

Remarquer ce qui vous emporte

Remarquez lorsqu'un état intérieur intense commence à dominer votre attention.



Repérer les premiers signes

Un état intense peut commencer à prendre toute la place lorsque :

- votre attention se rétrécit et ce qui vous entoure commence à s'effacer;
- la même pensée ou la même scène mentale se répète;
- tout commence à sembler urgent;
- vous vous sentez poussé à fuir, consommer, attaquer, vérifier, chercher à être rassuré ou agir;
- vous vous sentez pris au piège, en danger, détaché, irréel ou mentalement ailleurs;
- ou il vous semble que plus rien d'autre ne compte.

Rendez-le personnel

Je sais que je suis en train d'être emporté lorsque...

Complétez la phrase avec deux ou trois signes que vous reconnaissez. Vous n'avez pas besoin de comprendre l'état avant de reconnaître qu'il commence à prendre toute la place.

Si vous le remarquez seulement après coup

Repérez un signe lorsque vous repensez à ce qui s'est passé. Reconnaître ce schéma après coup reste utile et peut vous aider à le remarquer plus tôt la prochaine fois.

Si quelque chose demande une action immédiate en raison d'un danger actuel, d'un besoin médical ou d'un autre problème concret, accordez la priorité à votre sécurité et à l'aide appropriée.

Remarquer → Reprendre contact → Faire le point → Choisir