

## **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