

Psychothérapie Sensorimotrice

STAR

Protocole Ressource

Se sentir mieux en s'amusant !

Stoppe ce que tu es en train de faire. Concentre-toi sur ton corps. Que ressens-tu ?



Teste des activités de la liste. Lesquelles t'aident à te sentir mieux ?



Accueille une sensation corporelle agréable. Reste avec cette sensation et compte jusqu'à 15.



Reconnecte-toi avec tes alentours : personnes, animaux, odeurs, sons, jouets, ou autres éléments de ton choix que tu apprécies.



Rebondis sur un gros ballon ou saute sur place.
Attrape un petit objet ou un jouet sensoriel que tu peux presser, tordre, ou manipuler à ta guise.
Tiens-toi bien droit-e et imagine que tu veux toucher les étoiles avec le sommet de ta tête.
Enracinement : lève-toi et imagine que tes pieds ont des racines qui plongent profondément dans le sol.
Respire profondément par le nez, et gonfle doucement ton ventre en inspirant.
Fais-toi un câlin en croisant les bras. Tu peux caresser tes bras ou les palper doucement.
Tapote chaque épaule avec la main opposée, en rythme, un côté après l'autre.
Fais le signe STOP : lève une main devant toi et dis « Stop ! ».
Presse fort tes deux mains l'une contre l'autre ou contre un mur.
Fredonne ou bourdonne comme une abeille.
Essaie ensuite en bouchant tes oreilles.
Berce-toi d'avant en arrière ou de droite à gauche.
Tu peux aussi utiliser une chaise à bascule ou une balançoire.
Fais des percussions sur tes jambes, une table ou un instrument, en suivant un rythme qui te plaît.
Marche lentement, puis plus vite. Fais de grands pas, puis marche doucement, sur la pointe des pieds.
Souris ! D'abord à pleines dents, puis plus discrètement.
Tu peux rire ou laisser échapper un petit gloussement.

