Se réguler seul : vos outils

che patient. Cinq outils, une page pour choisir, un carnet pour mesurer.

ey Mekouar, psycho-sexologue clinicienne · 9 rue Ernest Cresson, Paris 14e · 07 68 25 89 88 · meymekouar.fr

Par où commencer

Cette fiche contient cinq outils. Vous n'avez pas à tous les utiliser. Cette première partie vous dit lequel choisir, et par lequel commencer cette semaine.

Les mots de la fiche

- **Corégulation** : se calmer grâce à la présence de quelqu'un.
- **Autorégulation** : se calmer seul, avec ce qu'on a appris des autres.
- **Activation** : la réaction physique de l'émotion (cœur, souffle, chaleur, tension, ou au contraire vide).
- **Réancrage** : revenir dans le présent quand on se sent parti, dans le brouillard.
- **Décharge motrice** : évacuer l'énergie de l'émotion par le corps, seul, sans cible (marche rapide, escaliers, pompes). Frapper ou crier sur quelqu'un n'en fait pas partie : ça ne calme pas toujours, et souvent ça relance l'activation au lieu de la vider.

Le thermomètre de 0 à 10

Note	Ce que ça fait
0 à 2	Gêne légère. Je fonctionne normalement.
3 à 5	Ça prend de la place. Je décroche de ce que je fais.
6 à 7	Je ne pense qu'à ça. Parler me demande un effort.
8 à 10	Je ne peux plus parler normalement. Envie de fuir ou d'exploser. Ou plus rien, je suis éteint.

Les trois zones

activation faible — activation forte →

Éteint
hypoactivation

Vide, brouillard, corps lourd
Voix plate, regard fixe
Rien ne touche, envie de dormir

Ex. : je fixe l'écran depuis 20 min sans savoir pourquoi

→ Réancrage, marche lente

Régulé
zone de régulation

Je sens l'émotion, elle passe
Je peux réfléchir et parler
Je reste en lien avec l'autre

Ex. : il m'agace, je le dis, c'est retombé en 10 min

→ Le pont, le papillon, EmRes

Débordé
hyperactivation

Cœur rapide, souffle court
Pensées en boucle, chaleur
Envie de fuir ou d'exploser

Ex. : je hausse le ton, je raccroche, je tourne en rond

→ Décharge motrice 10 min

Revenir au milieu plus vite, voilà le but. Personne n'y reste en permanence. On sort de la zone du milieu par deux côtés. À gauche, le corps s'éteint : on réancre et on bouge doucement. À droite, le corps déborde : on décharge d'abord. Les deux sorties peuvent donner un 8/10 au thermomètre, mais la réponse n'est pas la même.

Mon thermomètre à moi

À remplir avec votre thérapeute, puis à corriger au fil des semaines. Plus les repères sont les vôtres, plus vite vous saurez où vous en êtes.

Note	Dans mon corps	Dans ma tête	Ce que je fais	Ce que les autres remarquent
0 à 2				
3 à 5				
6 à 7				
8 à 10, agité				
8 à 10, éteint				

Trois questions, dans cet ordre

1. **Suis-je là ?** Brouillard, corps lointain, impression d'être derrière une vitre : faites d'abord le réancrage (outil 4). Attendez 5 min. Puis question 2.
2. **C'est à combien ?**
   - 8 ou plus et agité : décharge motrice 10 min, puis question 3.
   - 8 ou plus et éteint, vide : réancrage puis marche lente 10 min. Pas de protocole ce jour-là.
   - 7 ou moins : question 3.
3. **Quel outil ?**
   - Faire baisser l'émotion maintenant : le pont (outil 1). Le papillon (outil 2) une fois appris en séance.
   - Désactiver une réaction qui revient toujours dans la même situation : EmRes (outil 3), une fois appris en séance.

Une règle pour tous les outils : nommer avant, pas pendant

À l'entrée, notez l'intensité et nommez l'émotion en un mot (« humilié », « coincé », « abandonné »). Pendant l'exercice, plus de mots, que des sensations. À la sortie, renotez.

Votre semaine 1

1. Le pont, une fois par jour, à froid, même quand tout va bien. 5 min.
2. Le réancrage « orientation » dès que le brouillard arrive. 30 s.
3. Le carnet de suivi (fin de fiche) : une ligne par épisode.

Le reste attend la prochaine séance. Un outil bien installé vaut mieux que cinq outils survolés.

