

Exemples de stratégies d'adaptation

Autoinstruction

Distractions comportementales

- Faire des exercices
- Prendre un bain
- Prendre une marche
- Jouer de la musique
- Se retirer dans une pièce tranquille
- Respiration abdominale
- Relaxation de Jacobson

Distractions cognitives

- Jouer à l'ordinateur
- Regarder la télévision
- Écouter de la musique
- Faire des mots croisés
- Méditation
- Yoga
- Prier
- Chanter à voix basse
- Compter des objets dans l'environnement
- Se concentrer sur des odeurs ou des bruits externes

Socialisation

- Voir des amis
- Fréquenter des centres communautaires ou de traitement
- Parler à une personne de confiance des voix

Médicales

- Prendre sa médication au besoin
- Appeler son intervenant

Focus

- Écouter les voix et relaxer avec elle
- Prendre des notes sur leur contenu, le moment