

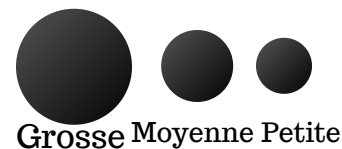
Affiche de retour au calme : avant d'exploser...



Je m'isole quelques instants. Je sors en disant "J'ai besoin de me calmer"

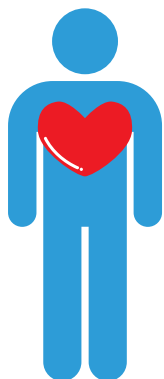
Je ressens une émotion désagréable.
J'ai le droit.

Quelle est
son intensité



Je le dis à haute voix : "je ressens..."

Panique, énervement,
Mécontentement, Stress,
Tristesse, Frustration, Aigreur,
Fatigue, Colère, Honte,
Culpabilité,...



J'observe les zones de mon corps
avec des sensations.
Je note si mon coeur bat vite.

Picotements, chaleur, froid,
irritation, tensions, mâchoires et
poings serrés, ...

Je pleure si j'en ai besoin. Je crie dans un coussin.

Je ferme les yeux. Je place ma main sur mon coeur. Je respire en
comptant de 5 à 1 lentement.
J'ouvre les yeux.



5
4
3
2
1

Si je me sens calme et que mes pensées sont claires, je retourne dans la pièce
où l'émotion désagréable est apparue. Sinon, je continue à respirer.

J'exprime ce que j'attends pour me sentir mieux. "Voici ce que j'attends..."
Je cherche à comprendre et à collaborer pour trouver une solution.
Si je n'y arrive pas tout de suite. Je respire. Je lâche prise. J'essaierai plus
tard avec une autre méthode. Je donne le temps au temps. Je crois en moi.

