

Fiche de Compétences d'Aide

Choisissez des compétences pratiques à utiliser lorsque le stress, l'inquiétude ou les émotions fortes commencent à monter.

 **CORPS**

- Respirer lentement pendant deux minutes
- Relâcher un groupe musculaire à la fois
- Boire de l'eau froide lentement
- Marcher, s'étirer ou évacuer la tension

 **ESPRIT**

- Nommer le sentiment sans le juger
- Vérifier si la pensée est un fait
- Se concentrer sur un détail du moment présent
- Utiliser une phrase intérieure plus douce

 **ACTION**

- Ranger une petite zone
- Commencer une tâche simple pendant cinq minutes
- Écrire une courte entrée de journal
- Planifier la prochaine étape réaliste

 **CONNEXION**

- Envoyer un message à quelqu'un de soutien
- S'asseoir près d'une personne de confiance ou d'un animal
- Demander de l'aide pratique
- Partager une phrase honnête

 **APAISEMENT**

- Écouter des sons apaisants et réguliers
- Utiliser une boisson chaude ou une couverture
- Remarquer une odeur agréable
- Regarder une image réconfortante



MES 5 MEILLEURES COMPÉTENCES D'AIDE

Choisissez cinq compétences dans le menu ou écrivez les vôtres, pour avoir un plan prêt avant que la pression ne monte.

COMPÉTENCE 1

COMPÉTENCE 2

COMPÉTENCE 3

COMPÉTENCE 4

COMPÉTENCE 5