

Agir sur...

MES STRATÉGIES DE COPING

Définition

En réponse à une difficulté, à une problématique à résoudre ou à un stress, nous avons tous différentes tendances à appréhender la situation qui se pose à nous et réagir selon 3 grands types de stratégies d'ajustement comportementale (= coping). La stratégie que nous allons adopter devrait dépendre de la situation elle-même, pour autant dans la réalité le choix de cette stratégie dépend davantage de nos prédispositions, de nos habitudes et des injonctions sociétales que nous avons introjectées (eg. "raisonne avec ta tête et pas avec tes tripes"). Certain·nes préfèrent des stratégies qui se focalisent sur le problème, c'est-à-dire que ces personnes se lancent immédiatement dans la gestion de la situation indésirable ou dans la résolution du problème. D'autres préfèrent tenter de gérer leurs émotions quant à la situation stressante pour peut-être plus tard la résoudre, mais si on n'a pas appris à gérer ses émotions, cette stratégie se transforme vite en débordement émotionnel souvent délétère. Une autre stratégie que certain·nes adoptent est la recherche de soutien, c'est-à-dire demander directement de l'aide, des ressources ou des conseils pour identifier et appliquer des solutions concrètes pour agir.

Nos sociétés sur-valorisent un coping centré sur le problème, ce qui correspond souvent à afficher un dehors calme (alors qu'à l'intérieur parfois.. ça bout !) et à chercher à identifier toutes les données d'un problème (d'une situation), cette manière de faire-face est souvent confondue avec une personnalité posée, consciencieuse et l'amalgame est souvent vite-fait avec l'intelligence alors qu'il n'en est rien. Dans certaines situations, le coping centré sur l'émotion, qui permet de temporiser ses émotions, d'être plus agile dans leur gestion est plus approprié.



Donc, avant de réagir, demandez-vous si la stratégie que vous avez choisie en premier lieu est la meilleure par rapport à une situation donnée... Nous disons "en premier lieu", car il est aussi possible de les alterner, par exemple de se dire "d'abord je gère mes émotions, ensuite j'analyse toutes les données du problème et enfin je vais chercher de l'aide."

Quoi qu'il en soit, il n'y a pas une stratégie d'ajustement qui est meilleure qu'une autre. Il y a des stratégies adaptées ou non à une situation en particulier, l'essentiel est d'abord d'apprendre à les reconnaître et de prêter attention à nos modes d'ajustement pour prendre conscience de ce qui fonctionne pour nous selon les diverses situations auxquelles nous sommes amené·es à faire face.

Comment trouver la bonne stratégie d'ajustement (COPING) ?

Miser sur la flexibilité de votre coping en développant des stratégies variées.

Il est utile de diversifier ses stratégies d'ajustement pour être prêt·e à faire face à n'importe quelle situation, efficacement et tester de nouveaux modes d'ajustement pour voir s'ils fonctionnent.

Adopter des stratégies de coping centrées sur le problème :

Vous pouvez :

- Faire une liste des pous et contres pour résoudre le problème, et une liste des ressources dont vous disposez pour arriver à vos fins.
- Une autre liste pourrait vous être utile : L'enjeu du problème, ce que vous apportera d'y trouver une solution, ce qui vous arrivera si vous décidez de ne finalement pas chercher à le résoudre.





- Tenter de modifier la situation (déplacer la deadline, changer la problématique, incorporer une nouvelle personne dans la situation)
- Mettre sur écrit votre problématique, sous forme de schéma ou de mots lancés sur le papier.
- Restructurer le problème sur le plan cognitif, rechercher des informations et solutions sur internet, auprès de de vos proches ou de collègues compétents dans le domaine.



Adopter des stratégies de coping centrées sur l'émotion :

Vous pouvez :

- Prendre soin de vous-mêmes en favorisant des moments de détente (temps de soins, passe-temps, etc.), des plages qui vous permettent un temps de vous éloigner de problème, de souffler, de recharger vos batteries
- Fantasmer : rendre tout possible par l'imaginaire et diminuer de cette façon la charge agressive, la tension psychique interne.
- Faire un retrait émotionnel : soit par des manifestations de pleurs, de rires ou par un sommeil.
- Pratiquer une séance de mindfulness et pour un meilleur traitement des émotions qui sont montées et ensuite avoir l'esprit clair pour agir.
- Décharger ses émotions auprès d'une personne (ou d'un groupe de personnes) pour évacuer les tensions émotionnelles générées et retrouver la force d'agir





Adopter des stratégies centrées sur la recherche de soutien social :

Vous pouvez :

- Rejoindre un groupe de soutien qui traite le problème que vous rencontrez pour obtenir des solutions directement.
- Solliciter l'aide d'un professionnel et faire ce qu'il vous conseille.
- Rechercher la sympathie et la compréhension de quelqu'un.



Notez que, la littérature scientifique sur les liens entre les stratégies de coping et l'agentivité démontre que le développement de l'agentivité est meilleur quand le coping est centré sur le problème alors qu'un coping centré sur l'émotion tend à réduire l'agentivité, mais c'est souvent dans le cas où les personnes restent focalisées sur une seule stratégie. Ca ne veut pas dire que le coping centré sur l'émotion est délétère, mais simplement qu'il le devient quand il s'agit de la seule stratégie utilisée ou quand elle est mal utilisée.