

# KIT EXPRESS : CALMER LA SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

Quand l'émotion monte, le mental s'emballe. Ce kit express t'aide à redescendre rapidement, calmer ton mental et retrouver ton centre en quelques minutes. Lis-le en amont et garde-le à portée de main.

## 1. Respiration d'ancrage (4-4-6)

Inspire 4 secondes, retiens 4 secondes, expire 6 secondes. Répète 3 fois. Cela régule le système nerveux et ralentit le mental.

## 2. Scan corporel express

Ferme les yeux, passe en revue ton corps. Repère 3 zones tendues. Détends-les à l'expiration. Cela ramène ton attention dans le présent.

## 3. Question STOP

Demande-toi : « Est-ce un fait ou une interprétation ? » Si c'est une interprétation, respire et laisse-la passer. Cela coupe l'hyper-réactivité.

## 4. Posture au sol

Allonge-toi ou assieds-toi à même le sol, yeux fermés. La sensation de contact avec le sol envoie un signal de sécurité et favorise l'apaisement.

## 5. Aides naturelles

• Tisane de verveine ou camomille pour calmer le système nerveux. • Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande à respirer pour détendre. • Un verre d'eau fraîche pour réguler et ramener dans le corps.

## Checklist rapide :

- Ai-je pratiqué 3 respirations 4-4-6 ?
- Ai-je scanné mon corps et relâché mes tensions ?
- Ai-je distingué faits et interprétations ?
- Me suis-je posé(e) au sol quelques minutes ?
- Ai-je utilisé une aide naturelle (tisane, lavande, eau) ?

Rappel : tu n'es pas ton émotion. Elle traverse, tu restes.