



CHAMPS D'APPLICATION

Le but de mettre en image sa propre poutre c'est d'avoir un aperçu si la poutre est en équilibre.

Avoir une vie sans stress c'est une utopie. Vérifier si vous n'en avez pas trop et/ou voir comment faire face à ce stress d'une autre manière c'est plus réalisable.

La métaphore de la poutre peut être faite par l'utilisateur seule, avec d'autre personne ou dans une relation thérapeutique.

LA COMPRÉHENSION DE SOI-MÊME

La métaphore de la poutre peut donner une idée générale de la façon dont les facteurs de stress affectent certaines vulnérabilités psychique. Mais elle peut aussi être utilisée pour mieux comprendre sa propre situation. On apprend à reconnaître ce qui se passe à ce moment-là, mais aussi à reconnaître la cause. En outre, on peut découvrir comment éviter qu'une situation s'aggrave ou réapparait.

La métaphore de la poutre donne une vue générale de ses propres facteurs de stress et de quels piliers de soutien on éprouve. La métaphore fait réfléchir à quoi la propre poutre ressemble. Le nœud représente le point faible, la vulnérabilité. Cette vulnérabilité se manifeste dans une réaction propre à soi-même, quand on ressent du stress. Quand la poutre a déjà été brisée, c'est plus facile de savoir à quoi ressemblent ses réactions et comment se manifeste la vulnérabilité. Des exemples sont de la dépression, la dépendance à l'alcool, des troubles de peur, la psychose, etc.

Quand la poutre n'a encore jamais été brisée, c'est plus difficile de reconnaître la vulnérabilité. Par l'application sur ce site on peut se procurer une vue d'ensemble de ses propres facteurs de stress, piliers de soutien et vulnérabilités éventuelles.

PRENDRE ACTION

La façon dont les facteurs de stress sont lié à l'égard des piliers de soutien est très différente de personne à personne.

Une poutre peut se trouver en trois différents états selon la métaphore :

- **Équilibré** : les facteurs de stress et les piliers se tiennent bien en équilibre. Tu as le sentiment que tu peux résoudre facilement les problèmes journaliers. Quand ta poutre est équilibrée, tu as la possibilité de relever de nouveaux défis dans ta vie. (par exemple : arrêter de fumer, chercher du travail, envisager une autre habitation, ...)
- **Fendu** : dans cette phase, les facteurs de stress commencent à peser lourds sur ta poutre ou tu sens que tes piliers sont en train de s'effondrer. C'est le moment de faire quelques interventions de sorte que ta poutre soit de retour en équilibre. Prendre soin de soi-même est très important dans cette phase.
- **Brisé** : la vulnérabilité se manifeste. Ainsi vous allez par exemple : chercher moins de contact avec votre environnement, être plus vite en colère, commencer à boire de l'alcool, ... Il est important que dans cette situation la poutre est recollée. Pour y parvenir, il est nécessaire parfois de demander de l'aide à la famille, les professionnelles, les amis, ...

Si tu es satisfait de ta situation et la poutre est en équilibre, rien ne doit changer . Si la poutre commence à se fendre ou la poutre est brisée, alors là il y a de différentes démarches à prendre pour essayer de mettre en équilibre sa poutre.

En mettant en image tes propres facteurs de stress et en déterminant quel démarche à faire selon le facteur de stress, il est possible d'éliminer ou diminuer le stress.



Il est aussi possible de déterminer quels sont les points de soutien important en ce moment afin de les renforcer ou d'attribuer des autres. Au plus que la poutre est soutenue, au moins qu'il y a de la possibilité qu'elle se fend ou qu'elle casse.

Certaines actions viseront plutôt à apprendre à faire face à un facteur de stress (par exemple : des problèmes financiers). Ainsi on renforce sa poutre en apprenant des compétences qui aident à faire face aux problèmes et au stress.

La métaphore de la poutre est une donnée dynamique. Une situation personnelle n'est aussi pas une donnée statique et change sans cesse. En entreprenant des actions soi-même, on remarque des changements dans le nombre de facteurs de stress et de soutien. En registrant ces changements sur la métaphore de la poutre, on remarque sa propre influence sur la situation et on augmente sa maîtrise de soi.

www.metaphoredelapoutre.be