

ESPRITS INTENSES

Kit d'urgence émotionnel

Quand une émotion est trop forte,
voici par où commencer.

En crise en ce moment ? Allez directement à la page 3.



THOMAS PIQUEMAL

Copyright © 2026 Thomas Piquemal

Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite,
stockée ou transmise, sous quelque forme que ce soit, sans
l'autorisation écrite de l'auteur, sauf exceptions prévues par
la loi.

Ce kit ne remplace pas un professionnel de santé.

Édition indépendante.

En ce moment, faites juste ça

Pas besoin de lire la suite maintenant.

1 Posez les pieds à plat. Sentez le sol sous vos chaussures.

2 Expirez lentement, un peu plus longtemps que vous n'inspirez.

3 De l'eau très fraîche sur le visage, ou un objet froid dans les mains.

Ça va redescendre. Même très intense, une émotion monte, atteint un sommet, puis redescend. Le pic est limité dans le temps.

Si respirer augmente votre malaise, laissez de côté la respiration : regardez autour de vous, sentez vos pieds, marchez un peu.

Si vous le pouvez, ne restez pas seul : dites à quelqu'un « Je n'ai pas besoin de solutions, j'ai juste besoin que tu m'écoutes. »

Si vos pensées deviennent très sombres ou si vous vous sentez en danger, appelez le **3114** (gratuit, 24 h/24) ou le **15**.

Pour la suite, par où continuer

Quand vous avez un peu de marge. Aucune technique ne marche à tous les coups : cherchez la porte qui reste ouverte pour vous.

1 Je suis encore en pleine montée : pages 5 et 6.

2 J'ai envie de répondre ou de réagir : pages 7 et 8.

3 J'ai besoin de quelqu'un : page 9.

4 Ça redescend, mais je suis vidé : page 10.

5 Je veux me préparer pour la prochaine fois : page 11.

Une question utile

« Cette émotion m'empêche-t-elle de penser clairement ? »
Si oui, commencez par apaiser le corps (pages 5 et 6), puis seulement ensuite, essayez de comprendre. Si non, prenez le temps d'écouter ce qu'elle vous dit (chapitre 6 du livre).

Apaiser le corps (1/2)

Quatre gestes simples, sans matériel.

Ancrer l'attention

Posez les deux pieds à plat et sentez le sol à travers vos chaussures. Faites glisser vos doigts sur un tissu. Sentez le poids de votre dos contre le dossier. Cela ramène l'attention vers ce qui est réel et présent.

Regarder autour de vous

Remarquez les objets, les sons, la lumière de la pièce. Une attention plus large n'est plus entièrement absorbée par ce que vous ressentez.

Bouger

Marchez, changez de pièce, faites le tour du pâté de maisons, relâchez consciemment les épaules. Bouger déplace une partie de l'attention vers le corps et l'environnement.

L'eau froide

Passez de l'eau très fraîche sur le visage, ou tenez un objet froid dans les mains. Ce geste déclenche un réflexe qui ralentit le rythme cardiaque.

Apaiser le corps (2/2)

Si respirer augmente votre malaise, ne vous forcez pas : revenez aux pieds au sol (page 5).

Expirer plus longtemps

Laissez le rythme ralentir de lui-même, sans grandes inspirations forcées. Laissez l'expiration devenir un peu plus longue que l'inspiration, en restant confortable.

Le soupir physiologique

Inspirez par le nez, puis prenez aussitôt une seconde petite inspiration pour compléter la première. Expirez lentement et complètement, sans forcer. Répétez une à trois fois, puis revenez à votre respiration habituelle. Il s'utilise en pleine situation, sans que personne ne le remarque.

La cohérence cardiaque

Respirez régulièrement, environ six fois par minute : inspirez doucement 5 secondes, expirez doucement 5 secondes, pendant environ 5 minutes. Sans retenir le souffle ni remplir les poumons au maximum.

Le Butterfly Hug

Croisez les bras sur la poitrine, mains sous les clavicules, et tapotez doucement en alternant droite et gauche, à un rythme régulier. Une à deux minutes, en observant simplement votre respiration et les sensations dans la poitrine.

Ne rien décider au sommet **de la vague**

Sous l'effet d'une très forte émotion, le champ de l'attention se rétrécit, et l'esprit produit des certitudes qui paraissent absolues : « Je démissionne demain », « Cette relation est finie ».

Le piège de la colère extrême : l'impression de clarté qu'elle donne. Cette lucidité apparente cache souvent un manque de recul.

La règle

- Pas de décision irréversible.
- Pas de mail décisif, pas de phrase définitive.
- Un message écrit sous le coup de la colère reste dans les brouillons jusqu'au lendemain matin.

