

5 techniques d'urgence pour court-circuiter la panique & retrouver de l'oxygène en moins de 2mn :

NOMMER LE RESSENTI

Dis le à voix haute:

“j’ai de l’angoisse”
“je me sens
oppressée”
“je ressens de la
peur”

But: te remettre
dans l’action pour
ne plus subir

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Nomme
5 choses que tu vois
4 choses que tu
entends
3 choses que tu
touches
2 odeurs que tu
sens
1 goût que tu
identifies

But: revenir dans le
présent et dans les
sensations

L’EXPIRATION LONGUE

Expire tout l’air de
tes poumons,
vraiment
entièrement,
comme si tu
soufflais dans une
paille.
Inspire.
Recommence 3x
minimum.

But: calmer le
système nerveux

L’HYPERFOCUS SENSORIEL

Prends un objet
dans ta main.
- Observe-le hyper
précisément
(reflets, textures,
rayures...)
- Sens son odeur
(comment c’est?)
- Touche sa
matière (froid?
chaud? doux?
rugueux?...)

But: revenir au
sensoriel pour sortir
du mental

LE BOURDONNEMENT + BALANCEMENT

Ferme la bouche.
Fais “hmmmmmm”
avec un son grave.

Tu peux en même
temps te balancer
lentement, de
gauche à droite.

Pendant plus de 30
secondes.

But: apaiser ton
système nerveux