

PRENDRE SOIN DE SOI

Méthodes thérapeutiques alternatives pour mieux
traverser les épreuves



Vivre une dynamique d'aliénation parentale est une épreuve psychologique intense qui bouleverse chaque aspect de votre vie. Les émotions qu'elle génère — colère, tristesse, injustice, impuissance — peuvent devenir accablantes. Elles s'accumulent et vous affectent mentalement, physiquement et émotionnellement.

Face à cette détresse, votre système nerveux réagit instinctivement en mode de survie : « **fight, flight or freeze** » (**foncer, fuir, figer**). Dans cet état, il devient plus difficile de réfléchir stratégiquement. Vous risquez de réagir impulsivement sous le poids des émotions, de vous replier sur vous-même ou d'adopter, malgré vous, des comportements qui peuvent aggraver la dynamique d'aliénation et éloigner davantage votre enfant.

Pour préserver votre équilibre et soutenir votre enfant de la meilleure façon possible, il est essentiel de prendre soin de vous. Comme le rappelle la métaphore du « **masque à oxygène** » vous devez d'abord vous renforcer pour être en mesure d'aider votre enfant.

Métaphore du masque à oxygène

En avion, on vous rappelle que, en cas de turbulence, vous devez toujours mettre votre masque à oxygène avant d'aider votre enfant. C'est exactement la même chose dans une situation d'aliénation parentale : si vous êtes épuisé.e, au bout de vos ressources, vous ne pourrez pas être présent.e pour votre enfant.

Investir en vous-même, c'est renforcer votre résilience émotionnelle et reprendre votre pouvoir d'action, plutôt que d'être en mode réactionnel.

Si vous souhaitez être accompagné par un professionnel, l'Ordre des psychologues du Québec met à disposition un répertoire des spécialistes pouvant vous aider :

- **Répertoire des professionnels de l'Ordre des psychologues du Québec**

En complément aux approches thérapeutiques traditionnelles comme la médecine, la médication ou la psychologie, il existe des méthodes alternatives efficaces, validées par les neurosciences, qui permettent une meilleure gestion du stress et des émotions, tout en réduisant l'impact des traumatismes vécus et en renforçant la résilience.

Pour trouver un professionnel en santé alternative, les répertoires suivants sont des ressources fiables et précieuses :

- **Répertoire des professionnels de l'Association des Naturopathes Professionnels du Québec (ANPQ)**
- **Répertoire des professionnels de l'Association de Naturothérapeutes du Québec (ANQ)**

Nous vous présentons ci-dessous une liste non exhaustive de méthodes thérapeutiques alternatives, accompagnée d'une brève description et d'un lien pour obtenir plus d'informations ou trouver un professionnel qualifié.

* N'hésitez pas à demander des références à des personnes de confiance et/ou à explorer d'autres réseaux si nécessaire.

TECHNIQUES POUVANT ÊTRE PRATIQUÉES SEUL

TECHNIQUE	DESCRIPTION	EN SAVOIR PLUS
Cohérence cardiaque	Technique de respiration contrôlée permettant de synchroniser le rythme cardiaque et la respiration pour favoriser le calme. Bienfaits : • Réduit le stress et l'anxiété • Apaise rapidement en situation difficile • Améliore la réflexion et la gestion des émotions • Favorise un meilleur sommeil	Article : Passeport Santé Vidéos : • Exercice de cohérence cardiaque 5 minutes (YouTube). • Techniques de relaxation
Visualisation et imagerie mentale	Technique utilisant des images mentales positives pour détendre l'esprit, réduire le stress et atteindre des objectifs. Bienfaits : • Diminue le stress et l'anxiété • Renforce la confiance et la motivation • Aide à surmonter les peurs et les blocages • Améliore concentration	Article : Passeport Santé
Technique des petits bonhommes allumettes	Méthode symbolique aidant à couper les liens émotionnels négatifs et à harmoniser les relations. Bienfaits : • Libère des attachements toxiques • Favorise le lâcher-prise et la paix intérieure • Améliore les relations • Renforce l'estime de soi	Site Web : Jacques Martel - La technique des petits bonshommes allumettes Vidéos : • Partie 1 : YouTube • Partie 2 : YouTube

