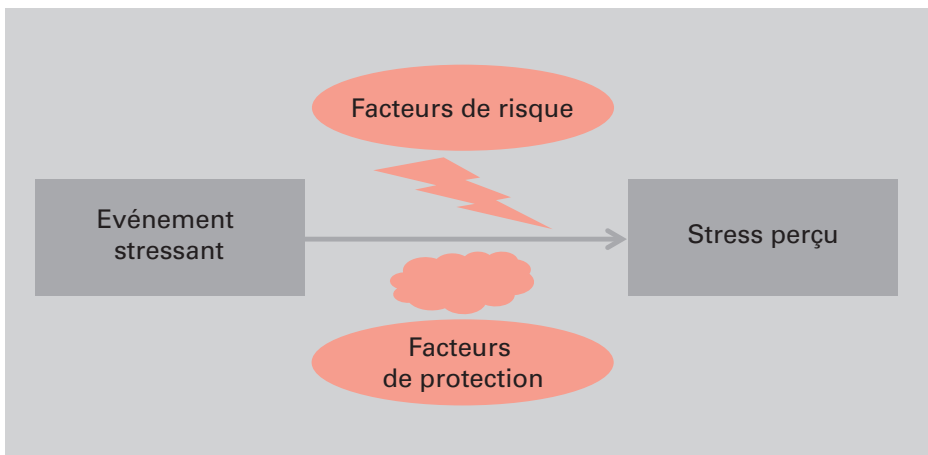
Exercice 3: facteurs de risque et facteurs de protection

Jusqu'ici, vous avez réfléchi à la manière dont vous avez l'habitude d'exprimer vos émotions et vous avez cherché des idées pour exprimer vos émotions de manière contrôlée. L'exercice suivant a pour but de mettre en lumière pourquoi le cambriolage vous préoccupe à ce point. Pourquoi cet événement déclenche-t-il autant de stress?

Des événements difficiles de natures très diverses provoquent une réaction de stress chez toutes les personnes concernées. Le degré de stress ressenti ne dépend toutefois en aucun cas uniquement du degré de gravité objectif de l'incident. En règle générale, la mesure dans laquelle on est affecté par un événement dépend de différents facteurs. Si, par exemple, vous devez faire face à d'autres coups

du sort durant une même période, cela va jouer un rôle important. En psychologie, ces événements négatifs supplémentaires sont appelés facteurs de risque.

D'un autre côté, vous disposez également de forces et de ressources qui peuvent vous aider à gérer des événements difficiles et vous offrent un appui. Ces forces et ces ressources sont appelés «facteurs de protection».



Nous allons tout d'abord nous pencher sur les facteurs de risque, puis sur les facteurs de protection qui peuvent avoir une influence sur la facilité avec laquelle vous arriverez à surmonter l'événement.

En ce qui concerne vos facteurs de risque personnels, il est important que vous vous posiez les questions suivantes:

■ y a-t-il dans ma vie, en plus du cambriolage, d'autres événements ou circonstances qui font que je me sens particulièrement vulnérable?

■ est-il possible que ces circonstances aient encore accentué les répercussions négatives du cambriolage?

Vous trouverez ci-après une liste d'événements qui peuvent expliquer qu'une personne se sente particulièrement vulnérable psychologiquement. Veuillez réfléchir si l'un ou plusieurs de ces facteurs de risque vous concernent et, le cas échéant, notez le facteur de risque correspondant.¹

Risques
■ Une perte:
■ Une menace:
■ Une blessure:
■ Une dispute ou une altercation:
■ Une augmentation des exigences dans l'environnement professionnel ou familial:
■ Une incertitude concernant l'avenir:
■ Autres:

Si vous avez été affecté-e par l'un de ces facteurs, il se pourrait qu'actuellement vous réagissiez de manière particulièrement sensible au stress supplémentaire provoqué par le cambriolage. Vous devriez être conscient-e du fait qu'il s'agit d'une réaction normale et que de nombreuses personnes réagiraient de la même manière si elles étaient confrontées à la même situation.

Bien qu'il soit important que vous soyez au clair sur vos facteurs de risque personnels afin de pouvoir

identifier vos réactions émotionnelles, il est d'autant plus important que vous clarifiiez ce qui vous protège: vos forces et vos ressources personnelles. Vos «ressources» (du latin *resurgere* = «se relever, surgir de nouveau») peuvent vous aider à surmonter le stress provoqué par le cambriolage. De nombreuses personnes possèdent d'importantes ressources, mais n'en sont souvent même pas conscientes.

Lisez attentivement la liste de facteurs de protection ci-après et réfléchissez aux ressources dont vous disposez. Vous êtes peut-être une

Facteurs de protection

- Traits de caractère:
- Expériences:
- Aptitudes:
- Relations positives avec d'autres personnes:
- Bon état de santé:
- Loisirs et centres d'intérêt:
- Sécurité financière:
- Religion ou conception du monde:
- Autre:

personne extravertie qui a de la facilité à parler de ses problèmes avec des amis? Le cas échéant, notez-le à côté du facteur de protection «Traits de caractère». Ou avez-vous déjà bien réussi à surmonter un événement difficile par le passé? Dans ce cas, inscrivez-le à la ligne «Expériences». Quelles sont les aptitudes qui vous ont aidé-e?

Exercice 4: mes méthodes de gestion

Lorsqu'une personne est confrontée à un choc inattendu dans sa vie, elle va réagir en testant différents moyens censés lui permettre de surmonter ce choc. Il existe différentes stratégies fondamentales que l'on peut mettre en œuvre pour faire face à des problèmes très divers. En psychologie, on distingue trois méthodes de gestion du stress: ²

- la gestion par l'action;
- la gestion par la réflexion;
- la gestion sur le plan des émotions.

En outre, la psychologie distingue les stratégies de gestion ciblées des stratégies de gestion non ciblées. En d'autres termes, toutes les stratégies de gestion ne sont pas efficaces dans toutes les situations. Parfois, on perd une énergie considérable à essayer des stratégies de gestion qui fonctionnent mal. C'est par exemple le cas lorsque, par habitude, on applique toujours les mêmes stratégies, ou que l'on ne prend pas en considération le

défi auquel on est confronté (p. ex. lorsque l'on recherche une compensation au lieu de gérer la perte). À la page suivante, vous pourrez réfléchir à ce qui différencie une stratégie de gestion ciblée d'une stratégie de gestion non ciblée et aux stratégies de gestion que vous utilisez personnellement.

Lisez en détail les stratégies de gestion décrites dans le tableau. Si vous avez le sentiment qu'il s'agit d'une bonne stratégie de gestion (stratégie de gestion ciblée), mettez un «+» dans la colonne correspondante, et si vous pensez qu'il s'agit d'une mauvaise stratégie de gestion (stratégie de gestion peu ciblée), mettez un «-». Dans une deuxième étape, demandez-vous si vous utilisez personnellement la stratégie de gestion concernée, qu'elle soit ciblée ou non.

Gestion par l'action	Approche ciblée / non ciblée + / -	Utilisée / non utilisée
Détente et concentration: utiliser des techniques de relaxation (telles que le sport ou le yoga) qui changent les idées et permettent de trouver la paix intérieure.		
Se retirer: se retirer activement de son environnement familier, afin de prendre du temps pour soi.		
Rechercher de l'attention: considérer le fait d'être compris et soutenu par les autres comme utile et rechercher le contact avec les autres.		
Essayer de penser à autre chose en «se prenant en main»: pratiquer des activités familières, également des tâches de routine, afin de penser à autre chose et d'oublier (de plus en plus).		
Compenser ou «esquiver»: tenter de réduire la tension intérieure en consommant quelque chose (nourriture, drogue, shopping, rêveries, cinéma, etc.).		

Gestion par la réflexion	Approche ciblée / non ciblée + / -	Utilisée / non utilisée
Relativiser: tenter d'accepter les événements en comparant la situation vécue à d'autres situations pires.		
Ruminer: repasser sans cesse dans son esprit des pensées douloureuses en lien avec la situation sans aboutir à une solution ou à une décision.		
Religion: se raccrocher à sa foi.		
Se valoriser: renforcer son estime de soi en repensant à des situations surmontées avec succès ou en se rappelant à quel point on gère bien la situation actuelle.		

Gestion sur le plan des émotions	Approche ciblée / non ciblée + / -	Utilisée / non utilisée
Se révolter, se plaindre: se plaindre que la situation actuelle n'est pas méritée ou qu'elle est injuste.		
Rechercher de l'aide: s'en remettre avec confiance à des experts en s'appuyant sur leurs compétences techniques et humaines.		
Optimisme: envisager l'avenir avec confiance malgré la situation.		

