

Outil d'auto-apaisement

INTÉGRATION - CLARTÉ INTÉRIEURE - PAIX

Ce guide simple est un outil pour t'accompagner à travers les défis du quotidien. Le but est de t'aider à développer le muscle de l'introspection, l'auto-régulation et de t'apprendre à t'apaiser et à t'occuper de toi à travers les épreuves du quotidien, notamment en lien avec tes relations.

Cet outil te permettra de :

- Développer une maîtrise de toi
- Favoriser l'auto-compassion et l'auto-régulation
- Développer ton intelligence émotionnelle
- Favoriser la connaissance de soi
- Apporter de la clarté sur toi-même 🍷

« *S'observer sans se juger, c'est la voie vers la liberté* » - *Naomy Barrette*

Tenir un journal de tes déclencheurs, émotions, besoins

Cet exercice ne vise pas à te juger, mais à te **rencontrer**. Il t'aide à reprendre contact avec la réalité de ton **monde intérieur**, souvent inconscient, camouflé par les mécanismes de défense. À chaque fois que tu vis une situation plus difficile, observe ce qui a déclenché ces émotions et comment tu as réagi.

1. Fuite & évitement

- **Qu'est-ce que c'est ?** Face à une émotion intense ou une peur (ex: la peur du rejet), le réflexe défensif est de quitter la situation pour ne pas souffrir. C'est tenter de combler un manque affectif, un vide ou une insécurité par un comportement excessif ou un substitut extérieur.
- **Comment ça se manifeste ?** Changer de sujet, rationaliser, s'étourdir dans le travail (le « faire »), s'isoler physiquement ou intellectualiser ses émotions plutôt que de les ressentir. Chercher la perfection, vouloir plaire à tout le monde pour être aimé, développer des dépendances (nourriture, écrans, achats, consommation).

- **L'impact :** La fuite apaise le malaise à court terme, mais elle éloigne la personne de ses besoins réels. (ex : j'ai un vide parce que mon besoin d'amour n'est pas satisfait, donc je vais consommer un pot de crème glacée, ça fera du bien sur le coup, mais le besoin reste inassouvi).

2. Refouler & retourner contre soi

- **Qu'est-ce que c'est ?** Au lieu de laisser circuler l'émotion inconfortable, tu te laisses envahir et/ou tu laisses la charge émotionnelle à l'intérieur. Tu doutes, tu refoules, tu te défends par le jugement sur toi-même, l'auto-culpabilisation, l'auto-destruction. Tes émotions ne s'expriment pas vers l'extérieur, mais restent prises à l'intérieur.
- **Comment ça se manifeste ?** Se faire des reproches sévères (« Je suis nulle », « C'est ma faute »), s'imposer une exigence disproportionnée, s'épuiser au travail, s'oublier totalement pour les autres.
- **L'impact :** Ce mécanisme engendre des tensions internes et de l'épuisement. En te faisant violence, tu t'éloignes de ta propre considération et tu diminues ton estime de toi.

3. Se défouler

- **Qu'est-ce que c'est ?** C'est évacuer un trop-plein d'émotions ou de tensions accumulées vers l'extérieur, afin de soulager la pression interne. Bien qu'il y ait une expression, le défoulement sert à se débarrasser de l'inconfort plutôt qu'à le ressentir et à le comprendre.
- **Comment ça se manifeste ?** Exploder de colère, crier, faire une crise, blâmer l'autre, faire des reproches.
- **L'impact :** Il apporte un soulagement physique temporaire (la pression baisse), mais comme la décharge ne s'accompagne pas d'une conscience du besoin, celui-ci reste insatisfait et cela peut abîmer la relation avec les autres.

4. Accueillir:

- **Qu'est-ce que c'est ?** Contrairement aux trois premiers qui sont des mécanismes de défense automatiques, **l'accueil est un choix conscient et responsable**. C'est l'essence même de l'ANDC® (L'approche non-directive créatrice®) C'est accepter de ressentir ce qui vit en soi dans l'instant (la peur, la peine, la colère, l'impuissance) sans se juger & se changer.
- **Comment ça se manifeste ?** Tourner le regard vers soi, nommer son émotion avec authenticité, s'offrir de la bienveillance dans sa vulnérabilité, et reconnaître ses besoins insatisfaits pour ensuite poser un mécanisme de protection sain (ex : exprimer ses limites ou faire une demande claire). C'est ce que nous décortiquerons ensemble ici, dans cet outil !
- **L'impact :** C'est la porte d'entrée vers l'amour de soi, la liberté et l'autonomie affective.

