

TEXT ONLY

(slide 1)

Dans le cadre de la Semaine des victimes et survivants d'actes criminels, (up to 00,02)

(slide 2)

le Centre canadien de ressources pour les victimes de crimes aimerait (up to 00,06)

(slide 3)

accueillir (00,07)

(slide 4)

Duane T. Bowers (00,08)

pour une conversation sur la façon de prendre soin de soi et le bien-être.

Une transcription en français est disponible ci-dessous. (up to 00,15)

Title slide (00,16 up to 00,26)

PRENDRE SOIN DE SOI

et

BIEN-ÊTRE

Duane T. Bowers, LPC

www.duanetbowers.com

Blue slide (00,27 up to 00,54)

LA RECHERCHE SUR LE BIEN-ÊTRE SE CONCENTRE SUR

- LE SOI CRÉATIF
- LE SOI PHYSIQUE
- LE SOI SOCIAL
- LE SOI ESSENTIEL
- LE SOI FLEXIBLE

Black, red, beige (00,55 up to 2,26)

CRÉATIVITÉ

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES
HORS DES SENTIERS BATTUS

Honey color boxes (02,27 up to 04,28)

À QUOI RESSEMBLE UNE RÉPONSE AU STRESS ?

CONCENTRATION
MÉMOIRE
APPRENTISSAGE
PENSÉE RÉPÉTITIVE
COLÈRE
NÉGATIVITÉ

HYPERVIGILANCE
SOMMEIL
SYSTÈME IMMUNITAIRE
DISSOCIATION
DÉTACHEMENT
DÉPRESSION

Light brown slide (04,29 up to 05,33)

RÉDUIRE LE CORTISOL

EXERCICE

RIRE

SE SENTIR RÉCONFORTÉ(E)
SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU

Heart and Brain (05,34 up to 06,40)

Nerf vague

(parasymphatique)

diminue le rythme cardiaque

Nerfs cardiaques sympathiques

augmentent la fréquence cardiaque et

la force de contraction

Black and yellow slide (06,41 up to 07,15)

SOI PHYSIQUE

- Exercice
- Sommeil
- Relaxation
- Alimentation

Black slide (07,16 up to 08,18)

L'ISOLEMENT SOCIAL

... [traduction] est associé à un risque accru de maladie cardiovasculaire, de démence, d'accident vasculaire cérébral, de dépression, d'anxiété et de décès prématuré. L'impact sur la mortalité résultant de la déconnexion sociale est similaire à celui causé par le fait de fumer jusqu'à 15 cigarettes par jour, et même supérieur à celui associé à l'obésité et à l'inactivité physique.

Administrateur de la santé publique
des États-Unis Murthy (2023)

Green slide (08,19 up to 08,56)

SOI ESSENTIEL

- SPIRITUEL - ÉPANOUISSEMENT / GRATITUDE
- SENS DE L'ESPOIR ET DE L'AVENIR
- SENS PERSONNEL DE LA VIE
- SENS PERSONNEL DE LA VALEUR

Blue slide (08,57 up to 09,03)

IL Y A DEUX FAÇONS D'ENVISAGER
L'AVENIR : AVEC PEUR OU AVEC ESPOIR.
C'EST À VOUS DE CHOISIR.

Brown, yellow, and green slide (09,04 up to 09,44)

La recherche a montré que définir des objectifs peut réduire les symptômes du traumatisme si les objectifs répondent au principe SMART

Spécifiques
Mesurables
Atteignables
Réalistes
Temporels

Last slide (9,45 up to 10,14)

[traduction] **Adaptation** *n.* Utilisation de stratégies cognitives et comportementales pour gérer les exigences d'une situation lorsque celles-ci sont perçues comme taxant ou dépassant les ressources d'une personne, ou pour réduire les émotions négatives et les conflits provoqués par le stress.

<https://dictionary.apa.org/coping>

7/17/22

TEXT ONLY

(slide 10)

Merci d'avoir rejoint notre conversation sur la façon de prendre soin de soi et le bien-être, et

(10,15)

nos remerciements à nouveau à Duane T. Bowers. (up to 10,16)

(slide 11)

Nous vous invitons à consulter nos autres vidéos sur les thèmes de la gestion des déclencheurs de traumatisme ainsi que la perte ambiguë. (up to 10,18)

(slide 12)

Merci de répondre au sondage ci-dessous pour nous faire part de votre expérience.