Version discrète (bureau, transports)

- Le pont : la main sur le sternum devient un avant-bras croisé sur le ventre, pression ferme. Message vocal avec écouteurs. Pas de bercement.
- Décharge motrice : montée d'escaliers 5 min, ou marcher jusqu'au point le plus éloigné du bâtiment et revenir.
- Les yeux : jamais obligatoire de les fermer. Yeux mi-clos, regard posé sur un point au sol.

Outil 1 : le pont (5 min)

Dès maintenant, seul | Préparation faite en séance le _____

Personne ne naît en sachant se calmer. On l'apprend tous de la même façon : d'abord une personne proche nous apaise, puis on reproduit sa voix et ses gestes en nous, sans y penser. Ça s'apprend à tout âge, par la répétition. Le pont refait ce chemin volontairement : reproduire seul ce qu'une personne apaisante vous apporte, puis réduire ce support jusqu'à ce que la voix soit la vôtre.

Préparation (en séance, 20 min, une seule fois)

1. Identifiez une personne qui vous apaise. Notez ce qu'elle fait concrètement : ton de voix, phrase, geste, rythme.
2. Enregistrez un message vocal d'une minute sur ce ton. Contenu : nommer ce qui se passe, dire que ça va passer, donner une consigne simple (« respire, tu es en sécurité »). Si vous enregistrer vous-même vous gêne, demandez à cette personne de le faire, ou enregistrez-le avec votre thérapeute. L'important est d'avoir la voix apaisante dans la poche. La vôtre viendra plus tard.
3. Choisissez un objet de poche (galet, bracelet) que vous associez à cette personne.

Protocole

1. **Entrée.** Intensité de 0 à 10. Émotion en un mot.
2. **Le geste (1 min).** Main à plat sur le sternum, pression ferme. Expiration longue : comptez 4 en inspirant, 8 en expirant. Si le contact de votre main vous est désagréable, remplacez-le par les pieds bien posés au sol et le poids du corps dans la chaise.
3. **Le rythme (1 min).** Gardez la main en place. Ajoutez un bercement lent de gauche à droite.
4. **La voix (1 min).** Écoutez le message vocal, l'objet dans la main.
5. **Sortie.** Renotez l'intensité. Baisse de 2 points ou plus : c'est validé. Sinon, voir « Quand ça ne suffit pas ».

Progression sur 6 à 8 semaines

Période	Support utilisé
Semaines 1 à 2	Le message vocal, à chaque fois
Semaines 3 à 4	La transcription du message, lue à voix haute
Semaines 5 et plus	Les phrases, dites mentalement

C'est la répétition à froid qui rend l'outil disponible à chaud.

Outil 2 : le papillon (8 min)

Après l'avoir fait en séance. Appris le _____

Stimulation alternée gauche-droite, comme en EMDR. Sert à faire descendre une émotion présente. Jamais seul pour travailler un souvenir précis : ce travail-là se fait uniquement en séance. Pratiqué seul avant de l'avoir expérimenté en cabinet, il peut amplifier l'inconfort au lieu de l'apaiser.

Position

Bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules opposées (ou mains à plat sur les cuisses). Les mains tapotent en alternance, gauche puis droite, lentement, environ un tapotement par seconde.

Protocole

1. **Entrée (30 s).** Pieds au sol, dos appuyé. Repérez trois choses que vous voyez. Intensité de 0 à 10, émotion en un mot. Puis où est-elle dans le corps, quelle forme, quelle température.
2. **Tapoter (30 à 40 s).** Lancez le tapotement. Laissez la sensation évoluer sans la forcer. Si une pensée arrive, laissez-la passer et revenez au corps.
3. **Pause.** Arrêtez. Respirez. Renotez. Qu'est-ce qui a changé ?
4. **Répéter.** Étapes 2 et 3, trois à cinq fois, jusqu'à descendre sous 3.
5. **Ancrer.** Une dernière série de 20 tapotements lents en pensant à un moment récent de calme ou de fierté.

Règles

- Au-dessus de 7/10, ne commencez pas. Décharge motrice d'abord.
- Si l'intensité monte sur deux séries de suite, arrêtez. Ouvrez les yeux, nommez cinq objets de la pièce, notez ce qui s'est passé pour la séance.
- Durée maximale seul : 8 min. Au-delà, l'exercice ne stabilise plus, il remue.