L'auto-observation devient transformatrice lorsqu'elle se prolonge dans l'écriture. Prends un carnet et tiens un journal de résonance où tu notes simplement ces **quatre étapes :**

Quoi noter ?

La situation: Écris brièvement, ce qui s'est passé; avec qui la situation s'est produite.

Le déclencheur : Ce qui t'a ému(e), blessé(e), irrité(e) ou insécurisé(e). (Ex : mon ami(e) a annulé notre soirée à la dernière minute/mon chum est parti travailler sans me donner un bec)

Ta réaction/défensive: Comment as-tu réagi à la situation sur le coup (Ex: je me suis fermé(e) comme une huitre / je lui ai dit des paroles culpabilisantes / je me suis jugé(e) / j'ai banalisé mon vécu)

Si tu as envie d'aller plus loin, tu peux aussi ajouter ici l'impact sur toi, sur l'autre et la relation. (Ex: je me suis fait du mal en me jugeant, éloignement de la relation, etc.)

L'émotion : Ce que tu ressens dans ton corps (Sensations physiques; palpitations cardiaques, maux de ventre, serrement poitrine) et ton cœur. (Peurs, tristesse, colère, trahison, non importance)

Le besoin sous-jacent : Qu'est-ce que cette émotion révèle ? (besoin de reconnaissance, de repos, d'amour, de liberté, de soutien, de compréhension, etc.)

Apprendre à s'occuper de soi pour plus de satisfaction :

Comment pourrais-je réagir la prochaine fois que cela se produit ? Comment puis-je m'occuper de moi autrement vers plus de satisfaction ? Comment peux-tu t'occuper de ton besoin autrement ? Tu pourras utiliser la suite de cet outil pour t'aider ici.

L'idée est de choisir d'autres chemins plus satisfaisants pour développer de nouveaux réflexes qui t'aideront dans ta vie et tes relations.

Renoncer au soulagement temporaire

Renoncer au défolement de se tourner vers l'extérieur pour s'apaiser. Par exemple, tu es triste : tu bois, ça s'apaise, ça fait du bien un bout, car tu ne ressens plus rien. Par contre, ensuite ça recommence. Alors, choisir de nouveaux chemins demande de renoncer au défolement & à la fuite de l'inconfort afin d'éviter que ça ne devienne une boucle sans fin. Choisir de ressentir pour mieux t'occuper de toi ensuite.

Ce travail te reconnecte à ton *pouvoir intérieur* de réponse : tu redeviens auteur de ta satisfaction plutôt que dépendant des circonstances.

Accueillir la douleur plutôt que de la fuir

Chaque fois qu'une douleur, une angoisse ou une peur émerge, souviens-toi : c'est un signal de vie, non une menace. L'émotion est une messagère qui te donne des réponses sur ton monde intérieur, car derrière chaque peur, chaque malaise, chaque vide, se cache un besoin qui attend ton attention. Accueillir, c'est arrêter de combattre; c'est écouter ce qui est là au fond de soi.

Respire profondément et dis-toi intérieurement :

« J'accepte de ressentir ce qui est là. »

