

# GUIDE "SOS ÉMOTIONS"

## TON ANTIDOTE DE POCHE

PROTOCOLES D'URGENCE (À UTILISER DANS  
LES 60 SECONDES SUIVANT LE  
DÉCLENCHEMENT)



## BIENVENUE DANS LA RÉINITIALISATION DE VOTRE SYSTÈME NERVEUX

Les 5 prochains jours vous permettront de réaliser ce que votre traumatisme ne vous a jamais autorisé à faire : court-circuiter vos déclencheurs !

Vos schémas peuvent être modifiés et la prévalence de votre système nerveux peut être contourné en moins de 60 secondes. Il ne s'agit pas de stratégies d'adaptation ou de techniques d'apaisement...

Ce sont des coupe-circuits de schémas biologiques qui agissent plus rapidement que vos réactions traumatiques.

Chaque protocole s'adresse directement à votre tronc cérébral, où se trouvent les déclencheurs, en contournant complètement le cerveau pensant.

Au cinquième jour, vous disposerez d'une trousse d'urgence complète qui fonctionnera lorsque vous ne pourrez plus penser clairement, respirer correctement ou vous souvenir des conseils de votre thérapeute. Votre rénovation commence maintenant.



## VOS DÉCLENCHEURS SONT PLUS RAPIDES QUE VOS PENSÉES !

Au moment où vous pensez « Je dois me calmer », votre corps a déjà déclenché une réponse d'urgence complète.

- C'est la raison pour laquelle les exercices de respiration (en situation d'urgence...), échouent.
- C'est la raison pour laquelle les affirmations que vous utilisez peut-être vous semblent vides et inefficaces.
- C'est pourquoi vous comprenez parfaitement vos déclencheurs, mais continuez à vous laisser submerger par eux chaque jour.

Votre système nerveux prend 11 millions de décisions par seconde. Votre esprit conscient en traite seulement 40.

Vous essayez de stopper une réaction biologique avec une pensée ou votre conscience... Vous perdrez à chaque fois.

Cette boîte à outils change peut complètement changer la donne, pour peu que vous preniez le temps d'assimiler les exercices, de les noter, de les apprendre et de les pratiquer régulièrement pour que, le jour où vous en avez besoin, Bam, vous les utilisiez.

Au cours des 5 prochains jours, vous maîtriserez chaque jour un protocole d'urgence : des coupe-circuit de schémas biologiques qui fonctionnent en moins de 60 secondes.

Pas de méditation. Pas besoin de « trouver votre calme ».  
Pas de traitement nécessaire...

Juste une reprise en main immédiate de votre système nerveux qui vous redonne votre souveraineté lorsque le traumatisme tente de vous la prendre.

## JOUR 1 – LE BRISE-GLACE

À utiliser quand vous vous fermez, vous dissociez ou passez en mode sidération. (vous restez “bouche bée”, “sans voix”)...

### **Le protocole de choc sensoriel (30 secondes)**

Lorsque vous êtes paralysé, votre système nerveux fait le mort. Les mots, les intentions, votre volonté ne le réveilleront pas. Les pensées ne peuvent pas l'atteindre, vous avez besoin d'un fusible biologique

**Étape 1 :** Modification de la température – (choc thermique 10 secondes)

- Prenez des glaçons ou faites couler de l'eau très froide
- Appliquez-les sur vos poignets, derrière vos oreilles ou mouillez votre visage.

**Résultat :** Votre tronc cérébral est obligé de réagir à la température, il n'a pas le choix

**Étape 2 :** Activation par la pression (10 secondes)

- Contractez tout votre corps, tous vos muscles.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, comme si vous vous prépariez à un choc.
- Relâchez soudainement et complètement.

**Résultat :** Cela oblige votre système à reconnaître qu'il a un corps.

**Étape 3 :** Mouvement vigoureux (10 secondes)

- Secouez vos mains comme si vous vouliez enlever de l'eau.
- Secouez vigoureusement la tête pour dire NON (attention à vos cervicales et soyez prudent.e si vous êtes sujet aux vertiges, commencez doucement).
- Tapez 5 fois fort des pieds.

**Résultat :** Le mouvement prouve à votre système nerveux que la sidération ou dissociation sont terminés.

## Pourquoi cela fonctionne-t-il ?

La sidération est la réponse au danger la plus ancienne de votre système nerveux, elle est antérieure à la lutte ou à la fuite.

Mais les stratégies de régulation par la température et le mouvement sont encore plus anciennes.

