

# Stratégies de coping adaptées et inadaptées : exemples et exercice

Les stratégies de *coping* - ou d'adaptation - sont des actions que l'on déploie consciemment ou inconsciemment pour faire face au stress, aux problèmes ou aux émotions inconfortables. Les **stratégies de coping inadaptées** ont tendance à procurer du plaisir sur le moment, mais ont des conséquences négatives à long terme. Les **stratégies de coping adaptées** peuvent ne pas générer un soulagement instantané, mais elles conduisent à des résultats positifs durables.

## Exemples de stratégies adaptées :

- Faire du sport/ un exercice physique
- Parler de son problème
- Manger sainement
- Demander l'aide d'un professionnel
- Utiliser une technique de relaxation (ex. : la respiration profonde)
- Solliciter un soutien social (amis, famille, communauté, etc.)
- Utiliser une technique de résolution de problème (ex. : affirmation de soi)
- Pratiquer la pleine conscience ou la méditation
- Écrire dans un journal pour exprimer ses émotions
- Établir des limites saines avec autrui
- Chercher des activités créatives pour se distraire\*

## Exemples de stratégies inadaptées :

- Consommer des drogues ou de l'alcool
- *Binge-eating*
- Procrastiner
- Dormir trop ou trop peu
- S'isoler socialement
- Se scarifier
- Agresser autrui
- Ignorer ses problèmes
- Passer trop de temps sur les réseaux sociaux\*
- Blâmer les autres pour ses propres problèmes
- Adopter des comportements compulsifs (achats compulsifs, jeux d'argent, etc.)



*\*La distraction : une stratégie parfois adaptée et parfois inadaptée*

La distraction est une stratégie de *coping* qui peut être bénéfique dans certaines situations et nuisible dans d'autres situations. Par exemple, passer quelques minutes sur les réseaux sociaux pour se distraire peut apaiser temporairement le stress. Cependant, cette pratique (ou toute autre source de distraction) est inadaptée si elle devient une stratégie d'évitement des problèmes (ex. : résoudre un conflit important) et/ ou est source de procrastination (ex. : procrastiner ses devoirs).

# Stratégies de coping adaptées et inadaptées

## Exercice d'analyse de situations



### Questions de discussion sur les situations ci-dessous :

1. *Quelles sont les conséquences potentielles du recours à cette stratégie inadaptée ?*
2. *Quelles stratégies plus adaptées pourraient être utilisées par cette personne ?*
3. *Quelles difficultés pourraient empêcher cette personne d'utiliser des stratégies adaptées ?*

### Situation 1 - Alex

Alex est confronté à des difficultés financières importantes après avoir perdu son emploi. Plutôt que de chercher activement du travail ou de demander de l'aide financière, il évite ses problèmes en dépensant de l'argent pour des achats impulsifs et non essentiels. Cette stratégie d'évitement lui procure un soulagement temporaire, mais aggrave ses problèmes financiers à long terme.

### Situation 2 - Sophie

Sophie se sent déprimée et isolée après avoir déménagé dans une nouvelle ville où elle ne connaît personne. Plutôt que d'essayer de rencontrer de nouvelles personnes ou de rejoindre des associations, elle passe la plupart de son temps à regarder la télévision seule chez elle. Bien que regarder la télévision puisse lui fournir une distraction ponctuelle, cela ne résout pas son sentiment de solitude et peut même aggraver sa dépression.

### Situation 3 - Laura

Laura est en colère de ne pas avoir obtenu une promotion au travail. Au lieu de discuter de la situation avec son patron et d'essayer d'améliorer ses performances au travail, elle garde sa colère pour elle. Laura a appris à gérer sa colère en buvant de l'alcool. Boire apaise temporairement sa colère, mais les problèmes au travail restent non résolus.

### Situation 4 - Julie

Julie a un mémoire de recherche à rendre dans l'un de ses cours. Parce que le mémoire nécessitera beaucoup de travail, Julie ressent de l'anxiété chaque fois qu'elle y pense. Lorsqu'elle se distrait avec d'autres activités, elle se sent mieux. Julie utilise la stratégie de procrastination pour éviter ses sentiments d'anxiété. Cela l'aide à se sentir mieux maintenant, mais causera des problèmes à long terme.

### Situation 5 - Martin

Martin ressent de la jalousie chaque fois que sa femme passe du temps avec ses amis. Pour contrôler la situation, Martin critique et dénigre les amis de sa femme, et il exige que sa femme reste à la maison. Lorsque la femme de Martin cède à ses demandes, il ressent un soulagement. Martin utilise la stratégie de l'agression pour éviter d'adresser le problème de sa jalousie.