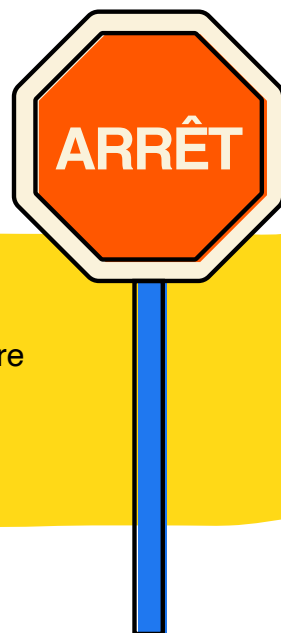


L'arrêt



A ACCEPTER ET RECONNAÎTRE LE MOMENT PRÉSENT

- * Marquez une pause mentale dès que vous sentez l'anxiété ou une autre émotion difficile monter
- Visualisez mentalement un panneau d'arrêt pour ancrer cette pause

* TRUC 3-2-1



3 choses vues



2 choses entendues



1 chose sentie

R RESPIRER EN PROFONDEUR

- Inspirez lentement par le nez pendant 4 secondes
- Retenez votre souffle 2 secondes
- Expirez doucement par la bouche pendant 6 secondes
- Répétez 2-3 fois pour calmer votre système nerveux

R REGARDER ET OBSERVER SANS JUGEMENT

- Notez vos sensations corporelles (tension, rythme cardiaque, etc.)
- Identifiez vos pensées actuelles sans les critiquer
- Reconnaissez vos émotions présentes avec bienveillance

Ê ÊTRE PRÉSENT ET SE RECENTRER

- Réduisez consciemment les tensions musculaires
- Connectez-vous à l'instant présent

T TROUVER UNE SOLUTION ADAPTÉE

- Demandez-vous : «Que puis-je contrôler dans cette situation ?»
- Choisissez une action constructive basée sur vos valeurs plutôt que sur la peur