

## SANTÉ MENTALE

# INTRODUCTION AUX APTITUDES D'ADAPTATION À L'AUTO-ASSISTANCE

Les compétences d'auto-assistance sont des moyens qui nous permettent de gérer nos sentiments et nos réactions face à des situations stressantes, des événements et des conditions difficiles. Des compétences d'auto-assistance efficaces peuvent améliorer notre bien-être mental et émotionnel.



## TYPES D'APTITUDES D'ADAPTATION À L'AUTO-ASSISTANCE

### 1) L'adaptation active



Vous comprenez ce qui se passe et faites quelque chose pour réduire les effets de l'événement stressant. Il s'agit de la forme d'auto-assistance la plus saine.

Exemples :

- Exercices de respiration ou techniques d'ancrage
- Compte à rebours de 10 à 0 à un rythme lent
- Activité physique

### 2) L'adaptation par l'évitement



Vous concentrez votre attention sur une autre activité afin de reporter, d'ignorer ou d'éviter la situation ou le problème. Ces techniques peuvent être utiles à court terme, mais ne sont pas recommandées à long terme.

Exemples :

- Prendre vos distances par rapport au problème
- Écouter votre musique préférée
- Activités de réflexion, comme faire un puzzle ou des mots croisés

### 3) L'adaptation négative (inadéquate)



Vous réagissez à l'événement stressant d'une manière qui nuit à votre santé ou à celle des autres. Ce mécanisme d'adaptation n'est pas recommandé et peut être contre-productif.

Exemples :

- Comportement d'automutilation (par exemple, se couper)
- Consommation de substances
- Alimentation malsaine
- Isolement social
- Comportement agressif

Ces informations sont basées sur les ressources suivantes : [Children's Hospital Colorado](#), [UCLA](#), et [GoodTherapy](#).

Pour plus d'informations sur les stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : [ucresourcecenter.org](http://ucresourcecenter.org).

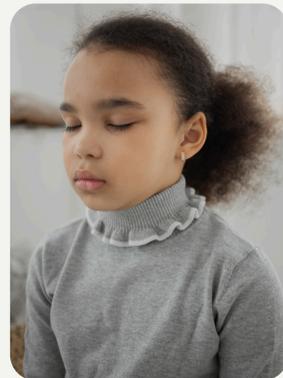
## SANTÉ MENTALE

### ESSAYEZ LES TECHNIQUES D'AUTO-ASSISTANCE SUIVANTES

Chaque personne est différente, et certaines techniques peuvent fonctionner pour vous et d'autres non. Nous vous recommandons d'essayer plusieurs techniques et de choisir celles qui vous conviennent le mieux.



1. Faites des exercices de respiration
2. Utilisez des affirmations positives
3. Faites des exercices d'ancrage
4. Manger quelque chose que vous aimez, comme un bonbon ou quelque chose de savoureux.
5. Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance
6. Faire une promenade
7. Peindre ou dessiner quelque chose que vous aimez ou n'importe quoi d'autre
8. Apprendre quelque chose de nouveau
9. Écrire quelque chose, par exemple, décrire ce que vous ressentez
10. Lire quelque chose que vous aimez
11. Utiliser la technique de relaxation musculaire progressive
12. Utiliser la technique du balayage corporel
13. Faire des exercices de méditation
14. Jouer à un jeu que vous aimez
15. Faire de l'exercice ou essayer un nouveau sport



Pour plus d'informations sur les stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : [ucresourcecenter.org](http://ucresourcecenter.org).