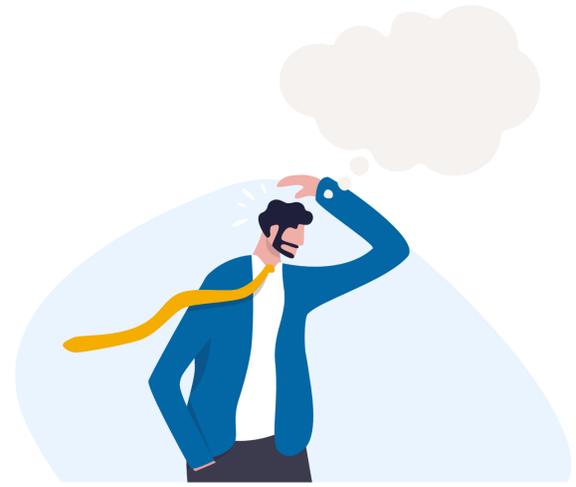


## Fiche exercice

# AUTO-INSTRUCTIONS DANS DES SITUATIONS STRESSANTES



1

### Contrôler la respiration

Je ralentis l'expiration. Je contrôle l'hyperventilation.

2

### Réguler le tonus

Ma tension est de... (entre 0 et 10). Je vais essayer de diminuer de 1 ou 2 degrés. Je passe mon corps en revue : le visage, les épaules, le ventre... Je garde le contrôle. Je sens bien le contact des pieds avec le sol.

3

### (Ré)étiqueter l'activation physiologique

Mon activation, c'est mon dynamisme.  
Les décharges d'adrénaline ne me font pas perdre la tête.  
Faut pas supprimer la tension : seulement la garder sous contrôle.

4

### Dédramatiser, relativiser

Ce n'est pas gai, mais ce n'est pas une catastrophe.  
Pas de « must », de « je dois... », « il faut... ». J'essaies de relativiser, c'est tout.

5

### Arrêter le ressassement

Attention ! Ruminer paralyse. Rediscuter maintenant c'est le piège.  
C'est un défi, une occasion d'apprendre.  
Plus question de céder à la rumination. La seule question est de voir comment tenir sans trop souffrir.

6

### Se focaliser sur le monde extérieur

O.K assez pensé aux émotions. Maintenant au problème.  
Quelle est la première étape ?  
Stop ! Je réfléchis ! Quels sont les faits... les objectifs... les moyens ?  
Je reste centré sur la tâche.  
Je suis capable d'affronter le problème, mais une étape à la fois.  
Doucement ! Pas galoper. Je prends le temps de penser.  
O.K Je fais une pause. Je me décontracte.... Voilà... Maintenant je me recentre sur la tâche.