

## Fiche exercice

# QUE FAIRE EN CAS DE CRISE ?



**i** Inspiré de ©Russ Harris 2008 [www.thehappinesstrap.co](http://www.thehappinesstrap.co)

Une crise peut être provoquée dans diverses circonstances, de la mort d'une personne aimée à la perte d'un emploi, de l'éclatement d'un mariage à une faillite financière. Lorsqu'une crise nous frappe, on risque d'être emporté par une tempête émotionnelle qui frappera autant notre corps que notre esprit, activant des pensées et des émotions dans toutes les directions. Voici ce qu'il est possible de faire pour survivre et passer à travers :

### ○ Je ralentis ma respiration

Je prends quelques respirations profondes et j'observe en pleine conscience l'air qui entre et qui sort de mon corps. Ceci va aider à m'ancrer dans le présent.

### ○ J'observe en pleine conscience

J'observe mon expérience du moment. Je remarque ce à quoi je suis en train de penser. Je note ce que je ressens. J'observe ce que je suis en train de faire. Je remarque comment mes pensées et mes émotions tourbillonnent et pourraient facilement m'entraîner au loin si je le permets.

### ○ Je fais preuve d'ouverture

J'accueille mes émotions (ou sentiments). Je respire à travers elles et je leur fait de la place. J'accueille aussi mes pensées : je recule d'un pas et leur laisse de l'espace pour du mouvement, sans m'accrocher à elles ou tenter de les repousser. Je les observe pour ce qu'elles sont, je leur laisse un espace de jeu plutôt que de fusionner avec elles.

### ○ Accrochez-vous à vos valeurs

*(jetez un œil à la ressource "je vis en accord avec mes valeurs" )*

Une fois les trois étapes précédentes accomplies, mon esprit sera en état de pleine conscience. La prochaine étape est de répondre à la crise par un engagement dans une action s'appuyant sur mes valeurs. Je me connecte à mes valeurs : je me demande : « Je veux être comment dans cette situation de crise ? Pour quel objectif est-ce que je veux me mobiliser ? De quelle manière aimerais-je agir de façon à ce que je sois fier de moi lorsque je revisiterai cette situation dans quelques années ? »

Points à considérer :

- 1 Est-ce que j'ai besoin d'aide, de soutien ou de conseils ? Si oui, quels amis, voisins, ou membres de ma famille puis-je contacter ? Quels professionnels, association je pourrai rencontrer ? *(jetez un œil à la ressource "Quand faire appel à un-e psy" )*

## Fiche exercice

### QUE FAIRE EN CAS DE CRISE ?

- 2 Est-ce que j'ai déjà éprouvé une expérience similaire dans le passé ? Si oui, quelle action m'a déjà été utile sur le long terme ? Est-ce que j'ai appris quelque chose de pertinent de cette expérience qui pourrait m'être utile maintenant ?
- 3 Est-ce qu'il y a quelque chose que je pourrais faire qui améliorerait la situation qu'importe la manière ? Est-ce qu'il y aurait une tout petite action que je pourrais commettre maintenant qui pourrait faire une différence aussi minime soit-elle ? Quels seraient les plus petites, les plus simples, les plus faciles petites actions que je pourrais faire :

Dans les minutes qui suivent

Dans les heures qui suivent

Dans les jours qui suivent

- 4 Si rien ne peut être fait pour améliorer la situation, alors suis-je disposé-e à travailler à l'acceptation, tout en m'engageant entièrement dans le moment présent ? Et, tenant compte que la situation ne peut être modifiée, comment utiliser mon temps et mon énergie de façon constructive, plutôt que de m'inquiéter, de me blâmer, ou de ruminer. À nouveau, je m'appuie sur mes valeurs : comment aimerais-je être dans cette situation ? Quelles toutes petites actions fondées sur mes valeurs puis-je commettre ?
- 5 On ne choisit pas la main de cartes qui nous est donné dans la vie : je peux seulement décider de quelle façon je vais jouer avec. Dans ce contexte, il est utile de se poser la question suivante : « Étant donné le jeu que j'ai reçu, quelle est la meilleure façon de jouer avec ? Quelles forces personnelles puis-je développer ou renforcer lorsque je joue ? Comment puis-je apprendre et progresser à partir de cette expérience ? » Remarquez que chaque expérience douloureuse fournit l'opportunité de mieux développer la pleine conscience.
- 6 Je fais preuve de compassion envers moi-même. Je me pose la question : « Si des gens que j'aime passaient à travers une épreuve similaire à la mienne, qu'ils ressentiraient ce que je ressens et que je voulais être gentil et préoccupé à leur égard, comment est-ce que je le traiterais ? De quelle manière est-ce que je me comporterais envers eux ? Qu'est-ce que je leur dirais ou ferais ? » Alors essayez d'adopter la même attitude envers vous-même.