Tenir le pic

À ce moment, vous n'essayez plus de régler le problème, seulement de rester debout le temps que l'activation retombe. Donnez à votre attention un point d'accroche : fixer un point précis sur le mur, compter lentement à rebours à partir de cent, ou détailler la texture d'un vêtement sous vos doigts.

Le pic est limité dans le temps, même s'il est très difficile à vivre.

Une envie n'est pas un ordre

Vous pouvez ressentir une très forte envie de répondre, de répliquer ou de vous justifier sans la satisfaire sur-le-champ.

Surfer sur l'envie

Au lieu d'obéir à l'impulsion ou de la combattre, observez-la comme une vague : elle monte, atteint un sommet, puis redescend. Repérez la chaleur dans la poitrine, la tension dans les mains. La plupart des envies, même fortes, finissent par refluer quand on ne les nourrit pas.

Des phrases à préparer à froid

« J'ai besoin de quelques minutes avant de répondre. »

« Je ne suis pas d'accord, mais je veux y réfléchir avant d'en parler. »

« Laisse-moi digérer ça. »

Quand la tension est trop forte

« La tension est trop forte, je vais prendre l'air pour redescendre. On en reparle dans une heure. »

Annoncez l'heure de votre retour : ce n'est pas une dérobade, cela protège la relation des mots que la colère s'apprêtait à dire.

Ne pas rester seul avec ça

Le soutien des autres ne consiste pas toujours à trouver une solution. Il consiste parfois à déposer ce que l'on vit auprès de quelqu'un qui ne cherche pas à le corriger.

Dire ce dont vous avez besoin

« J'ai eu une journée pourrie. Je n'ai pas besoin que tu trouves une solution. J'ai juste besoin que tu m'écoutes. »

Si vous dites simplement « je n'en peux plus », vous risquez de recevoir une pluie de conseils ou un « ça va passer ». Précisez le type de soutien que vous attendez :

- une écoute ;
- un conseil ;
- une aide pratique ;
- ou simplement une présence.

« Je ne te demande pas de régler mon problème. J'aimerais juste te raconter ma semaine, et après, si tu veux, me dire comment tu faisais. »

Demander de l'aide clairement n'est pas facile pour tout le monde. Cela s'apprend, et cela se prépare à l'avance.

Après la crise

Quand l'activation redescend, la lucidité ne revient pas tout de suite. Une grande fatigue, des tremblements, un sentiment de vulnérabilité sont normaux.

Reprendre aussitôt l'analyse du conflit risque de rallumer la tension. Attendez que vos capacités de recul soient vraiment revenues.

Revenir par paliers

- 1 Un constat physique : « Je me sens moins tendu. »
- 2 La reconnaissance de l'émotion qui reste : « Je me sens épuisé et triste. »
- 3 Seulement ensuite, la réflexion sur ce qui a déclenché la crise.

Se recharger

Reporter une tâche non essentielle, demander un moment de silence, prendre une douche ou un thé, vous allonger un instant. Avoir besoin de ralentir après une période intense n'est pas un manque de volonté.

Vous pouvez aussi le dire : « J'ai besoin de vingt minutes de calme, et après je suis toute à toi. »

Mon protocole personnel de crise

Préparez-le à froid, en dix minutes. Recopiez-le dans les notes de votre téléphone.

1. Mes signaux d'alarme

À quoi je reconnais que je ne peux plus réfléchir ? (mâchoire serrée, respiration courte, mains moites...)

2. Ma phrase de time-out

Quelle phrase simple stoppe l'échange ou la rumination ?

3. Mon geste pour apaiser le corps

Eau froide sur le visage, marche rapide, soupir physiologique...

4. Mon espace de repli ou ma personne ressource

Où m'isoler, ou qui appeler pour être écouté sans chercher de solutions ?

Quand demander de l'aide

Accepter ce que l'on ressent inclut aussi d'accepter d'avoir besoin d'aide.

Parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale si une tristesse ou une angoisse dure **plusieurs semaines**, s'accompagne d'une **perte d'intérêt pour presque tout**, de **troubles importants du sommeil ou de l'appétit**, ou de **pensées très sombres**.

En cas de danger

3114 : numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24.

15 : urgences médicales (SAMU). **112** : numéro d'urgence européen.

Si vous vivez une situation de violence, au travail ou à la maison, la priorité est de vous protéger et de chercher de l'aide, auprès d'un médecin, d'un professionnel ou d'une association spécialisée.

Pour aller plus loin

Le livre **ÉMOTIONS** (chapitres 9 et 12, annexe 2) détaille ces outils. Le guide « 7 jours pour commencer la méditation » est disponible sur **espace-lecteurs.thomaspiquemaal.fr**.