

FICHE PÉDAGOGIQUE

# LA RESPIRATION D'URGENCE

## LE PRINCIPE

La respiration d'urgence est un outil basé sur la physiologie. Elle agit sur le rythme cardiaque qui s'accélère en cas d'émotions ou de sensations fortes.

Le fait de ralentir le rythme cardiaque grâce à la respiration ne fait pas disparaître l'émotion ou la sensation mais cela permet de diminuer l'emballement pour nous permettre de retrouver nos esprits et notre capacité à agir sans être sous le dicta de l'émotion.

## DURÉE

Quelques minutes, jusqu'à apaisement.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Prenez une inspiration sur un temps très court (1 ou 2 secondes)
2. Expirez le plus lentement possible
3. Réalisez 3 ou 4 respirations sur ce modèle, voir plus, tant que vous ne ressentez pas une nette diminution de l'emballement émotionnel ou sensationnel.
4. Pendant ces expirations : fermez les yeux (ou regardez à 1m devant vous), et détendez votre corps (épaules, muscles du visage, ventre, dos etc.)

## POINT DE VIGILANCE

Éviter l'hyperventilation.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez prendre des cours de sophrologie ou de cohérence cardiaque.

FICHE PÉDAGOGIQUE

# LE CALCUL À L'ENVERS

## LE PRINCIPE

Les parties du cerveau activées lors d'un emballement émotionnel ne sont pas les mêmes que celles activées lors d'un acte rationnel comme le calcul mental. Ces parties ne peuvent pas être activées avec la même intensité au même moment.

Cet outil favorise le basculement d'activation d'une partie à une autre. Si vous faites du calcul mental alors qu'une émotion vous envahissait, la partie consacrée à l'émotion va automatiquement s'atténuer en même temps que l'émotion.

## DURÉE

Quelques minutes, jusqu'à apaisement.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Choisissez un chiffre assez élevé comme 2187.
2. Effectuez des soustractions. Selon vos facilités dans le calcul, choisissez des soustractions assez simples (ex :  $2187 - 10$ ) ou complexes (ex :  $2187 - 38$ ). Le but étant de contraindre son cerveau à se concentrer pour effectuer ce calcul mental sans que ça soit trop dur puisque le contexte émotionnel limitera les capacités mentales immédiates.
3. Continuez jusqu'à sentir une baisse de l'intensité émotionnelle.

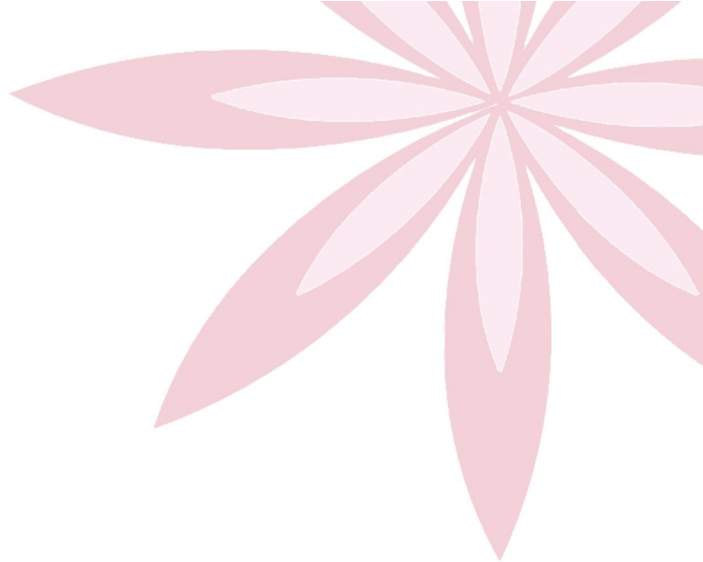
## POINT DE VIGILANCE

Éviter un calcul trop complexe ou trop facile.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez vous informer sur les différentes zones du cerveau et leurs interactions.

# L'ANCRAGE GESTUEL



## LE PRINCIPE

Le geste d'ancrage s'inspire du réflexe de Pavlov. Le Dr Pavlov a développé la théorie selon laquelle les réactions acquises par apprentissage deviennent des réflexes lorsque le cerveau fait un lien entre le stimulus et l'action qui suit. Le stimulus peut être sonore, gestuel ou visuel. Le plus simple concernant la gestion des émotions est de choisir un stimulus gestuel car il sera plus discret et accessible en toute situation qu'un stimulus visuel ou sonore.

