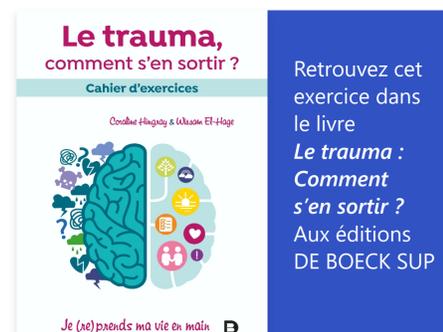


## Fiche exercice

# AGIR SUR MES DÉCLENCHEURS



Établissez une liste personnalisée de gestion de vos déclencheurs. N'hésitez pas à la recopier sur une petite carte que vous garderez sur vous ou dans un mémo de votre téléphone.

### ANTICIPEZ

Essayez de vous préparer intérieurement à cette future confrontation. Demandez de l'aide d'autres personnes, un accompagnement. Relaxez-vous, ressourcez-vous avant.

### DISTINGUEZ LE PASSÉ DU PRÉSENT

Plongez-vous dans l'ici et maintenant, grâce à vos 5 sens. Jouez aux jeux des 7 différences, entre la situation actuelle et celle, traumatique, du passé.

### SUPPRIMEZ-LES, ÉVITEZ-LES

Cette solution devrait être temporaire, mais elle est utile au départ.

### AGISSEZ FACE À CETTE ÉMOTION

Nous avons exposé différentes manières de réagir face à des émotions désagréables, c'est valable pour les réactivations aussi. Des options s'offrent à vous !

### DISTANCIEZ-VOUS

Prenez du recul en vous imaginant voler au-dessus de la situation, en allant dans un lieu de sécurité intérieure, un lieu agréable, en appliquant des techniques de relaxation, respiration.



### DÉGAINÉZ VOTRE TÉLÉCOMMANDE MAGIQUE

Certains patients imaginent qu'ils ont une télécommande magique qui leur permet de mettre sur pause, modifier, accélérer la reviviscence.

### EXERCEZ-VOUS EN IMAGINATION

Pensez à chaque étape de la situation qui fait déclenchement, et projetez-y du calme, du contrôle, de la gestion.

### DÉGAINÉZ DES DÉCLENCHEURS POSITIFS

Photo, parfum, couleur, toucher d'un tissu, souvenirs agréables : nous avons tous des déclencheurs positifs qui induisent un sentiment de sécurité. Pensez à en garder un sur vous pour affronter les situations critiques.

## Ma « to-do list » pour gérer mes déclencheurs

Ces déclencheurs peuvent amener l'intrusion de souvenirs, mais aussi des émotions désagréables. Les techniques identifiées pour canaliser vos émotions vous seront très utiles.

