



Sortir des scénarios catastrophes

But : rendre la peur plus précise afin de distinguer ce qui est prévu par votre esprit, ce qui est déjà connu et ce qui mérite une action aujourd'hui.

Intensité de la peur

Note de 0 à 10

Confiance en ma capacité à m'adapter

Note de 0 à 10

La situation de rentrée qui déclenche la peur

Le scénario que mon esprit imagine

Les faits que je connais réellement aujourd'hui

Ce qui reste inconnu ou impossible à prévoir

Prendre une petite distance

Je peux reformuler : « J'observe que mon esprit me raconte que... »

Prendre de la distance avec une pensée ne signifie pas la nier. Cela permet de la considérer comme une information mentale, pas comme une certitude.



Revenir à ce que je peux choisir

Ce qui dépend de moi dans les prochaines 24 heures

Ce qui ne peut pas être résolu maintenant

Ce que je veux incarner dans cette rentrée

☐ Présence☐ Courage☐ Bienveillance☐ Respect☐ Équilibre☐ Responsabilité☐ Curiosité☐ Soutien

Le plus petit pas cohérent avec cette valeur

Le soutien que je peux demander

Ma routine de cinq minutes

Nommer - ralentir - distinguer les faits - choisir une action

Voir la vidéo associée

Retrouver l'article à l'origine de cette fiche

Découvrir la boîte à outils

À apporter en accompagnement : vos déclencheurs, réactions automatiques, besoins et priorités peuvent aider le thérapeute à mieux cibler le travail avec vous.

Richard Martinel | pouvouliberer.fr | richard.martinelpro@gmail.com

Cette fiche est un support d'observation non diagnostique. En cas de danger, contactez un professionnel de santé ou les urgences.