



MES RÉACTIONS D'INTOLÉRANCE

Une même situation peut être très stressante pour une personne alors que pour une autre, elle ne le sera pas du tout. Pourquoi? Entre autres parce qu'on a tous des niveaux de tolérance différents en fonction du type de situation.

Par exemple, Marie est particulièrement intolérante aux situations où elle se sent jugée. Lorsqu'elle croise des amis qui rient ensemble, elle se dit tout de suite qu'ils sont en train de rire d'elle. Mathieu, lui, qui est beaucoup moins sensible au jugement des autres, croise le même groupe d'amis qui rient et se dit qu'il aimerait bien connaître cette blague qui semble hilarante.

Les intolérances sont comme des lunettes qui déforment parfois la réalité. Lorsqu'on en a conscience, on peut faire un effort pour enlever ces lunettes déformantes et voir la situation autrement.

Si tu connais les types de situation qui te font particulièrement réagir, tu pourras porter une attention particulière à ces types de situation et apprendre à les tolérer graduellement.

Pistes de réflexion



Voici les cinq grands types d'intolérance. Pour chacun d'eux, tente d'identifier à quel point ça te ressemble.

L'intolérance à l'incertitude : je m'inquiète à propos de tout!

C'est une intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.

Par exemple : Valérie est tout excitée ce matin. C'est la sortie de fin d'année à l'école. Elle s'est préparée durant des heures la veille pour être certaine de ne rien oublier. En arrivant à l'école, l'enseignante annonce qu'ils ne pourront pas aller aux glissades d'eau comme prévu en raison d'un bris sur le site. Elle les informe qu'ils iront plutôt faire de l'escalade. Valérie panique. Elle n'a jamais fait d'escalade. Elle se dit : « S'il m'arrivait quelque chose, si les autres riaient de moi parce que je ne suis pas bonne, si je paniquais au milieu de la paroi et que je n'étais plus capable de grimper, etc. ».



Cet outil a été développé par le



Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Le perfectionnisme : je ne suis pas satisfait si ce n'est pas parfait.

C'est une intolérance au risque d'erreur, une tendance à critiquer tes propres réalisations, une intolérance aux choses non parfaites et à la culpabilité.

Par exemple : Charles a été invité à participer à un camp de perfectionnement pour les jeunes intéressés à la conception de jeux vidéo. Tous les jeunes invités à ce camp sont reconnus pour être compétents dans ce domaine. Lors de cette activité, Charles tente de réaliser un prototype de jeu. Après 20 à 30 minutes de travail, il se dit que celui-ci n'est pas tout à fait à point, il constate certains défauts techniques. Il décide de tout recommencer. 30 minutes plus tard, il constate à nouveau que son prototype présente certains défauts qu'il juge inacceptables. Il décide à nouveau de tout recommencer. Le temps passe. Il réalise qu'il ne lui reste plus que 30 minutes pour compléter un prototype. Il devient super anxieux. Il ne sait plus comment réussir en si peu de temps un prototype qui sera à la hauteur de ses attentes. Il panique totalement, il n'arrive plus à travailler.



Il décide de tout recommencer. 30 minutes plus tard, il constate à nouveau que son prototype présente certains défauts qu'il juge inacceptables. Il décide à nouveau de tout recommencer. Le temps passe. Il réalise qu'il ne lui reste plus que 30 minutes pour compléter un prototype. Il devient super anxieux. Il ne sait plus comment réussir en si peu de temps un prototype qui sera à la hauteur de ses attentes. Il panique totalement, il n'arrive plus à travailler.

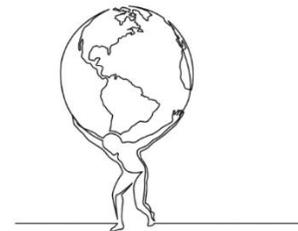
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable.

C'est une intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de ta faute, que tu n'aies rien fait pour les prévenir.

Par exemple : Marie part pour l'école le matin. Avant de partir, elle constate que son chien a vomi son repas du matin. Elle s'inquiète. Elle se souvient lui avoir donné une gâterie la veille. Elle se dit que c'est peut-être à cause d'elle si le chien est malade. Marie court vers son autobus en étant inquiète pour son chien. Elle pense à cela tout l'avant-midi. À l'heure du dîner, elle décide de retourner chez elle pour voir comment va son chien. Elle lui offre quelque chose à manger, mais celui-ci refuse.

Marie retourne à l'école toujours aussi inquiète et se dit que son chien mourra peut-être par sa faute. Cela occupe son esprit tout l'après-midi.



Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

La peur du jugement des autres : je sais qu'ils me jugent.

C'est une intolérance au jugement et à la critique possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi.



Par exemple : pendant le cours de mathématiques qui précède l'heure du dîner, Julien a posé une question en classe qui a fait rire tout le monde. C'était une question vraiment hors propos, ce qui démontrait bien qu'il n'avait pas suivi ou compris la matière. À la fin de la période, l'enseignante s'est un peu moquée de Julien en reprenant à voix haute la question posée plus tôt. Julien se sent honteux, il n'a pas envie d'aller dîner avec les autres. Il passe devant les casiers et semble entendre les autres

chuchoter dans son dos. Il croise deux enseignants qui le regardent. Il se demande s'ils savent ce qui s'est passé à son sujet au dernier cours. Il décide d'aller se réfugier à la bibliothèque pour toute l'heure du dîner. Il en sort uniquement lorsque le premier cours d'après-midi commence. Il arrive le dernier et s'assoit à l'arrière de la classe. Il aimerait bien se faire oublier pour le reste de la journée.

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables : quelque chose ne va pas dans mon corps!

C'est la tendance à s'inquiéter exagérément des sensations physiques et des symptômes provoqués par l'anxiété.

Par exemple : Julie a de la difficulté à se concentrer dans son cours de français ce matin. Elle ne fait que penser à son mal de ventre qui est apparu lorsqu'elle est arrivée à l'école. Ce n'est pas un gros mal de ventre, mais elle ne peut s'empêcher de se demander ce qui cause ce mal de ventre. Plus elle y pense, plus elle a l'impression que son mal empire. Et puis elle commence à percevoir un léger mal de cœur. Et si elle tombait malade et devait retourner à la maison? Et si elle vomissait devant tout le monde?



Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. Quel est le type d'intolérance qui te représente le plus?

2. Peux-tu nommer une situation qui t'a fait réagir et où tu as eu tendance à mettre tes lunettes déformantes?

3. Est-il possible de voir cette situation différemment, avec une nouvelle paire de lunettes?

Référence bibliographique

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.