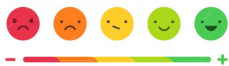


Mon cahier pour m'aider à m'apaiser





Sommaire



1: Evaluation du jour



2: Repérage de mes sensations corporelles



3: Je crée ma trousse de secours



4 : Je crée un contenant (ma boîte à soucis)



5 : J'apprends à apaiser ma respiration



6: J'apprends comment m'apaiser dans le présent



7: Je me trouve un lieu de sécurité



8: 3 choses qui me font du bien, mes ressources



9: Relaxation/ je renforce le calme :



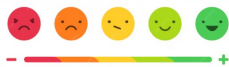
S'ancrer dans son corps



Relaxation musculaire



Evaluation du jour



Maintenant, comment je me sens dans mon corps ?



Très bien



Bien, sans plus



Moyen, neutre



Pas Bien



Très Mal



Suivi des jours où je suis moyen et moins



Date	Couleur   



Repérage de mes sensations corporelles

Je ressens:



Un nœud



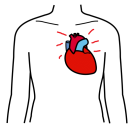
Chaud



Une douleur



Une décharge



Des palpitations



Froid



Tremblements



Souffle court



Un poids



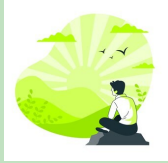
Une présence



Ca serre

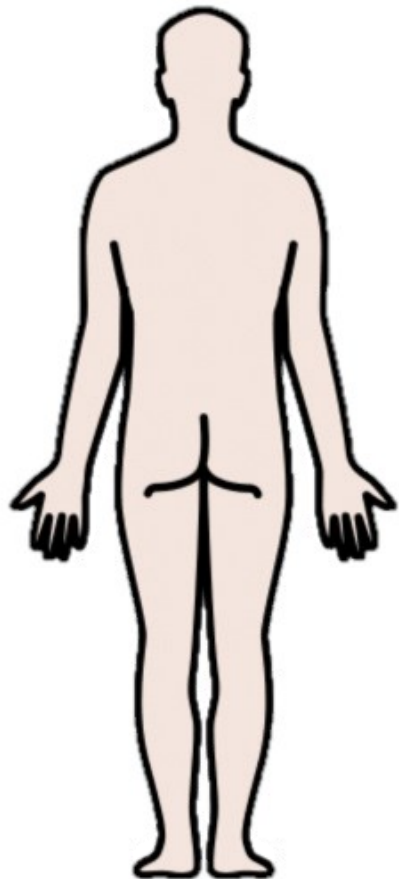
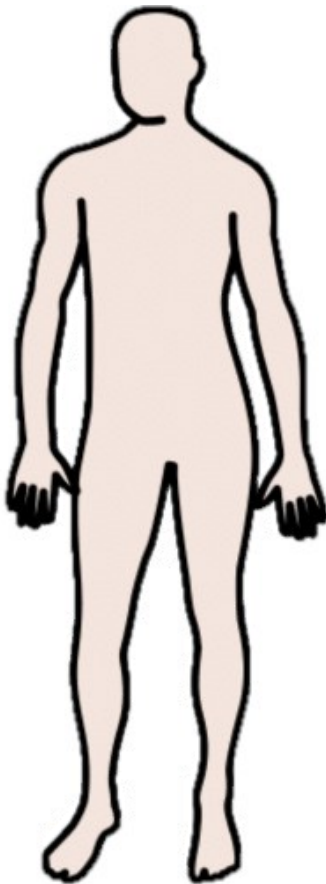


rien



Repérage de mes sensations corporelles

Je le sens où dans mon corps:

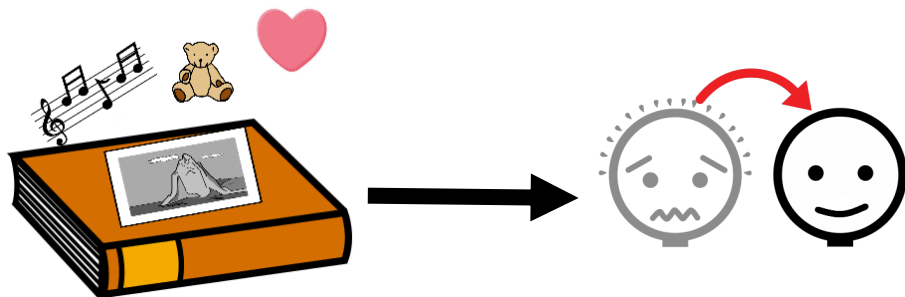




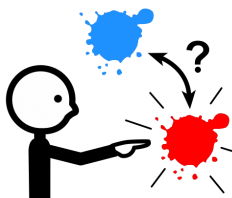
Je crée ma trousse de secours



La trousse de secours est un ensemble d'objets que je garde avec moi pour m'aider à m'apaiser.



