

Revenir au présent

Reprenez contact avec ce qui se passe réellement lorsque des pensées, des émotions, des sensations, des souvenirs ou des envies commencent à prendre toute la place.

Des états intenses peuvent rétrécir notre attention jusqu'à sembler représenter toute la réalité. Revenir au présent consiste à élargir de nouveau votre attention : où vous êtes, ce qui se passe réellement et les choix qui restent possibles.

Votre état est réel. Il ne représente peut-être pas toute la situation.

Remarquer → Reprendre contact → Faire le point → Choisir

Les quatre étapes



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

Reprendre contact avec l'ici et maintenant

Utilisez votre environnement, votre corps, le mouvement ou une autre personne pour reprendre contact avec ce qui est ici maintenant.



Choisissez une ou deux façons de reprendre contact

Faites quelque chose qui confirme que vous êtes ici.

- regarder autour de vous et nommer l'endroit où vous êtes;
- dire à voix haute le jour ou l'heure;
- remarquer ce que vous voyez et entendez;
- sentir ce qui soutient votre corps;
- appuyer vos pieds contre le sol;
- vous lever, marcher, vous étirer ou changer de position;
- toucher un objet familier;
- boire de l'eau;
- changer d'environnement;
- ou parler à quelqu'un.

Utilisez seulement ce qui aide

Vous n'avez pas besoin d'utiliser toutes les techniques. Choisissez une ou deux actions adaptées à la situation et observez si elles augmentent votre sentiment de connexion.

Si porter attention vers l'intérieur aggrave les choses

Gardez les yeux ouverts et votre attention orientée vers l'extérieur. Utilisez des objets visibles, les sons, le mouvement, une autre personne ou un environnement plus sécurisant plutôt que de vous concentrer sur la respiration ou les sensations corporelles.

Arrêtez ou changez de méthode si la désorientation ou le sentiment d'être submergé augmente.

Reprendre contact devrait vous aider à être plus orienté et plus connecté, pas moins.

Remarquer → Reprendre contact → Faire le point → Choisir

Faire le point sur la situation actuelle

Distinguez l'état intense des faits plus larges de la situation présente.



Un bref état des lieux

Posez-vous seulement les questions qui vous aident à voir plus largement le présent :

- Qu'est-ce que je ressens?
- Qu'est-ce que mon esprit prévoit?
- Qu'est-ce qui se passe réellement maintenant?
- Quels faits appartiennent à la situation présente?

Des distinctions utiles

- « Je me sens en danger » n'est pas toujours la même chose que « Je suis en danger ».
- « Cela ressemble à ce qui s'est passé auparavant » n'est pas la même chose que « Ce qui s'est passé auparavant est en train de se reproduire ».
- « Je ressens une forte envie » n'est pas la même chose que « Je dois agir ».
- « Mon corps sonne l'alarme » ne prouve pas qu'une catastrophe est en train de se produire.
- « Ce que je ressens est réel » ne signifie pas que cela décrit toute la situation.

Ne minimisez pas un risque réel

Il ne s'agit pas de prouver que ce que vous ressentez est faux. S'il est possible que vous soyez réellement en danger, recueillez l'information dont vous avez besoin et agissez pour vous protéger plutôt que d'utiliser cet exercice pour minimiser le risque.

Remarquer → Reprendre contact → Faire le point → Choisir

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

Le même processus peut aider dans différentes situations

Activation liée à un traumatisme

Remarquez ce qui vous emporte, reprenez contact avec le lieu et les appuis actuels, faites le point sur ce qui appartient au présent et choisissez ce qui augmente votre sécurité.

Panique ou anxiété aiguë

Reprenez contact avec ce qui vous entoure, vérifiez ce qui se passe réellement et choisissez une réponse utile sans attendre de vous sentir calme.

Envie pressante ou forte impulsion

Élargissez votre attention au-delà du soulagement immédiat, reprenez contact avec ce qui compte et retardez l'action suffisamment longtemps pour retrouver une marge de choix.

Colère, honte ou tempête émotionnelle

Reprenez contact avec l'endroit et les personnes présentes, faites le point sur la situation dans son ensemble et choisissez plutôt que de réagir immédiatement.

Rumination ou inquiétude

Remarquez lorsque votre attention est prise ailleurs, revenez à l'activité présente, vérifiez si une action est réellement nécessaire et choisissez ce qui vient ensuite.

Revenir au présent, pleine conscience et relaxation

Revenir au présent vous aide à reprendre contact lorsqu'un état intense commence à prendre toute la place.

Pleine conscience vous aide à observer une expérience sans être emporté par elle.

Relaxation vous aide à réduire l'activation physique inutile.

Sécurité et souplesse

Gardez les yeux ouverts, utilisez les éléments visuels et les sons autour de vous, bougez, communiquez avec quelqu'un ou changez d'environnement lorsque l'attention portée vers l'intérieur vous déstabilise.

Revenir au présent devrait vous aider à être plus orienté et plus connecté, pas moins.