Chaque stratégie de gestion peut être considérée comme ciblée ou non ciblée selon l'appréciation personnelle de chacun. Recherchez au moins une stratégie que vous n'avez jamais utilisée et qui vous semble particulièrement appropriée dans votre situation personnelle. Il doit s'agir d'une stratégie

que vous avez considérée comme ciblée et que vous avez marquée d'un «+». Réfléchissez comment vous pourriez mettre en œuvre concrètement cette manière de gérer le stress:

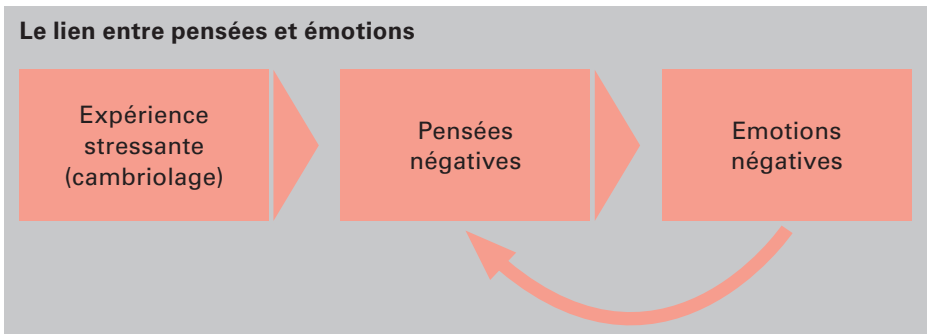
Je n'ai encore jamais testé la/les stratégie(s) de gestion suivante(s) et elle(s) me semble(nt) judicieuse(s):

Je souhaite appliquer la/les stratégie(s) de gestion suivante(s) comme suit dans ma situation actuelle:

Exercice 5: le pouvoir des pensées

Lorsqu'une personne est confrontée à une situation de stress, elle a souvent des pensées négatives qu'elle considère comme pénibles mais qui, pourtant, continuent de tourner dans sa tête. De telles pensées négatives peuvent représenter un stress supplémentaire et empêcher la personne de gérer les souvenirs de l'événement critique qu'elle a vécu. Les paragraphes qui suivent ont pour but de vous permettre de mieux comprendre le lien entre pensées et émotions. En effet, comme la plupart des personnes le savent, il existe une étroite corrélation entre pensées négatives et

émotions négatives. En règle générale, une pensée suscite toujours une émotion. Dans la plupart des cas, une pensée positive donne lieu à une émotion positive, et une pensée négative à une émotion négative. Considérons de plus près la pensée «Je ne me sens pas à la hauteur», par exemple. Que déclenche cette pensée en vous? Elle ne va pas vous aider à vous calmer et à vous sentir prêt-e à affronter une situation difficile. Au contraire, vous vous sentirez plutôt démuni-e et dépassé-e. Le schéma ci-dessous illustre le lien entre expérience stressante, pensées négatives et émotions négatives:



Lorsque l'on veut surmonter un événement difficile, il est important d'être au clair sur ses pensées négatives et d'identifier à quelles émotions elles sont liées. Vous trouverez dans le tableau ci-dessous une liste de pensées négatives qui apparaissent fréquemment suite à un cambriolage. Demandez-vous si vous avez déjà eu

ces pensées et, le cas échéant, faites une croix dans la première colonne. Réfléchissez ensuite aux émotions déclenchées par ces pensées. Notez l'émotion correspondante dans la troisième colonne. Si vous luttez parfois contre des pensées négatives qui ne sont pas mentionnées, vous pouvez les ajouter au bas du tableau.²

Je connais	Pensée	Emotion
	Je ne me sens pas à la hauteur	p. ex. désespoir
	Je ne vais pas tenir le coup	
	L'incident va certainement se reproduire	
	Je me sens terriblement mal	
	C'était de ma faute	
	Je dois gérer ça tout-e seul-e	
	De toute façon, je ne peux rien y changer	
	Il faut toujours que la malchance s'abatte sur moi	

Grâce à cet exercice, vous avez certainement compris que le lien entre pensées et émotions est très étroit. Au chapitre suivant, vous découvrirez des techniques concrètes qui vous permettront de briser le cercle vicieux des pensées et des émotions négatives.

Premier pilier: résumé

Vous êtes maintenant arrivé-e à la fin des exercices du premier pilier, qui avaient pour but de vous permettre d'identifier vos ressentis actuels. Vous vous êtes ensuite penché-e sur vos propres stratégies de gestion. Vous avez réfléchi aux circonstances qui vous aident à surmonter le cam-

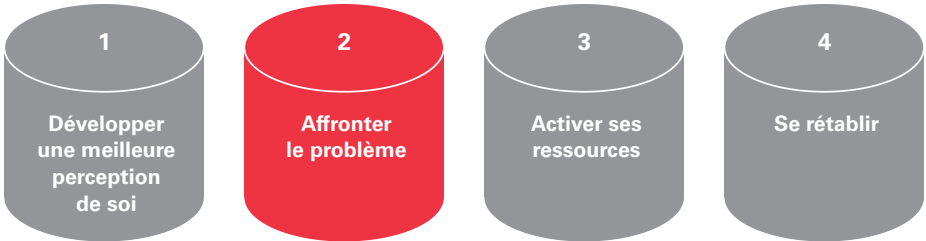
biolage ou, au contraire, qui vous en empêchent. Enfin, vous avez entamé une réflexion sur le lien entre pensées et émotions.

Tous ces exercices avaient pour objectif de vous permettre d'explorer votre propre conscience, mise sens dessus dessous par le cambriolage, et de déterminer ce que vous pouvez faire pour lutter contre le stress intérieur provoqué par cet événement. Dans l'encadré ci-dessous, vous trouverez de la place pour résumer encore une fois avec vos propres mots les principaux enseignements que vous avez tirés de cette première série d'exercices.

Mes notes personnelles



Deuxième pilier: affronter le problème



Dans les chapitres qui suivent, vous irez au-delà de votre perception de vous-même et essayerez de mettre en pratique les enseignements tirés jusqu'ici, afin d'affronter les souvenirs, les pensées et les émotions en lien avec le cambriolage qui continuent de vous affecter. Dans les exercices suivants, vous réfléchirez de manière ciblée à vos pensées négatives et aux pensées récurrentes que vous ruminez sans cesse. En outre, vous aurez l'occasion de vous familiariser avec des techniques qui vous aideront à faire face aux craintes liées à l'événement stressant.

→ Remarque: les contenus de ces exercices se basent sur le chapitre précédent traitant du développement d'une meilleure perception de soi. C'est pourquoi il est préférable d'avoir effectué les exercices du chapitre précédent au préalable.

Exercice 1: vaincre les pensées négatives

Dans le dernier exercice intitulé «Le pouvoir des pensées» (page 38), vous avez appris que les pensées négatives sont dans la plupart des cas accompagnées d'émotions négatives. Les émotions négatives renforcent à leur tour des pensées du même genre. Pour briser ce cercle vicieux, comme on peut l'appeler, nous vous proposons de vous familiariser avec une technique qui peut vous aider à vaincre de telles pensées. Nous l'appelons la technique ISRA. L'acronyme ISRA est formé des initiales des verbes «Identifier», «Stopper», «Remplacer» et «Apprendre». Cette technique permet d'identifier et de stopper les pensées sources de stress et de les remplacer par des pensées positives permettant de gérer le stress.² En ce qui concerne l'identification des pensées, vous avez déjà posé d'importants jalons lorsque vous avez réfléchi aux associations entre émotions et pensées négatives (exercice 5, premier pilier).

Pour stopper les pensées non constructives, il est possible d'utiliser plusieurs techniques que vous découvrirez dans le deuxième pilier.

Pour remplacer ces pensées, vous devez formuler une phrase personnelle qui vous aidera à gérer le stress. Lorsque vous vous rendez compte que vous tombez dans un schéma de

pensée négatif, cette phrase doit vous permettre de remplacer ce schéma par une pensée positive. Exemples:

- «Je vais y arriver.»
- «Je vais garder mon calme.»
- «Je vais essayer.»
- «Je sais me débrouiller.»

Il y a de nombreuses variations possibles autour de phrases positives telles que celles mentionnées ci-dessus. Quelle phrase s'adapte le mieux à votre situation? Dans la mesure du possible, trouvez une formulation personnelle et notez votre phrase ici:

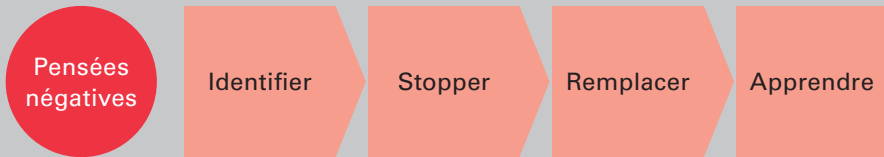
Cette phrase personnelle doit être utilisée pour remplacer des pensées négatives telles que «Je ne me sens pas à la hauteur» ou «Il faut toujours que la malchance s'abatte sur moi». Regardez le schéma ci-dessous. Lorsque des pensées négatives en lien avec le cambriolage surgissent, entrez dans une sorte de dialogue intérieur avec vous-même. Ayez votre phrase personnelle à l'esprit et opposez cette phrase à la phrase précédente contenant les pensées ou les émotions négatives. Ne vous laissez pas troubler, mais répétez-vous plu-

sieurs fois votre phrase à haute voix ou dans votre tête en vous exprimant d'une voix ferme. Si vous vous exercez à tenir un tel dialogue intérieur, vous remarquerez qu'en répétant votre phrase plusieurs fois, vous retrouverez une certaine sérénité et serez capable de mieux évaluer la situation objectivement (vous trouverez d'autres exercices avec le même objectif aux pages suivantes).

Le verbe «Apprendre» est là pour nous rappeler que nous autres, êtres humains, apprenons le mieux lorsque nous ressentons des émotions positives. Les émotions suscitées par une phrase de gestion du stress intérieur sont agréables et constituent une

bonne base pour gérer le stress de manière ciblée. Car en fin de compte, ce sont souvent davantage nos pensées et perceptions de l'expérience stressante que la situation en elle-même qui influencent nos émotions et notre comportement.

La technique ISRA



Exercice 2: identifier les pensées pièges

Les pensées négatives ont la caractéristique particulière d'être souvent irrationnelles ou de ne représenter qu'un aspect des choses. Analysons par exemple de plus près la pensée «Il faut toujours que la malchance s'abatte sur moi». Si vous avez été cambriolé-e dans votre appartement, vous n'avez incontestablement pas eu de chance. Toutefois, il serait précipité d'en conclure que vous êtes poursuivi-e par la malchance. Vous pourriez également dire «Je n'ai pas eu de chance cette fois-ci» ou même «J'ai eu de la chance dans de nombreuses autres situations». Lorsqu'on les analyse de plus près, de nombreuses pensées négatives s'avèrent être des représentations partielles de la réalité. Une autre notion que nous aime-

rons introduire ici est celle de «pensée piège».

