

# 5 Les 5 étapes de gestion de nos émotions et réactions dans les situations d'urgence et de stress

## ÉTAPES

Lorsque vous êtes confronté à un stress intense votre cœur se met-il à battre très vite? Votre respiration devient-t-elle difficile? Êtes-vous parcouru par des tremblements incontrôlables? Vous sentez-vous confus ou désorienté, anxieux, en état de choc ou impuissant? Ces réactions sont normales en période de stress et il est possible de les calmer instantanément si vous suivez les étapes suivantes:



Sur une échelle de 0 à 10, évaluez le niveau de stress que vous ressentez en ce moment. S'il est supérieur à 6 suivez toutes les étapes expliquées ci-dessous. S'il est inférieur à 6, passez directement aux étapes 4 et 5



**Papillon:** : Croisez vos bras, paumes de mains à plat sur le bras opposé et tapez alternativement vos mains 25 fois. Prenez une respiration et répétez cet exercice.



**Ancre de base:** Assis ou debout. posez vos pieds sur le sol et sentez le contact de vos pieds avec le sol. Maintenant, regardez autour de vous et comptez 10 objets différents de la même couleur et 10 objets de forme ou de matière différentes.



**Apaisement et régulation:** Placez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Observez ce qui se passe maintenant.



**Décharge:** Observez vos sensations corporelles. Passez les en revue une à une. Prêtez attention à une sensation à la fois avec curiosité et sans jugement en prenant tout votre temps; les tensions relâcheront spontanément. Si la tension ne se relâche pas ou pas complètement, vous pouvez lui demander ce qu'elle dirait si elle pouvait parler.



**Ressources:** : Pour renforcer ce processus, pensez à une ressource, quelque chose qui vous aide à vous sentir bien, plus fort ou plus calme: un endroit dans la nature, une personne que vous aimez, une activité qui vous plaît. Observez les sensations qui apparaissent quand vous vous connectez à cette ressource.

Utilisez ces outils pour vous calmer d'abord, puis pour aider les autres. Ces étapes permettent d'augmenter la capacité d'adaptation et la résilience et d'empêcher les réactions en chaîne de peur et de stress. Quand vous serez familiarisé avec ces étapes, vous pourrez choisir d'utiliser tout ou une partie des étapes jusqu'à ce que vous ressentiez un soulagement et un sentiment de calme.