

CALMER DES EMOTIONS INTENSES

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

Distraire son émotion pour l'ajourner

(*il ne s'agit pas de nier son émotion mais bien d'en diminuer l'intensité afin de pouvoir mieux l'entendre ensuite)

- **Détourner par les sensations**

- Tenir un glaçon dans la main
- Entourer son poignet d'un élastique
- Passer ses mains sous l'eau froide pendant plusieurs minutes
- Malaxer avec force une balle en caoutchouc

- **Détourner avec une émotion concurrente**

- Regarder un film d'horreur, à suspense, drôle
- Lire des histoires drôles ou regarder des vidéos drôles
- Ecouter une musique qui fait vibrer

- **Occuper ses pensées**

- Décompter de 10 à 1 et recommencer
- Répéter les paroles d'une comptine (ex : un km à pied, ça use, ça use....)
- Réciter des tables de multiplication
- Réciter des poèmes

- **Offrir aux autres**

- Aider quelqu'un à porter des courses
- Cuisiner un gâteau pour son voisin
- Ecrire une jolie carte pleine de gentillesse et l'envoyer à quelqu'un qui vous est cher
- Faire du bénévolat

- **Faire une activité**

- Faire de l'exercice physique (seul ou collectivement)
- Faire du ménage
- Aller voir un spectacle, aller au cinéma
- Faire du jardinage, s'occuper de ses plantes d'intérieur
- Cuisiner

- **Prendre soin de soi, prendre du temps pour soi**

- Boire un café/ un thé en lisant un livre ou un journal
- Aller chez le coiffeur
- Prendre rendez-vous pour un massage
- Se mettre du vernis

- **Faire une activité artistique**

- Jouer d'un instrument de musique, composer
- Danser
- Faire de la poterie, de la couture, du tricot, de la broderie
- Travailler le bois, le cuir...
- Peindre, photographier
- Ecrire, tenir un journal

- **Faire une activité ludique**

- Jouer aux cartes, aux échecs, à des jeux de société (avec des amis, contre l'ordinateur, en ligne)
- Faire des mots croisés, des mots fléchés
- Faire un puzzle
- Regarder des jeux télévisés
- Organiser des activités ludiques pour d'autres (enfants ou adultes)

- **Pratiquer une activité intellectuelle**

- Assister/écouter une conférence
- Lire des ouvrages philosophiques, des magazines spécialisés
- Apprendre quelque chose de nouveau (une nouvelle langue)
- Discuter avec des spécialistes d'un sujet

- **Faire des activités relationnelles**

- Appeler un ami
- Passer du temps en famille
- Rencontrer de nouvelles personnes en se rendant dans des endroits publics
- Discuter avec des collègues de travail
- Organiser un repas
- Se rendre disponible pour aider un ami

- **Faire des projets**

- Programmer ses futures vacances
- Réfléchir aux travaux à réaliser dans sa maison ou son appartement
- Réfléchir à un nouveau projet professionnel