

Construire mon kit de secours émotionnel

Préparer aujourd'hui ce qui m'aidera lorsque les émotions deviendront très intenses

Lorsque l'émotion est très intense, réfléchir demande beaucoup d'énergie. Préparer ta boîte de secours émotionnel à l'avance permet de rendre les premières minutes plus simples.

Cette boîte est personnelle. Tu vas choisir les cartes qui te correspondent, préparer le matériel associé et décider où tu souhaites la garder. Tu peux aussi en créer d'autres !

Ainsi, lorsque tu en auras besoin, tout sera déjà prêt.

1. Les choses qui marchent déjà aujourd'hui un peu

Tu as certainement déjà certaines choses que tu mets en place et qui fonctionnent un peu ou très bien. Si elles ne sont pas dans les cartes proposées, utilise le support vierge pour en faire des cartes et réfléchis au matériel qui est nécessaire :

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

2. Les cartes que je souhaite essayer

Je sélectionne les cartes qui me semblent les plus adaptées, parmi les cartes fournies :

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

3. À quel niveau d'intensité vais-je les utiliser ?

Carte **Je pense l'utiliser vers...**

..... /10

..... /10

..... /10

..... /10

..... /10

4. Je prépare mon matériel

CARTE	Matériel nécessaire	Déjà prêt ?
Chewing gum frais	Paquet de chewing gum	☐
Boire un verre d'eau	Bouteille d'eau	☐
Faire rouler un galet	Galet / Bille	☐
Défaire un nœud	Petite corde	☐
Trier des trombones	20 trombones	☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Il me manque encore :

.....

5. J'organise ma boîte / mon sac

Ma boîte sera :

☐ Sur ma table de nuit

☐ Dans le salon

☐ Dans mon sac

☐ Dans la voiture

☐ Au travail

☐ Autre :

6. Je sais exactement où se trouve chaque objet

Objet	Je le range ici
Chewing gum	
Galet	
Cordelette	
Trombones	
Cartes	
.....	
.....	
.....	

Je peux retrouver chacun de ces objets en moins de 30 secondes.

7. Et lorsque je ne suis pas chez moi ?

Je prépare une version nomade.

- | | |
|---|--|
| ☐ Quelques cartes dans mon portefeuille. | ☐ Une photo des cartes sur mon téléphone. |
| ☐ Une mini-pochette. | ☐ Un petit kit dans mon sac. |
| ☐ Une version numérique. | |
| ☐ Autre : | |

8. Mes cartes réflexes

Quand mon émotion monte, je choisis de commencer par :

- 1
- 2
- 3

9. Ma boîte évolue avec moi

Après chaque utilisation, je peux me demander :

Cette carte m'a-t-elle aidé-e ?

Est-ce que le matériel était facile à trouver ?

Ai-je envie de la garder dans ma boîte ?

Je peux remplacer, ajouter ou retirer des cartes au fil de mes expériences.

Une boîte de secours émotionnel est plus qu'une boîte d'objets.

C'est un outil que tu prépares lorsque tu vas bien, pour soutenir la personne que tu seras lorsque l'émotion prendra davantage de place.

**Chaque objet préparé aujourd'hui est une décision
que tu n'auras plus à prendre pendant la crise.**