Les pensées pièges sont des interprétations ou des chaînes de pensées négatives et simplistes qui rendent la vie impossible à une personne suite à un événement critique. Les pensées pièges sont souvent irrationnelles et ne prennent pas en considération d'autres points de vue positifs. Elles sont dangereuses, car souvent, on ne s'aperçoit même pas que l'on est prisonnier de ce genre de pensées. Elles empêchent d'évaluer les expériences vécues sans idée préconçue, ce qui n'aide pas à mettre en œuvre des stratégies de solution appropriées. C'est pourquoi il est important que vous connaissiez les pièges auxquels vous êtes exposé-e, afin de pouvoir les éviter. La partie qui suit a pour but d'attirer votre attention sur les pen-

sées pièges dont sont souvent prisonnières les personnes ayant vécu un événement tel qu'un cambriolage.²

Pensées pièges typiques

Surgénéraliser

On tire des conclusions globales à partir d'un ou de plusieurs événements. Lorsque l'on décrit ces conclusions, on privilégie des mots tels que «toujours» ou «jamais».

→ Exemple: «Lorsqu'un malheur se produit, il s'abat toujours sur moi.»

Fonder son raisonnement sur ses émotions

On prend ses émotions pour des faits supposés qui prouvent irréfutablement pourquoi la situation est telle qu'elle est.

→ Exemple: «Mon sentiment de culpabilité prouve que je suis le/la seul-e responsable du cambriolage. J'aurais dû prendre de plus grandes précautions.»

Faire des prédictions

On pense constamment à ce qui pourrait se passer dans le futur et on fait des prédictions pessimistes.

→ Exemple: «Je vais certainement bientôt me faire à nouveau cambrioler.»

Avoir des exigences excessives

Avoir des exigences très strictes envers soi-même et les autres, ainsi que des convictions qui s'expriment avec des mots tels que «doivent», «ne doivent pas» et «devraient».

→ Exemple: «Je dois être fort-e.» «Je dois gérer la situation tout-e seul-e.»

Tout prendre personnellement

On met chaque événement en lien avec sa personne et on n'envisage pas d'autres explications possibles.

→ Exemple: «Si les cambrioleurs ont choisi précisément ma maison, cela a certainement un rapport avec moi.»

Avez-vous déjà été confronté-e à ces pensées pièges? Le prochain exercice vous permettra d'analyser ces pen-

sées de manière approfondie et de trouver des alternatives à ces schémas.

Exercice 3: éviter les pensées pièges

Dans le dernier exercice, vous avez identifié des pensées pièges auxquelles la plupart des gens sont confrontés dans leur quotidien et qui apparaissent particulièrement souvent durant des périodes difficiles. Dans l'exercice suivant, vous apprendrez comment vous pouvez éviter ou déjouer ces pièges.

Un événement peut la plupart du temps être interprété de différentes manières, mais certaines interprétations auront une influence plus positive sur notre état d'esprit que d'autres. Le prochain exercice a pour but de vous permettre de réfléchir à de nouvelles manières de penser qui vous seront plus bénéfiques.²

Pour chaque pensée négative de l'exercice précédent, essayez de trouver une pensée positive de remplacement. Si vous avez de la peine à trouver une pensée de substitution pour le schéma de pensée négatif, aidez-vous des suggestions ci-après.

Conseils pour remettre en question des pensées négatives³

- Pouvez-vous aussi voir la situation autrement?
- Quelle est la probabilité de voir vos craintes se réaliser?
- Pouvez-vous prouver que votre hypothèse négative est vraie?
- Que conseilleriez-vous à un ami se trouvant dans la même situation?

Au lieu de...	...on pourrait également dire ou penser
<p>«Lorsqu'un malheur se produit, il s'abat toujours sur moi.» (surgénéraliser)</p>	<p>«J'ai déjà vécu beaucoup de bonnes choses dans ma vie.» ou</p>
<p>«Mon sentiment de culpabilité prouve que je suis le/la seul-e responsable du cambriolage. J'aurais dû prendre de plus grandes précautions.» (fonder son raisonnement sur ses émotions)</p>	<p>«Je n'y peux rien et je ne devrais rien me reprocher.» ou</p>
<p>«Je vais certainement bientôt me faire à nouveau cambrioler.» (faire des prédictions)</p>	<p>«Le risque que je me fasse cambrioler deux fois d'affilée est minime.» ou</p>
<p>«Je dois être fort-e. Je dois gérer la situation tout-e seul-e.» (avoir des exigences excessives)</p>	<p>«Je vis une expérience difficile et j'ai le droit de me faire aider par les autres.» ou</p>
<p>«Si les cambrioleurs ont choisi précisément ma maison, cela a certainement un rapport avec moi.» (tout prendre personnellement)</p>	<p>«C'était un hasard que cela soit tombé sur moi.» ou</p>

Avez-vous réussi à trouver des pensées de substitution? À l'avenir, essayez d'être attentif-ve et d'identifier les pensées pièges. Si vous remarquez que vous vous êtes fait-e avoir par une pensée piège, ayez à l'esprit une pensée positive de substitution. Car de par leur nature même, ces pen-

sées pièges sont un terreau idéal pour les émotions négatives.

Exercice 4: exercice «anti-pensées récurrentes»

Nous souhaitons aborder dans le présent guide une forme particulière de pensées négatives: les pensées récurrentes. Fondamentalement, aucun être humain n'est à l'abri d'être de temps en temps submergé par des pensées qui l'obsèdent. Toutefois, les personnes qui ont été confrontées à un événement difficile ont particulièrement tendance à ruminer et, souvent, elles en souffrent beaucoup.

Que pouvez-vous faire si vous ne pouvez pas vous empêcher de nourrir des pensées en lien avec le cambriolage? Parfois, c'est comme si un véritable carrousel de pensées tournait dans votre tête. Vous vous sentez contraint-e de vous remémorer sans cesse l'événement et vous ne pouvez vous empêcher d'imaginer ses conséquences pour votre avenir.

Ce genre de pensées récurrentes:

- suscitent des émotions négatives;
- prennent beaucoup d'énergie;
- sont ressenties comme incontrôlables ou pénibles.

En outre, de nombreuses personnes ne sont pas conscientes du fait que les pensées récurrentes n'aident pas à résoudre les problèmes, mais qu'elles donnent plutôt l'impression de faire du surplace. Ne commettez pas l'erreur de croire que les pensées récurrentes permettent de mener une réflexion orientée vers la solution. Ces

pensées ont un effet perturbateur sur toute activité possible. Elles peuvent par exemple empêcher une personne de travailler ou de dormir.¹

Les pensées récurrentes ne vous aideront pas à trouver une solution à vos problèmes. Ruminer toujours les mêmes pensées est le contraire de réfléchir pour résoudre les problèmes.

C'est pourquoi il est important de connaître des stratégies, afin de mettre un terme à ce ruminement déplaisant. Il existe certaines techniques que l'on peut utiliser pour mieux contrôler ces pensées récurrentes. Vous découvrirez quelques-unes de ces stratégies aux pages suivantes.

Encore une remarque au préalable: il existe des souvenirs, en particulier des images – par exemple l'appartement saccagé après le cambriolage –, que l'on ne peut pas surmonter par un simple exercice anti-pensées récurrentes. Pour traiter ces souvenirs, nous vous proposons d'autres exercices dans le présent guide. En effet, l'exercice anti-pensées récurrentes traite non pas les images qui sont encore fortement gravées dans votre mémoire, mais les pensées que ces images peuvent susciter en vous.

A. Stopper les pensées récurrentes grâce à des exercices de concentration simples

Une technique simple et efficace pour stopper des pensées récurrentes consiste à pratiquer des exercices de concentration simples. En focalisant toute votre attention sur autre chose que l'objet de vos ressassements, vous interrompez aussi automatiquement la chaîne de pensées. Voici quelques exemples d'exercices de concentration simples:¹

- **Asseyez-vous et fermez les yeux.**
Mettez votre main gauche sur votre genou, et ne pensez à rien d'autre qu'à votre main gauche. Concentrez toute votre attention sur votre main et ressentez la pression sur votre genou. Bougez ensuite très lentement les doigts et concentrez-vous sur les sensations provoquées par ces mouvements.
- **Pensez à un chiffre, p. ex. au chiffre trois.** Focalisez toute votre attention sur ce chiffre et concentrez-vous. Recherchez ensuite un nouveau chiffre sur lequel concentrer votre attention.
- **Entamez un compte à rebours à partir du chiffre 1000 en comptant de quatre en quatre.**
- **Concentrez toute votre attention sur un tableau accroché au mur et envisagez-le d'abord dans son ensemble.** Analysez ensuite les détails toujours plus précisément.

Ce genre d'exercices a notamment pour avantage d'entraîner votre cerveau à se concentrer pleinement sur une seule chose, ce qui peut vous être utile dans des situations très diverses, par exemple au travail.

B. Contrôler les pensées indésirables

Cette technique consiste à briser une chaîne de pensées récurrentes en se représentant ou en prononçant à haute voix le mot «Stop». Dès que vous remarquez que vous commencez à ruminer, vous pouvez procéder comme suit:

1. fermez les yeux;
2. concentrez-vous sur la pensée intrusive perturbatrice;
3. prononcez à haute voix le mot «Stop».