## DURÉE

Quelques secondes une fois ancré.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Choisissez un geste discret que vous pourrez faire en toutes circonstances, y compris en public. Par exemple : votre index vient se coller à votre pouce, ou votre doigt tapote 2 fois sur votre cuisse, ou votre main frotte votre poitrine, ou votre bras se serre autour de votre taille.
2. Choisissez l'état émotionnel que vous souhaitez vivre. Par exemple : vous sentir calme et détendu.e, vous sentir aimé.e, vous sentir joyeux.se.
3. Choisissez un événement passé durant lequel vous avez vécu l'état émotionnel recherché.
4. Pensez à l'événement choisit en essayant de vous y replonger comme si vous y étiez. Vous pouvez fermer les yeux par exemple, dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.
5. Ressentez l'émotion choisie et les sensations corporelles associées. Par exemple : chaleur dans le ventre, épaules détendues, visage souriant. Et effectuez le geste choisi en même temps, pendant une à deux minutes.

Pour ancrer ce geste, je vous recommande de le pratiquer ainsi chaque jour pendant 2 à 3 semaines avant de l'utiliser en situations difficiles. Il est important de ne pas utiliser le geste tant que son ancrage n'est pas total. Une fois la période d'apprentissage passée, si vous sentez que le geste ne vous procure pas l'émotion choisie en situation, recommencer à l'ancrer pendant 1 semaine.

## POINT DE VIGILANCE

Choisir un geste discret.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez vous informer sur le réflexe de Pavlov.

FICHE PÉDAGOGIQUE

# LE SCAN CORPOREL

## LE PRINCIPE

Le cerveau tend à se déconnecter des pensées quand il se concentre sur le corps et les sensations corporelles. On peut donc profiter de ce fonctionnement pour couper les pensées envahissantes sources de stress ou d'angoisses pour revenir à l'« ici et maintenant ». Le scan corporel est aussi très efficace pour faciliter l'endormissement.

## DURÉE

Quelques minutes, jusqu'à avoir scanné tout le corps.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Installez vous confortablement, assis ou allongé, dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.e.
2. Fermez les yeux ou regardez à 1 mètre environ devant vous.
3. Observez chaque partie du corps lentement en commençant par la tête ou les pieds. Par exemple : le haut de la tête, puis le front, puis les sourcils, puis les yeux, puis les pommettes, puis les oreilles, puis le nez, puis la bouche etc.
4. Détendez au fur et à mesure chaque partie du corps.
5. Vous pouvez aussi imaginer qu'une douce lumière illumine votre corps progressivement.

## POINT DE VIGILANCE

Ralentir et observer les points de tensions sans jugement.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez pratiquer la méditation dont le scan corporel est un exercice.

FICHE PÉDAGOGIQUE

# LA MARCHE CONSCIENTE

## LE PRINCIPE

La marche consciente associe trois sources d'apaisement : la concentration sur la respiration, l'attention tournée vers les pas, et le dynamisme de la marche pour évacuer les tensions.

## DURÉE

Quelques minutes, jusqu'à apaisement.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Allez si possible dehors dans un endroit neutre permettant de marcher librement.
2. Marchez en comptant vos pas jusqu'à 4 et recommencer plusieurs minutes.
3. Associez votre respiration à votre marche : inspirez sur 4 temps et expirez sur 4 temps.
4. Portez votre attention sur vos sensations sous vos pieds : comment vos pieds se posent au sol ? Quelle partie du pied est plus en contact avec le sol ? Comment est le sol ? Etc...
5. Quand l'émotionnel commence à s'atténuer, allongez l'expiration : inspirez en comptant jusqu'à 4 et expirez en comptant jusqu'à 6.

## POINT DE VIGILANCE

Observer votre ressenti pour adapter votre rythme à votre intensité émotionnelle.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez prendre des cours de sophrologie ou de méditation.

FICHE PÉDAGOGIQUE

# L'ACTION ICI ET MAINTENANT

## LE PRINCIPE

Il s'agit de réfléchir à ce qui peut vous aider à descendre d'un cran émotionnellement en revenant sur du concret dans l'instant présent. Réfléchissez à ce qui peut être soutenant pour vous à ce moment précis. Par exemple : aller prendre un bain, écouter votre musique préférée, aller dehors faire un tour, danser, crier, regarder votre série préférée, appeler votre meilleure ami.e ou votre sœur, respirez profondément...

