

STOP

Pour ne pas aggraver une situation déjà difficile en agissant impulsivement sous le coup de l'émotion.

S'ARRÊTER

Faites la statue et gardez le contrôle.



TEMPORISER

Pause! Respirez. N'agissez pas impulsivement sous le coup de l'émotion.



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.



TIP

Pour atténuer *rapidement* un esprit émotionnel extrême

T - TEMPÉRATURE

Bloquez votre respiration. Plongez votre visage dans de l'eau froide ou appliquez un objet froid sur vos yeux et vos joues. Maintenez 30 secondes.



I - EXERCICE INTENSE

Livrez-vous à un exercice intense, même pour un bref instant (courir, marcher vite, sauter sur place...).



P - PAIRER LA RESPIRATION RYTHMÉE ET LA RELAXATION MUSCULAIRE

- Respirez profondément par le ventre. Ralentissez votre rythme d'inspiration et d'expiration (5-6 respirations par minute). Expirez plus lentement que vous inspirez.
- Pendant que vous inspirez avec votre ventre, tendez profondément vos muscles. Remarquez la tension dans votre corps. En expirant, dites le mot « relax » dans votre tête et libérez la tension. Remarquez la différence dans votre corps



CINQ SENS

Utilisez les compétences de tolérance à la détresse tout en apaisant vos cinq sens. Voici quelques idées pour vous inspirer.

ODORAT

Sentez une fleur.
Sentez un parfum que vous aimez.
Allumez une bougie parfumée.

GOÛT

Mangez votre aliment préféré.
Dégustez une boisson apaisante.

TOUCHER

Prenez une douche chaude.
Caressez votre animal de compagnie.
Enveloppez-vous dans une couverture

OÛÏE

Écoutez une musique que vous aimez.
Prêtez attention aux bruits qui vous entourent.

VUE

Regardez une belle fleur.
Observez les étoiles.
Remarquez les couleurs autour de vous.



AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Pour survivre à la crise sans empirer les choses, et choisir entre deux façons d'agir.

IDENTIFIEZ L'URGENCE À AGIR

Quand agir selon votre impulsion pendant une crise empirerait les choses.

Pensez aux comportements dangereux/addictifs, mais aussi à l'évitement et la capitulation.



Faites la liste des...

AVANTAGES DE SUIVRE LES IMPULSIONS

INCONVÉNIENTS DE SUIVRE LES IMPULSIONS

AVANTAGES DE RÉSISTER AUX IMPULSIONS

INCONVÉNIENTS DE RÉSISTER AUX IMPULSIONS

ACCEPTS

Se *distraindre* pour mieux tolérer la détresse et les émotions intenses

A - ACTIVITÉS

Soyez occupé pour vous changer les idées.



C - APPORTER SA CONTRIBUTION

Tournez-vous vers les autres.



C - AVEC DES COMPARAISONS

Comparez votre ressenti maintenant vs à un autre moment de votre vie. Comparez votre ressenti à celui d'autrui dans des situations difficiles.

E - AVEC D'AUTRES ÉMOTIONS

Utilisez des moyens pour changer l'émotion que vous ressentez dans le présent (p. ex. lire des blagues, regarder un film humoristique, écouter de la musique joyeuse).



P - AVEC D'AUTRES PENSÉES

Occupez votre esprit (p. ex. comptez jusqu'à 10, faites un casse-tête, regardez la télévision ou lisez).



T - EN TENANT À DISTANCE

Prenez du recul par rapport à la situation, cessez de ruminer.



S - AVEC D'AUTRES SENSATIONS

Stimulez vos 5 sens.



IMPROVE

Pour améliorer le moment quand vous ne pouvez pas immédiatement changer la situation.

I- IMAGERIE

Imaginez des scènes relaxantes, des moments heureux, un monde imaginaire apaisant...



M- METTRE UN SENS

Trouvez un sens ou la raison d'une situation douloureuse, centrez-vous sur les aspects positifs qu'on peut y trouver.



P- PRIÈRE

Remettez-vous en à votre Esprit Éclairé ou à une puissance supérieure.



R- AVEC DES ACTIONS RELAXANTES

Prenez un bain chaud, massez votre cou, modifiez vos expressions faciales...



O- ORIENTÉ SUR UNE CHOSE DU MOMENT

Ramenez-vous au moment présent, en vous concentrant sur ce que vous êtes en train de faire ou sur vos sensations physiques.



V- AVEC DE BRÈVES VACANCES

Offrez-vous un bref congé ; prenez du temps pour vous.



E- ENCOURAGEMENTS ET RÉÉVALUATION DE LA SITUATION

Encouragez-vous! La situation ne durera pas éternellement, et vous pouvez la supporter.