Cet exercice est aussi simple qu'efficace. Testez-le et observez ce qui se passe. Après le signal «Stop», étiez-vous encore en mesure de continuer à ruminer? Si cette technique a fonctionné pour vous, vous pourrez vous contenter de vous représenter l'exclamation «Stop» dans votre tête la prochaine fois. À noter que certaines personnes ont plus de facilité à se représenter le mot «Stop» visuellement écrit en toutes lettres que de manière sonore.⁴

Si des pensées récurrentes vous empêchent de dormir

Conseil en cas de troubles du sommeil

Certaines personnes sont tourmentées par des pensées récurrentes, en particulier la nuit, et ne trouvent pas le sommeil. Si vous appartenez à cette catégorie de personnes et qu'aucune des techniques présentées ci-dessus ne vous aide, ne persistez pas à essayer de vous endormir, mais tentez de vous changer les idées. Buvez un verre d'eau, lisez un livre ou regardez un moment la télévision. Lorsque vous ressentez de la fatigue, essayez à nouveau de vous endormir.¹

Un accompagnateur intérieur bienveillant

Conseil en cas de sentiment de culpabilité

Représentez-vous un personnage (ou un être) que vous ne connaissez pas dans votre vie réelle. Inventez ce personnage. Donnez-lui un nom et imaginez à quoi il ressemble. Ce personnage est votre accompagnateur personnel. Il vous comprend et vous veut du bien. Si vous êtes tourmenté-e par des pensées de culpabilité, imaginez ce que votre accompagnateur intérieur vous dirait à ce sujet.⁵

Exercice 5: on ne résout pas les problèmes en les refoulant: thérapie par l'écriture

Maintenant que vous avez lu de nombreuses informations sur les pensées récurrentes et que vous vous êtes approprié quelques techniques qui vous permettront de les contrôler, nous souhaitons aborder l'extrême opposé, à savoir le refoulement. Les personnes qui ont vécu un cambriolage ne doivent pas toutes lutter contre des pensées récurrentes. Au contraire, certaines gèrent l'événement vécu très différemment et souhaitent oublier le plus rapidement possible toute image, pensée ou émotion en lien avec ce qui s'est passé. À

cet effet, elles mettent en place toutes sortes de mécanismes de refoulement et de diversion:

- elles font tout ce qu'elles peuvent pour chasser de leur esprit le cambriolage et tout ce qui y est lié;
- elles s'efforcent d'être occupées en permanence, par exemple en se réfugiant dans le travail ou en étant constamment en déplacement;
- elles trouvent refuge dans des univers imaginaires.

Bien qu'ils soient naturels et compréhensibles, ces mécanismes de défense empêchent de faire un travail psychologique sur ce qui s'est passé. Si vous souhaitez surmonter un évé-

nement difficile et être moins affecté-e par les images en lien avec l'événement, il est important que vous commenciez par accepter votre situation.

Lorsqu'il s'agit de surmonter une expérience difficile, vous devriez naviguer entre les deux extrêmes que

sont le ressassement et le refoulement. En effet, ce n'est ni en vous focalisant sans cesse sur l'événement ni en le mettant complètement de côté que vous avancerez. Essayez de trouver un bon équilibre entre travail de réflexion et activités.¹



Dans la troisième partie d'exercices sur le thème «Activer ses ressources», vous apprendrez comment des activités peuvent vous aider à surmonter l'événement difficile que vous avez vécu. Voici un exercice pour gérer sainement cet événement:

Thérapie par l'écriture

Dans l'exercice suivant, vous écrirez dans les détails ce qui vous est arrivé, dans le but d'activer le processus de travail. Cet exercice vous prendra un peu plus de temps que les précédents et requiert également une certaine préparation.

Réfléchissez déjà au préalable à la manière dont vous souhaitez vous détendre après cet exercice d'écriture. Chacun se détend à sa manière, l'un en faisant une longue promenade,

l'autre en écoutant sa musique préférée. Vous trouverez également quelques conseils à ce sujet dans le chapitre «Se rétablir» de ce guide (quatrième pilier). Commencez ensuite l'exercice d'écriture.

Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé-e au cours de l'heure qui suit. Prenez un bloc-notes et un stylo ou tapez votre expérience à l'ordinateur.

Instructions pour l'exercice d'écriture⁶

- Essayez de vous concentrer sur la situation et le moment que vous ressentez comme le plus critique, par exemple le moment où vous êtes entré-e dans votre appartement après le cambriolage.
- Prenez quelques minutes pour vous remémorer ce moment spécifique. Lorsque vous visualisez la situation, commencez à écrire.
- Décrivez tout ce qui s'est passé de manière aussi détaillée que possible. Quelles étaient vos impressions sensorielles (p. ex. odeurs, bruits, images) à ce moment? Veuillez décrire toutes vos pensées et tous vos souvenirs aussi précisément que possible.
- Écrivez à la première personne du singulier et au présent (exemple: je suis sur ma place de parc et je vois que la porte de l'appartement est ouverte...).
- Décrivez avant tout le déroulement des faits, mais également les émotions ressenties. Par exemple: «Je suis en colère, car tout est sale et sens dessus dessous. Je panique, car j'ai peur pour mes enfants». Essayez aussi de décrire les émotions dont vous n'avez pas pu parler jusqu'ici ou auxquelles vous ne vouliez ou ne pouviez pas penser jusqu'ici.

Autres conseils pour l'exercice d'écriture

Il se peut que de nombreux éléments que vous aviez déjà oubliés remontent à la surface et suscitent en vous de fortes émotions. Ne laissez pas ces pensées vous couper dans votre élan et essayez de continuer de coucher ces éléments sur papier. Écrivez le plus spontanément possible. Faites abstraction de vos éventuelles lacunes linguistiques ou de vos fautes de frappe. Ne vous occupez pas non plus de la grammaire. Le but est que vous puissiez exprimer ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous vous concentrez sur le moment le plus bouleversant. Si vous ressentez le besoin de jurer, faites-le. Vous avez également le droit de répéter des mots et des phrases.

Prenez suffisamment de temps pour effectuer cet exercice d'écriture. Le fait de décrire par écrit une expérience difficile de la manière la plus proche possible du vécu a déjà aidé de nombreuses personnes à travailler sur cette expérience. Plusieurs études ont montré que l'on contrôle mieux la situation vécue lorsqu'on l'a couchée sur papier. Le processus d'écriture permet souvent d'aborder l'événement sous de nouveaux angles de vue. En résumé, écrire peut être une expérience très libératrice!

Exercice 6: comment puis-je affronter mes peurs?

Lorsque l'on est cambriolé chez soi, on est confronté à une situation menaçante qui suscite de la peur chez la plupart des personnes concernées. Afin d'être en mesure de mieux gérer cette peur, il est important de d'identifier clairement la source et la fonction de cette émotion ressentie comme négative.

La peur naît lorsque l'on considère une situation comme dangereuse et que l'on ne se croit pas capable de faire face à cette menace. La peur peut cependant aussi être provoquée par de l'incertitude ou de l'insécurité, par exemple lorsque l'on craint d'être à nouveau victime d'un cambriolage dans le futur. Les fonctions de la peur sont les suivantes:

- la peur signale un danger;
- la peur augmente les performances et permet de mieux mobiliser ses énergies;
- la peur montre que l'on devrait rechercher du soutien auprès des autres.

En situation de danger sérieux, ces fonctions sont très utiles et permettent de réagir face au danger imminent. La peur devient un problème si elle s'étend à d'autres situations dans lesquelles il n'y a aucun danger. Comment peut-on gérer la peur?

- Commencez par accepter la peur comme un réflexe de protection normal et inné. Ne luttiez pas contre elle.

- Analysez ensuite précisément ce qui déclenche cette peur et demandez-vous s'il y a ou non danger imminent.
- Utilisez les mêmes techniques que vous avez apprises au début de ce chapitre pour contrôler vos émotions négatives. Formulez par exemple une phrase de gestion positive ou utilisez une technique qui permet de stopper les pensées indésirables dès que la peur menace de prendre le dessus.²

Si, par exemple, vous avez peur d'être seul-e à la maison, essayez une fois d'affronter cette peur en restant seul-e chez vous pendant un court moment seulement, et observez ce qui se passe. Vous remarquerez que la peur diminue d'elle-même dès que les conséquences redoutées ne se produisent pas. Il ne faut toutefois pas attendre qu'un miracle se produise du jour au lendemain. Il se peut que vous expérimentiez de petites rechutes, mais ne vous laissez pas décourager.

Afin de vous exercer à gérer la peur, répondez aux questions ci-dessous. Planifiez en détail quand et comment vous voulez affronter votre peur.

La situation suivante suscite en moi de la peur:

Que pourrait-il se passer si je m'exposais à cette situation?

Quelle est la probabilité de voir cette crainte se réaliser?

Quand et durant combien de temps ai-je envie d'affronter ma peur?

Quelle(s) technique(s) est-ce que je souhaite utiliser pour affronter ma peur?

Affronter ses craintes n'est pas une mince affaire et demande du courage. Avec les recommandations présentées ci-dessus, vous devriez toutefois vous sentir paré-e pour relever le défi.

Exercice 7: vaut-il la peine que je déménage?

Les victimes de cambriolage, en particulier, sont souvent préoccupées par la question d'un éventuel changement de domicile. Cette pensée typique, que de nombreuses personnes ayant subi un cambriolage finissent par ressasser longuement, fera l'objet de l'exercice suivant.

La plupart des personnes concernées ressentent le cambriolage vécu comme une intrusion grave dans leur sphère privée. Par conséquent, il se peut qu'elles ne se sentent plus en sécurité chez elles pendant une longue période. Certaines victimes de cambriolage éprouvent également un fort sentiment de dégoût, car les cambrioleurs laissent souvent de la saleté et du désordre ou s'en prennent à des endroits intimes, tels qu'une armoire. À cela s'ajoute souvent la peur de se

faire à nouveau cambrioler ou le sentiment de vivre dans un environnement particulièrement exposé à ce risque. Ainsi, certaines personnes sont tourmentées par la question de savoir si un déménagement serait la bonne décision.

Si vous vous posez, vous aussi, cette question, nous aimerions vous encourager à faire l'exercice suivant, qui consiste à établir une liste d'arguments éprouvés pour et contre un déménagement. Une telle liste permet souvent de remettre de l'ordre dans ses pensées et émotions et fournit une bonne base de décision. Ne pensez pas seulement aux raisons qui parlent en faveur d'un changement de domicile, mais également à celles qui s'y opposent. Pesez soigneusement le pour et le contre afin de savoir si un déménagement pourrait résoudre vos problèmes.