Vous utilisez l'évolution contre le traumatisme.

Pratiquez cela MAINTENANT, **avant d'en avoir besoin.**

Votre système nerveux apprend par la répétition, pas par l'urgence.



## JOURS 2 À 4 - VOTRE BOÎTE À OUTILS DE RÉPONSE VS "RÉAGIR"

### JOUR 2 : LIBÉRATION DE LA COLÈRE :

À utiliser quand la colère prend le dessus.

**Processus :** L'explosion de colère contrôlée (45 secondes)

- Mordre : Prenez une serviette, mordez-la fort et grognez (10 secondes)
- Tordre : Tordez la serviette comme si vous l'étrangliez (10 secondes)
- Pousser contre le mur : Poussez contre un mur comme si vous vouliez le faire reculer (15 secondes).
- Sprint : courez sur place aussi vite que possible (10 secondes)

Il ne s'agit pas ici de "gérer" votre colère, mais de la libérer et de l'intégrer.

Votre colère peut enfin accomplir ce pour quoi elle a été générée : une action physique explosive.

### JOUR 3 : COUPER COURT À L'ATTITUDE COMPLAISANTE OU DIPLOMATIQUE :

À utiliser quand vous ne vous respectez pas pour faire plaisir aux autres et pour ne pas créer de conflits.

**Processus :** L'installation des limites (40 secondes)

- Tenez-vous debout, les pieds écartés, les bras tendus comme une étoile de mer (10 secondes)
- Dites NON : à voix haute, 10 fois, en augmentant le volume (15 secondes)
- Poussez l'espace : poussez l'air autour de vous, revendiquez votre bulle (15 secondes)

**Résultat :** vous apprenez à votre système nerveux que vous êtes en sécurité lorsque vous occupez votre espace et que vous vous respectez. Que c'est OK de prendre de la place et que vos besoins sont importants sur le plan biologique.

