

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES



- Faire une **pause** :
 - Reconnaître les signes de tension. Une question clé peut aider : comment ça fait dans mon corps quand « je suis dans le rouge » ? où est-ce que ça se passe ?
- Se doter d'outils de **respiration**
 - Réaliser 5 à 10 grandes respirations abdominales, souffler par la bouche longuement (expirations plus longues que l'inspiration)
- Faire preuve de **pleine attention**
 - Se tourner vers l'intérieur : qu'est-ce que je ressens ? quelles sont mes pensées ? mes sensations ? mes émotions ?
 - Remarquer les pensées et les laisser passer ("Tiens, je pense à... et je reviens à mon inspiration").
- Observer en **conscience**
 - Choisir un objet (une fleur, une partie du corps, une photo...)
 - Se concentrer dessus, comme un extra terrestre découvrirait des objets inconnus en le détaillant (couleurs, taille, matière...)



TECHNIQUES COGNITIVES



- Porter l'attention sur une pensée ou une **image mentale**. Ex. : je compte jusqu'à 10, je fredonne une chanson que j'aime, je pense à une chose agréable, je visualise une image positive...
- Modifier l'**environnement** immédiat. Ex. : je change de pièce, je vais dehors, je parle à quelqu'un d'autre...
- **Réévaluer** la situation. En percevant nos besoins, nos émotions, on modifie la perception de la situation, et on atténue l'intensité de la colère.
- Imaginer les **conséquences nocives** d'un passage à l'acte (sur soi et sur les autres)



TECHNIQUES RELATIONNELLES

Exprimer les **émotions** via des **messages-je** : ce que J'ai ressenti, ce que J'ai fait sous l'emprise de la colère et ce que JE ne voulais pas faire et pour laquelle JE m'excuse.



- *Je suis vraiment dérangé par ce qui se passe maintenant. Je n'aime pas être poussé.*
- *Quand je vois tout ce désordre, je suis très en colère.*
- *Nous sommes tous les deux trop énervés. Reparlons-en plus tard.*