Arguments en faveur d'un déménagement	Arguments contre un déménagement

Veillez maintenant regarder le nombre d'arguments vous disposez de chaque côté de la balance. Les raisons énumérées de chaque côté sont-elles de même niveau? (p. ex. «dégoût» du côté gauche et «beaucoup de bons souvenirs» du côté droit). L'expérience ne cesse de montrer que la décision de changer de domicile ne devrait pas être prise de manière précipitée. Les peurs liées au cambriolage ne restent souvent pas dans l'ancien appartement, mais accompagnent souvent la personne également après le déménagement. Ainsi, un changement de domicile ne résout que rarement le problème. Il existe des solutions plus simples

pour «reconquérir» son appartement. Voici quelques recommandations de victimes de cambriolage:

- apporter des changements mineurs à l'appartement, p. ex. changer les rideaux ou remplacer le vieux canapé;
- se faire conseiller par des experts en sécurité, afin d'identifier les lacunes de sécurité qui pourraient faciliter la tâche à d'éventuels cambrioleurs;
- en parler avec ses voisins et leur demander d'ouvrir l'œil afin de repérer d'éventuels rôdeurs suspects dans le quartier;
- adopter un rituel personnel pour le nettoyage.

Ces stratégies ont permis à certaines personnes ayant été victime d'un cambriolage de retrouver le sentiment d'être chez elles dans leur logement. Laquelle de ces stratégies entre en ligne de compte pour vous?

Deuxième pilier: résumé

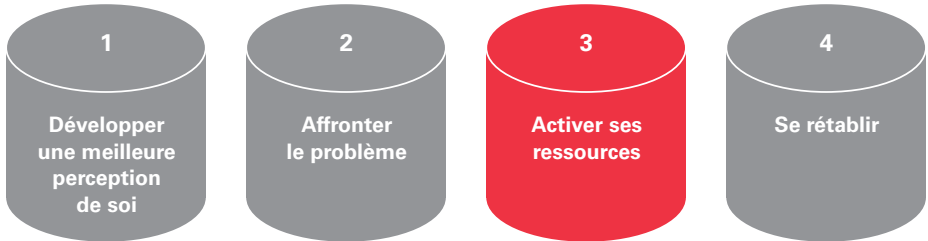
Vous êtes arrivé-e à la fin de la deuxième série d'exercices de ce guide. Nous espérons que les stratégies présentées dans ce chapitre pourront vous aider à réfléchir à l'événement

difficile que vous avez vécu et à travailler sur cet événement. Nous aimerions vous encourager à résumer encore une fois les points que vous considérez comme les plus importants pour vous personnellement.

Mes notes personnelles

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Troisième pilier: activer ses ressources



Dans cette troisième série d'exercices, vous focaliserez votre attention sur vos forces intérieures. Les exercices vous aideront à prendre conscience de vos ressources personnelles et à réfléchir à la manière dont vous pouvez les utiliser pour rendre votre quotidien vivant et varié. Il s'agit pour vous d'avoir une vie active et de ne pas laisser votre univers personnel être restreint par les souvenirs du cambriolage. Vous réfléchirez à ce qui vous procure du plaisir et vous fait du bien dans la vie, et trouverez des conseils sur la manière de mettre en œuvre les objectifs que vous vous êtes fixés.

Exercice 1: les étapes importantes de mon existence

Pour certaines personnes, le cambriolage est un événement tellement grave que leur perception d'autres événements et leur vision de leur propre vie s'en trouvent assombries. Ces personnes voient aussi bien leur avenir que leur passé sous de mauvais auspices. Elles perdent alors complètement de vue le fait qu'elles ont déjà à de nombreuses reprises surmonté avec succès des situations difficiles dans leur existence!

Dans le chapitre qui suit, nous nous intéresserons aux difficultés dont vous êtes venu-e à bout. Regardez l'axe du temps ci-dessous. Il représente votre vie depuis votre naissance jusqu'à aujourd'hui. Remémorez-vous certaines étapes de votre vie: quelles crises difficiles avez-vous vécues et surmontées par le passé? Indiquez à l'aide d'un point sur l'axe du temps le moment approximatif où vous avez fait face avec succès à ces crises. Si vous avez déjà surmonté plusieurs événements critiques par le passé, représentez tous ces moments.²

Les étapes importantes de mon existence

Naissance

Choc émotionnel
actuel

Concentrez-vous maintenant sur ce qui vous a aidé-e à surmonter ces crises ou à relever ces défis difficiles. Quelles qualités ou forces personnelles vous ont aidé-e à gérer ces si-

tuations délicates? À quelles aides extérieures (en psychologie: «ressources»), telles que le partenaire ou de bons amis, pourriez-vous faire appel?

Résumez ici les forces personnelles et les ressources qui vous ont aidé-e à surmonter des situations délicates par le passé:

Ces forces pourraient-elles également vous être utiles dans la situation actuelle?

Parfois, les crises peuvent aussi être des opportunités. En effet, on peut parfois également retirer du positif d'une expérience difficile.

Par exemple:

- on commence à vivre en appréciant les choses de manière plus consciente;
- on profite mieux des belles choses de la vie;
- on prend conscience de ses propres forces;
- on prend des décisions en toute autonomie;
- on développe de nouvelles perspectives.

Qu'avez-vous appris à travers les crises/défis rencontrés dans votre passé?

Exercice 2: ce qui me fait vraiment du bien

Le deuxième exercice de ce pilier «Activer ses ressources» met davantage l'accent sur le présent que sur le passé. Il a pour but de vous faire réfléchir aux activités ou occupations qui pourraient vous faire du bien actuellement. Il arrive fréquemment que les personnes qui portent un lourd fardeau mettent de côté les hobbies et les activités qui leur procuraient beaucoup de plaisir auparavant et qui faisaient partie intégrante de leur vie. Toutefois, c'est précisément dans de telles situations qu'il est important de ne pas se priver de ces plaisirs, mais de continuer de mener une vie active et de rechercher et d'apprécier consciemment des expériences stimulantes. Car en fin de compte, ces activités permettent de se changer les idées et d'éviter de penser aux soucis et aux tracas actuels.

Dans l'exercice suivant, nous aimerions vous encourager à réfléchir aux activités de loisirs qui vous procurent du plaisir, vous mettent de bonne humeur et vous redonnent confiance. Ce n'est que si vous êtes conscient-e de ce qui vous fait du bien que vous pourrez utiliser ces activités de manière ciblée, afin de gérer des choses lourdes à porter, telles qu'un sentiment de peur, de colère ou de résignation.

Dans cet exercice, nous distinguons les activités de création, où vous créez vous-même activement quelque

chose (p. ex. jardinage, rendre visite à quelqu'un), des activités d'expérimentation, où vous prenez conscience des belles choses qui vous entourent (p. ex. admirer la nature, prendre un bain relaxant). Il n'y a pas un genre d'activité meilleur que l'autre. Toutefois, le mieux pour l'équilibre psychique est de choisir des activités des deux genres, car pratiquer un seul genre d'activité est à la longue source d'insatisfaction.

Parcourez les listes d'activités de loisirs ci-dessous et réfléchissez à la fréquence à laquelle vous pratiquez ces activités, et si vous souhaitez augmenter cette fréquence. Vous pouvez utiliser les lignes vides du bas du tableau pour noter d'autres activités personnelles qui vous procurent du plaisir. Posez-vous également la question de savoir si vous n'avez pas trop délaissé ces activités ces derniers temps.

Activités de création	Fréquence de cette activité?				Aimerais-je pratiquer cette activité plus souvent?
	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	
Faire une excursion avec des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuisiner pour des invités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chanter/jouer de la musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activités artisanales/couture Bricolage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jardiner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voyager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pratiquer un loisir personnel, p. ex.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Activités d'expérimentation	Fréquence de cette activité?				Aimerais-je pratiquer cette activité plus souvent?
	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	
Admirer la nature	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regarder un film en étant confortablement installé chez soi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se promener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lire un bon livre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre un bain relaxant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avez-vous trouvé dans cette liste quelques activités de loisirs qui vous procurent certes du plaisir, mais que vous avez toutefois négligées depuis le cambriolage? Le cas échéant, essayez d'intégrer consciemment ces activités dans votre quotidien. L'idéal est d'essayer de varier les genres d'activité (activités de création et activités d'expérimentation). Gardez à l'esprit combien vous vous sentez

bien lorsque vous pratiquez ces activités, car les émotions positives vous aideront à mettre en œuvre les résolutions que vous avez prises.

Exercice 3: formuler des objectifs réalistes

Dans l'exercice précédent, vous avez réfléchi aux activités de loisirs qui contribuent à votre bien-être et que vous souhaitez pratiquer plus souvent à l'avenir. Il s'agit désormais de mettre en œuvre concrètement ces résolutions dans la pratique. Vous trouverez ci-après quelques trucs pour vous aider à tenir vos résolutions.

Il est particulièrement important de planifier dans le détail la façon dont vous allez appliquer vos résolutions. Souvent, lorsqu'une personne doit faire face à une situation difficile, elle rechigne à établir des plans détaillés. En effet, elle craint que ces plans augmentent encore davantage le mal-être et le stress ressentis ou redoute de se sentir mal si elle ne les met pas en pratique. En fait, c'est le contraire:

Dans notre conception, planifier les choses aura plutôt tendance à vous soulager. En effet, une planification détaillée permet de créer une structure intérieure à laquelle on peut se raccrocher et qui donne confiance pour la mise en pratique de ses résolutions.¹

Une planification permet de déterminer le déroulement chronologique de ces actions. Nous vous recommandons de vous poser les questions suivantes:

- que devrait-il se passer?
- comment est-ce que cela devrait se passer?
- quand est-ce que cela devrait se passer?
- où est-ce que cela devrait se passer?