J'ai choisi ces objets avec l'aide de mon thérapeute. Il m'a aidé à savoir si c'était de bonnes aides pour moi .

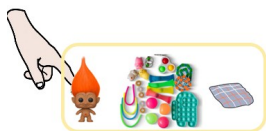




Je crée ma trousse de secours



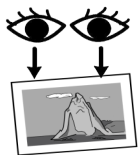
Dans ma trousse de secours, il y a :



Un objet qui me fait du bien quand je le touche.



Une odeur qui m'apaise quand je respire.



Une image que je peux regarder et qui me fait sourire.



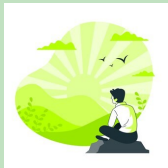
Quelque chose que je peux manger et qui m'aide à revenir dans le présent.



Le numéro de téléphone d'un(e) ami(e) dont la voix m'apaise.



Un morceau de musique que je peux écouter.



Ce que je peux faire pour me faire du bien



Le numéro de téléphone d'un(e) ami(e) dont la voix me calme:

Morceau de musique que j'aime écouter pour me détendre:

Endroit où je peux me rendre pour m'apaiser:

Ma phrase d'ancrage :



Collage de mes photos bien être

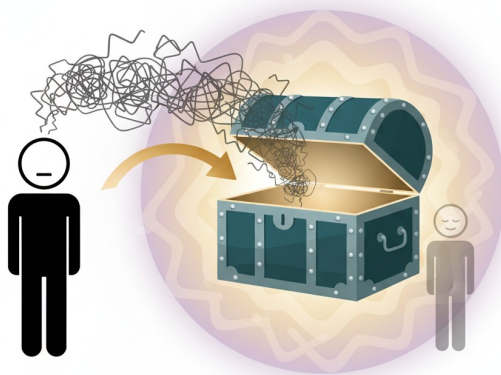




Le contenant (ou boîte à soucis)



La boîte à soucis est un objet: une boîte, un coffre un sac, un vase, quelque chose pour contenir vos pensées en sécurité loin de votre conscience





Le contenant (boîte à soucis) 1/4



Fermez les yeux un instant.



Pensez à un objet qui puisse contenir vos pensées en sécurité loin de votre conscience



Imaginez bien la boîte :



Quelle est la taille de la boîte ? (Grande ou petite ?)



Quelle est la forme de la boîte ? (Ronde, carrée, ou autre ?)



Quelle est la couleur de la boîte ?



De quelle matière est faite le boîte ? (Métal, pierre, ou un matériau doux ?)





Le contenant (boîte à soucis) 2/4



Votre boîte doit être très sûre.



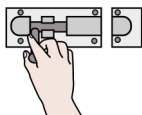
Imaginez comment vous allez fermer votre boîte.



Votre boîte a t-elle une clé ?



Votre boîte a -t-elle un cadenas lourd ?



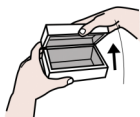
Votre boîte a -t-elle un verrou spécial ?



Assurez-vous que la fermeture de la boîte est solide.



Le contenant (boîte à soucis) 3/4



Maintenant, ouvrez votre boîte.



Déposez dans votre boîte tout ce qui vous perturbe :



Mettez dans la boîte les pensées difficiles.



Mettez dans la boîte ce qui vous stresse.



Mettez dans la boîte votre colère, votre tristesse.



Mettez dans la boîte les sensations désagréables dans votre corps.



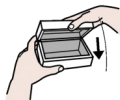
Mettez dans la boîte tout ce qui vous dérange.



Ne restez pas trop longtemps à regarder.



Le contenant (boîte à soucis) 4/4



Fermez la boîte maintenant.



Utiliser votre système de fermeture (clés, cadenas)



La boîte est hermétique (bien fermée). Vos soucis sont à l'intérieur.



Vous savez que vous pouvez revenir plus tard.



Portez attention à votre corps maintenant.



Sentez le calme. Vous êtes en sécurité.



J'imagine un contenant pour y déposer ce qui m'encombre

Dessine ici le contenant que vous avez choisi pour y déposer ce qui est en trop dans votre tête.