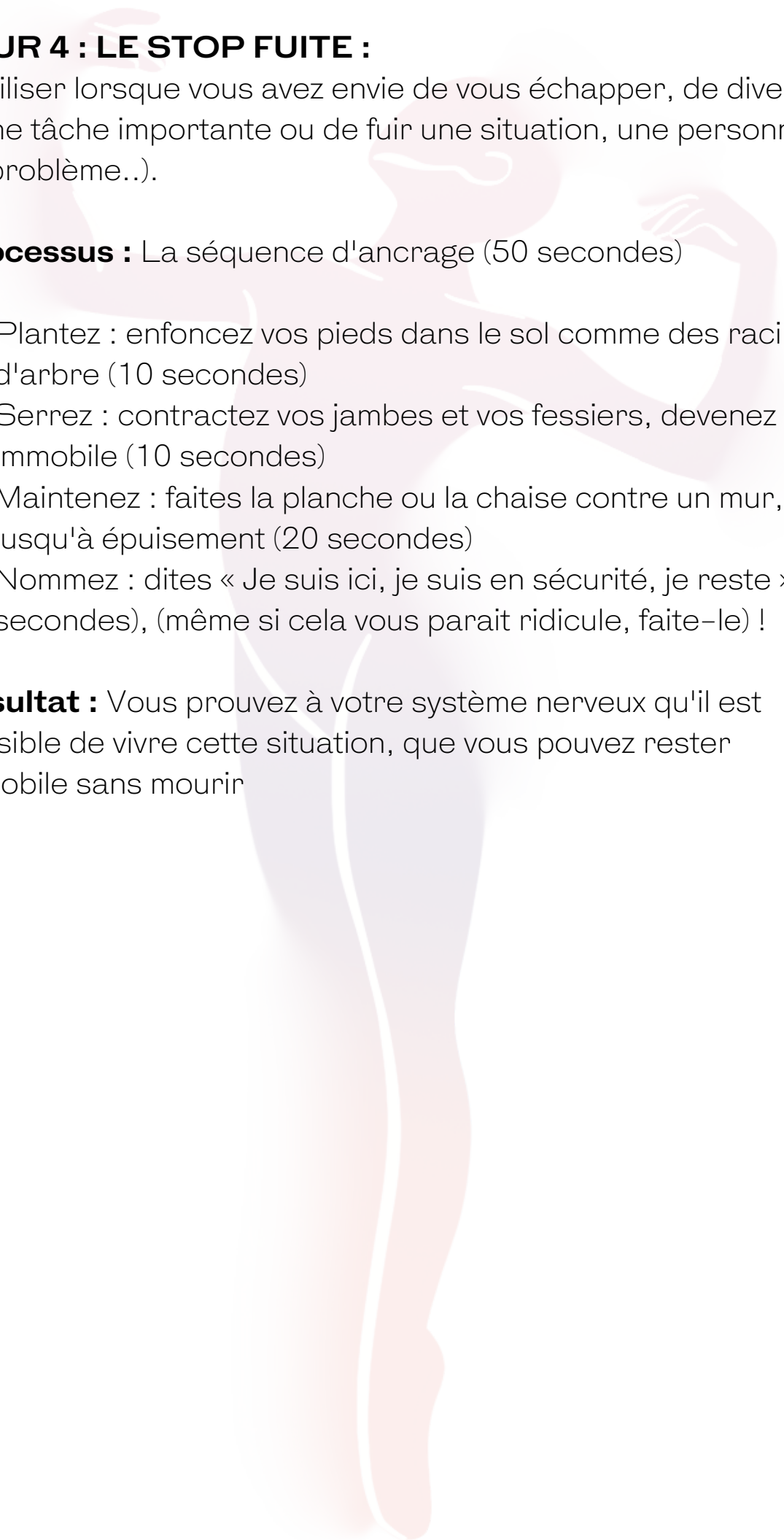
## **JOUR 4 : LE STOP FUITE :**

À utiliser lorsque vous avez envie de vous échapper, de diverger d'une tâche importante ou de fuir une situation, une personne ou un problème..).

**Processus :** La séquence d'ancrage (50 secondes)

- Plantez : enfoncez vos pieds dans le sol comme des racines d'arbre (10 secondes)
- Serrez : contractez vos jambes et vos fessiers, devenez immobile (10 secondes)
- Maintenez : faites la planche ou la chaise contre un mur, jusqu'à épuisement (20 secondes)
- Nommez : dites « Je suis ici, je suis en sécurité, je reste » (10 secondes), (même si cela vous paraît ridicule, faites-le) !

**Résultat :** Vous prouvez à votre système nerveux qu'il est possible de vivre cette situation, que vous pouvez rester immobile sans mourir



## JOURS 5 - LA RÉINITIALISATION GLOBALE

Le changement d'état complet (60 secondes).

***Ce processus combine tous les protocoles en une seule et même séquence pour n'importe quel déclencheur.***

**Étape 1.** Identifiez votre état (5 secondes)

Sidéré ? En colère ? Conciliant (trop) ? En mode fuite ?

**Étape 2.** Action d'opposition (20 secondes)

- Figé.e, sidéré.e ? → Mouvement vigoureux
- En colère ? → Tension lente et contrôlée
- Complaisant.e ? → Occupez le plus d'espace possible
- En mode fuite ? → Ancrez-vous et tenez bon

**Étape 3.** Réinitialisation sensorielle (15 secondes)

- Eau froide sur les poignets
- 5 pressions profondes, serrez, pressez vos avant-bras, vos bras...
- 10 coups de talon sur le sol

**Étape 4.** Revenir à l'ouverture et à la circulation (20 secondes)

- Regardez autour de vous, nommez 5 objets
- Écoutez, identifiez 3 sons
- Sentez, ressentez votre corps ici et maintenant
- Dites : « C'était le passé, je suis présent ici et maintenant »

### **Le secret de l'intégration :**

Ces protocoles fonctionnent mieux lorsqu'ils sont pratiqués quotidiennement, et pas seulement lors des déclenchements.

Chaque matin, suivez un protocole. Votre système nerveux apprend par la répétition.

En cas de crise, votre corps se souviendra de ce qu'il doit faire.

## Comment évaluer que cela fonctionne ?

- **Les déclencheurs** semblent moins intenses
- **Vous prenez conscience** de l'activation beaucoup plus tôt qu'avant
- **Votre temps de récupération** et de retour à un état stable est plus court
- **Vous choisissez de répondre** plutôt que de réagir et vous gardez la maîtrise de vos réponses.
- **Les autres remarquent** que vous êtes différent, que votre attitude change par rapport aux personnes et aux événements.

Dans tous les cas, vous ne vous contentez plus de gérer un traumatisme.

Vous restaurez, recâblez l'intégralité de votre système.

**Prenez à bras le corps le reste des outils et de l'enseignement que je vous transmets, pour une transformation profonde et durable !**

*Ej. Pesnot*  
LA VOIX DU GUERRIER