

PEACE

Protocole de Ressources

5 étapes pour moduler l'activation et renforcer la résilience

P

Pause Faites une pause dans ce que vous êtes en train de faire, afin d'identifier brièvement les signaux corporels d'agitation.

Vous ressentez peut-être une tension musculaire, une faiblesse, des tremblements, un engourdissement, une respiration superficielle et rapide, une accélération du rythme cardiaque.

E

Embodiment Incarne corporellement une ressource somatique qui peut vous soutenir dans votre corps en ce moment.

Essayez de combiner les ressources (par exemple, respirez et allongez la colonne vertébrale ; faites un geste « stop » et ancrez-vous).

A

Acknowledge Reconnaissez les effets positifs de la ressource.

Vous ressentez peut-être plus de relaxation, une énergie stabilisée, un rythme cardiaque plus lent, une respiration plus profonde, un regard plus détendu, 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 plus.

Le fait de concentrer votre attention sur les signaux internes de calme renforce un état ressourcé et aide à reconfigurer votre cerveau.

E

Engage Interagissez avec votre environnement.

Regardez autour de vous, remarquez les images, sons et odeurs agréables, sentez l'air sur votre peau, connectez-vous à 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
- Ancrez-vous, sentez vos pieds se relier à la terre
- Respirez lentement et légèrement par vos narines, jusque dans votre ventre
- Placez vos mains sur le cœur ou le ventre, ou prenez-vous dans les bras
- Souriez d'une manière qui vous semble juste
- Reconnaissez les effets positifs de la ressource.
- Vous ressentez peut-être plus de relaxation, une énergie stabilisée, un rythme cardiaque plus lent, une respiration plus profonde, un regard plus détendu, moins d'engourdissement, ou plus d'énergie et de vigilance.
- Concentrez votre attention sur les effets positifs de la ressource pendant 15 secondes ou plus.
- Le fait de concentrer votre attention sur les signaux internes de calme renforce un état ressourcé et aide à reconfigurer votre
- cerveau.
- Interagissez avec votre environnement.
- Regardez autour de vous, remarquez les images, sons et odeurs agréables, sentez
- l'air sur votre peau, connectez-vous à une personne ou un animal de compagnie, buvez de l'eau, goûtez quelque chose que
- vous aimez.
- Faites le geste avec les paumes ouvertes, tournées vers l'extérieur
- Levez-vous, sentez vos pieds pousser contre le sol
- Poussez les paumes des mains l'une
- contre l'autre, contre le mur ou contre un objet
- Émettez un son grave, lèvres fermées, et ressentez la vibration de ce bourdonnement
- Faites un mouvement en rythme : bercez-vous, balancez-vous, oscillez, sautillez
- Marchez lentement en sentant vos jambes bouger
- Incarne votre culture, ses traditions et/ou le soutien de vos ancêtres