APPROCHES POUVANT ÊTRE PRATIQUÉES SEUL
APRÈS UNE FORMATION OU DES SÉANCES AVEC UN PROFESSIONNEL

APPROCHE	DESCRIPTION	EN SAVOIR PLUS
Technique de libération émotionnelle (EFT ou Tapping)	Tapotements sur des points d'acupuncture combinés à la verbalisation d'émotions négatives. Bienfaits : • Réduit stress et anxiété • Améliore la régulation émotionnelle • Aide à surmonter les blocages émotionnels	Article : Les tapotements thérapeutiques Vidéo : YouTube Formation : Coaching Québec
Hypnose et auto-hypnose	État modifié de conscience permettant d'accéder à l'inconscient pour reprogrammer des pensées limitantes. L'auto-hypnose est la pratique de l'hypnose sur soi-même. Bienfaits : • Aide à la gestion du stress • Améliore le sommeil • Renforce la confiance en soi	Article : Société Québécoise d'Hypnose Répertoire des praticiens : Société Québécoise d'Hypnose Formations : • Société Québécoise d'Hypnose • Académie d'Hypnose Thérapeutique du Québec
Méditation de pleine conscience	Attention portée au moment présent sans jugement, en observant pensées et sensations. Bienfaits : • Réduit l'impact du stress • Développe la résilience • Améliore la concentration et l'équilibre émotionnel	Article : Passeport Santé Centre Épic - Programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) : Informations

APPROCHE	DESCRIPTION	EN SAVOIR PLUS
TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises)	Série d'exercices visant à réactiver un mécanisme naturel du corps pour libérer les tensions liées au stress et aux traumatismes. Bienfaits : • Réduit le stress et les tensions musculaires • Favorise la détente profonde • Aide à surmonter les traumatismes	Site web : TRE@Canada Article : Méthode TRE Répertoire des praticiens certifiés
Yoga, yoga thérapeutique et Pranayama	Combinaison de postures, respiration et méditation pour améliorer bien-être physique et mental. Le yoga thérapeutique s'adapte aux besoins de santé spécifiques. Le Pranayama est une discipline yogique de respiration régulant l'énergie vitale (Prana). Bienfaits : • Diminue stress et anxiété • Améliore le sommeil et l'humeur • Renforce le corps et l'esprit	Article : Passeport santé - Yoga Article : Passeport santé - Pranayama Trouver un professeur certifié : • Yoga Alliance • Fédération francophone de Yoga
Art-thérapie et écriture expressive	Utilisation de l'art (dessin, écriture, musique) pour exprimer et transformer les émotions. Bienfaits : • Favorise l'expression des émotions enfouies • Aide à la prise de recul • Apporte un apaisement intérieur	Site web : Association des art-thérapeutes du Québec Trouver un art-thérapeute

APPROCHE	DESCRIPTION	EN SAVOIR PLUS
Tai Chi / Qi Gong	Tai Chi Gymnastique énergétique avec mouvements lents et fluides favorisant équilibre et bien-être. Qi Gong Pratique de postures immobiles, étirements, respiration, visualisation et méditation pour harmoniser le corps et l'esprit. Bienfaits : • Améliore l'équilibre et la souplesse • Réduit le stress et l'anxiété • Favorise un bien-être global	Article : Passeport Santé - Tai Chi Article : Passeport Santé - Qi Gong. Cours de Tai Chi et de Qi Gong : Centre Épic (Institut de Cardiologie de Montréal).