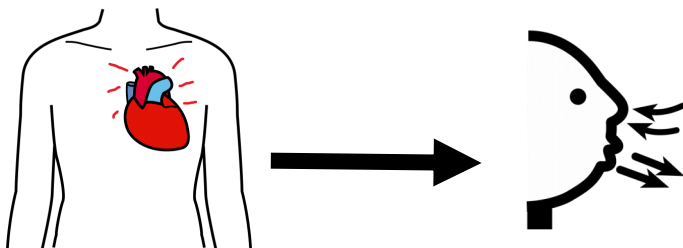




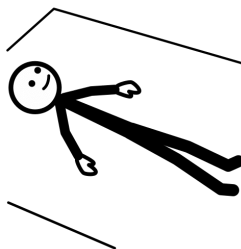
Exercice de respiration

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est un exercice de respiration pour calmer mon cœur lorsque je sens qu'il bat trop fort dans mon corps.



Je dois être assis ou allongé lorsque je fais cet exercice.





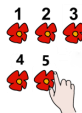
Exercice de respiration



La cohérence cardiaque



J'inspire profondément et longtemps par le nez.



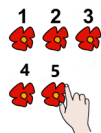
Je compte jusqu'à 5 dans ma tête.



L'air doit circuler facilement



J'expire très doucement.



Je compte jusqu'à 5 dans ma tête.



Je sens l'air qui sort et je me sens plus calme

*



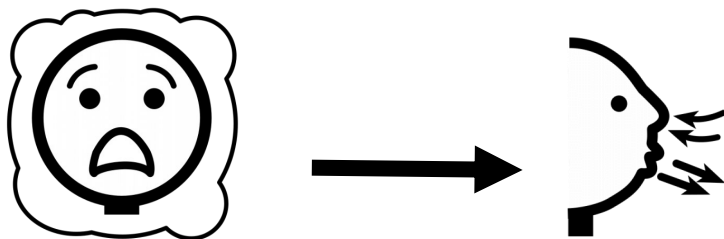
Je peux faire l'exercice plusieurs fois de suite, jusque 5 min



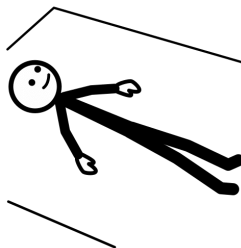
Exercice de respiration

La respiration antipanique

La respiration antipanique est un exercice de respiration pour calmer mon cœur lorsque je sens que j'ai très peur .



Je dois être assis ou allongé lorsque je fais cet exercice.





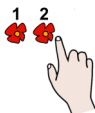
Exercice de respiration



Respiration antipanique



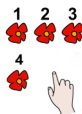
Inspirez



Compte jusqu'à 2



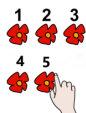
Retenez votre souffle



Compter jusqu'à 4



Expirez de façon prolongée



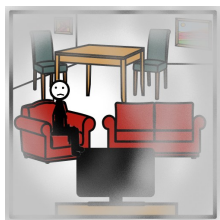
Compter jusqu'à 5



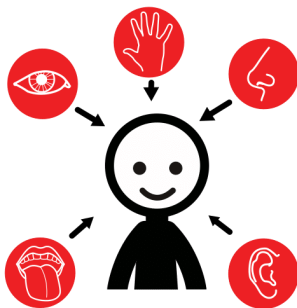
Apaisement dans le présent

Ancrage

L'ancrage dans le présent est un exercice qui m'aide à sortir du brouillard de mes pensées, à revenir ici et maintenant.



C'est un exercice qui me demande d'utiliser mes 5 sens





Apaisement dans le présent



Regardez autour de vous. Dites **5** choses que vous voyez



Ecoutez bien. Dites **4** bruits que vous entendez



Touchez **3** choses. Décrivez ce que vous sentez (doux, froid, lisse...).



Respirez et nommez **2** odeurs qui vous entourent



Dites **1** chose que vous pourriez manger. Imaginez le goût dans votre bouche.

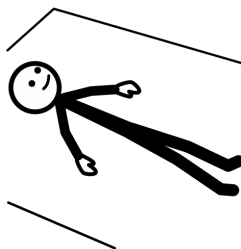


Lieu de sécurité (1/3)

Le lieu de sécurité est un exercice de relaxation pour calmer mon esprit lorsque je sens que je suis anxieux. Il m'aide à imaginer un endroit où je suis en sécurité



Je dois être assis ou allongé lorsque je fais cet exercice.





Lieu de sécurité (2/3)



Asseyez vous.



Inspirez et expirez profondément.



Ressentez l'apaisement.



Pensez au souvenir d'un endroit ou vous êtes bien



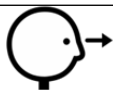
Ou si vous préférez, pensez à une couleur qui vous apaise
Imaginez comme une bulle de cet couleur autour de toi.



