

KIT SOS — QUAND TU AS ENVIE DE REPLONGER

MODE D'EMPLOI

PDF + Audio inclus

Pour les moments où tu veux écrire, relancer, vérifier... et que ça te fait mal, reviens ici.

Tu n'as rien à prouver. Tu as juste besoin de revenir dans ton corps, retrouver ton axe, et laisser l'impulsion retomber.

Ce kit est là pour te ramener à toi, en quelques minutes.

♦ 1) STOP (90 secondes) — je coupe l'impulsion

D'abord, je sécurise.

- Je pose mon téléphone hors de portée (même à 2 mètres, ça change tout).
- Je m'assois, je sens mes appuis.
- Je relâche les épaules.

♦ (suite) je coupe l'impulsion

- Je respire pour calmer le système nerveux : Inspire 4 secondes... Expire 6 secondes...
- Je le fais 4 fois lentement.

♦ Puis je me dis (à voix basse, comme si je me parlais vraiment) :

*« Ce que je ressens est une activation.
Je n'ai pas besoin d'agir dans l'urgence.
Je transforme cette tension en sécurité.*

Je me choisis maintenant. »

KIT SOS — QUAND TU AS ENVIE DE REPLONGER

MODE D'EMPLOI

PDF + Audio inclus

♦ 2) AUDIO — je me laisse guider (choisis 1)

Maintenant je choisis l'audio qui correspond à mon état du moment :

Audio « Urgence » — 17 minutes

Quand l'émotion est forte, que l'obsession monte, que je sens l'impulsion me tirer.

Audio « Express » — 5 minutes

Quand j'ai peu de temps et que je veux redescendre rapidement pour reprendre le contrôle.

→ Je lance l'audio avec un casque si possible, et je me laisse guider jusqu'au bout.

3) ACTION SOS (10 minutes max) — je consolide

Une fois l'audio terminé, je choisis UNE seule action.

Une seule suffit.

◆ **Option A — SOS CŒUR (2 minutes)**

Je pose une main sur mon cœur, je respire, et je répète lentement :

« Je mérite un amour clair, stable et respectueux. » (x7)

Puis je termine par :

« Je me donne maintenant ce que j'attends. »

Option B — SOS CORPS (4 minutes)

Je marche doucement 4 minutes (même dans mon salon).

Je synchronise ma marche avec cette phrase :

« Je reviens à moi. Je reviens à mon centre. »

◆ **Option C — SOS CLARTÉ (3 minutes)**

Je prends un papier et j'écris sans réfléchir :

- Ce que je cherche vraiment, c'est...
- Ce dont j'ai besoin là, c'est...
- La prochaine action qui me respecte, c'est...

Option D — SOS LIMITE (30 secondes)

Je choisis une phrase de protection et je m'y tiens :

- « Je réponds quand je suis stable. »
- « Je choisis ma paix avant tout. »
- « Je ne prends pas de décision en état d'urgence. »

♦ **BAROMÈTRE — je mesure mon émotion, je reprends le contrôle**

Avant l'audio :

Urgence __/10 • Tension __/10 • Clarté __/10

Après l'audio et l'action :

Urgence __/10 • Tension __/10 • Clarté __/10

Même si ça baisse de 1 point, c'est déjà une reprise de pouvoir.

*Tu as fait le plus dur : tu es revenue à toi.
C'est déjà énorme.*

♦ *Si tu veux approfondir cette question, tu peux faire l'exercice ci-dessous pour identifier ton schéma de dépendance.*

Exercice — Identifier ton schéma de dépendance

♦ Identifier ton schéma de dépendance

Quand une impulsion revient, elle n'arrive jamais par hasard.

Elle s'inscrit souvent dans un schéma répétitif, appris, intégré,
parfois très ancien.

Prends quelques minutes. Respire. Lis chaque question lentement.

♦ 1) Repère ton déclencheur (10 secondes)

Ça s'active surtout quand :

- ☐ il/elle prend de la distance
- ☐ je me sens seule
- ☐ je n'ai pas de réponse
- ☐ je sens un doute / un flou
- ☐ je me sens jugée / pas assez

→ Mon déclencheur principal : _____

◆ 2) Repère ta réaction automatique (20 secondes)

Quand ça s'active, je deviens :

- ☐ je surveille / je check / je relis
- ☐ je rumine / j'analyse tout
- ☐ je m'accroche / je relance
- ☐ je m'éteins / je me renferme

→ Ma réaction principale : _____

◆ 3) Mets le vrai besoin derrière (20 secondes)

Sous l'urgence, mon vrai besoin c'est :

- ☐ être rassurée
- ☐ me sentir choisie
- ☐ me sentir en sécurité
- ☐ me sentir aimée sans lutter

→ Mon besoin du moment : _____

♦ 4) Donne un nom au schéma (10 secondes)

« Là, c'est mon schéma qui s'active. »

(abandon / insécurité / manque / rejet / validation...)

♦ 5) Choisis une réponse nouvelle (30 secondes)

Je reconnais le schéma.

Je n'agis pas dans l'urgence.

Je me donne ce dont j'ai besoin maintenant.

Mon choix concret (1 action) :

- ☐ je lance l'audio
- ☐ je respire 4/6 (x4)
- ☐ j'écris 3 lignes (besoin / limite / action)

Tu viens de faire quelque chose que beaucoup ne font jamais :

tu t'es arrêtée, et tu t'es écoutée.

C'est ça, le vrai retour à toi.

♦ Si ce schéma revient souvent, fais le quiz gratuit « Dépendance Affective » pour y voir plus clair en 2 minutes.