(up to 10,19 to 10,23)

(title slide from 00,16 to 00,26)

PRENDRE SOIN DE SOI et BIEN-ÊTRE

00,17	Bonjour, je m'appelle Duane Bowers et j'aimerais prendre quelques minutes pour vous parler du bien-être et de la façon de prendre soin de soi.
-------	--

(blue slide – up to 00,55)

00,27	Lorsque nous évoquons le mot bien-être, nous parlons d'un modèle, d'un état qui nous permet de vivre au mieux de nos capacités sur le plan de la santé.
-------	---

00,37	Il y a de nombreuses dimensions,
-------	----------------------------------

00,39	mais lorsque nous parlons de personnes qui ont subi un stress important ou des traumatismes, il y a cinq facettes auxquelles nous nous intéressons le plus.
-------	---

00,47	Le soi créatif, le soi physique, le soi social, le soi essentiel et le soi flexible.
-------	--

(back, red, beige - up to 2,26)

00,55	Lorsque nous examinons la notion du soi créatif, nous parlons de résolution de problèmes.
-------	---

01,00	La créativité consiste en fait à résoudre des problèmes par des moyens en dehors des sentiers battus.
-------	---

01,03	Tout artiste qui essaie d'être créatif, créative est en réalité en train de résoudre un problème.
-------	---

01,09	Comment placer cet arbre sur cette toile ?
-------	--

01,12	Comment faire entrer ce corps dans ce morceau d'argile ?
-------	--

01,15	Il s'agit de résolution de problèmes.
-------	---------------------------------------

01,18	C'est ce que l'on appelle de la créativité.
01,20	Une partie de notre cerveau est donc dédiée à la résolution de problèmes et à la créativité.
01,25	Nous devons maintenir cette partie de notre cerveau en éveil pour qu'elle soit disponible lorsque nous en avons besoin.
01,33	Je vous suggère donc de faire des puzzles deux fois par semaine pendant 20 minutes.
01,41	Exercez-vous à une sorte de puzzle.
01,43	Le Sudoku se concentre sur les chiffres et les nombres, et c'est une des façons de faire.
01,50	Les mots croisés se concentrent sur les mots.
01,52	C'est une autre façon d'exercer cette partie du cerveau.
01,55	Les casse-têtes s'intéressent à l'espace, aux couleurs et aux formes qui s'emboîtent les unes dans les autres.
02,02	Ce sont là trois façons différentes d'activer cette partie du cerveau et de l'aider à rester active.
02,10	Ainsi, lorsqu'un véritable défi se présente et que vous devez vraiment résoudre un problème, cette partie du cerveau est prête, elle est flexible, elle a été exercée et est prête à travailler.
02,23	C'est la dimension créative d'être, de vivre dans un état de bien-être.
<p>(honey color boxes - up to 04,28) 02,27 slide comes on</p>	
02,29	Nous voulons également nous pencher sur la dimension physique.
02,30	Nous voulons nous pencher sur les périodes où vous étiez très stressé(e) ou lorsque vous avez vécu un traumatisme, ou si vous êtes encore dans cette situation,

02,37	avez-vous remarqué que vous aviez, ou avez encore, des difficultés à vous concentrer ou à vous souvenir de certaines choses ?
02,42	Vous avez rencontré des difficultés à apprendre des choses.
02,45	Vous étiez plongé(e) dans des boucles de pensée répétitives.
02,50	Vous vous mettiez en colère plus souvent que d'habitude, ou votre vision du monde est devenue très négative. Vous perceviez tout d'un point de vue négatif.
02,59	Vous vous attendiez même à ce que les choses soient négatives.
03,02	Il s'agit d'hypervigilance.
03,04	Avez-vous constaté que vous aviez du mal à dormir ?
03,06	Que votre système immunitaire était affaibli et que vous attrapiez des rhumes plus souvent et qu'il mettait plus de temps à guérir ou à se rétablir ?
03,15	Avez-vous constaté que vous ne vous sentiez pas à votre place, pas à votre place dans la vie, pas à votre place auprès de vos ami(e)s, pas à votre place auprès des autres, que vous étiez en quelque sorte dissocié(e) ?
03,25	Avez-vous également constaté que vous ne vous attachiez plus émotionnellement aux choses de la même manière qu'auparavant ?
03,31	Non pas que vous soyez triste, mais avez-vous constaté que vous n'étiez pas motivé(e) pour faire les choses que vous vouliez vraiment faire pendant cette période ?
03,39	Tout cela est dû au cortisol, l'hormone du stress.
03,44	C'est aussi l'hormone du vieillissement.
03,45	Mais le cortisol, dont les niveaux sont élevés, apparaît lorsque vous êtes très stressé(e).
03,50	Votre cerveau pense que vous êtes en danger.
03,55	Et quel que soit le facteur de stress ou le traumatisme, votre cerveau pense qu'il va vous nuire d'une manière ou d'une autre.
04,02	Il déclenche alors la réaction de lutte, de fuite, d'incapacité à bouger.

