

RÉGULER LES RÉPONSES IMPULSIVES

10

COMPTER

Compter lentement à rebours de 10 à 1.



RESPIRER PROFONDÉMENT

Inspirer, puis expirer amplement (expiration plus longue que l'inspiration). Recommencer 3 fois minimum.



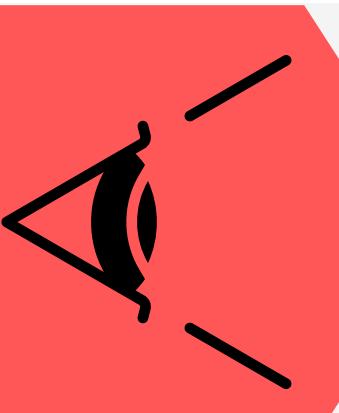
FAIRE UNE PAUSE

S'éloigner ou inventer un rituel en mouvement (souffler, sauter, serrer et relâcher les poings).



UTILISER DES OBJETS ANTISTRESS

Manipuler un objet avec les mains.



VISUALISER

Imaginer une boîte dans laquelle déposer les pensées, les émotions et les paroles avant d'ouvrir la bouche.



ÉCRIRE

Noter les pensées, dessiner, colorier.



S'IMPOSER UN DÉLAI

S'obliger à retarder la réponse (5 secondes avant d'ouvrir la bouche).



SE RÉPÉTER UN MANTRA

Inventer une phrase personnelle qui aide à se recentrer.