

Survie en cas de crise

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.



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