04,05	Cette réaction se manifeste notamment par la libération de cortisol dans l'organisme.
04,10	Or, le cortisol est à l'origine de toutes ces conditions.
04,14	Alors, pour vivre sainement ou pour vivre une vie dans un état de bien-être, nous devons donc nous efforcer de maintenir le taux de cortisol à un niveau bas.
04,24	L'un des moyens de réduire le taux de cortisol est de libérer des endorphines.
(light brown slide - up to 05,33)	
04,29	Le meilleur moyen de libérer des endorphines dans votre système est donc l'exercice.
04,32	Il est conseillé de faire de l'exercice trois fois par semaine pendant au moins 20 minutes.
04,38	Si vous vivez ou avez vécu un traumatisme, je vous conseille d'en faire davantage.
04,45	Toujours est-il qu'il est suggéré de faire de l'exercice trois fois par semaine pendant 20 minutes, et de transpirer.
04,49	D'accord ?
04,50	L'exercice est donc un moyen de libérer des endorphines.
04,53	Le rire en est un autre.
04,55	Regarder des choses drôles, trouver des choses drôles, et même faire semblant de rire libère des endorphines.
05,01	Il suffit de dire ha ha ha ha ha.
05,03	Ha ha ha ha ha.
05,05	Ha ha ha ha ha.

05,07	Je viens de libérer des endorphines dans mon système.
05,09	Cela fonctionne aussi.
05,11	Le fait d'être entouré(e) de personnes qui prennent soin de vous, qui vous nourrissent, qui s'occupent de vous vous aidera à libérer des endorphines.
05,19	Et le simple fait de prendre soin de vous vous aide à libérer des endorphines.
05,22	La meilleure façon de se sentir bien dans sa peau est de se fixer de petits objectifs réalisables.
05,28	Et lorsque vous les atteignez, félicitez-vous.
05,31	Félicitez-vous d'y être parvenu(e).
(heart and brain - up to 06,40)	
05,43	Cela vous aidera à libérer des endorphines.
05,36	Comme je l'ai dit, lorsque votre cerveau croit que vous êtes en danger, il doit déclencher la réaction de lutte, de fuite ou d'incapacité à bouger.
05,44	La première étape consiste à accélérer le rythme cardiaque et la respiration.
05,49	Parce que le cerveau pense que vous allez devoir courir ou vous battre, vous allez avoir besoin de plus d'oxygène dans votre système.
05,58	C'est ce qui vous donne de l'énergie alors que vous êtes déjà très stressé(e) ou confronté(e) à une situation traumatisante.
06,06	L'une des choses à faire pour prendre soin de vous est de ralentir votre respiration.
06,13	Si vous ralentissez votre respiration, vous ralentissez également votre rythme cardiaque.
06,16	Une façon de ralentir la respiration est donc de compter et de respirer.
06,20	Commencez par inspirer en comptant jusqu'à trois, puis expirez en comptant jusqu'à trois.

06,24	Puis, après une minute ou deux, passez à quatre, puis à cinq.
06,30	Vous inspirez donc en comptant jusqu'à cinq, et vous expirez en comptant jusqu'à cinq.
06,33	Votre respiration ralentit, votre rythme cardiaque ralentit, le niveau de stress dans votre corps commence à diminuer également.
(black and yellow slide - up to 07,15)	
06,41	Lorsque nous parlons de la dimension du soi physique, nous parlons d'exercice, de sommeil suffisant, d'activités relaxantes.
06,49	Que faites-vous pour vous détendre, qui vous permet d'évacuer tout le stress de votre vie pendant quelques minutes ?
06,55	Faites-vous du bricolage ?
06,56	Avez-vous un hobby, un passe-temps ?
06,57	Aimez-vous regarder des films ?
06,58	Lisez-vous ?
06,59	Que faites-vous et à quelle fréquence vous permettez-vous de le faire ?
07,03	Il faut s'assurer également à ne pas manger trop de glucides, trop de graisses, trop de sucres, qui sont difficiles à métaboliser et qui obligent votre corps à travailler plus dur pour les digérer alors que vous êtes déjà stressé(e).

