

Bases de premiers soins émotionnels : Ce que tu peux faire pour toi-même

Dis-toi : tes réactions sont normales et il y a du soutien ! Prend ton temps, sois indulgent.e envers toi-même et ne te condamne pas pour tes ressentis. Les blessures intérieures sont comme les blessures extérieures, elles mettent du temps à guérir. C'est une phase difficile, mais elle finira par passer.

Après une situation accablante : rends-toi dans un lieu où tu te sens bien et en sécurité. Essaie de te reposer, permets à des proches de te venir en aide et de prendre soin de toi.

Bouger détend. Parfois il est mieux de se balader ou d'aller courir un peu que de s'asseoir.

Essaie de ne pas de t'isoler. Adresse-toi à tes proches et confie-leur que tu as besoin de soutien.

Ça peut faire du mal de voir que d'autres personnes arrivent mieux à gérer le vécu. Soit conscient.e que chaque un.e réagit différemment et les façons dont ils guérissent ou blessent pourraient ne pas être visibles pour vous.

L'ampleur de la réaction peut être en lien avec des traumatismes précédents. Ce n'est pas un signe de faiblesse de ressentir de la douleur après avoir été blessé.e.

Se culpabiliser est une réaction qui accompagne souvent un traumatisme. Sois conscient.e que la situation n'est pas de ta faute – les agresseurs et les systèmes qui les ont créés, sont les fautifs responsables.

Les ami.es, comme la famille, ne savent souvent pas comment réagir. Dis-leur si leurs comportements te mettent mal à l'aise et qu'ils ne t'aident guère. Dis-leur ce dont tu as besoin si tu peux.



Bases de premiers soins émotionnels : Ce que tu peux faire pour toi-même

Dis-toi : tes réactions sont normales et il y a du soutien ! Prend ton temps, sois indulgent.e envers toi-même et ne te condamne pas pour tes ressentis. Les blessures intérieures sont comme les blessures extérieures, elles mettent du temps à guérir. C'est une phase difficile, mais elle finira par passer.

Après une situation accablante : rends-toi dans un lieu où tu te sens bien et en sécurité. Essaie de te reposer, permets à des proches de te venir en aide et de prendre soin de toi.

Bouger détend. Parfois il est mieux de se balader ou d'aller courir un peu que de s'asseoir.

Essaie de ne pas de t'isoler. Adresse-toi à tes proches et confie-leur que tu as besoin de soutien.

Ça peut faire du mal de voir que d'autres personnes arrivent mieux à gérer le vécu. Soit conscient.e que chaque un.e réagit différemment et les façons dont ils guérissent ou blessent pourraient ne pas être visibles pour vous.

L'ampleur de la réaction peut être en lien avec des traumatismes précédents. Ce n'est pas un signe de faiblesse de ressentir de la douleur après avoir été blessé.e.

Se culpabiliser est une réaction qui accompagne souvent un traumatisme. Sois conscient.e que la situation n'est pas de ta faute – les agresseurs et les systèmes qui les ont créés, sont les fautifs responsables.

Les ami.es, comme la famille, ne savent souvent pas comment réagir. Dis-leur si leurs comportements te mettent mal à l'aise et qu'ils ne t'aident guère. Dis-leur ce dont tu as besoin si tu peux.



EXERCISES

SCAN CORPOREL pour vous orienter dans des environnements stressants

Essayez de remarquer et de faire attention aux sensations neutres ou positives lorsque vous scrutez votre corps, de la tête aux orteils, ou vice versa. Si vous avez tendance à maintenir le stress dans vos épaules, voyez si vos jambes ou vos mains peuvent se sentir plus neutres. Si vous avez du stress dans votre poitrine, essayez de placer une main pour l'aider. Pendant que vous scannez, essayez de remarquer toutes les sensations physiques telles que le chaud ou le calme. Peut-être qu'une couleur apparaît dans votre imagination lorsque vous pensez à la zone neutre ou positive. Vous pouvez essayer de donner aux sentiments de votre corps une taille ou une forme avec des mots descriptifs. Cela peut nous aider à remarquer des endroits dans notre corps où nous avons des sentiments plus positifs afin d'accéder à ces endroits lorsque nous nous sentons stressés ou piégés. La conscience des sensations dans notre corps nous donne des options de réponse sous stress. L'objectif est de développer la capacité de passer du stress chronique à la neutralité pour créer la base du système nerveux afin de pouvoir briser le schéma de stress chronique et revenir à un modèle de réponse plus résilient et plus varié – pas seulement en période de crise ou stress.

