

Stratégies CATR

Pour faire face à une situation difficile

C = Concentrez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser



La peur et l'anxiété sont des réponses physiologiques normales et naturelles en présence d'une situation incertaine ou difficile, qu'il ne faut pas à tout prix tenter d'éviter.



En tant qu'individus, il nous est impossible de maîtriser l'avenir, tout comme il nous est impossible de maîtriser le coronavirus, l'économie mondiale ou la manière de gérer la situation choisie par le gouvernement. Mais il nous est plus facile de maîtriser nos propres actions. Notre premier objectif est donc de prendre en main notre comportement.



Quand une grosse tempête éclate en mer, les bateaux du port doivent aussitôt jeter l'ancre. Dans le cas contraire, la mer risque de les emporter. En jetant l'ancre, on n'empêche pas l'arrivée de la tempête, mais l'ancre permet au bateau de rester stable face aux éléments en attendant que la tempête passe.



Nous affrontons nous aussi diverses « tempêtes » affectives, des moments où nos pensées peuvent provoquer inutilement des émotions pénibles ou négatives ou un sentiment de malaise dans notre corps. Si nous sentons que nous sommes sur le point de nous laisser entraîner par cette tempête intérieure, la première chose à faire est de « jeter l'ancre », au sens figuré, grâce à ce simple guide ATR.

**A =
Accepter ces
pensées et
émotions**



**T =
Tourner son
attention vers
le corps**



**R =
Revenir au
moment
présent**



Vous pouvez si vous le souhaitez suivre les étapes ATR lentement et calmement 3 ou 4 fois de suite.



A = Accepter pensées et émotions

Acceptez de manière silencieuse et avec bienveillance vos pensées, émotions, souvenirs, sensations et envies, à la façon d'un scientifique qui observerait ce qui se passe dans votre monde intérieur.

On peut par exemple se faire la remarque :
« J'imagine que quelque chose de négatif va se produire, et cela me fait peur et me noue l'estomac. »



T = Tourner son attention vers le corps

Essayez une ou plusieurs des méthodes suivantes, ou utilisez votre propre méthode :

- Ancrez les pieds au sol.
- Redressez lentement le dos et la colonne vertébrale. Si vous êtes assis, asseyez-vous bien droit et légèrement vers l'avant.
- Appuyez doucement le bout des doigts ensemble.
- Étirez lentement les bras ou le cou, levez et abaissez les épaules.
- Inspirez lentement en comptant 1 - 2 - 3 - 4 puis expirez 1 - 2 - 3 - 4.



R = Revenir au moment présent

Reprenez vos repères dans l'espace et recentrez votre attention sur ce que vous faites.

- Regardez autour de vous et notez mentalement 5 choses que vous pouvez voir.
- Notez mentalement 3 ou 4 bruits que vous entendez.
- Notez mentalement une odeur ou un goût que vous percevez.



Essayez de suivre les étapes ATR lentement 3 ou 4 fois de suite.