

Fragilisateur Check-Up Express – 1 min

1. Scan Rapide

MENTAL

- ☐ Pensées négatives répétées
- ☐ Difficulté à se concentrer
- ☐ Impression de surcharge
- ☐ Ruminations

CORPS :

- ☐ Manque de sommeil
- ☐ Douleur / tension
- ☐ Faim / irrégularité alimentaire
- ☐ Fatigue

ÉMOTIONNEL

- ☐ Sensibilité accrue
- ☐ Irritabilité
- ☐ Tristesse latente
- ☐ Anxiété de fond

ENVIRONNEMENT :

- ☐ Conflit récent
- ☐ Solitude / isolement
- ☐ Trop de stimulation
- ☐ Pression / exigences

2. Score rapide :

0-2 ☐

3-5 ☐

6+ ☐

3. Interprétation

0-2 → Zone stable Tu as des ressources disponibles

3-5 → Zone de vulnérabilité Attention : réactivité augmentée

6+ → Zone à risque Priorité = prendre soin de toi rapidement

4. Agir rapidement :

Réduire la pression :

Choisis une action simple

- ☐ Boire / manger
- ☐ Dormir / micro-sieste
- ☐ Se poser 5 min
- ☐ Diminuer les stimulations
- ☐ S'isoler temporairement

Revenir au corps :

- ☐ Respirer lentement (1-2 min)
- ☐ Sentir les appuis
- ☐ Se connecter à une sensation

Adapter tes attentes :

Quand je suis fragilisée :

- Je ralentis
- Je simplifie
- Je reporte si possible

Anticiper :

Si je suis vulnérable :

- ☐ J'évite les situations à risque
- ☐ Je préviens quelqu'un
- ☐ Je prépare une stratégie

A RETENIR

- Plus je suis fragilisée
→ Plus je suis réactive
- Repérer tôt = Plus de contrôle
- Agir tôt = Eviter la crise

Prendre soin des fragilisateurs
=
Prévenir les débordements

MINI PLAN PERSONNEL:

Mes fragilisateurs principaux :

.....

Mes signaux d'alerte :

.....

Mes 3 actions rapides :

.....

.....

.....