

Fiche Exercice

DISSOCIATION, EXERCICE



1 SITUATION DÉCLENCHANTE

2 JE PRENDS UNE PAUSE

JE RESPIRE, JE M'APaise, JE ME RELAXE, JE PENSE À MON LIEU SÛR

3 J'OBSERVE MES PENSÉES SANS LES JUGER

4 J'APaise MES PENSÉES

5 JE ME RÉASSOCIE :

- 5 sens : 5-4-3-2-1, parfum, bonbon fort
- je baisse la température du visage
- je fais de l'exercice intense
- je compte à rebours
- je fais une activité
- j'augmente mes sensations : je tiens des glaçons dans la main, je bois de l'eau très froide, j'écoute de la musique, très fort, je serre quelque chose dans ma main

6 JE ME CONNECTE AUX AUTRES

7 J'ACCUMULE DES ÉMOTIONS POSITIVES

8 JE PRENDS SOIN DE MOI

- santé soignée
- sommeil suffisant
- alimentation équilibrée
- exercice physique régulier
- addiction évitée
- je m'encourage
- je clarifie mes valeurs