Quoi	Comment?	Date	Lieu
P. ex. cuisiner pour des invités	Je vais inviter Anna et Christian.	Je vais les appeler aujourd'hui pour leur demander s'ils ont du temps dimanche.	Le repas doit avoir lieu chez moi.

Testez-vous même une fois la planification détaillée. Reportez les activités de loisirs que vous avez choisies à l'exercice 2 dans le tableau ci-dessous et définissez comment, quand et où vous souhaitez les mettre en pratique pour la première fois.

Lorsque vous établissez votre planification détaillée, autrement dit lorsque vous répondez à toutes les questions susmentionnées, faites-vous une sorte de promesse à vous-même. Une telle promesse peut vous aider à garder le cap même si vous devez faire face à des difficultés ou manquez de motivation. Votre planification sera encore plus efficace si vous communiquez également vos intentions à d'autres personnes et que vous vous engagez également envers elles.

Exercice 4: les activités physiques et sportives, des activités de loisirs d'un genre particulier

Comme le dit un dicton populaire, «le sport est le meilleur des remèdes». De nos jours, la plupart des gens ont un mode de vie très sédentaire. On se déplace en voiture, en bus ou en train depuis chez soi jusqu'au travail et au retour, et ce, bien qu'il soit désormais clairement prouvé scientifiquement que l'activité physique et le sport sont non seulement bénéfiques pour le corps, mais aussi pour l'esprit.

Le sport:

- met de bonne humeur;
- réduit le stress;

- permet de sortir de chez soi et offre des opportunités de rencontrer d'autres personnes;
- maintient en forme;
- prévient certaines maladies (p. ex. problèmes cardiaques, maladies cardio-vasculaires);
- aide à se détendre;
- augmente la qualité du sommeil.

Nous vous souhaitons plein succès dans la réalisation de vos objectifs sportifs! Le sport permet non seulement de se sentir en forme physiquement, mais également d'augmenter la résistance psychique.

Autant de bonnes raisons de ne pas renoncer au sport, en particulier durant des périodes stressantes. De la simple promenade au football en passant par le vélo, vous pouvez essayer tout ce qui vous fait plaisir.

Pratiquer une activité sportive saine ne signifie pas qu'il faille s'astreindre à un sport de haut niveau. Au contraire, les sports d'endurance, en particulier, tels que jogging, marche à pied, nordic walking, vélo, natation ou ski de fond, sont également très indiqués. Ces disciplines sportives sont de très bons exemples, car elles peuvent être pratiquées simplement, sans grand investissement financier. L'important est de les exercer le plus régulièrement possible. Rien qu'en pratiquant une activité sportive durant 30 minutes deux fois par se-

maine, vous améliorez sensiblement votre bien-être physique et psychique.

Il est important que vous choisissiez une activité sportive ou physique qui vous convienne et corresponde à vos besoins. Si vous recherchez le contact avec d'autres personnes, peut-être que vous devriez vous tourner vers un

sport d'équipe ou un club de gymnastique. Mais si, au contraire, vous préférez passer plus de temps seul-e, vous pouvez envisager par exemple le jogging ou le vélo. Peut-être y a-t-il un sport que vous aimeriez commencer depuis longtemps, mais vous n'avez jamais réussi à franchir le pas? C'est peut-être le moment d'essayer!

Ma discipline sportive ou mon activité physique:

Encore une fois, il est important que vous renforciez votre détermination à pratiquer une activité physique. Etablissez un plan d'action concret en répondant aux questions présentées dans le dernier exercice.

Où puis-je pratiquer mon activité sportive?

Quand est-ce que je souhaite pratiquer mon activité sportive?

Comment est-ce que je souhaite pratiquer mon activité sportive? Ai-je besoin d'un équipement particulier?

Exercice 5: petit guide pour savourer les plaisirs de la vie

Des études de psychologie ont montré que le fait de savourer consciemment des petits moments de plaisir avait plusieurs effets positifs: on est de meilleure humeur, on se sent davantage reposé et on fait de nouvelles expériences positives. C'est pourquoi l'on devrait prendre le temps de profiter des belles choses de la vie également dans les moments de stress.

Pour de nombreuses personnes ayant vécu un événement difficile, s'accorder du plaisir ne fait plus partie de leurs priorités. Parfois, le fait d'apprécier consciemment quelque chose disparaît même carrément de leur quotidien. Lorsque l'on s'en rend compte, il n'est pas toujours facile de se lancer dans une activité qui nous fait plaisir, même si l'on se promet de le faire. Vous trouverez ci-après sept affirmations qui jouent un rôle important dans la notion de plaisir.⁷

Les sept règles du plaisir

1. Le plaisir prend du temps. Il faut s'accorder du temps.
2. Le plaisir doit être autorisé. Il faut s'autoriser soi-même à avoir du plaisir.
3. Le plaisir n'est pas accessoire. On doit concentrer toute son attention sur le fait de savourer le plaisir.
4. Chacun doit savoir ce qui lui fait du bien. Le plaisir est individuel.
5. Moins, c'est plus. Plus une chose est rare, plus elle est attirante.
6. Il n'y a pas de plaisir sans expérience. On peut s'entraîner à savourer les petits plaisirs de la vie (p. ex. admirer une belle vue).
7. Le plaisir s'inscrit dans le quotidien. Le plaisir peut être expérimenté au quotidien.

La notion de plaisir fait en général appel aux cinq sens. On peut savourer avec les yeux (pensez par exemple aux couleurs éclatantes d'une forêt d'automne), avec l'odorat (p. ex. l'odeur des herbes fraîches à la cuisine) ou avec l'ouïe (les sons harmonieux d'un morceau de musique). Relisez les sept affirmations sur le plaisir et réfléchissez à la manière dont vous pouvez les mettre en œuvre dans votre situation personnelle.

Mes idées pour appliquer les sept règles du plaisir:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Malheureusement, on laisse passer de nombreuses occasions de savourer des moments de plaisir au quotidien, en particulier lorsque l'on est stressé, anxieux ou désécurisé. Repensez aux jours précédents, mais envisagez également les jours à venir. Quand aurez-vous, à votre avis, l'occasion de savourer des moments de plaisir? Pensez également à de petits plaisirs, tels que savourer consciemment une tasse de café après le repas de midi.

Mon quotidien m'offre les occasions suivantes pour savourer des moments de plaisir:

Bien entendu, le fait de savourer des petits moments de plaisir n'est pas qu'une affaire de quotidien. Il est également possible de provoquer volontairement des expériences sources de plaisir. Pensez aux activités des exercices 2 et 3 de ce pilier «Activer ses ressources»: à quelles expériences de plaisir les associez-vous?

Troisième pilier: résumé

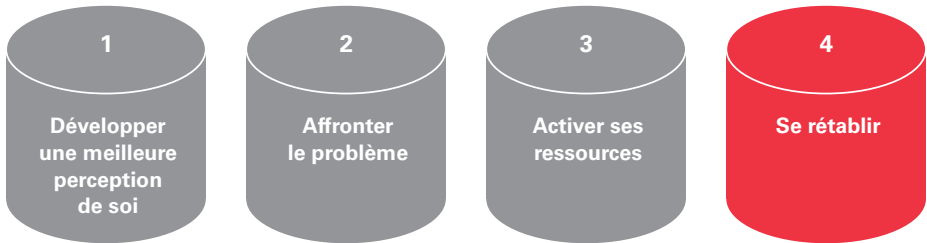
Dans cette troisième série d'exercices, vous vous êtes remémoré les crises que vous avez déjà surmontées, vous avez réfléchi aux activités de loisirs qui peuvent vous soulager dans votre quotidien et qui vous font plaisir, et vous avez pris connaissance des avantages de l'exercice physique

et du sport. Il est cependant également essentiel que vous soyez attentif-ve aux opportunités de profiter de la vie qui se présentent à vous au quotidien. Vous avez la possibilité de noter dans l'encadré ci-dessous les points importants que vous avez retenus des exercices.

Mes notes personnelles

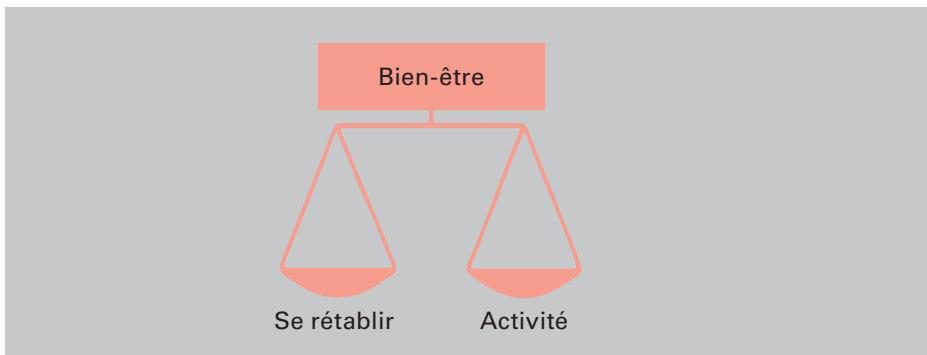
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Quatrième pilier: se rétablir



Ce quatrième pilier a pour thème le repos et la détente. Parvenez-vous encore à vous détendre chez vous? Pour de nombreuses personnes ayant vécu un événement difficile tel qu'un cambriolage, cela n'est presque plus possible. Dans les textes et les exercices de cette partie, nous vous présentons des techniques qui vous aideront à retrouver un sentiment de sérénité et de détente.

Il ne s'agit pas bien entendu de se reposer ou de se détendre en permanence. Ce ne serait pas réaliste compte tenu des nombreuses tâches à accomplir au quotidien. Nous sommes également conscients du fait que se détendre est bien plus difficile que l'on se l'imagine souvent. Toutefois, afin de parvenir à une bonne qualité de vie, il faut trouver le juste équilibre entre activités et défis d'un côté, et repos de l'autre. Cet équilibre est représenté ci-dessous par le symbole de la balance.



