

Mon plan de Gestion DE MES BESOINS

CONSEILS ET ASTUCES POUR MIEUX GÉRER LES SITUATIONS DE CRISE

IDENTIFIEZ LES SIGNES PRÉCOCES



Prenez l'habitude de repérer les premiers signes physiques et émotionnels de vos besoins insatisfaits (comme l'irritabilité ou la fatigue). Cela vous permettra d'agir avant que la situation ne devienne trop inconfortable et d'avoir une meilleure action sur la satisfaction de vos besoins.

RESPIREZ ET DÉTENDEZ-VOUS



Utilisez des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, pour calmer les signaux physiques de stress. Cela aide à apaiser le corps et l'esprit, créant un état de détente qui favorise une meilleure gestion des besoins urgents.

PRENEZ DU RECUL



Travaillez sur vos pensées en prenant du recul par rapport à la situation. Cela peut vous aider à éviter des réactions impulsives et à réfléchir à la meilleure manière de répondre à votre besoin. Prendre du recul permet de retrouver une perspective plus réaliste et plus apaisée.

RAPPELEZ-VOUS QUE MÊME LES PETITES ACTIONS COMPTENT



N'oubliez pas que même une petite action peut faire une grande différence. Réaliser une action simple (comme boire un verre d'eau ou appeler un ami) peut rapidement améliorer votre état et réduire le sentiment d'urgence.

PRÉPAREZ UNE "BOÎTE DE SECOURS"



Créez une boîte ou une liste avec des objets ou des idées qui vous aident à répondre à vos besoins en cas d'urgence. Par exemple, un carnet pour exprimer vos pensées, des écouteurs pour écouter de la musique apaisante, ou une liste de contacts de proches à appeler.

PRATIQUEZ L'AUTO-COMPASSION



Lorsque vos besoins ne sont pas satisfaits, il est important de ne pas ajouter de la culpabilité ou de l'autocritique à votre mal-être. Rappelez-vous que l'insatisfaction de vos besoins est déjà difficile ; soyez bienveillant envers vous-même et accordez-vous du temps pour répondre à vos besoins, même lorsque la situation semble pressante.

MON PLAN DE GESTION

Quand mes besoins ne sont pas satisfaits	Besoin d'écoute et de compréhension	
Mes signaux physiques sont :	Tension poitrine et noeud à la gorge	
Je ressens ces émotions :	Frustration, tristesse, anxiété	
J'ai tendance à :	M'isoler, à me taire et me dire que je vais déranger	
Mais, je peux utiliser ma boîte à secours pour m'apaiser :	Exercice de respiration et de relaxation, musique, dessin...	
Puis, je peux me dire que :	Je suis légitime de ressentir et d'exprimer mes émotions	
Et je peux répondre à mon besoin en agissant :	Exprimer mes ressentis à l'autre ou les noter dans un carnet	