PROTOCOLE D'URGENCE - STOPPER LES RUMINATIONS

À utiliser dès que tu sens la rumination partir en vrille.

1. STOP (physique + verbal)
    - Stoppe l'activité. Pose les mains sur tes genoux. Dis à voix haute : « STOP ».
2. Ancrage des 5 sens (30–60s)
    - 5 choses que tu vois autour de toi
    - 4 que tu peux toucher
    - 3 que tu entends
    - 2 que tu sens
    - 1 que tu goûtes (ou imagine un goût)
3. Respiration 4-6-8 (1 min)
    - Inspire 4 secondes
    - Retiens 1 seconde
    - Expire 6 à 8 secondes
    - Puis tu recommences
4. Nommer ce qui se passe
    - Dis simplement : « C'est mon mode survie qui s'active » ou « C'est juste de la rumination ».
5. Redirection douce (30s)
    - Pense à des phrases positives courtes : "Ce n'est pas mon identité, c'est juste mon instinct de survie" et touche ton cœur.
    - Ou pense à tes affirmations pour te concentrer à nouveau sur ta finalité, sur ton objectif
    - Pas de longue visualisation — juste 10–20 secondes d'ancrage corporel dans la phrase.

Ces étapes coupent la boucle, calment le système nerveux et t'évitent de perdre 10–15 minutes.