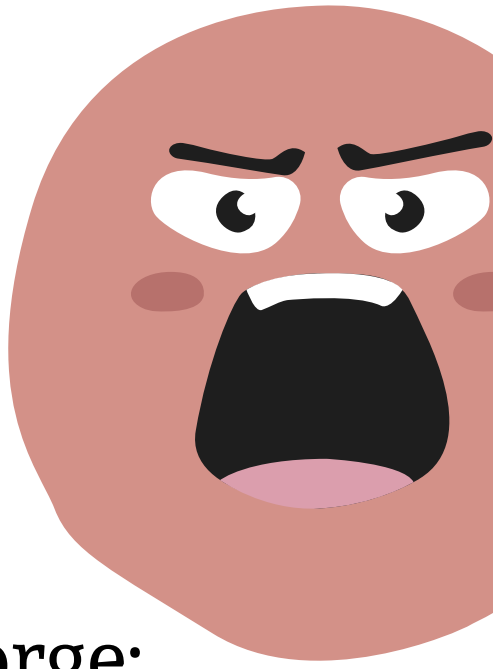




Stratégie pour traverser un épisode de grande intensité émotionnelle (utilisation de la tolérance à la détresse)



Exemples de choses à faire pour se ressaisir:

- Boire de l'eau froide, ressentir la sensation de froid dans ta bouche et ta gorge;
- Écrire dans un journal;
- Faire fondre un glaçon dans ta bouche ou dans ta main. La sensation de la glace froide est engourdissant et distrayant;
- Manipuler quelque chose dans ses mains: un fidget spinner, une balle de stress;
- Prendre une douche chaude ou froide;
- Prendre une marche dans la nature;
- Prendre de profondes respirations ou pratiquer une technique de respiration;
- Crier ou frapper dans un oreiller;
- Déchirer un morceau de papier en petits morceaux;
- Faire de l'activité physique;
- Enclencher doucement un élastique sur ton poignet;
- Dessiner, colorier, peindre;
- Écouter une émission de télévision drôle ou jouer à un jeu vidéo;
- Écouter de la musique (contraire à l'émotion vécue), danser ou chanter;
- Appeler un ami et parler d'autre chose;
- Si quelqu'un que tu aimes se sentait triste, qu'est-ce que tu leur dirais?
Maintenant, dis ces choses à toi-même;
- Pense à un endroit réconfortant dans ta tête et pense à toutes les choses réconfortantes que tu pourrais faire quand tu y es

