

## Gérer les crises émotionnelles

Mets un timer sur 20 minutes et choisis une activité à réaliser jusqu'à la fin du timer 🕒

Si tu ne sais pas de quoi tu as besoin, pointe au hasard une activité 😊

### Réconfort

Déguste quelque chose que tu aimes beaucoup, lentement, en le savourant

Si quelqu'un que tu aimes se sentait triste, dis à haute voix ce que tu lui dirais. Répète-le à haute voix

Chante ou siffle ta chanson préférée

Regarde des photos dans ton téléphone (ou chez toi) d'endroits que tu aimes

Pense à un endroit relaxant (une plage, la montagne, un endroit refuge...), visualise-le

Fais-toi un auto-câlin en t'entourant dans tes bras

Entoure-toi d'une couverture

Prépare-toi une boisson chaude

Ancre-toi. Pose tes pieds sur le sol et visualise-toi ancré par les pieds, comme des racines. Imagine que tu as de solides fondations et que ta tête s'élève vers le ciel comme le haut d'un arbre.

Remarque les sensations et émotions que tu ressens, sans les juger. Juste remarque-les et décris-les à haute voix.

Fais une câlin à un oreiller ou à un gros pull

Prends un pinceau et passe-le délicatement sur la zone où tu ressens le plus de douleur ou là où tu as envie de te faire du mal

Nomme 3 choses chouettes que tu as faites dans les dernières 24h

Imagine-toi flotter sur un matelas gonflable sur l'eau

### Distraction

Lance un dé. Lis le chiffre. Nomme maintenant à haute voix le nombre correspondant de belles choses que tu as faites dans ta vie.

Nomme à haute voix tous les chanteurs que tu aimes.

Combien y a-t-il de chansons que tu aimes qui commencent par la lettre L ?

Compte combien il y a d'objets bleus dans la pièce où tu te trouves. Puis des objets rectangulaires. Recommence sur le même principe avec autant de règles inventées que tu souhaites.

Compte le nombre d'angles droits dans la pièce.

Compte à partir de 365 en enlevant 2 à chaque fois (365-2 = 363 ; 363-2=361 etc...)

Dis à haute voix tous les mots que tu veux commençant par la lettre B

Dis à haute voix un événement agréable et/ou sympa dont tu te souviens pour chaque lettre de l'alphabet

Appelle un(e) ami(e) que tu apprécies

Cherche des blagues sur internet

Combien de super héros ou héroïnes peux-tu nommer ?

Dis tous les noms d'animaux que tu veux qui commencent par la lettre C

Combien de noms de personnages de Disney peux-tu nommer ?

Mets une musique que tu aimes

Prends le premier objet qui est à côté de toi. Regarde le attentivement : quelle est sa couleur ? de quoi est-il fait ? quelle forme a-t-il ? qu'est-ce qu'il sent ? quelle est la sensation au toucher ?

joue à un jeu (tétris, morpion, pendu, solitaire)

Invente et dessine ton propre emoji

Écris les noms de 3 films ou séries que tu as vus récemment

### Expression

Dis à haute voix la chose qui t'embête tout de suite. Peux-tu réfléchir à une solution positive ?

Prends un post-it et note quelque chose de chouette à propos de toi (une qualité ou réalisation récente) ou demande à un(e) ami(e) de le faire et colle le post-it sur toi.

Écris une phrase positive sur un post-it. Colle-le sur un endroit familier (ton lit ou sur un miroir ou bureau) ou sur l'endroit où tu as envie de te faire du mal. Ajoute-y des pensées positives dès que cela ne va pas et relis-les à haute voix.

Fabrique une "positive box" : prend une boîte ou un verre (ou tout autre contenant). Écris un souvenir positif, ou une phrase sur toi, une citation sur un papier et met cela dans le contenant. Commence chaque journée en y ajoutant un papier positif.

Écris ce qui te contrarie sur un papier en une phrase. Déchire le papier.

Pense à toutes les choses que tu as en commun avec un(e) ami(e) que tu aimes.

Écris toutes les pensées pénibles que tu as et mets-les dans une enveloppe, un verre ou une boîte. Jette-les à la fin de la journée.

Écris des compliments sincères que tu pourrais dire à un(e) ami(e) que tu aimes. Maintenant écris les compliments que cette personne pourrait t'écrire en retour.

Pense à toutes les choses que tu pourrais suggérer à un(e) ami(e) qui passe un moment difficile. Note ces choses/activités/stratégies. Peux-tu t'appliquer certaines de ces stratégies pour toi ? Fais-en une et écris comment cela t'a fait te sentir.

Écris à une personne qui t'est chère et dis-lui combien elle compte pour toi. Tu peux le faire par téléphone, par écrit (lettre, petit message sur un papier), par sms, par email...

Sors te promener et regarde la nature. Connecte toi aux arbres, fleur, au vent, aux odeurs... regarde le ciel. Note ce que tu peux voir, sentir, entendre.

### Relâchement

Étire-toi doucement. D'abord le dos. Puis les jambes. Les bras. La tête.

Prends un pull ou une couverture ou une balle en mousse. Quelque chose de mou et d'agréable. Malaxe-le.

Prends du papier à bulle. Éclate chaque bulle aussi lentement que tu le peux.

Trouve un oreiller et punche-le aussi fort que tu as mal jusqu'à ce que tu te sentes mieux et/ou te mette à pleurer pour relâcher les tensions.

Déchire un gros tas de papier dont tu n'as plus besoin ou prends des feuilles de brouillon, froisse-les en boule et lance-les.

Sors.Trouve une ligne droite et cours aussi vite que tu peux. Répète cela autant de fois que nécessaire.

Va quelque part où tu seras tranquille (une voiture, des toilettes, une forêt ou un jardin, sous ta couette, dans un oreiller) et crie aussi fort que tu as mal.

Mets tes écouteurs et écoute une musique de films de super-héros ou du métal, du rock ou du rap.

Sors. Va courir aussi vite que tu le peux pendant 1 minute. Puis trotte doucement 2 min. Recommence à courir très vite 1 min. Puis relâche et reviens en marchant.

Pense à quelque chose que tu fais tous les jours (par exemple : ouvrir une porte). Quand tu touches la planche, arrête-toi et concentre toi sur la sensation et sur l'endroit où tu te trouves. Refais cela avec d'autres actions de tous les jours (prendre un stylo, prendre ton téléphone, te lever d'une chaise). Maintenant, quand tu as une pensée négative, prends un moment pour t'arrêter, dis "merci ma tête pour cette pensée inutile" et laisse passer la négativité. Reviens à ce que tu étais en train de faire.

Pense à ta chanson préférée (ou un air connu comme "joyeux anniversaire"). Maintenant remplace les paroles par la pensée qui t'embête. Chante ta pensée négative jusqu'à ce que tu la trouves ridicule.

Crie dans un oreiller jusqu'à ce que la tension se relâche et que tu te sentes mieux.

Contracte tes muscles très fort. Relâche. Contracte de nouveau très fort. Relâche et secoue tes bras pour chasser les tensions.

Secoue tes bras et tes jambes comme si tu voulais te débarrasser de feuilles qui seraient tombées sur toi. Passe tes mains sur tes bras et tes jambes comme si tu devais enlever de la poussière.

Chante une chanson très fort