APPROCHE	DESCRIPTION	EN SAVOIR PLUS
EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	Thérapie utilisant des mouvements oculaires pour traiter des souvenirs traumatiques et réduire leur impact émotionnel. Bienfaits : • Aide à surmonter les traumatismes • Diminue stress et anxiété • Libère les émotions bloquées	Article : Canal Vie Vidéo : YouTube Répertoire des thérapeutes* : EMDR Canada *Plusieurs psychologues utilisent cette méthode dans leur pratique. Cette information se retrouve dans la fiche de ces professionnels disponible sur le site internet de l'Ordre des psychologues du Québec.
Somatic Experiencing™ (Thérapie somatique du trauma)	Thérapie orientée sur le corps permettant de soigner les traumatismes ainsi que d'autres troubles liés au stress en libérant l'énergie figée dans la physiologie du corps et en régulant le système nerveux. Bienfaits : • Permet la résolution de schémas répétitifs • Réduit les mécanismes de survie répétitifs. • Rétablit un sentiment de sécurité intérieure	Article : Mieux-Etre.org Formations et praticiens certifiés : Somatic Experiencing™ International Répertoire des praticiens certifiés
Programmation Neuro-Linguistique (PNL)	Approche de communication et de développement personnel qui explore la relation entre les schémas de pensée, le langage et les comportements appris. Bienfaits : • Améliore la communication • Renforce la confiance en soi • Aide à changer les habitudes négatives	Article : Passeport Santé Répertoire des praticiens certifiés : SICPNL Formations et soirées d'information : Centre Québécois de PNL

APPROCHE	DESCRIPTION	EN SAVOIR PLUS
Approche Non Directive Créatrice® (ANDC)	Approche relationnelle favorisant l'amour et le respect de soi, la confiance, la créativité et l'autonomie. Bienfaits : • Renforce la confiance en soi • Favorise l'autonomie et l'épanouissement • Encourage la liberté d'être	Formations et développement personnel: CRAM-EIF Services en relation d'aide et répertoire de thérapeutes : CITRAC <u>Répertoire des thérapeutes en relation d'aide</u>
Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI)	Approche intégrant des approches psychologiques et corporelles pour affronter les changements liés aux mouvements de la vie. Bienfaits : • Renforce la vitalité • Aide à gérer le stress et les émotions. • Améliore l'adaptabilité aux changements	Article : Passeport Santé Répertoire des thérapeutes : Institut de Psychologie Corporelle Intégrative
Neurofeedback ou Biofeedback	Méthode permettant d'entraîner le cerveau à mieux réguler ses ondes cérébrales grâce à un retour en temps réel de son activité neurologique. Bienfaits : • Réduit stress et anxiété • Améliore la concentration • Aide à réguler les émotions	Article : Passeport Santé Répertoire des praticiens : BCIA – Find a Practitioner

APPROCHE	DESCRIPTION	EN SAVOIR PLUS
Focusing (Centrage sur Soi)	Pratique d'écoute intérieure permettant d'accéder aux émotions et sensations profondes. Bienfaits : • Favorise la connaissance de soi • Améliore les relations et la communication • Aide à réduire le stress et la fatigue mentale	Article : Passeport Santé Répertoire des professionnels certifiés : The International Focusing Institute
Sophrologie	Méthode de relaxation dynamique combinant respiration, relaxation musculaire et visualisation positive pour améliorer le bien-être. Bienfaits : • Aide à mieux gérer les émotions • Favorise à la préparation mentale face aux situations difficiles	Article : Passeport Santé Répertoire des sophrologues : Association Canadienne de Sophrologie
Musicothérapie et sons thérapeutiques	Utilisation de la musique ou des fréquences sonores spécifiques pour calmer l'esprit et réduire le stress. Bienfaits : • Favorise un état de relaxation profonde • Aide à améliorer le sommeil • Réduit le stress et les tensions	Article : Passeport Santé Répertoire des musicothérapeutes : Association de Musicothérapie du Québec

Cette liste de méthodes thérapeutiques n'est qu'un aperçu des nombreuses approches existantes. L'essentiel est de trouver celles qui résonnent le plus avec vous. Pour approfondir votre exploration, voici deux autres liens qui présentent d'autres méthodes et peuvent aussi vous diriger vers des praticiens de votre région :

- **[Le réseau eSantémentale.ca](#)**
- **[En savoir plus sur la naturopathie](#)**