Lorsque les deux plateaux de la balance sont en équilibre, on se sent sollicité de manière optimale au quotidien, car bien que l'on soit en permanence confronté à des défis, on dispose de suffisamment de temps pour se reposer. En résumé, on se sent équilibré sur le plan psychique.

Exercice 1: dans quelle mesure est-ce que je me sens reposé-e?

Comme la balance de la dernière page l'illustre, la capacité à se reposer est importante pour le bien-être. Le fait d'être constamment sous tension est nuisible tant pour le corps que pour le mental. Une telle tension peut par exemple provoquer:

- un état d'agitation intérieur;
- une tendance à s'effrayer pour un rien;
- une plus grande irritabilité;
- un manque d'énergie;
- des troubles du sommeil;
- de l'insécurité.

Repensez aux jours précédents: avez-vous ressenti au cours des derniers jours les conséquences que peut avoir une tension excessive? Quand avez-vous eu par exemple une réaction de peur exagérée pour la dernière fois? Avez-vous connu un sentiment d'irritation ou une sensation d'épuisement? Veuillez reporter dans le tableau ci-dessous vos observations concernant les symptômes d'un état de tension perçus au cours des derniers jours.

Mes symptômes de tension

Avant-hier	Hier	Aujourd'hui

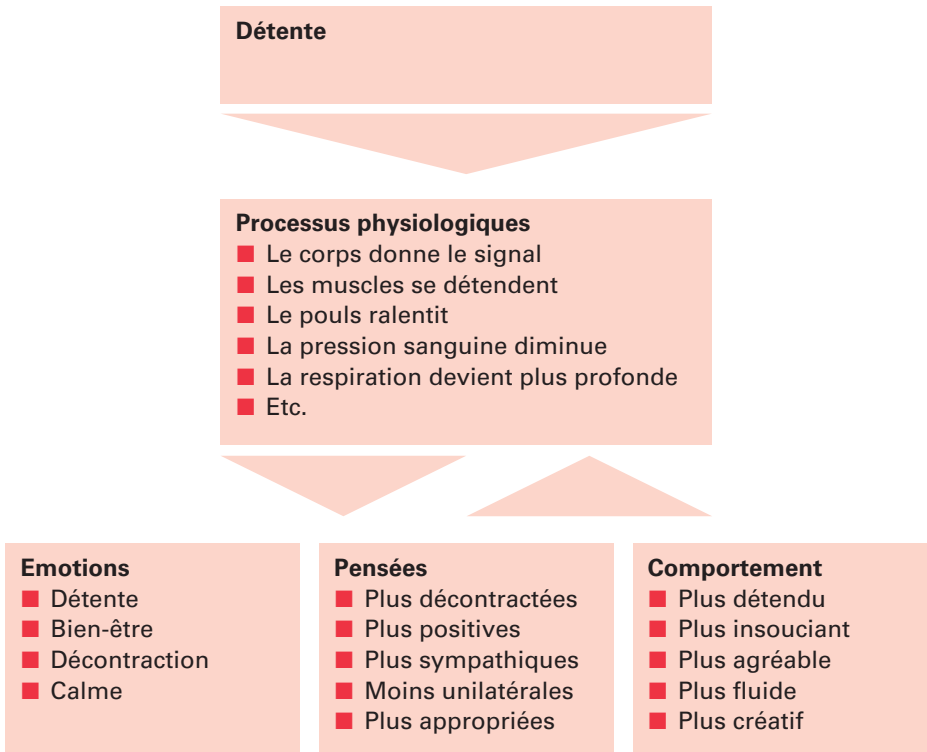
Dans quelle mesure avez-vous pu vous détendre et vous reposer au cours des trois derniers jours? Si vous avez observé chez vous de nombreux

symptômes de tension, cela vous ferait du bien d'effectuer les exercices du chapitre suivant.

Exercice 2: les bienfaits de la détente

Il a été prouvé à maintes reprises en médecine et en psychologie que les exercices de relaxation constituaient un moyen efficace pour accroître le bien-être. Lorsque l'on est détendu,

on ressent un calme et une décontraction intérieurs, on perçoit mieux son corps et on a un sentiment de maîtrise de soi et de contrôle. Quels sont les effets de la détente? Le schéma suivant en donne une illustration.²



La détente déclenche en premier lieu divers processus physiologiques: par exemple, les muscles se détendent, le pouls ralentit. Comme déjà mentionné en introduction, ces changements ont une influence bénéfique sur les émotions. Ils peuvent susciter un sentiment de décontraction et de bien-être et amènent un calme intérieur. Les pensées s'apaisent également. Si, auparavant, vous étiez pris dans des ressassements pénibles, vous remar-

quez que vos pensées deviendront plus sympathiques et décontractées, ce qui vous redonnera un sentiment de plus grande légèreté.

Demandez-vous comment, en vous détendant davantage, vous pourriez apporter des changements positifs dans votre vie sur le plan des émotions, des pensées et du comportement.

Emotions	P. ex. Je me sens plus décontracté-e.
Pensées	P. ex. Ma famille est en sécurité.
Comportement	P. ex. Je suis plus patient-e avec mon/ma partenaire/mes enfants.

On peut se détendre de nombreuses manières différentes, par exemple en pratiquant des activités que l'on apprécie, telles que les activités d'expérimentation du troisième pilier (page 63). Une promenade dans la nature ou un bain relaxant peuvent être très reposants. Il est facile de se détendre dans des conditions favorables. Toutefois, cela peut être plus difficile après une expérience de stress marquante. C'est pourquoi dans les chapitres suivants, nous vous présentons diverses méthodes qui vous permettront d'entraîner votre capacité à vous détendre et à vous reposer.

Exercice 3: prendre une petite pause

Pour être dans les conditions idéales pour se reposer, il faut parfois s'accorder tout d'abord une petite pause. Cela peut vous sembler illogique, car dans la situation de tension que vous connaissez, vous souhaiteriez plutôt agir et non vous reposer.¹

Par pause, nous entendons:

- prendre du temps pour des choses simples;
- penser le moins possible au cambriolage;
- prendre soin de soi.

Cette pause doit également être un moment où vous faites le vide dans vos pensées, afin de vous permettre de retrouver votre calme. Ne planifiez pas de grande excursion, mais essayez de prendre votre pause dans un endroit très proche: chez vous à la maison.

Comme déjà souligné, après un cambriolage, on ne se sent parfois plus aussi bien qu'avant chez soi. Essayez toutefois de rester quand même chez vous. Installez-vous le plus confortablement possible. Passez votre musique préférée, allumez des bougies ou regardez un beau film. Si, vous deviez malgré tout vous sentir mal, demandez à un-e ami-e proche de partager ce moment de pause avec vous. Les lignes suivantes vous permettront de planifier votre pause personnelle.

Quand aimerais-je prendre cette pause? Qu'est-ce qui m'aide particulièrement à me détendre? Qu'est-ce qui me permet de retrouver mon calme? Est-ce que je souhaite partager cette pause avec quelqu'un?

Le fait de laisser pour une fois toutes vos obligations de côté et de vous préoccuper uniquement de votre propre bien-être peut vous permettre de vous sentir nettement plus détendu-e et reposé-e.

Exercice 4: s'évader dans ses pensées

Cet exercice peut être mis en relation avec le dernier exercice «Prendre une petite pause». Il pourrait vous être particulièrement utile si vous ne vous sentez plus aussi bien qu'avant dans votre logement.

Evadez-vous dans vos pensées en pensant à un lieu ou à un événement dont vous avez tiré de la force par le passé. Par «tirer de la force», nous entendons que ce lieu ou cet événement vous a permis de trouver le calme et de faire le plein d'énergie. Il s'agit d'une sorte de voyage dans vos pensées, ce qui, au début, peut vous paraître un peu étrange. En psychologie, on parle d'«imagerie mentale». Si vous avez de la peine à trouver un tel lieu, les questions suivantes vous aideront peut-être:

- avez-vous déjà passé des vacances particulièrement agréables dans un endroit particulièrement beau?
- lorsque vous allez vous promener, où vous sentez-vous le mieux?

Une fois que vous avez trouvé un lieu de repos et de force, lisez la marche à suivre suivante et essayez de faire l'exercice vous-même. Vous ne devez pas suivre exactement tous les points de la marche à suivre. Il s'agit plutôt d'une suggestion.²

Marche à suivre: mon lieu de repos et de force

1. Asseyez-vous le plus confortablement possible et laissez votre corps trouver la position qui lui plaît. Pendant un bref moment, vous pouvez oublier tout ce qui se passe autour de vous. Vous pouvez également pour une fois être indifférent-e aux choses qui occupent encore vos pensées. Continuez de vous concentrer sur vous et votre corps et sentez comment vous vous détendez lentement.
2. Concentrez votre attention sur votre respiration. Ressentez le mouvement de votre cage thoracique et de votre ventre, et ressentez comment une tension se crée à l'inspiration et se relâche à l'expiration. Savourez cette sensation d'être encore plus détendu-e et plus calme après chaque inspiration.
3. Ressentez comment la détente se propage à tout votre corps, comment les muscles se détendent les uns après les autres.
4. Recherchez maintenant votre lieu de calme et de force. Laissez les images et les réalités défiler devant vos yeux et concentrez-vous sur le sentiment de bien-être que vous ressentez. Retenez certaines images si vous sentez qu'elles vous font du bien. Contemplez toutes les images paisiblement et imprégnez-vous des choses de là-bas: bâtiments, paysages, formes, couleurs et odeurs. Ressentez un sentiment de sécurité. Prenez le temps d'admirer les images et les représentations et utilisez tous vos sens pour être complètement là-bas, afin d'assimiler tout le calme et toute la force de ce lieu.
5. Lorsque vous souhaitez mettre un terme à l'exercice, emportez avec vous, comme un souvenir, le calme, l'énergie et la force et respirez profondément. Revenez à la réalité, étirez-vous et ouvrez les yeux.

