

La Trousse d'Urgence

Du livre **Systeme Nerveux Apaisé** — settlednervoussystem.com. Éducation, pas traitement. En crise : FR 3114 · QC 811 · US 988.

Découpez-les, photographiez-les, gardez-les près de vous

Quand le système déborde, on ne lit pas un chapitre — on tire une carte. Sept cartes, un geste à la fois, sans jargon. Imprimez-les, personnalisez-les, gardez-les sur votre téléphone, dans votre portefeuille, sur le frigo — et **répétez-les à froid**, avant d'en avoir besoin (comme un exercice d'incendie : le jour du feu, le corps connaît déjà les mouvements).

La règle derrière chaque carte : lisez d'abord votre tableau de bord (quelle couleur ? quelle pièce ?) — et si la tempête ne se calme pas, ou si des pensées de vous faire du mal apparaissent, l'aide professionnelle n'est pas une option ; c'est la ligne suivante de la carte (voir en bas de cette annexe).

CARTE o — LE RESET UNIVERSEL (apprenez celui-ci par cœur)

LE RESET — 5 MINUTES ————— 1. STOP (30 s)

Arrêtez toute action. Mains posées. Pieds au sol. « Je suis ici. Je peux arrêter. »

1. SOUPIRS (30 s – 2 min) Trois soupirs physiologiques (double inspiration, longue expiration).
Puis respiration lente : inspiration 5, expiration 5.
 2. ORIENTER (1–2 min) Tournez la tête. Regardez autour, lentement. « Qu'est-ce qui est réel, ici, maintenant ? »
 3. CHECK-IN (1–2 min) « Qui est ici avec moi, en ce moment ? » — nommez. « Et derrière cela — qui observe ? » — c'est le Soi.
-

CARTE 1 — CRISE DE PANIQUE

Signes : cœur qui s'emballe, souffle court, sueurs, vertiges, peur de mourir ou de devenir fou, envie de fuir. (● Étage Moteur à la ligne rouge.)

1. **STOP** — asseyez-vous ou appuyez-vous contre quelque chose de solide.
2. **SOUFFLE** — double inspiration, expiration deux fois plus longue. Répétez trois fois. La panique a besoin d'hyperventilation ; privez-la de son carburant.
3. **NOMMEZ** — « C'est une crise de panique. Elle a un pic, puis elle retombe. J'ai survécu à toutes les précédentes. »
4. **ORIENTEZ** — cinq choses que vous voyez. Toucher : le sol, un mur, un objet froid. La pièce est réelle ; l'alarme, elle, est un faux signal.
5. **RESTEZ** — ne fuyez pas si vous pouvez l'éviter : fuir enseigne au système que l'endroit était dangereux. Restez jusqu'à ce que le pic retombe (souvent sous 10 minutes).

Si la crise revient, se prolonge, ou s'accompagne de douleur thoracique : consultez un médecin — écarter une cause physique fait partie du protocole.

CARTE 2 — DISSOCIATION

Signes : la pièce s'aplatit ou s'éloigne, sensation d'être dans un film, mains ou corps irréels, bruits étouffés, déconnexion.

1. **ANCRAGE BAS** — pieds nus ou appuyés dans le sol. Appuyez FORT. Sentez le contact.
2. **TEMPÉRATURE** — eau froide sur les mains ou le visage ; tenez un glaçon ; ouvrez une fenêtre. Le froid est le signal le plus rapide vers l'ici-maintenant.
3. **5-4-3-2-1** — cinq choses que vous VOYEZ (nommez-les à voix haute). Quatre que vous ENTENDEZ. Trois que vous TOUCHEZ. Deux que vous SENTEZ. Une que vous GOÛTEZ.
4. **BOUGEZ** — marchez dans la pièce en touchant les objets : leur texture, leur poids. Le corps qui bouge et touche revient dans la pièce.
5. **PAROLE** — dites votre nom, votre âge, la date, l'endroit. « Je m'appelle . **J'ai** ans. Nous sommes le . **Je suis dans** et je vais bien. »

Prévention : après une dissociation, restez en douceur — pas de media intenses, pas de décisions, une heure de corps-d'abord (marche, nourriture, lumière).

CARTE 3 — EFFONDREMENT ET DÉSESPOIR

Signes : vide, aplat, « à quoi bon », lourdeur extrême, envie de disparaître. (● Sous-sol, porte fermée.)

1. **NE DEMANDEZ RIEN AU SYSTÈME** — l'effondrement n'est pas de la paresse à combattre ; c'est un étage du système. On ne court pas un marathon dans le sous-sol.
2. **MINIMISEZ PUIS RÉDUISEZ** — une seule chose minuscule : boire de l'eau. Ouvrir les rideaux. S'asseoir près d'une fenêtre. Un pas, c'est tout. Le succès d'aujourd'hui se mesure en millimètres.
3. **CHALEUR + CONTACT** — une couverture, une douche chaude, un animal, un texte à une personne sûre : « Je traverse un moment plat. Pas besoin de réponse. Juste pour ne pas être seul. » (Voir l'Expérience 24.)
4. **MÉTÉO, PAS IDENTITÉ** — « Il y a du désespoir » — comme « il pleut ». Les États passent. L'aplat est une météo, pas une vérité sur votre valeur.

Si des pensées de vous faire du mal apparaissent — ou reviennent : c'est la ligne suivante de la carte, pas une option : France **3114** (24h/24) · Québec **811** ou 1-866-APPELLE · USA **988** · urgences locales. Faire ce numéro est un acte de compétence, pas de faiblesse. Et si le danger est immédiat : urgences.

CARTE 4 — FLASHBACK

Signes : « avant » devient « maintenant » — images, odeurs, sensations du passé envahissant le présent ; cœur qui cogne, besoin de fuir ou de se cacher.

