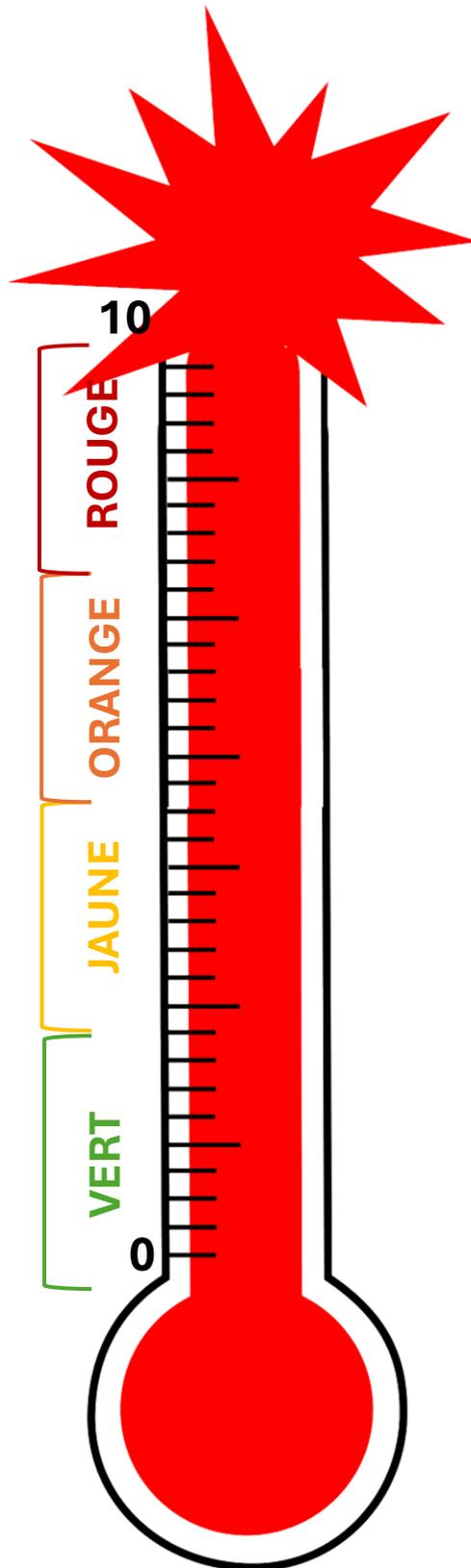


Définissez vos indicateurs de l'escalade des émotions et les stratégies aidantes correspondantes

**Indicateurs**

**Stratégies**



Voici un exemple de thermomètre :

## Indicateurs

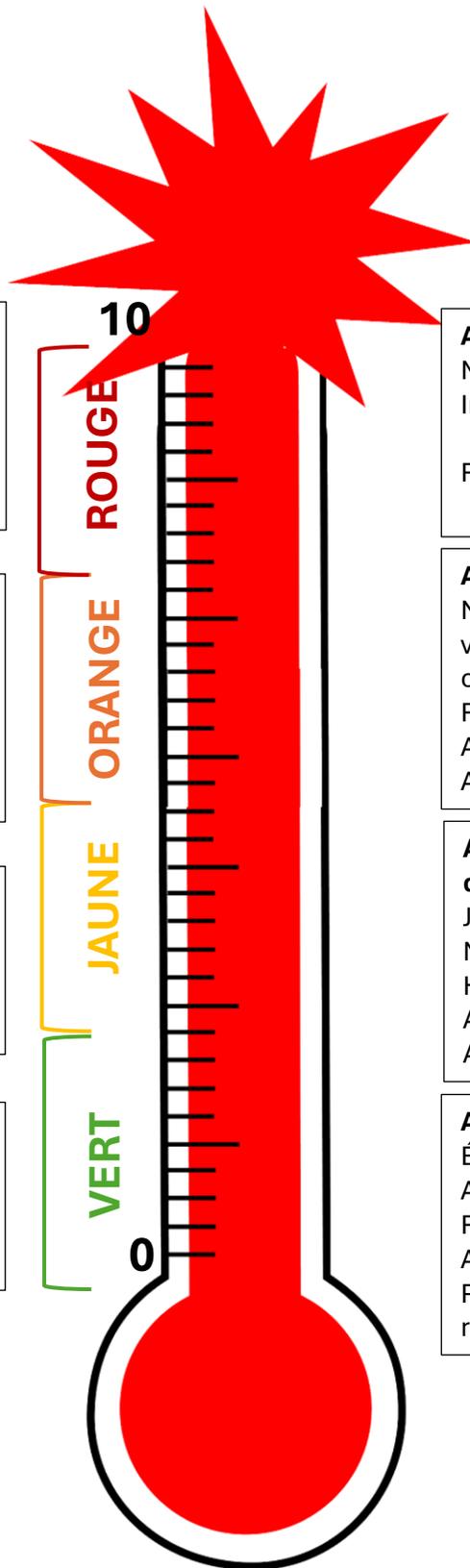
## Stratégies

Crise de colère  
Agressivité  
Crispation musculaire  
Paroles méchantes

Impatience  
Irritabilité  
Stressée  
Tensions musculaires  
Envie de consommer de l'alcool ou de trop manger

Active, mode action  
Alerte, vigilante  
Mode solution

Calme, détendue  
Joyeuse  
En connexion avec les autres



**Arrêt d'agir / se mettre à l'abris**  
Me retirer  
Immobiliser le véhicule  
  
Réparer / s'expliquer, s'excuser

**Apaisement**  
Nommer à l'autre ; « je sens que je vais exploser, ce ne sera pas constructif de continuer à parler »  
Respirations contrôlées  
Auto-soins  
Appeler quelqu'un de confiance

**Accueil des émotions, prendre soin de soi, se distraire**  
Journaling  
Méditation  
Hypnose  
Activité plaisante  
Aller marcher en forêt

**Approche préventive**  
Équilibre de vie  
Assurer de dormir suffisamment  
Réduire les sources de stress  
Autocompassion  
Pratiquer la pleine conscience régulièrement