Comment avez-vous vécu cette expérience? Qu'est-ce que vous avez particulièrement apprécié? Où avez-vous éprouvé des difficultés? Nous vous recommandons de noter ci-après quelques mots clés résumant vos pensées.

Si vous n'avez pas encore ressenti un calme complet ou une force intérieure lors de cet exercice, cela ne fait rien. Essayez encore. C'est en forgeant qu'on devient forgeron! Peut-être que l'une des méthodes de relaxation guidée présentée ci-après vous intéressera également.

Exercice 5: quelle méthode de relaxation me convient?

Certaines personnes ont particulièrement de la peine à se détendre chez elles. On se laisse souvent distraire par des choses du quotidien qu'il faudrait encore vite régler, et on repousse sans cesse le moment de se

détendre. Pour éviter ces distractions, il est possible de rechercher un groupe de relaxation hors de son domicile. Vous avez le choix entre de nombreuses techniques de relaxation différentes, que nous aimerions vous présenter brièvement. Peut-être en connaissez-vous déjà certaines:

Relaxation musculaire progressive

(méthode de relaxation la plus courante en psychologie)

Cette méthode de relaxation a pour but de réduire la tension musculaire du corps et de permettre à la personne qui la pratique de mieux prendre conscience de son corps. Elle consiste à contracter et à détendre intentionnellement différents groupes de muscles, afin de prendre conscience de la différence entre ces états tendu et relaxé. En pratiquant cette méthode régulièrement, on apprend à relâcher en tout temps les tensions musculaires.

Yoga

(très répandu depuis 50 ans)

Né en Inde, le yoga englobe une série d'exercices physiques et spirituels qui ont été modifiés à partir du milieu du XIX^e siècle sous l'influence de la psychologie occidentale et des connaissances acquises en sciences du mouvement.

Le yoga moderne réduit le stress, favorise la détente corporelle et calme l'esprit grâce à la concentration mentale, à un enchaînement de postures et à des exercices de respiration.

Training autogène

(méthode de relaxation la plus courante en médecine)

Le training autogène permet de se détendre et de se libérer du stress en toute autonomie en se concentrant consciemment sur son corps. Il procure un sentiment profond de calme et de détente. Durant la phase d'apprentissage, les exercices de relaxation sont souvent réalisés sous la houlette d'un instructeur ou sur la base d'un support sonore (CD). Toutefois, le but est de pouvoir parvenir à se détendre sans aide extérieure.

Méditation

(à nouveau plus répandue depuis une vingtaine d'années)

La méditation (du latin «réfléchir, penser profondément à») est une pratique exercée dans de nombreuses cultures et religions, qui se caractérise par des exercices d'attention et de concentration. Elle a pour but de calmer l'esprit et de permettre de se recueillir. De nos jours, des millions de personnes pratiquent la méditation dans le monde entier, indépendamment de leur confession religieuse.

Tous ces exercices de relaxation peuvent vous aider à surmonter les pensées récurrentes qui vous pèsent en lien avec le cambriolage. Mais il s'agit également de stratégies efficaces pour gérer l'anxiété et les tensions et retrouver le calme et la sérénité. Est-ce que l'une de ces méthodes de relaxation a piqué votre curiosité?

Je souhaite tester la méthode de relaxation suivante:

Je vais m'informer comme suit pour savoir où et quand cette méthode de relaxation est proposée près de chez moi:

Si vous pensez que vous aurez de la peine à fréquenter un groupe de relaxation régulièrement, demandez-vous si vous connaissez quelqu'un qui aurait les mêmes besoins que vous. Il est plus facile de respecter les rendez-vous fixés lorsque l'on est deux.

Je pourrais fréquenter le groupe de relaxation avec

Si vous préférez tester un tel entraînement à la relaxation chez vous, vous pouvez le faire en suivant des programmes de relaxation encadrée sur CD. Nous vous recommandons par exemple le programme suivant:

■ **Relaxation: la méthode de la relaxation progressive de Jacobson de Feidrich Hainbuch:**

Ce programme d'apprentissage des techniques de base de la relaxation musculaire progressive comprend un livre au graphisme attrayant et un CD audio avec différents exercices. Vous y trouverez aussi bien un long exercice de détente que de petits exercices individuels faciles à intégrer dans le quotidien.

Dans tous les cas, il importe de réserver suffisamment de temps pour réaliser votre programme de relaxation. Prévoyez au minimum 20 minutes et essayez de ne pas trop vous mettre sous pression. Les pensées telles que «Je dois absolument me détendre maintenant» ou «J'ai échoué, car je ne suis pas parvenu-e à me détendre» sont à bannir. La relaxation est un travail de longue haleine qui nécessite de l'entraînement.

Exercice 6: hygiène de sommeil

Depuis le cambriolage, il vous arrive peut-être de ne pas réussir à vous endormir le soir bien que vous vous sentiez complètement épuisé-e. De tels troubles du sommeil sont souvent dus à des chaînes de pensées perturbatrices qui ne cessent de tourner dans la tête: les pensées récurrentes. On ne parvient pas à s'endormir, car on est obligé de se repasser en boucle un événement dans ses pensées, ce qui peut susciter également d'autres peurs, par exemple la crainte que des cambrioleurs reviennent pendant la nuit. Lorsqu'une personne souffre d'insomnies, elle est souvent plus anxieuse et de moins bonne humeur durant la journée, et elle arrive moins bien à se concentrer.

Des études sur le sommeil ont mis en évidence plusieurs comportements qui peuvent être attribués à une mauvaise qualité de sommeil. Si, vous aussi, vous souffrez de difficultés d'endormissement telles que celles décrites ci-dessus, complétez le tableau ci-après et réfléchissez à vos habitudes en matière de sommeil.

Mauvaises habitudes de sommeil	Cause possible de mes insomnies?
Parler de ses problèmes avant de dormir	<input type="checkbox"/>
La nuit, être constamment à l'écoute du moindre bruit dans la maison	<input type="checkbox"/>
Toute la nuit observer la fenêtre	<input type="checkbox"/>
Consommer des substances stimulantes, telles que de la caféine ou de la nicotine, quelques heures avant d'aller dormir	<input type="checkbox"/>
Regarder sa montre toute la nuit et calculer combien d'heures de sommeil il reste	<input type="checkbox"/>
Aller au lit avant de se sentir fatigué, afin de rattraper le manque de sommeil	<input type="checkbox"/>
Ne pas se lever et ne pas se coucher à des heures régulières	<input type="checkbox"/>
Ne pas pratiquer suffisamment d'activité physique ou ne pas bouger suffisamment durant la journée	<input type="checkbox"/>
Dormir la journée (p. ex. sieste après le repas de midi)	<input type="checkbox"/>

Tous ces comportements empêchent d'avoir un sommeil profond et sain et devraient être évités le plus possible, même si cela n'est pas toujours facile.

Quatrième pilier: résumé

Dans les exercices du quatrième pilier, vous avez appris que la capacité à se reposer est déterminante, en particulier durant des périodes stressantes. Vous avez également découvert comment fonctionne la détente sur le plan des émotions, des pensées et du comportement et vous vous êtes exercé-e à vous détendre en vous évadant dans vos pensées. Peut-être avons-nous également pu susci-

ter votre intérêt pour un entraînement à la relaxation encadré par un professionnel, tel que le training autogène, la relaxation musculaire progressive, le yoga ou la méditation. Enfin, vous avez réfléchi à vos habitudes en matière de sommeil et recherché les causes de vos éventuelles difficultés d'endormissement. Dans l'encadré ci-dessous, veuillez noter vos principales réflexions sur le thème «Détente et repos».

Mes notes personnelles

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Conclusion

Un événement difficile et inattendu laisse souvent des traces, et il faut du temps pour s'en remettre. À travers ce guide, nous espérons vous avoir donné des pistes qui vous aideront à surmonter les difficultés d'adaptation qui peuvent survenir lorsque l'on a été cambriolé.

Les exercices des quatre piliers de ce guide avaient pour objectif de vous permettre d'apprendre à mieux comprendre la crise que vous traversez (premier pilier) et de mieux gérer vos émotions négatives et vos peurs (deuxième pilier). En outre, nous vous avons encouragé à être actif-ve et à entreprendre des choses qui vous font plaisir (troisième pilier). Il est toutefois important que vous vous accordiez également du repos de temps en temps (quatrième pilier).

Nous espérons que les souvenirs du cambriolage ne pèseront plus sur votre moral à l'avenir et que vous pourrez retrouver le sentiment d'être chez vous et vous sentir à nouveau en sécurité et en confiance entre vos quatre murs.

Sources

1. Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2008). *Anpassungsstörung und Lebenskrise*. Weinheim: Beltz Verlag.
2. Reschke, K., Kusel, A., Teichmann, K., & Hallensleben, R. (2011). *Therapieprogramm für Anpassungsstörungen*. Aachen: Shaker Verlag.
3. Wagner, B., & Lange, A. (2008). Internetbasierte Psychotherapie «Interapy». In S. Bauer & H. Kordy (Hrsg.), *E-Mental-Health. Neue Medien in der psychosozialen Versorgung* (S. 105-120). Heidelberg: Springer.
4. Tyron, G. S. (2011). Gedankenstopp. In Linden, M., & Hautzinger, M. (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 155-157). Heidelberg: Springer.
5. Bengel, J. & Hubert, S. (2010). *Anpassungsstörungen und Akute Belastungsreaktion*. Göttingen: Hogrefe.
6. Knaevelsrud, C., & Maercker, A. (2006). Does the quality of the working alliance predict treatment outcome in online therapy for traumatized patients? *Journal of Medical Internet Research*, 8(4), 31.
7. Lutz, R. (2011). Genusstherapie (Euthyme Therapie). In Linden, M., & Hautzinger, M. (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 389-401). Heidelberg: Springer.