Choisissez ce qui est le mieux pour vous, le lieu réel ou la
bulle de couleur.



Lieu de sécurité (3/3)



Dans ce lieu, vous pouvez prendre le temps d'observer ce qu'il y a autour de vous.



Écoutez les différents sons.



Sentir les odeurs.



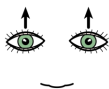
Ressentir la température de cet endroit.



Vous pouvez imaginer votre corps en action dans cet endroit



Prenez le temps de contempler tout ce qui est bon pour vous.



Lorsque que vous vous sentirez très confortable, vous ouvrez les yeux



Vous vous étirez



Et vous poursuivez, souriant, tonifié et équilibré le reste de votre journée.



3 choses qui me font du bien, mes ressources

Partez à la recherche de ce que vous aimez dans votre vie et qui vous fait du bien.



Trouvez en **3** choses, par exemple :



Manger un morceau de chocolat par jour



Me promener à l'extérieur



Voir des amis ou de la familles



Faire de la cuisine



Lire quelques livres



Dormir dans un bon lit



Faire du sport



Collage/ Dessin de ressources





Les trois ressources (1/2)



Fermez les yeux



Imaginez les photos ou dessins de ce qui vous fait du bien



Imaginez vous en train de faire la **1**er activité



Ensuite, imaginez vous en train de faire la **2** -ème activités



Puis imaginez vous en train de faire la **3** -ème activités



Les trois ressources (2/2)



Enfin, imaginez que vous faites ses trois activités en même temps



Imaginez vous un écran de télévision



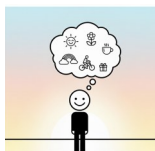
Regardez sur la télévision ce film dont vous êtes le héros



Lorsque vous avez profité du film,
Prenez 3 profondes inspiration



Etirez vous bien

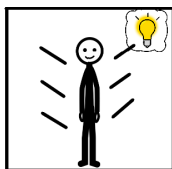


Profitez du reste de votre journée tonifié et équilibré.



S'ancrer dans son corps (1/4)

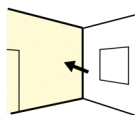
L'exercice permet de prendre conscience de son corps et de sa place dans l'espace



Pour faire cet exercice vous aurez besoin:



De deux coussins



D'un mur solide

Le but n'est pas de pousser très fort ou de se faire mal.



Le but est de sentir la meilleure façon de pousser le mur avec votre corps.

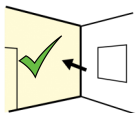




S'ancrer dans son corps (2/4)



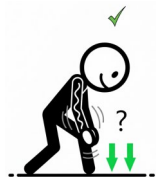
Prenez un coussin dans chaque main.



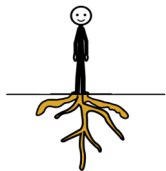
Choisissez un mur où vous pouvez pousser sans danger.



Regardez vos pieds



Trouvez la meilleure place pour vos pieds pour bien pousser.



Imaginez que vos pieds ont de grosses racines qui entrent dans le sol.



S'ancrer dans son corps (3/4)



Placer les coussins sous vos mains



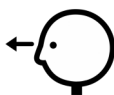
Positionner vos bras à la bonne hauteur pour avoir assez de force



Gardez votre dos bien droit. Sentez toutes les petites parties de votre dos (les vertèbres).



Gardez la tête droite. Imaginez qu'une petite ficelle la tire vers le ciel.



Regardez droit devant le mur



S'ancrer dans son corps (4/4)



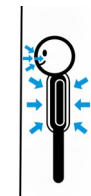
Respirez profondément, avec le ventre.



Sentez le calme qui s'installe



Poussez le mur doucement en expirant lentement



Relâcher les bras et inspirez



Faites des pauses pour vous reposer.

Changez un peu votre position pour être de mieux en mieux.



Relaxation musculaire (1/5)

L'exercice permet de relâcher les tensions dans son corps et son esprit.



Je dois être assis lorsque je fais cet exercice.





Relaxation musculaire (2/5)



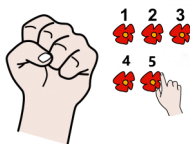
Installez-vous (assis ou allongé).



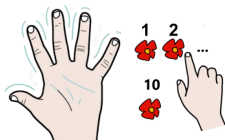
Fermez les yeux.



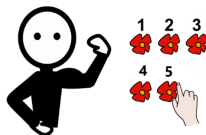
Respirez doucement.



