

Fiche 3.13 Stop! Réfléchis!



1. Reconnais les sensations physiques dans ton corps.

En ce moment, j'ai...

- une «boule» qui me serre dans la poitrine.
- le cœur qui bat vite.
- mal à la tête.
- froid.
- mal au ventre.
- envie de vomir.
- envie de pleurer.
- chaud ; je transpire.
- des tremblements.
- une «bombe à l'intérieur» qui va exploser.
- des picotements dans les jambes qui me donnent le goût de me sauver.
- une autre sensation _____

2. Reconnais tes émotions.

En ce moment, je ressens...

• de la peur.



• de la tristesse.



• de la colère.



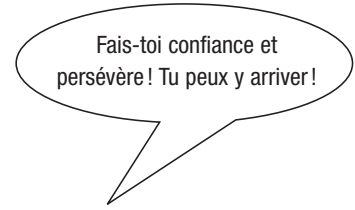
• une autre émotion.

L'échelle des émotions

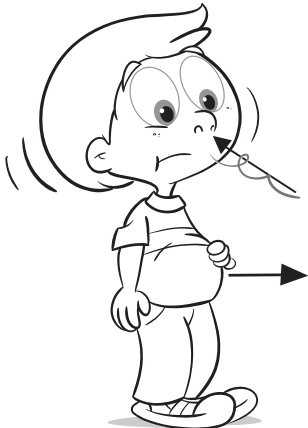
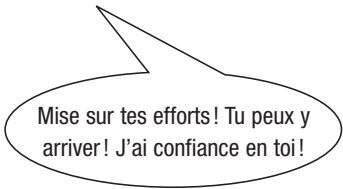
10	Beaucoup	○○○
9		○○○○
8		○○○
7		
6		
5	Moyennement	○○○
4		○○
3		
2		
1	Un peu	○

3. Si tu ne te sens pas bien, trouve une ou plusieurs stratégies pour faire diminuer ce que tu ressens.

- « Respirer avec son ventre. »
- Exprimer ce qu'on ressent.
- Relaxer ou bouger.
- Changer ses pensées.
- Revenir au moment présent.
- Affronter sa peur.



Rappels pour l'accompagnateur

<p>1. « Respirer avec son ventre. »</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'inspire lentement par le nez en faisant gonfler mon ventre. J'expire lentement par la bouche. Je répète cette respiration au moins cinq fois. 	<p>2. Exprimer ce qu'on ressent.</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'exprime ce que je ressens... <ul style="list-style-type: none"> – en créant, en écrivant, en dessinant ; – en bougeant, en dansant, en me défoulant ; – en parlant à quelqu'un de confiance. 
<p>3. Relaxer ou bouger.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque personne a des besoins différents. Pour libérer les tensions dans mon corps, je peux : <ul style="list-style-type: none"> – relaxer : méditer, écouter de la musique calme, regarder un sablier s'écouler, etc. ; – bouger : courir, faire du sport, danser, etc. 	<p>4. Changer ses pensées.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je transforme mes pensées négatives en pensées plus réalistes. <ul style="list-style-type: none"> – Je me parle de façon positive. – Je vois mes problèmes comme des défis, et non comme une menace. – Trop m'inquiéter ne changera rien.
<p>5. Revenir au moment présent.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce que je vis ici et maintenant est plus important que ce que je vais « peut-être » vivre. • Puisque je ne peux pas prédire à 100% ce qui arrivera dans le futur, je me concentre sur le moment présent. 	<p>6. Affronter sa peur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'affronte ma peur tranquillement, à petits pas, afin qu'elle diminue et me permette de faire des activités comme le font les autres. • Je peux fuir ma peur si je me sens en danger.