



EmotionAid<sup>(R)</sup>

Premiers secours émotionnels pour la gestion du stress

# 5 étapes

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

Lorsque vous êtes confrontés à un stress intense, votre cœur se met-il à battre très vite ? Votre respiration devient-elle difficile ? Etes-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 gérer et les calmer instantanément, si vous suivez les étapes suivantes :

Sur une échelle de 1 à 10, évaluez le niveau de stress que vous ressentez en ce moment. S'il est supérieur à 6, suivez toutes les étapes indiquées ci-dessous. S'il est inférieur à 6, passez directement aux étapes 4 et 5.

10		<b>Etape 1</b>	<b>Papillon:</b> Croisez vos bras, paumes de mains à plat sur le bras opposé et tapez calmement et alternativement vos mains 25 fois jusqu'à ce que vous ressentiez un calme intérieur. Répétez cet exercice.
9			
8		<b>Etape 2</b>	<b>Ancrage de base:</b> Sentez vos plantes de pieds sur le sol. Ressentez le sol comme un support. Maintenant, regardez autour de vous et comptez 10 objets différents de la même couleur et 10 objets de formes ou de matières différentes.
7			
6		<b>Etape 3</b>	<b>Régulation du flux interne et geste de réconfort:</b> Placez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Observez votre respiration.
5			
4		<b>Etape 4</b>	<b>Décharge:</b> 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.
3			
2		<b>Etape 5</b>	<b>Connexion aux ressources:</b> Afin de renforcer davantage le calme intérieur retrouvé, pensez à une ressource : un compagnon, un ami, quelque chose que vous aimez chez vous, une activité, un endroit, une image, une entité spirituelle. Observez l'effet relaxant que ces ressources ont sur vous (dans votre corps, sur vos émotions et sur vos pensées)
1			



**Rappelez-vous :** le stress que nous ressentons influe également sur nos proches. Ainsi, se constitue une chaîne de réactions contagieuse composée de peur et de tension. Pour éviter cela, utilisez les 5 étapes, d'abord sur vous-même. Quand vous êtes familiarisé avec ces étapes, vous pouvez aller directement à l'étape qui vous soulage le mieux. Vous pourrez ensuite aussi utiliser les 5 étapes pour aider les autres.