



AI-JE DU CONTRÔLE
SUR CETTE PENSÉE ?

OUI

NON

J'AI DU CONTRÔLE



QUEL EST MON
MOYEN D'ACTION ?



QUAND EST-CE QUE
JE PEUX LE FAIRE ?



J'ÉCRIS L'INFORMATION



LE PLUS PETIT OBJECTIF



AI-JE DU CONTRÔLE
SUR LA SITUATION ?



JE N'AI PAS
DE CONTRÔLE

1ÈRE ÉTAPE :
VALIDATION DE L'ÉMOTION



TRISTE



EN COLÈRE



AGACÉ(E)



INQUIET(E)



QU'EST-CE QUI
SE PASSE DANS
MON CORPS ?

2ÈME ÉTAPE : STRATÉGIES DE DIVERSION
ACTIVER LE PANNEAU STOP / INHIBITION



VOIE COGNITIVE



ATTRAPER LA DISTORSION COGNITIVE



CHANGER LA PHRASE QUI TOURNE EN BOUCLE



DÉFINIR UN OBJECTIF PLUS PETIT



REGARDER DANS UNE DIRECTION PRÉCISE
AVEC UN OBJECTIF



VOIE CORPORELLE



RESPIRATION – COHÉRENCE CARDIAQUE

5 SEC INSPIRATION → 5 SEC EXPIRATION
PENDANT 2 À 3 MINUTES

VISUALISER UN LIEU RESSOURCE,
OÙ JE ME SENS BIEN ET EN SÉCURITÉ



STRATÉGIE DES 5 SENS



PENDANT 1 MINUTE : TROUVER
LE PLUS DE SONS POSSIBLE
DANS MON ENVIRONNEMENT



PUIS : TROUVER 4 OBJETS OU
ÊTRES VIVANTS D'UNE COULEUR
DANS MON ENVIRONNEMENT



Cindy MAGNIN



allez_viens_on_communique