## DURÉE

Quelques minutes.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Posez-vous cette question : « Que puis-je faire ici et maintenant pour me sentir mieux ? »
2. Choisissez une action très simple et immédiatement réalisable, quelque soit le contexte dans lequel vous êtes (si vous êtes avec d'autres personnes, si vous êtes au travail, avec vos enfants, dehors, dans le métro etc.).
3. Plongez-vous dans cette action avec tout votre être.

## POINT DE VIGILANCE

Privilégier une action simple et applicable immédiatement.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez découvrir la CNV qui prône le Plus Petit Pas Possible, appelé PPPP.

# L'OBSERVATION DES FAITS

## LE PRINCIPE

L'observation des faits permet de revenir à la réalité. Le stress, la tristesse, la colère, la peur peuvent être générés par des pensées qui sont différentes de la réalité. Notre cerveau peut interpréter la réalité. On peut imaginer par exemple que tous les gens dans le métro nous regardent, alors que dans les faits, quelques personnes peuvent nous regarder furtivement, attirées par le mouvement quand on entre dans le métro, puis revenir à leur activité. S'interroger sur les faits observables permet donc de faire revenir notre cerveau à la réalité.

## DURÉE

Quelques minutes.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Clarifiez la pensée associée à votre émotion et vos sensations : est ce une interprétation ? Laquelle ?
2. Déterminez quels sont les faits observables avec vos sens ? Que voyez vous ? Qu'entendez vous ? Que sentez vous ?
3. Prenez conscience que tout ce qui n'est pas issu de vos sens est une interprétation, donc potentiellement faux. Par exemple : combien de gens avez vous vu vous regarder en entrant dans le métro : 2 ou 3 ? Combien de temps vous ont ils regardé : 2 secondes ? Que pouvaient ils penser : ceci est une interprétation, vous ne pouvez pas savoir ce que les autres pensent. Même une expression du visage ou un haussement d'épaule ne vous est peut être pas destiné et objectivement, rien ne vous permet de le savoir.
4. Choisissez délibérément de vous concentrer sur les faits en prenant conscience qu'une multitude d'explications est possible, mais pour l'instant vous ne savez pas laquelle est vraie, et qu'il y a des probabilités pour que votre cerveau accentue la réalité ou envisage le pire des scénarios.

Avec cet outil, il est important de ne pas porter de jugement sur les interprétations que vous pouvez identifier. Les interprétations apparaissent sans intention de votre part, il s'agit seulement de les comparer aux faits observables par vos sens.

## POINT DE VIGILANCE

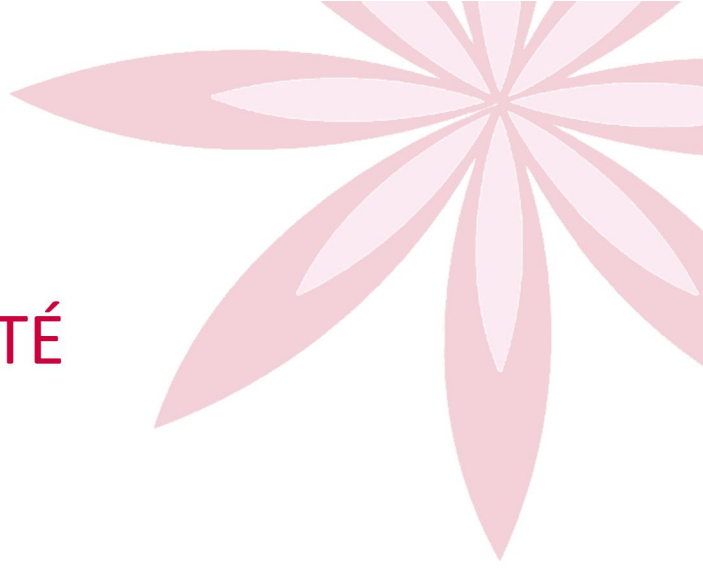
Observer avec ses sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez découvrir la CNV qui propose l'observation des faits comme incontournable.

FICHE PÉDAGOGIQUE

# LA PRIÈRE DE LA SÉRÉNITÉ



## LE PRINCIPE

L'association américaine des Alcooliques Anonymes a démocratisé la prière de la sérénité, qui serait attribuée à un prêtre américain : « Dieu, donnes moi la force de changer ce que je peux changer, d'accepter ce que je ne peux pas changer, et la sagesse d'en faire la différence ». On peut dire que tout est dit ou presque dans cette prière !

