

CALMER DES EMOTIONS INTENSES

(extrait de « *Borderline, retrouver son équilibre* » de Dominique Page- éditions Odile Jacob)

Apaiser ses sens

- **Goût**

- Prendre le temps de déguster son aliment préféré
- Laisser fondre lentement un morceau de sucre sur la langue
- Se rincer la bouche avec une solution bucco-dentaire dont vous aimez le goût
- Mâchouiller son chewing-gum préféré
- Mordre un bâton de réglisse
- Avaler un verre d'eau fraîche

- **Audition**

- Se boucher une oreille d'une main et se connecter sur les sonorités particulières qui en émanent
- Ecouter une musique relaxante ou stimulante
- Chanter sa chanson préférée à voix haute
- Ecouter le ronronnement d'un chat

- **Olfaction**

- Poser le nez au creux de son poignet et s'imprégner de cette odeur
- Ouvrir une fenêtre et renifler toutes les odeurs qui parviennent de l'extérieur
- Prendre une feuille de papier et l'agiter devant son nez (comme un éventail) et sentir les odeurs qui parviennent
- Mettre son parfum préféré
- Imbiber un mouchoir avec de la lessive ou de l'adoucissant et le sentir
- Allumer une bougie parfumée
- Faire cuire un gâteau et s'imprégner des odeurs qui s'en dégagent
- Approcher le nez d'un objet en cuir, d'une fleur, d'un meuble en bois...

- **Toucher/ sensation**

- Enduire ses mains de crème et les masser doucement
- Se plonger dans un bain moussant
- Enfiler un vêtement fétiche
- Chatouiller le dessus de sa main en passant très légèrement les doigts de son autre main dessus
- Caresser son animal domestique
- Prendre un plaid et s'envelopper dedans
- Se laver les cheveux en se massant longuement le cuir chevelu
- Tremper dans de l'eau fraîche deux disques démaquillants et les déposer sur les yeux fermé

- **Vue**

- S'offrir une belle fleur et l'installer de façon à pouvoir la contempler à loisir
- Allumer une bougie et regarder la flamme
- Regarder la nature qui vous entoure
- Admirer un tableau ou une photographie que vous aimez
- Dresser une jolie table pour le repas (plier les serviettes joliment, mettre de belles assiettes, faire un éclairage tamisé)
- Regarder le ciel étoilé, un coucher ou un lever de soleil
- Se regarder dans un miroir