

Ma fiche SOS — apaisement

DES GESTES CONCRETS QUAND L'ÉMOTION MONTE — TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE (TCC / DBT)



STOP — faire une pause

- **S** — M'arrêter : ne rien faire tout de suite
- **T** — Prendre du recul : un pas en arrière, respirer
- **O** — Observer ce qui se passe en moi et autour
- **P** — Poursuivre en pleine conscience, selon mes valeurs



TIPP — calmer le corps vite

- **T** — Température : de l'eau fraîche sur le visage pour calmer le corps
- **I** — Exercice Intense : bouger fort quelques minutes
- **P** — Respiration lente : expirer plus longtemps qu'inspirer
- **P** — Relâchement musculaire : contracter puis relâcher



Ancrage 5-4-3-2-1

- **5** choses que je **vois**
- **4** choses que je **touche**
- **3** sons que j'**entends**
- **2** odeurs que je **sens**
- **1** goût que je perçois



Apaiser mes 5 sens

- **Vue** : une image, une couleur douce
- **Ouïe** : une musique, des sons apaisants
- **Odorat** : une odeur agréable
- **Goût** : une gorgée chaude, un aliment réconfortant
- **Toucher** : une couverture, un objet doux



Respirer lentement

Inspire par le nez en comptant **4** · petite pause · expire par la bouche en comptant **6**. On répète : l'expiration plus longue calme le système d'alarme.



Mon plan SOS

Quand ça monte, j'essaie d'abord :

Ce qui m'apaise et me fait du bien :

Une personne ou une ressource que je peux contacter :

Ma phrase qui me rassure :