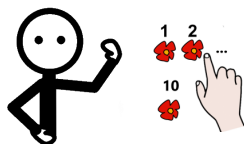
Serrez vos poings fort (5 secondes).



Relâchez. Sentez le calme dans vos mains (10 secondes).



Contractez les muscles avec des bras (5 secondes).



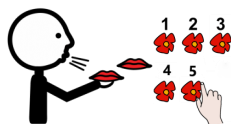
Relâchez les bras. Sentez le relâchement (10 secondes).



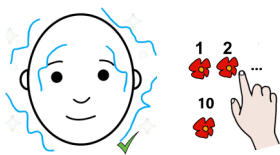
Relaxation musculaire (3/5)



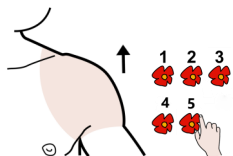
Froncez le front



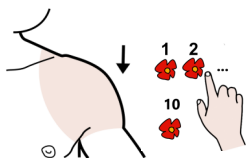
Pincez la bouche comme pour faire un bisou
(5 secondes).



Relâchez votre visage.
Sentez la douceur (10 secondes).



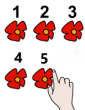
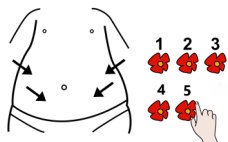
Montez les épaules vers les oreilles (5 secondes).



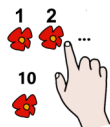
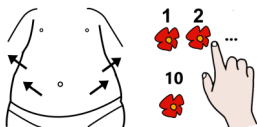
Laissez tomber les épaules (10 secondes).



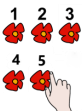
Relaxation musculaire (4/5)



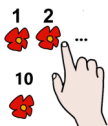
Rentrez le ventre fort (5 secondes).



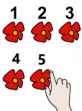
Relâchez votre ventre (10 secondes).



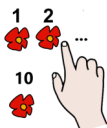
Tendez les jambes (vers l'avant) (5 secondes).



Relâchez les jambes (10 secondes).



Pointez les pieds (vers vous) (5 secondes).



Relâchez les pieds (10 secondes).



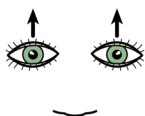
Relaxation musculaire (5/5)



Restez calme un moment.



Respirez profondément



Ouvrez les yeux doucement.



Vous vous étirez



Et vous poursuivez, souriant, tonifié et équilibré le reste de votre journée.



Remerciement/ inspiration/ bibliographie

(la liste est non exhaustive)

Pascale Gracia: ComAutrement [A propos de Pascale Gracia | ComAutrement](#) Formatrice et experts CAA.

Emmanuel Contamin: Prenons soin de nous !: Guide pratique d'auto-thérapie

Helene Delluci: La boite de vitesses

Jean Bechio: Du nouveau dans l'hypnose , Les techniques d'activation de conscience.

Centre régional du psycho traumatisme grand Est: Livret de stabilisation du psycho traumatisme [Josué Masson - Ela Perju - Samuel Noury - Mélanie Hermand](#)

Coactis santé: Echelle d'évaluation du stress post traumatique en FALC. [PCLS-FALC.pdf](#)

Centre national de ressource et de resilience Cn2r: [Comprendre le psycho-traumatisme : symptômes et solutions](#)

Respiralax [RespiRelax+ – Applications sur Google Play](#)

 **ARASAAC** Certains pictogrammes sont retravailler à la main, d'autres sont générés par l'intelligence artificiel

Livret langage clair de stabilisation des symptômes de stress post-traumatique

Public concerné:

- Personnes en situation de handicap
- Personnes allophones
- Personnes à petit niveau socioculturel
- Personnes maîtrisant difficilement la langue française ou la lecture et l'écriture.

Objectif :

Ce livret a pour objectif d'aider les personnes à accéder à des outils de stabilisation symptomatique en rapport avec un stress post-traumatique.

Pour les personnes en situation de handicap mental, cet outil pourrait être complété d'un TLA pour favoriser l'expression du vécu.

Quand l'utiliser :

Ce livret est à utiliser après évaluation symptomatique et validation de l'existence d'un vécu traumatique par un professionnel qualifié.

Comment l'utiliser :

Le support peut être décomposé en 2 parties. La première partie constituée des outils de repérage des sensations et émotions et une seconde partie pour l'apprentissage des exercices

Pour les personnes en capacité d'introspection, le début du livret sera un SAS permettant de mettre du sens sur son état physique et psychique et donc de choisir en conséquence les exercices de stabilisation qui lui seront nécessaires.

