

PEACE

Protocole de Ressources

5 étapes pour moduler l'activation et renforcer la résilience

P

Pause - Faites une pause dans ce que vous faites pour identifier brièvement les signaux corporels d'agitation.

Peut-être que vous ressentez une tension musculaire, une faiblesse, des tremblements, un engourdissement, une respiration superficielle et rapide, une fréquence cardiaque rapide

E

Embodiment - Incarne une ressource somatique qui vous soutient dans votre corps en ce moment.

Essayez de les combiner (par exemple, respirez et allongez la colonne vertébrale ; faites un geste d'arrêt et de sol).

A

Acknowledge - Reconnaitre les effets positifs de la Ressource.

Peut-être ressentez-vous plus de relaxation, une énergie stabilisée, un rythme cardiaque plus lent, une respiration plus profonde, des yeux plus doux, moins d'engourdissement ou plus d'énergie et de vigilance.

C

Concentrate - Concentrez votre attention sur les effets positifs de la ressource pendant 15 secondes ou

Concentrez l'attention sur les signaux internes de facilité renforce un état de ressources et aide à recâbler votre cerveau.

E

Engage - Interagissez avec votre environnement.

Regardez autour de vous, remarquez des images, des sons et des odeurs agréables, sentez l'air sur votre peau, connectez-vous avec une personne ou un animal de compagnie, buvez de l'eau, goûtez quelque chose que vous aimez.

Ressources somatiques:

- **Orientez-vous**, regardez autour de vous, nommez les couleurs que vous voyez
- **Allongez** votre colonne vertébrale
- **Terre**, sens tes pieds se connecter avec la terre
- **Respirez** lentement et légèrement par vos narines, dans votre ventre
- **Placez les mains** sur le cœur ou le ventre, ou serrez-vous dans vos bras
- **Souriez** d'une manière qui vous convient
- **Faites un geste "Stop"** avec les paumes ouvertes, tournées vers l'extérieur
- **Lève-toi**, sens tes pieds pousser contre le sol
- **Poussez les paumes** des mains l'une contre l'autre, contre le mur ou contre un objet
- **Humez** avec un ton grave et ressentez la vibration
- **Déplacez vous en rythme**: balancez, balancez, rebondissez, balancez
- **Marchez lentement** en sentant vos jambes bouger
- **Incarnez votre culture**, ses traditions et/ ou le soutien de vos ancêtres