VISUALIZATIONS pour quand vous pourriez être en danger

L'utilisation de l'imagerie peut vous aider à vous orienter et à reconnaître la séparation entre votre corps et le danger. Utilisez une image d'une ficelle sur le sol dans un cercle dans lequel vous pouvez vous tenir ou un nuage jaune fluo entourant votre corps pour vous aider à créer une limite pour vous-même. Apportez la forme et les couleurs pour aider à former votre boudary. Vous pouvez y accéder à tout moment lorsque des facteurs de stress surviennent. Votre imagination peut être une ressource incroyable. Vous pouvez imaginer un animal présent avec vous à l'intérieur de votre limite lorsque vous en avez besoin ou à côté de vous en tout temps lorsque vous.

respiration alternée des narines pour le stress et l'anxiété

1. Asseyez-vous droit, si vous le pouvez, et fermez les yeux.
2. Apportez une main à la narine gauche ou droite et fermez la narine avec le bout du doigt.
3. Inspirez profondément.
4. Alternez les narines en couvrant l'autre narine avec un doigt adjacent.
5. Expirez lentement.
6. Inspirez profondément.
7. Alterner les narines à nouveau.
8. Répétez les étapes 3 à 7 autant de fois que vous le souhaitez, essayez au moins 5 respirations profondes pour chaque narine.

EXERCISES

SCAN CORPOREL pour vous orienter dans des environnements stressants

Essayez de remarquer et de faire attention aux sensations neutres ou positives lorsque vous scrutez votre corps, de la tête aux orteils, ou vice versa. Si vous avez tendance à maintenir le stress dans vos épaules, voyez si vos jambes ou vos mains peuvent se sentir plus neutres. Si vous avez du stress dans votre poitrine, essayez de placer une main pour l'aider. Pendant que vous scannez, essayez de remarquer toutes les sensations physiques telles que le chaud ou le calme. Peut-être qu'une couleur apparaît dans votre imagination lorsque vous pensez à la zone neutre ou positive. Vous pouvez essayer de donner aux sentiments de votre corps une taille ou une forme avec des mots descriptifs. Cela peut nous aider à remarquer des endroits dans notre corps où nous avons des sentiments plus positifs afin d'accéder à ces endroits lorsque nous nous sentons stressés ou piégés. La conscience des sensations dans notre corps nous donne des options de réponse sous stress. L'objectif est de développer la capacité de passer du stress chronique à la neutralité pour créer la base du système nerveux afin de pouvoir briser le schéma de stress chronique et revenir à un modèle de réponse plus résilient et plus varié – pas seulement en période de crise ou stress.

VISUALIZATIONS pour quand vous pourriez être en danger

L'utilisation de l'imagerie peut vous aider à vous orienter et à reconnaître la séparation entre votre corps et le danger. Utilisez une image d'une ficelle sur le sol dans un cercle dans lequel vous pouvez vous tenir ou un nuage jaune fluo entourant votre corps pour vous aider à créer une limite pour vous-même. Apportez la forme et les couleurs pour aider à former votre boudary. Vous pouvez y accéder à tout moment lorsque des facteurs de stress surviennent. Votre imagination peut être une ressource incroyable. Vous pouvez imaginer un animal présent avec vous à l'intérieur de votre limite lorsque vous en avez besoin ou à côté de vous en tout temps lorsque vous.

respiration alternée des narines pour le stress et l'anxiété

1. Asseyez-vous droit, si vous le pouvez, et fermez les yeux.
2. Apportez une main à la narine gauche ou droite et fermez la narine avec le bout du doigt.
3. Inspirez profondément.
4. Alternez les narines en couvrant l'autre narine avec un doigt adjacent.
5. Expirez lentement.
6. Inspirez profondément.
7. Alterner les narines à nouveau.
8. Répétez les étapes 3 à 7 autant de fois que vous le souhaitez, essayez au moins 5 respirations profondes pour chaque narine.