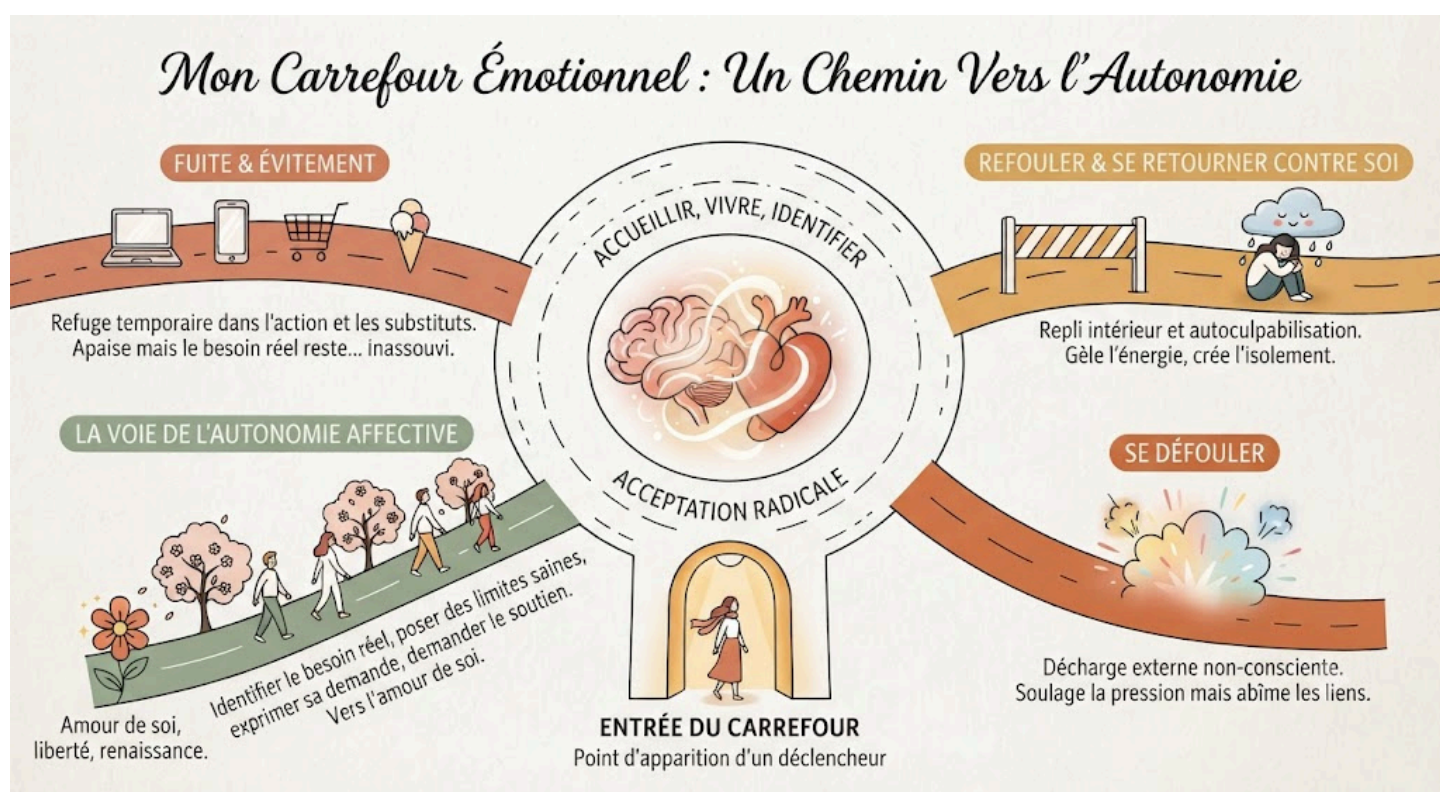
« Mon émotion est légitime. »

« C'est correct, ce que je vis »

« J'ai le droit de me sentir comme ça. »

« J'ai le courage de rester avec ce qui est »

J'aime aussi l'image de la mère qui rassure, qui console son enfant intérieur, ça permet de s'auto-sécuriser, consoler quand ça fait mal comme tu le fais déjà avec ton enfant peut-être, mais l'idée est de le faire pour toi aussi ! J'aime aussi l'analogie du carrefour giratoire pour illustrer les choix de réaction qui s'offrent à toi.



Choisir des rituels d'apaisement

Après avoir apporté une conscience **juste** sur ce que tu **vis**, tu peux apporter des actions justes pour te faire du bien.

Exemples de *rituel*

- Prendre une marche contemplative en nature;
- Appeler ou envoyer un vocal à une amie en qui tu as confiance pour ventiler.
- Prendre un bain ou une douche consciente pour détendre ton corps.
- Dresser une liste de choses qui te font du bien
- Mettre une main sur ton cœur, respirer et te dire une phrase rassurante : « Je suis là, je peux traverser cela. »
- Danser, shaker le trop plein.
- Mettre la musique forte pour décharger.
- Écouter de la musique qui soutient ton état, appuyer une main sur ton ventre.
- Lister ce sur quoi tu as du contrôle et ce sur quoi tu n'en as pas.
- Prendre un recul. Évaluer la situation comme si tu n'y étais pas impliqué. Que conseillerais-tu à ton ami qui vit cela.
- Quand tu te sens prêt(e) : aller vers l'autre.

Bref, n'importe quelle action qui t'aide à te réguler et à te reconnecter à toi. Tu peux écrire les tiennes juste ici :

Pratiquer la demande claire et le soutien relationnel

Apprends à exprimer tes besoins simplement, sans justification ni culpabilité.

