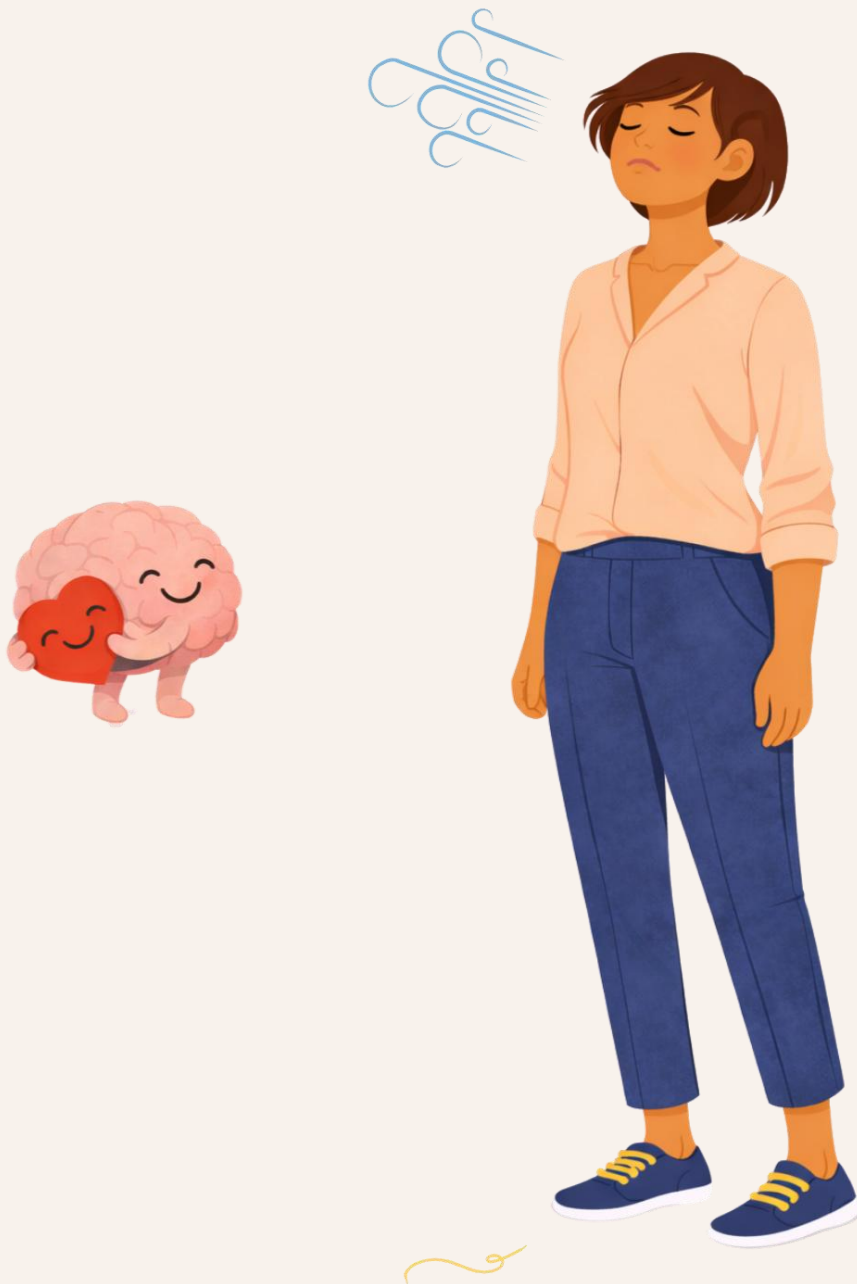


PLAN SOS "10 MINUTES POUR TE REGULER"

Carlyne BELKO



Méthode de la "Cartographie intérieure"™ (méthode CI)

OBJECTIF

Quand tout s'accélère, tu n'as pas besoin d'un plan compliqué.

Tu as **besoin d'un point d'arrêt.**

Ce **protocole simple en 3 étapes** t'aide à **agir immédiatement** :

- Quand ça déborde
- Sans réfléchir
- Sans surcharge

ÉTAPE 1 - STOP (3 minutes)

Arrête-toi.

Pose-toi.

Respire lentement :

Inspire 4 secondes – Bloque 4 secondes - Expire 6 secondes

Ne fais rien d'autre.



ÉTAPE 2 - IDENTIFIER (2 minutes)

Pose-toi cette question simple.

Si besoin, aide-toi de ta check-list (Bonus 1).

Quel est mon signal dominant maintenant ?

- Mental
- Émotionnel
- Physique
- Comportemental

ÉTAPE 3 - AGIR (5 minutes)

Choisis UNE seule action simple :

⇒ **Si ton signal est mental** : écris tout ce qui te passe par la tête

⇒ **Si ton signal est émotionnel** : exprime ce que tu ressens (écrire ou parler)

⇒ **Si ton signal est physique** : allonge-toi, ferme les yeux, respire

⇒ **Si ton signal est comportemental** : ralentis, isole-toi quelques minutes, crée un moment calme

CONCLUSION

Tu n'as pas besoin de tout régler.

Tu viens déjà de te réguler.



ET ENSUITE ?

Tu peux t'appuyer sur le **guide** et ton **Kit de régulation intérieure** pour aller plus loin, affiner ta compréhension et **construire ton propre protocole de préservation**, adapté à ton quotidien.

