

Fiche pratique

"périodes symptomatiques"



1- Stop

Ralentissez. Fermez les yeux. Respirez profondément.

Les périodes d'ajustement ne sont pas le bon moment pour essayer de régler tous les problèmes ou prendre des décisions importantes.

Votre système nerveux a besoin d'une petite pause.

Tout va bien se passer.



2- Apaiser l'esprit

Vous pouvez vous asseoir avec les émotions présentes, juste un instant.
Elles ont le droit d'être là.



💬 Parlez avec la peur

- Je suis en sécurité.
- Tout ça est temporaire.
- Les symptômes ne sont pas dangereux.
- Quoi qu'il arrive, je vais réussir à gérer.

💬 Parlez avec la culpabilité

- Rien de tout cela n'est de ma faute.
- Je n'ai rien fait de mal. Tout ça **est** objectivement très difficile.
- Je n'ai pas "trop fait". J'ai fait "un peu plus", et c'est super.

💬 Parlez avec la frustration et le désespoir

- J'ai le droit de me sentir comme ça.
- La porte de sortie c'est de lâcher prise.
- Une période d'ajustement n'efface pas mes progrès.
- Ca va passer, et j'en ressortirai un peu plus fort.

3- Apaiser le corps

Réduire la charge

- Annulez ou reportez tout ce qui n'est pas vital.
- Demandez de l'aide pour tout ce qui est « trop » pour l'instant.
- Utilisez vos mécanismes d'adaptation :
 - repas simples et rapides, ou barres de protéines
 - réduire la stimulation sensorielle (masque pour les yeux, boule quies...)
 - prenez du temps au calme



Se réguler

Concentrez-vous sur des activités **apaisantes, familières et sécurisantes**. Quelques idées :

- Respirez lentement, souriez, et sentez l'air au bout de votre nez
- Balancez-vous doucement ou faites-vous un câlin
- Une main sur la poitrine, une main sur le ventre, sentez votre propre contact
- S'il vous reste un peu de capacité, la **distraction** peut aider : musique douce, film ou série légère que vous connaissez déjà, appel avec une personne que vous aimez...

Trouver du réconfort

- Coussins, couvertures douces ou lestées
- Objets réconfortants comme des peluches
- Vêtements très confortables
- Nourriture réconfortante (si cela est compatible avec vos symptômes)

4- Un dernier rappel

Vous n'avez pas besoin de trouver des solutions tout de suite.

Choisissez une toute petite action pour vous sentir juste **1% plus confortable et en sécurité.**

Puis restez simplement avec ce qui est là. Faites confiance au processus.

Tout ça passera.



Tous droits réservés – www.hello-self.fr