

Crée ton outil de mesure émotionnelle

Le but est de t'aider à construire un outil qui te permet de :

- Ressentir l'intensité
- La reconnaître rapidement
- Savoir quoi faire

La seule règle est que tu y intègres une graduation clairement, si possible de 0 à 10 mais pas forcément.
Pour le reste : liberté totale !

1. Trouve une image qui te ressemble

Plutôt que “combien c'est intense”, pose-toi la question ; *“Comment ça monte chez moi ?”* Est-ce que ça ressemble plutôt à :

- | | |
|--|---|
| ☐ Une montée progressive (escalier, montagne) | ☐ Une vague qui gonfle |
| ☐ Une explosion rapide | ☐ Une batterie qui se vide / se charge |
| ☐ Une cocotte-minute | ☐ Un feu qui s'intensifie |
| ☐ Autre : | |

Ton image :

.....
.....

2. Traduire la graduation de 0 à 10 dans TON langage

Tu vas transformer les chiffres en expérience concrète. Exemple de formats alternatifs :

Vague : 0 = Mer calme / 5 = Houle / 10 = Tempête

Batterie : 0 = Vide / 5 = Instable / 10 = Surcharge

Volcan : 0 = Calme / 7 = Pression interne / 10 = Eruption

Choisis ou invente la tienne, c'est parfois difficile, et c'est normal, tu pourras y revenir pour l'affiner :

0 =

5 =

10 =

3. Rends chaque niveau reconnaissable

Pour chaque zone (pas besoin de détailler les 10), ajoute :

🧠 Pensées typiques 🧑 Sensations corporelles ⚡ Impulsions / comportements

Exemple : Niveau 7 (zone critique): pensées : “ça va exploser”, corps : tension, chaleur, envie : réagir immédiatement

Fais-le au moins pour les zones suivantes :

- De 0 à 2

pensées :

corps :

envie :

- De 4 à 5

pensées :

corps :

envie :

- De 7 à 8

pensées :

corps :

envie :

- De 9 à 10

pensées :

corps :

envie :

Aide : Parfois il est plus facile de commencer par la description des états les plus intenses. Essaye de décrire avec des phrases à tournure positive, notamment pour les chiffres les plus bas (on évite les « pas de mâchoire serrée » mais plutôt « mâchoire détendue ». L'état de détente existe par lui-même et non pas, par opposition à l'état de tension.

4. Identifier TON point clé

Question centrale : « A partir de quand j'estime perdre le contrôle ou que cela devient très difficile ? »
Mon seuil :/10

Puis : « Juste avant, qu'est-ce que je peux encore capter ? »

.....

C'est là que ton outil devient utile.

5. Associer UNE action par zone

Pourquoi 1 et pas 10 ? Parce que 10 actions c'est TROP compliqué. 3 zones suffisent :

Zone basse (0-3 environ si graduation de 0 à 10) – Maintenir

Zone intermédiaire (4-6 environ si graduation de 0 à 10) – Ralentir

Zone haute (7-10 environ si graduation de 0 à 10) – Survivre à la crise “Je peux laisser passer

Complète en adaptant le vocabulaire à ton outil :

- 0-3 :
- 4-6 :
- 7-10 :

6. Transforme ton outil en outil réel

On va passer de “idée” à “outil utilisable”

Choisis un format concret :

- ☐ Carte à garder sur toi ☐ Fond d'écran téléphone ☐ Dessin dans carnet
- ☐ Post-it visible ☐ Image mentale répétée
- ☐ Autre :

Et c'est parti pour du bricolage, du graphisme sur ordinateur ou du dessin, n'hésite pas à demander de l'aide à ton thérapeute

Conseils en plus si jamais

- **Plus c'est simple, plus ça marche :**
En crise le cerveau est saturé, avoir un outil rapide c'est essentiel !
- **Le sensoriel est hyper efficace :**
Ajoute des couleurs, des formes, une intensité visuelle
- **Ton outil doit TE parler :**
Si il est trop abstrait ... Il est inutilisable
- **Il doit aider à agir :**
Sinon, c'est juste une observation
- **Il peut évoluer :**
Ton système change ... Ton outil aussi

Mini entraînement (1 min)

Pense à une situation récente :

- J'étais à :/10
- Mon outil m'aurait montré :
- J'aurais pu faire :

Idées d'outils en vrac : Barre de vie (jeu vidéo)
Tornade (calme → chaos) / Feu tricolore avec nuances intermédiaires / Table de mixage (plusieurs émotions en même temps) / Thermostat (froid → brûlant) / Courbe qui monte brutalement