

Croiser le regard d'autrui

Croiser le regard d'autrui peut être particulièrement difficile lorsqu'on se sent observé, jugé, critiqué ou envahi par le regard des autres. Le croisement du regard sert avant tout à éviter les collisions entre piétons.

- Pour commencer, définir, en fonction de la densité de population de l'endroit la distance du point de croisement des regards.
- Généralement, plus la densité est élevée, plus le point de croisement sera proche de nous.
- Une fois le point de croisement défini, regardez en face de vous à environ dix mètres au-delà ce point, prenez conscience de ce que vous observez.
- Si vous êtes toujours anxieux, prenez conscience de votre respiration et du contact de vos pieds sur le sol.
- Mettez-vous dans la peau d'un anthropologue qui étudie une population étrangère ou en train de suivre un reportage à la télévision ou au cinéma.
- Le plus souvent, le croisement est bref. Parfois, il peut être soutenu par mégarde, et les deux personnes vont baisser les yeux ou changer la direction du regard au moment où elles réalisent que le regard est soutenu. Parfois, il peut être soutenu dans une sorte de concours à celui qui tiendra le plus longtemps, le plus souvent entre deux hommes. Les hommes peuvent chercher le contact visuel d'une femme pour entamer une discussion.

Stratégies pour faire face à un regard soutenu :

Sourire pour réduire l'intensité d'un regard que l'on perçoit comme agressif.

Il est possible de saluer, pour réduire la tension.

Il est possible de baisser le regard ou de regarder ailleurs.

Stratégie pour une invitation déplacée

Dire fermement : « je suis flattée mais ça n'est pas envisageable », « mon compagnon m'attends », « écoutez, vous ne me plaisez pas »

La crise de calme

La crise de calme sert à obtenir le plus grand calme en conservant sa vigilance. Il vaut mieux répéter très souvent des exercices brefs dans les circonstances habituelles de la vie quotidienne, plutôt que de faire des séances longues hors contexte.

Manœuvre vagale

- Expirez l'air de vos poumons, calmement, comme un « ballon qui se dégonfle ».
- Inspirez un tout petit peu d'air, sans effort.
- Gardez un tout petit moment cet air afin de bien favoriser les échanges gazeux au niveau des poumons.
- Laissez l'air de vos poumons s'échapper, sans forcer.

Focalisation sur la respiration

- Centrer votre attention au niveau du cœur, assez haut dans la poitrine.
- Respiration confortable
- Percevez votre respiration durant l'inspiration et l'expiration.
- Respirez lentement, doucement, recherchez un rythme respiratoire confortable.
- Focalisez sur une sensation agréable

Évocation affective

En maintenant la respiration agréable, évoquez un sentiment agréable. Ce peut être en pensant à une personne que vous aimez, un endroit particulier, un objet etc.

Faire face aux idées de référence

Les idées de référence, c'est l'impression d'être remarqué en public, c'est penser qu'on est au centre de l'intérêt d'autrui. Lorsqu'on se sent observé on a tendance à regarder par terre et rentrer la tête dans les épaules, être en état d'alerte et à l'affut des dangers et des menaces. Du coup, notre attention va sélectionner tous les indices de danger et ne pas tenir compte des éléments rassurant.

- Se tenir droit et détendu, respirer calmement.
 - Choisissez trois couleurs ou trois objets distincts dans l'environnement direct et pendant une minute poser votre regard toutes les cinq secondes d'une couleur à l'autre (bleu, gris, vert par exemple) ou d'un objet à l'autre (immeuble rose, arbre, voiture rouge).
 - Prenez conscience des bruits de la ville (circulation, rumeur globale, roucoulement d'un pigeon, etc.)
 - Prendre conscience du contexte nous sort de nos ruminations internes
 - Observer ce qui se passe autour de soi, passer d'être observé (qu'est ce qui m'arrive) à être l'observateur (qu'est-ce qui se passe).
 - Passer d'être jugé à juger les autres. Que puis-je déduire de telle ou telle personne juste en l'observant ?
-

Savourer l'expérience agréable

Savourer l'expérience agréable consiste à devenir conscient du plaisir ou des émotions positives que l'on est en train d'éprouver. Le temps pris à savourer les moments agréables est associé au bien-être. Il est possible d'éprouver du plaisir et de le savourer dans les détails du quotidien, tels que le sourire d'un passant, les couleurs du ciel au moment du lever du soleil, le goût de la confiture au petit déjeuner, l'odeur du café, le plaisir de s'étirer dans son lit avant de se lever, les sensations agréables durant un exercice de relaxation, etc.

- Cherchez un stimulus que vous appréciez dans l'environnement (une vue dégagée, de la verdure, un arbre, un immeuble dont vous appréciez l'architecture, une personne qui vous plaît, le chant d'un oiseau, le design d'un objet, une perspective, etc.)
- Prenez conscience et savourer le plaisir que vous procure ce stimulus.
- En cas de difficulté, passez par un parc ou un jardin public, un point de vue ou un coin que vous aimez pour trouver des stimuli agréables, remémorez-vous un moment agréable passé ou imaginez un moment agréable à venir.
- Savourer, c'est être conscient du plaisir provoqué par le stimulus réel présent, passé ou futur. Donnez de l'intensité au plaisir en vous rappelant que ce moment est unique même si cela paraît futile ou infime.
- Vous pouvez provoquer des sentiments positifs en éprouvant de la gratitude pour les personnes qui font les choses que vous aimez dans la ville, les gens qui entretiennent les parcs, ceux qui ont fait que vous avez de l'eau, de la lumière, du chauffage, des transports pour se déplacer, des lieux agréables, de la nourriture, des musées, des distractions, des informations, etc.

Faire face aux voix

Les entendreurs de voix et les thérapeutes de la psychose ont développé de nombreuses stratégies pour faire face aux voix ou les bloquer.

Une des stratégies les plus faciles pour bloquer les voix et la verbalisation. Quand on parle, c'est plus difficile d'entendre des voix. La technique la plus utilisée est de lire à haute voix. Toutefois, cette stratégie n'est pas très pratique lorsqu'on est en ville. Du coup, on peut effectuer des exercices comme chercher le maximum de pays, animaux, végétaux, villes, etc. qui commence par une lettre que l'on choisit. Par exemple, la lettre B pour la catégorie pays : Bolivie, Brésil, Belgique, Burkina Faso, etc. Quand, on cale, il faut essayer un petit moment, si les voix reviennent, on change de lettre et de catégories.

Mentalement, on peut ordonner aux voix de se taire : « STOP » et de revenir quand vous serez disposé à les entendre.

Si les voix sont dénigrantes, on peut leur demander pourquoi elles sont dénigrantes et leur affirmer votre valeur en tant qu'être humain. Elles ne peuvent pas vous maltraiter. Vous pouvez aux bonnes choses que vous avez réalisé ces derniers temps. Vous pouvez aussi développer de la compassion pour les identités qu'elles représentent selon vous en pensant aux tristes choses qui leurs sont arrivés pour être si maltraitantes.