Outil 3 : EmRes, Résolution émotionnelle (3 min)

Après l'avoir fait en séance. Appris le _____

Méthode issue de la Résolution émotionnelle (EmRes). Principe : une émotion est d'abord une activation physique. Si on lui permet de suivre son cours sans l'éviter, en lui portant attention, elle se termine d'elle-même, généralement en 1 à 3 min. Ce qui la prolonge, c'est de la fuir ou de la penser. Sert à désactiver durablement une réaction qui revient toujours dans la même situation.

Protocole

1. **Au moment où l'émotion se déclenche.** Ne la fuyez pas, ne l'expliquez pas. Mettez de côté les phrases et la situation que vous avez en tête. Dites-vous : « j'y reviens après ». Si elles insistent, écrivez-les en deux lignes sur un papier, puis posez-le. Yeux mi-clos, regard au sol.
2. **Aller aux sensations.** Portez toute votre attention sur ce qui se passe physiquement : chaleur, serrement, picotement, poids, vide. Posez la main droite sur un endroit où vous ressentez quelque chose. Posez la main gauche sur un autre endroit. S'il n'y a qu'un endroit, les deux mains s'y posent.
3. **Laisser évoluer.** Suivez les sensations avec les mains. Si une sensation se déplace, la main se déplace avec elle, à la vitesse où vous la sentez bouger. Elles vont changer de place, s'intensifier puis se dissoudre. Vous ne cherchez pas à les faire partir, vous les accompagnez.
4. **Attendre le retour au calme.** Quand le corps est redevenu neutre, relevez les yeux. Durée habituelle : 1 à 3 min.

Ce qui fait échouer la méthode

- Penser la situation (« pourquoi je réagis comme ça »). Dès qu'une pensée arrive, revenez aux sensations.
- Mettre des mots pendant l'exercice. Ici on ne nomme pas, on sent.
- Vouloir que ça passe. L'intention de contrôler bloque le processus.

Si le déclencheur n'est plus là

On peut revivre en imagination le dernier moment où la réaction s'est produite, jusqu'à sentir les premières sensations dans le corps, puis appliquer les étapes 2 à 4. Cette variante se fait en séance uniquement.

Outil 4 : le réancrage, revenir dans le présent

Dès maintenant, seul

La dissociation est l'impression de ne plus être là : brouillard, corps lointain, voix qui semble venir d'ailleurs, trou de mémoire sur les minutes qui viennent de passer. Le réancrage ramène l'attention dans le corps et dans la pièce. Il passe avant tout autre outil : on ne régule pas une émotion quand on n'est pas là.

Signes à repérer

- Regard fixe, sensation de flotter ou d'être derrière une vitre
- Perte du fil de ce qu'on était en train de faire
- Engourdissement, froid, corps qui semble ne pas être le sien
- Bruits assourdis, impression de ralenti

Règles

- Commencez par la technique 1, puis passez à la suivante si l'effet n'est pas net en 1 min.
- Gardez sur vous un objet texturé et une odeur forte. Le réancrage doit être disponible sans réfléchir.
- Une fois revenu dans le présent, attendez 5 min avant le pont, le papillon ou EmRes.
- Si la dissociation revient plusieurs fois par semaine, notez les contextes dans le carnet. À reprendre en séance.

Les trois techniques principales

1. **Orientation (30 s).** Tournez lentement la tête pour regarder toute la pièce. Dites à voix haute, ou dans votre tête : votre nom, la date, le lieu, ce que vous faisiez.
2. **Appui au sol (1 min).** Pieds à plat, poussez fort dans le sol. Sentez les cuisses, le dos sur la chaise. Puis levez-vous et sentez le poids du corps changer.
3. **5-4-3-2-1 (2 min).** Nommez 5 choses que vous voyez, 4 que vous entendez, 3 que vous touchez, 2 que vous sentez, 1 que vous goûtez.

Variantes, si les trois premières ne suffisent pas

- **Choc sensoriel.** Eau froide sur le visage et les poignets. Un goût fort : citron, menthe, gingembre. Une odeur marquée gardée dans la poche.
- **Objet texturé.** Un objet rugueux ou froid (galet, clé). Décrivez-le : poids, température, texture, bords.
- **Calcul.** Comptez à rebours de 100 en retirant 7. Ou des villes par ordre alphabétique.
- **Mouvement.** Marchez en nommant chaque pas. Ou serrez les poings puis relâchez, trois fois.

Outil 5 : les stratégies ordinaires

Dès maintenant, seul

Dormir, manger, regarder une série, faire du sport, sortir, bricoler, jouer, appeler quelqu'un : ces gestes régulent aussi. Ils sont légitimes et il n'y a pas à en avoir honte. Ils posent problème seulement quand ils deviennent la seule réponse disponible.

