

Retrouver une marge de choix

Retrouvez suffisamment de perspective pour choisir la prochaine action sécuritaire et utile.



Choisissez une prochaine action

Quelle est la prochaine chose sécuritaire et utile que je peux faire?

- demander du soutien;
- bouger ou utiliser la relaxation;
- créer de la distance;
- manger, boire de l'eau ou vous reposer;
- poser une limite;
- partir;
- retarder une envie ou une impulsion;
- poursuivre avec une prochaine étape constructive;
- ou observer en pleine conscience ce qui reste présent.

Vous n'avez pas besoin d'attendre

Vous n'avez pas besoin de vous sentir calme avant de pouvoir faire un choix utile.

Si l'état demeure intense

Choisissez la plus petite étape sécuritaire : faire une pause, communiquer avec quelqu'un, changer d'environnement ou rester orienté vers ce qui vous entoure.

Le meilleur choix peut être de chercher du soutien, de poser une limite, de partir ou d'obtenir une aide d'urgence — et non de rester dans la situation.

Remarquer → Reprendre contact → Faire le point → Choisir