

Ce que tu peux faire pour te sentir Ce que tu

Réfléchis ce qui te fait du bien

- Quelle odeur évoque chez toi de bons souvenirs ?



- Quelle musique te fait plaisir ?



- Qu'est-ce que tu aimes manger ?



- Qu'est-ce qui t'a donné les forces pour arriver jusqu'ici ?

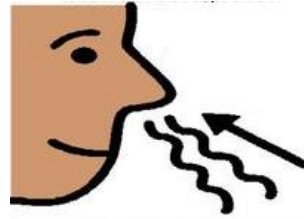


- Y a-t-il une image qui te fait sentir mieux ?



Pour te calmer, respire 3 fois lentement

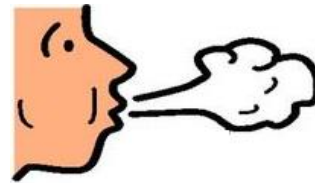
1. inspire l'air lentement



2. retiens le souffle pendant un court moment



3. expire l'air lentement



4. fais une courte pause



RÉGULATEUR DE STRESS



10

9

Ton organisme peut être très tendu et angoissé,



8

7

6



5

4

3



2

1

ou bien, il peut être calme et détendu.



0



Comment te sens-tu ?
Marque-le sur l'échelle de stress ...
...et montre-la à ton assistant/e.



**Si tu es en proie à
des émotions très
fortes ...**



... nous t'aiderons

Sprache: Französisch; Stand März 2016

Coche la réponse qui convient	Oui	Non
Le soir, j'ai du mal à m'endormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens malade, et j'ai des douleurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est comme si on m'avait jeté un sort, ou que quelque chose ne tournait pas rond avec moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais des cauchemars.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens fatigué/e, et rien ne me tente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De mauvaises choses, que je voudrais oublier, me reviennent toujours à l'esprit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beaucoup de choses m'irritent et me rendent fou/folle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des fois, j'ai la sensation de „ne pas être là“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à me concentrer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à maîtriser mes émotions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très tendu/e, et il est facile de m'effrayer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pourquoi je me sens si différent/e de celui/celle que j'étais dans le passé ?

Quand on vit des situations très dangereuses, le cerveau passe au „mode urgence“.

L'organisme tourne à plein régime :

- on est tout à fait éveillé
- les muscles sont tendus
- on ne sent plus de douleurs



Même si le danger est passé, le cerveau ne revient pas tout de suite au „mode normal tranquille“.

Il continue à tourner au „mode urgence“, et tu auras l'impression que le danger persiste.

Ce que tu ressens à présent, c'est le mode urgence. Ce sont là des **réactions normales à des incidents en dehors du normal**. Tu peux apprendre à mettre ton mode urgence hors service. Nous t'aiderons à le faire.

