

AGIR PLUTÔT QUE RÉAGIR

Le cerveau a besoin de calme pour être efficace. Il tend à focaliser sur les émotions fortes et à perdre le fil sur le reste. L'hyperréactivité peut accentuer ce phénomène, entraînant la personne au cœur de tourbillons d'émotions.

Quand on sent monter une forte vague d'émotion, voici trois étapes à suivre pour s'aider à garder la tête froide et à retrouver l'équilibre.

1- PRENDRE DU REcul POUR SE CENTRER / TIME OUT

Voici quelques astuces :

- ❑ Diriger volontairement son attention sur un élément spécifique et neutre;
- ❑ Élargir doucement son regard vers soi;
- ❑ Observer avec bienveillance : accueillir les sensations physiques, les pensées et les émotions sans chercher à les analyser ni à les contrôler;
- ❑ Explorer les techniques suivantes : Centration sur la respiration / les sensations physiques (scan corporel), respiration lente abdominale, méditation de pleine conscience, relaxation musculaire progressive de Jacobson, activité physique, massage.



2- MONTER À LA VIGIE

Une fois apaisé, chercher la source du tourbillon pour orienter ses actions :

- ❑ Identifier l'émotion ou les émotions ressenties;
- ❑ Repérer ce qui pourrait entraîner le malaise : qu'est-ce qui dérange?
- ❑ Reconnaître l'intensité du stress et les besoins non comblés ou menacés par celui-ci;
- ❑ Explorer l'interprétation de la situation, les liens entre l'émotion, la situation et son vécu ainsi que le sens attribué à la situation;
- ❑ Si pertinent, sonder aussi la compréhension du message (audition - attention - sens des mots);
- ❑ Se rappeler ce qui va bien (forces de chacun et situations positives).



Pour chacun des problèmes :

- ❑ Cibler ce qui appartient à qui en tant qu'individu, parent, partenaire, famille, groupe, institution et société;
- ❑ Reconnaître le pouvoir d'agir : « J'ai le contrôle sur... / Je n'ai pas le contrôle sur... »;
- ❑ Déterminer les solutions/options et choisir son plan d'action.

3- SE REMETTRE EN ROUTE

Appliquer ses solutions et ajuster son chemin :

Planifier -> Se mettre en action -> Évaluer l'efficacité -> Se réajuster au besoin.



ALLER PLUS LOIN



LIVRE: Vincent A., Desgagné S., Beaudoin L :

Guide du parent capitaine, 2019, Montréal (Canada), Éditions de l'Homme

© 2022, Annick Vincent, médecin psychiatre. Illustrations: Lorraine Beaudoin, Productions AlphaZULU, services d'imagination, tous droits réservés.
Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

AGIR PLUTÔT QUE RÉAGIR - RÉSUMÉ

1

Prendre du recul pour
se centrer
(*TIME OUT!* en anglais).



Se déposer

2

Une fois apaisé,
chercher la source du
tourbillon pour orienter
ses actions
(*monter à la vigie*) :



Monter à la vigie

3

Se remettre en route
en appliquant ses solutions,
puis en ajustant
son chemin.



Se remettre en route