

# Survie en cas de crise

---

## STOP

Pour ne pas aggraver une situation déjà difficile en agissant impulsivement vos émotions.

### S'ARRÊTER

Faites la statue et gardez le contrôle.



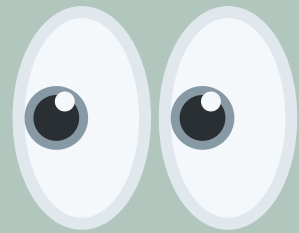
### TEMPORISER

Pause! Respirez. N'agissez pas impulsivement sur vos émotions.



### OBSERVER

Observez la situation ainsi que ce qui se passe en vous (pensées, émotions) et chez les autres.



### POURSUIVRE EN PLEINE CONSCIENCE

...de vos objectifs, vos pensées et émotions et celles des autres. Agissez selon votre Esprit éclairé.



---

Inspiré de DBT Skills Training Manual, 2nd Edition, Marsha Linehan (Guilford Press)