## DURÉE

Quelques minutes.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Déterminez si vous pouvez objectivement changer (a) quelque chose ou non (b) dans la situation ayant généré l'émotion.
- 2a. Dans le cas où une action de votre part est possible, identifiez l'action ou les actions qui permettrait de changer la situation.
- 3a. Choisissez le premier pas permettant d'aller vers le changement de la situation : un 1er pas simple et accessible, immédiatement ou dans un très court laps de temps.
- 4a. Plus tard, définissez les autres actions permettant de continuer à changer la situation et imaginez le timing nécessaire, comme un plan d'action. Choisissez des actions simples et accessibles, dans un timing adapté à vos contraintes.
- 2b. Dans le cas où une action est impossible, conscientisez le fait que ça n'est pas de votre ressort, vous ne pouvez changer cette situation, et que le plus confortable pour vous est d'accepter la situation, du stress vous sera désagréable sans avoir d'incidence sur la situation.
- 3b. Définissez ce qui vous permettrait de mieux vivre la situation par une action simple et accessible. Par exemple : sachant que la pluie vous empêche de faire la balade prévue, vous pouvez faire un feu et des crêpes, mettre votre couette sur le canapé, et déguster votre goûter au chaud devant une série:)

## POINT DE VIGILANCE

Évaluer la situation avec objectivité.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez découvrir la bibliographie des Alcooliques Anonymes.



FICHE PÉDAGOGIQUE

# LE REFUGE

## LE PRINCIPE

Cet outil s'appuie sur la force de la visualisation. Il s'agit de se créer un lieu, d'origine imaginaire ou réel, qui sera notre refuge dans les moments où nous aurons besoin de nous mettre à l'abri, au calme, pour nous apaiser.

## DURÉE

Quelques minutes, jusqu'à apaisement.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

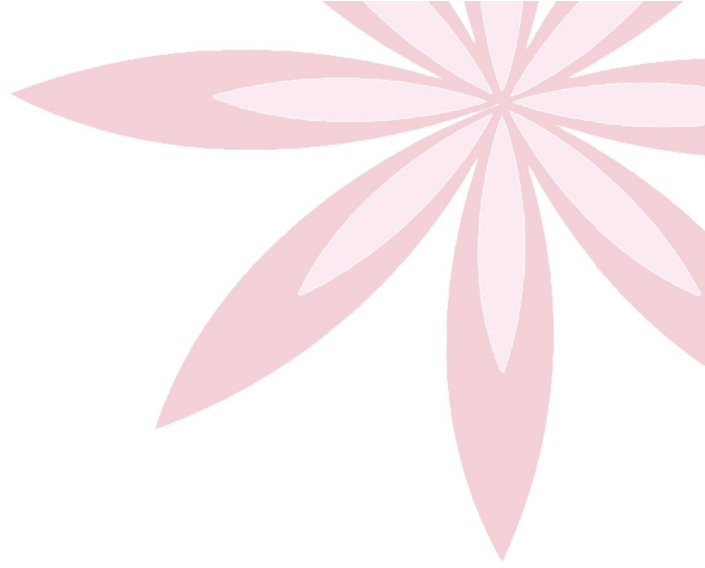
1. Choisissez un lieu réel, passé, présent ou imaginaire dans lequel vous vous sentez en grande sécurité et confortable. Définissez les détails de ce lieu : les couleurs, les objets, les odeurs, les personnes ou les animaux présents...
2. Réfugiez-vous dans cet endroit le temps nécessaire chaque fois que vous avez besoin de vous apaiser. Imaginez vous en train de bouger dans cet endroit, de vous poser, d'interagir avec les éléments de cet espace.

## POINT DE VIGILANCE

Choisir et enrichir toujours le même lieu refuge.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez prendre des cours de méditation ou de sophrologie.



FICHE PÉDAGOGIQUE

# LA CRÉATION ÉMOTIONNELLE

## LE PRINCIPE

Le cerveau étant incroyable, il s'avère que nous pouvons déclencher nous même nos propres émotions par « simple » volonté. Cela demande de l'entraînement bien sûr mais c'est tout à fait possible. On peut donc passer d'une émotion désagréable à une émotion agréable délibérément.

## DURÉE

Quelques minutes, jusqu'à apaisement.

## DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Déterminez l'émotion que vous souhaitez ressentir.
2. Rappelez vous d'un événement qui a suscité cette émotion et plongez dans ce souvenir.
3. Laissez monter l'émotion tout en restant plongé.e dans le souvenir
4. Observez les sensations physiques générées par cette émotion : chaleur dans le ventre ou dans tout le corps, énergie qui monte, relâchement des muscles, ou tonicité etc.

## POINT DE VIGILANCE

Se concentrer sur les sensations physiques.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez prendre des cours de sophrologie.