Par exemple :

« J'aimerais te parler, j'ai besoin de me sentir entendu. »

« Je vis un moment difficile, pourrais-tu simplement être présent avec moi ? »

« J'ai besoin d'un peu de temps seul(e) pour me recentrer. »

Parfois, ce qui t'empêche d'aller vers l'autre, ce sont les peurs...

Choisir et accepter de vivre tes peurs

Chaque peur traversée consciemment devient une porte vers ton autonomisation. Quand tu identifies clairement ta peur, tu reprends le pouvoir sur elle au lieu de te laisser guider par elle.

Lorsqu'une peur se manifeste :

1. Respire lentement.
2. Observe ce qu'elle cherche à protéger.
3. Identifie le besoin sous-jacent (sécurité, liberté, reconnaissance, appartenance).
4. Engage-toi à y répondre avec respect, patience et réalisme.

Tes peurs ne disparaîtront jamais, mais en y apportant une conscience, tu peux les accompagner et avancer avec elles, à ton rythme afin de t'engager avec toi.

S'engager envers soi-même

Choisir chaque jour d'être de plus en plus présent à soi plutôt que de ne pas ressentir, c'est une *renaissance*.

Le but n'est pas de devenir parfait(e), mais de t'améliorer en tant qu'humain(e), de marcher vers *plus d'alignement, de sérénité et de liberté dans ta vie afin de te sentir plus détendu(e), décontracter et vivant(e)*.

Chaque fois que tu choisis de ramener le projecteur vers toi, tu avances vers la satisfaction, ton évolution et des relations saines.

EN RÉSUMÉ

Le thermomètre de mes réactions

Quand une situation te bouscule, prends un temps d'arrêt. ***Où te situes-tu en ce moment ?***

- Fuir & compenser : Ne pas ressentir ton émotion par l'aide d'un substitut extérieur. (Consommation, activation, etc.)
- Refouler & retourner contre soi : Tu te coupes de toi-même pour ne pas ressentir ou tu retournes contre toi. (Jugement envers soi, rumination, auto-culpabilisation, etc.)
- Se défouler : Tu décharges ta tension sur l'extérieur sans toucher à ton besoin (Blâme, critique, reproche, hausser le ton)
- Accueillir : Tu fais le choix conscient de t'arrêter, de ressentir et de t'offrir de la compassion.

Les 5 étapes de ton Journal:

Pour reprendre ton pouvoir intérieur à l'écrit, décortique la situation en **5 points clés** :

[La Situation & le Déclencheur] → Qu'est-ce qui s'est passé et qui a réveillé l'inconfort ?

↓

[Ta Réaction / Défensive] → As-tu fui, refoulé, retourné contre toi, défoulé ou accueilli ?

↓

[L'Émotion & les Sensations] → Qu'est-ce qui vit dans ton corps et dans ton cœur ?

↓

[Le Besoin Sous-Jacent] → Qu'est-ce que cette émotion réclame (amour, sécurité, espace) ?

↓

[L'Action Satisfaisante] → Comment t'occuper de toi ou faire une demande claire ?

Les 3 réflexes d'auto-apaisement:

- Ressentir plutôt que fuir : Respire et utilise tes phrases d'ancrage (« J'accepte de ressentir ce qui est là », « C'est correct ce que je vis »). Sois la mère bienveillante pour ton propre enfant intérieur.
- Choisir un rituel régulateur : Bouge (danse, marche en nature), dépose-toi (bain, main sur le cœur) ou prends du recul (que conseillerais-tu à une amie ?).
- Oser la relation : Nomme tes besoins sans culpabilité par une demande claire (« J'ai besoin d'un moment seul(e) pour me recentrer », « J'ai simplement besoin d'être entendu(e) »).

Ton rappel bienveillant : Tes peurs et tes mécanismes ne disparaîtront pas par magie. Le but n'est pas d'être parfait, mais de choisir, un jour à la fois, d'être un peu plus présent à toi-même.



Référence :

Portelance Colette (2014). Relation d'aide et amour de soi : L'Approche non directive créatrice (ANDC), Éditions du CRAM.

Portelance Colette (2014). L'acceptation et le lâcher-prise, Éditions du CRAM.

Neufeld, G. (2006). Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers. Gordon Neufeld & Gabor Maté

Portelance Colette (2018). La communication authentique, Éditions du CRAM.