(black slide - up to 08,18)

07,16	Je voudrais également parler de l'isolement social.
07,20	Il s'agit de l'interaction sociale.
07,23	L'année dernière, l'Administrateur de la santé publique des États-Unis a publié un document de 90 pages sur l'importance de l'interaction sociale.
07,31	Selon lui, l'isolement social augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de démence, d'accident vasculaire cérébral, de dépression, d'anxiété et de décès prématuré.
07,43	En fait, il a déclaré que si vous êtes socialement déconnecté(e), l'impact sur la mortalité est le même que si vous fumez 15 cigarettes par jour.
07,52	N'est-ce pas incroyable ?
07,54	Nous avons donc besoin d'interactions sociales.
07,55	Nous devons pouvoir interagir avec d'autres personnes.
07,58	Cela nous permet de sentir que nous avons de la valeur parce qu'elles prennent le temps de nous parler.
08,03	Cela nous permet de nous comparer aux autres et de savoir que nous sommes dans la norme, que nous faisons ce qu'il faut.
08,11	Cela nous aide également à organiser notre cerveau.
08,13	En effet, cela stimule une partie de notre cerveau qui nous aide à organiser nos pensées.
08,17	L'interaction sociale est donc également très importante.

(green slide - up to 08,55)

08,19 slide comes on

08,22	Dans la dimension du soi essentiel ou du soi spirituel, il y a deux choses à considérer ici.
08,25	La première est l'épanouissement.
08,27	Quelles sont les choses que vous faites et qui vous permettent de vous sentir accompli(e), épanoui(e) ?
08,30	Il peut s'agir d'un grand nombre de choses.
08,32	Il peut s'agir de votre religion ou de votre pratique religieuse.
08,36	Il peut s'agir de bénévolat, d'aider les autres, d'aider les animaux, d'être dans la nature.
08,43	Il peut s'agir d'un grand nombre de choses,
08,45	mais qu'est-ce qui vous permet de vous sentir épanoui(e) et à quelle fréquence vous permettez-vous de le faire ?
08,50	Et pourriez-vous en faire un peu plus pour accroître votre état d'épanouissement ?
08,52	Et il y a aussi la notion de l'espoir et le sens de l'avenir.

(blue slide - up to 09,03)

08,56 slide comes on

08,57	Il y a deux façons d'envisager l'avenir.
08,59	L'une est l'espoir, l'autre la peur.
09,01	Si vous voulez regarder l'avenir avec espoir, faites un plan.

(brown, yellow green slide - up to 09,44)

09,06	Chaque fois que nous faisons un plan pour faire quelque chose que nous attendons avec impatience, cela nous aide à nous concentrer sur cette chose et à traverser les périodes difficiles.
09,14	Cela nous aide à rester concentré(e)s sur l'avenir et à ne pas nous remémorer le passé ou le ruminer, mais à regarder vers l'avant avec espoir.
09,26	En établissant un plan précis, on peut le suivre à la trace et le mesurer; oui, j'ai réussi, non, je ne l'ai pas fait.
09,31	Il est possible de le réaliser.
09,34	Il correspond à ce que vous voulez faire, à quelque chose que vous voulez vraiment faire.
09,39	Et vous vous donnez un délai.
09,40	Faites un plan tous les week-ends afin de vous permettre de le consulter et de vous y référer au cours de la semaine.

(last slide - up to 10,14)

09,45	Et puis, assurez-vous que vos capacités d'adaptation fonctionnent toujours, qu'elles sont toujours dynamiques.
09,53	Vous savez, la plupart d'entre nous avons développé nos mécanismes d'adaptation, nos capacités d'adaptation à la fin de l'adolescence, entre 18 et 24 ans.
10,01	Passez donc vos capacités d'adaptation en revue.
10,03	Que faites-vous lorsque vous êtes stressé(e) ?
10,05	Et est-ce que cela fonctionne toujours pour vous aider à soulager le stress ?
10,07	Où avez-vous besoin d'en trouver de nouvelles ?
10,11	J'espère que ces renseignements vous ont été utiles.
10,12	Je vous remercie de votre attention.

