

Survie en cas de crise

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.



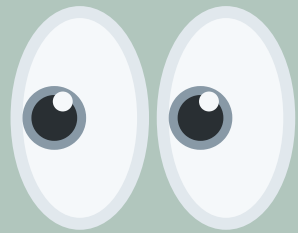
TEMPORISER

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.



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

