

## EXERCICE POUR AIDER À GÉRER DES ÉMOTIONS DIFFICILES

Ce document fournit un outil simple mais efficace pour gérer les émotions qui s'intensifient et recentrer l'attention. Une pratique régulière peut aider tant les fournisseurs de services que les vétérans à renforcer leur confiance en leur capacité à gérer des situations tendues et à favoriser des interactions plus calmes et plus constructives.

### Respiration carrée

Le traumatisme affecte les réactions de combattre, de fuir ou de figer, gérées par ce qu'on appelle le système nerveux sympathique. Respirer profondément peut être une stratégie très utile pour calmer cette réaction. En effet, respirer profondément active la réponse « au repos », ou le système nerveux parasympathique, qui peut indiquer à votre corps que vous êtes en sécurité. C'est particulièrement vrai si vous vous concentrez sur une bonne et longue respiration.

Essayez cette technique de respiration carrée :

- 1 Faites une pause et concentrez-vous sur votre respiration.
- 2 Inspirez profondément par le nez pendant quatre secondes.
- 3 Retenez votre respiration pendant quatre secondes.
- 4 Expirez lentement par la bouche pendant quatre secondes.
- 5 Attendez pendant quatre secondes avant de commencer la prochaine respiration.
- 6 Répétez de trois à quatre fois, et vous sentirez que votre corps se détend graduellement.



TROUVEZ PLUS  
D'INFORMATION ET DE  
RESSOURCES SUR LA  
COLÈRE PROBLÉMATIQUE :

[atlasveterans.ca/colere-problematique](https://atlasveterans.ca/colere-problematique)