Stratégie	Acceptable quand	Signal d'alerte
Dormir	Vous êtes fatigué, c'est le soir, ou une sieste de 20 min suffit	Vous dormez pour ne pas ressentir, en pleine journée, plusieurs fois par semaine
Manger	Vous avez faim, ou c'est un plaisir choisi	Vous mangez sans faim, vite, et vous vous sentez plus mal après
Faire autre chose (série, jeu, écrans)	C'est une pause, vous revenez ensuite à ce qui s'est passé	C'est la seule chose qui marche, et l'émotion revient intacte dès que ça s'arrête
Sport, marche	Toujours, c'est la décharge motrice	Vous ne pouvez plus vous réguler sans
Voir ou appeler quelqu'un	Toujours, c'est la corégulation	Vous ne pouvez plus rien traverser seul
Alcool, cannabis	Un verre choisi, dans un moment calme	Dès la première fois où c'est pour calmer une émotion. À dire en séance, sans jugement.

La règle des trois

Une stratégie unique devient une dépendance. L'objectif est d'en avoir au moins trois disponibles, dans des registres différents : une du corps, une de l'attention, une de la relation. Si vous utilisez toujours la même, c'est le signal de pratiquer le pont à froid, pour en avoir une de plus sous la main.

Quand ça ne suffit pas

Situation	Ce qu'il faut faire
8 ou plus, agité, envie d'exploser	Décharge motrice d'abord : marche rapide, escaliers ou pompes, 10 min. Sans cible : ni objet à casser, ni personne à qui crier dessus, ça ne calme pas toujours. Puis le pont.
8 ou plus, éteint, vide, plus rien	Réancrage, puis marche lente 10 min. Pas de protocole. Appelez quelqu'un si possible.
Le pont ne fait pas baisser de 2 points	Décharge motrice 10 min, puis le pont une seconde fois. Pas plus.
Le papillon ou EmRes fait monter l'intensité	Arrêtez. Réancrage « orientation ». Notez dans le carnet pour la séance.
Besoin de quelqu'un	Appeler ou rejoindre une personne apaisante. C'est une stratégie légitime, pas un échec.
Débordement qui dure plus d'une heure	Noter l'heure, le déclencheur et ce qui a été tenté. À reprendre en séance.

Pour comprendre : ce qu'on apprend à faire

Les personnes qui se régulent bien n'ont pas un don. Elles ont appris quatre gestes, le plus souvent sans s'en rendre compte. Ce sont ces gestes que la fiche entraîne.

1. **Détecter tôt.** Repérer le signal à 3/10, pas à 8. Lire le corps (souffle, mâchoire, ventre, chaleur) avant la pensée.
2. **Nommer avec précision.** « Je suis humilié » plutôt que « ça va pas ». Nommer finement calme l'alarme du cerveau.
3. **Avoir plusieurs stratégies.** Corps, attention, pensée, relation, temps. Alterner selon le moment.
4. **Tolérer l'inconfort.** Une vague d'émotion dure généralement de 1 à 3 min si on ne la réalimente pas par des pensées. Attendre qu'elle passe.

Elles débordent aussi. La différence est la vitesse de récupération, pas l'absence de vague. Et ce qui a été appris tôt par certains peut s'apprendre maintenant par les autres : le cerveau garde cette capacité toute la vie.

Carnet de suivi

Une ligne par épisode. C'est ce qui vous permettra de voir vos progrès, et à nous de régler les outils en séance.

Date	Déclencheur	Avant /10	Outil utilisé	Après /10	Remarque

Carte de poche

À découper. Dix lignes qui tiennent dans un portefeuille.

Se réguler seul · en 10 lignes

1. Suis-je là ? Sinon : nom, date, lieu, à voix haute. Pieds dans le sol.
2. C'est à combien ?
3. 8 ou plus et agité : escaliers ou marche rapide, 10 min.
4. 8 ou plus et éteint : réancrage, marche lente, appeler quelqu'un.
5. 7 ou moins : le pont.
6. Intensité, un mot. Puis plus de mots.
7. Main sur le sternum. Inspire 4, expire 8. 1 min.
8. Bercement lent. 1 min.
9. Le message vocal, l'objet dans la main.
10. Renoter. Pas de baisse : marcher 10 min, puis recommencer une fois.