

La tolérance à la détresse



Quand on ne peut pas (encore) changer la situation : survivre au moment, puis accepter la réalité.

TRAVERSER LA CRISE SANS L'AGGRAVER — UN OUTIL DU DBT

Deux voies complémentaires. **Survivre à la crise** quand l'émotion est à son sommet (se distraire, améliorer l'instant) — voir aussi la fiche SOS pour **STOP**, **TIPP** et la respiration. Puis **accepter la réalité** pour cesser d'ajouter de la souffrance à la douleur.



Se distraire — ACCEPTS

- A Activités** : s'occuper l'esprit et le corps par une action absorbante.
- C Contribuer** : faire quelque chose pour quelqu'un d'autre.
- C Comparaisons** : se rappeler des moments plus difficiles déjà traversés.
- E Émotions** : susciter une émotion différente (musique, film, humour).
- P Pousser au loin** : mettre mentalement la situation de côté un moment.
- T Pensées** : occuper l'esprit autrement (compter, réciter un texte).
- S Sensations** : une sensation intense mais sûre (objet texturé, eau fraîche).



Améliorer l'instant — IMPROVE

- I Imagerie** : imaginer un lieu ou une scène apaisante.
- M Donner un sens** : trouver un but ou une leçon à la situation.
- P Prière** : se relier à quelque chose de plus grand que soi.
- R Relaxation** : détendre le corps, respirer lentement.
- O Une chose à la fois** : rester pleinement dans l'instant présent.
- V Vacances** : s'offrir une brève pause, un vrai répit.
- E Encouragement** : se parler avec bienveillance (« je peux traverser ça »).



Accepter la réalité



Acceptation radicale

Accepter ce qui est — pour cesser de lutter, non pour approuver.



Disposition, pas obstination

S'ouvrir et faire ce que la situation demande, plutôt que se braquer.



Demi-sourire & mains ouvertes

Détendre le visage et les mains : le corps aide l'esprit à lâcher.



Tourner son esprit

Choisir d'accepter encore et encore : ça se renouvelle.

Une réalité difficile que je choisis d'accepter, pour cesser de m'y épuiser :