1. **YEUX OUVERTS** — le flashback prospère les yeux fermés. Ouvrez-les et laissez-les ouverts, quoi qu'il arrive.
2. **PENDULE DU TEMPS** — dites à voix haute : « C'était avant. Maintenant, c'est . » ***Regardez un objet ancré du présent : votre téléphone, une montre, la fenêtre. « Voici la preuve : . »***
3. **RETROUVEZ LE CORPS D'AUJOURD'HUI** — l'âge du corps actuel : bougez les mains, les pieds ; tenez un objet ; appuyez le dos contre un mur. Le passé a eu votre corps entier ; le présent a le vôtre, maintenant.
4. **ANCRE LONGUE** — une odeur ou un objet choisis à l'avance (à l'avance = maintenant, tant que ça va bien) : un parfum, une pierre, une bague. Sentez-le, décrivez-le mentalement en détail, revenez.
5. **APRÈS** — pas de récit détaillé tout de suite, pas d'analyse : boire, couvrir, marcher. Le récit attend que le système soit redescendu dans la fenêtre.

Si les flashbacks se multiplient : c'est un signal pour un accompagnement professionnel, pas pour plus de volonté. Ce protocole voyage avec une thérapie — il ne la remplace pas.

CARTE 5 — LA PULSION COMPULSIVE (boire, scroller, écran, nourriture)

Signes : l'envie monte comme une marée — dirigée vers un objet précis, avec un compte à rebours intérieur. (● Pompier qui déclenche.)

1. **NOMMEZ LE POMPIER** — « Un pompier cherche à me noyer. » Ne discutez pas avec l'envie ; nommez le système qui la lance.
2. **DIX MINUTES DE DÉFUT** — pas jamais : dix minutes. L'envie monte en crête puis retombe ; la plupart des crêtes durent moins de vingt minutes. Réglez un minuteur **VISIBLE**.
3. **CHANGEZ DE PIÈCE** — physiquement. La pulsion est liée au lieu (canapé, téléphone, cuisine). Le déplacement coupe l'automatisme.
4. **EAU + SEL + SOUFFLE** — un grand verre d'eau, trois soupirs physiologiques. Une grande partie des «envies» est un corps déshydraté ou à plat, pas une vraie demande.
5. **DEMANDEZ À L'ENFANT** — si l'envie persiste après le minuteur : « Qu'est-ce que tu essaies de noyer ? » (Ennui ? Peur ? Solitude ?) L'envie est un remède pour une douleur ; trouvez la douleur, et le remède peut être réévalué.

Après une rechute : pas de deuxième tour de honte (Chapitre 9). Une rechute est une donnée, pas une identité. Reprenez au prochain repas, à la prochaine heure.

CARTE 6 — INSOMNIE ANXIEUSE (3h du matin)

Signes : réveil à 2–4h avec un esprit en réunion d’urgence ; corps fatigué, moteur allumé.

1. **PAS DE NÉGOCIATION AVEC LE SOMMEIL** — regarder l’horloge est interdit. L’horloge est le carburant de l’insomnie. Tournez le dos ou couvrez-la.
2. **PRIÈRE DU REGISTRE** — gardez papier et crayon au chevet : écrivez chaque tourment en UNE ligne (« appeler X », « facture Y »). Le registre du papier endort le registre mental.
3. **CORPS D’ABORD** — respiration 4-7-8 ou soupirs ; balayage corporel depuis les orteils ; couverture lourde, duvet, chaussettes (les pieds chauds aident à l’endormissement).
4. **SORTIE HONORABLE** — si le corps refuse après ~20 minutes : levez-vous, lumière basse, page ennuyeuse ou son doux, PAS d’écran. Retour au lit à la première vague de sommeil. Le lit doit rester associé au sommeil, pas à la lutte.
5. **LE MATIN COMPTE PLUS QUE LA NUIT** — lumière du jour dans l’heure du réveil, mouvement, pas de rattrapage de plus de 1h de sieste. L’insomnie se répare le jour.

Si ça dure plus de trois semaines : parlez-en à un médecin — l’insomnie chronique a des traitements efficaces ; souffrir n’est pas obligatoire.

CARTE 7 — LA MONTÉE DE COLÈRE

Signes : chaleur qui monte, mâchoire et poings serrés, voix qui change, tunnel de vision — le rouge arrive. (● Moteur à fond, roues bloquées.)

1. **RECONNAISSEZ LE PRÉCURSEUR** — la colère a une file d'attente : mâchoire, chaleur, respiration courte. Attrapez-la AVANT l'explosion ; c'est tout le jeu.
2. **NE PARLEZ PAS, N'ÉCRIVEZ PAS** — à l'intérieur du rouge, chaque mot est une munition. Aucun message envoyé, aucune décision prise, aucune phrase terminée.
3. **DÉCHARGEZ LE MOTEUR** — marche rapide 10 minutes, escaliers, pompes, vaisselle énergique, pleurer crie si ça vient : le rouge est un EXCÈS d'énergie, il demande un exutoire PHYSIQUE, pas une cible.
4. **EXPIRATION LONGUE** — des soupirs vigoureux, expiration deux fois plus longue. Le rouge est un accélérateur ; l'expiration est le frein.
5. **REVENIR, PUIS PARLER** — quand le corps redescend (vérifiez : mâchoire, mains), une phrase : « J'étais en colère. Voici pourquoi — voici ce que je demande. » La colère contient souvent une demande légitime ; elle ne la livre bien qu'à froid.

Si le rouge emporte régulièrement vos journées ou fait peur à vos proches :
accompagnement professionnel. La colère chronique est une alarme réglable — avec de l'aide.