

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.

Relaxation musculaire progressive

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.

- 1 Faites une pause et concentrez-vous sur votre respiration.
- 2 Tendez un groupe musculaire (p. ex. les poings, les épaules ou les jambes) pendant cinq secondes.
- 3 Relâchez la tension et vous remarquerez la sensation de relaxation.
- 4 Passez à un autre groupe musculaire, en serrant pendant cinq secondes, puis en relâchant.
- 5 Répétez avec différentes parties du corps, en allant de la tête aux pieds ou vice versa.
- 6 Répétez le processus aussi souvent que nécessaire.

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

atlasveterans.ca/colere-problematique

