

## Fiche exercice

# JE GÈRE LES SITUATIONS DE CRISE ÉMOTIONNELLE



- Quand je suis submergé-e par une situation qui s'accompagne d'une forte pression
- Quand j'ai une douleur émotionnelle qui ne passe pas
- Quand je veux agir selon mes émotions mais que ça va empirer les choses
- Quand je sens que je vais perdre le contrôle
- Quand je ne peux pas régler le problème tout de suite
- En cas de crise, quand je ne suis pas en mesure de réfléchir...
  - Je prends de la distance
  - J'adoucis le moment
  - Techniques d'ancrage (*jetez un œil à la ressource "L'ancrage, Comment se détacher de la souffrance émotionnelle"*)

## 1 STOP

Je m'arrête; je ne réagis pas, je me mets en PAUSE; je ne fais rien; je résiste à l'urgence à agir.

## 2 Temps de respiration

Je fais une pause et je prends une profonde inspiration.

## 3 Je change la chimie de mon corps

Je baisse ou j'augmente la température : se laver le visage à l'eau froide/chaude; mettre de l'eau froide/chaude sur la nuque; mettre une poche de froid sur les yeux; mettre les mains dans une bassine d'eau froide; mettre une bouillote sur soi.

## 4 Je fais de l'exercice intense si le moment me le permet

## 5 Ou bien, J'adoucis le moment

Je respire profondément en ralentissant mon rythme

## 6 Je me relaxe

Je relâche les muscles : je contracte mes muscles à l'inspiration et je relâche à l'expiration en me disant « relax » (*jetez un œil à la ressource "La relaxation Progressive de Jacobson"*).