



# KIT D'URGENCE ÉMOTIONNELLE

*À garder sur ton téléphone,  
imprimé dans ton sac,  
ou accroché au frigo !*

*Virginiafrau.fr*

# ***1 STRESS / ANXIÉTÉ soudaine***

*Signes : Cœur qui s'emballe, respiration courte, pensées qui s'emballent, mains moites, pensées en boucle*

## ***♦ Méthodes Express (1-3 min)***

### ***Respiration 4-7-8 :***

- Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4.*
- Bloque ta respiration en comptant jusqu'à 7.*
- Expire par la bouche en comptant jusqu'à 8.*
- Répète 3 fois.*

### ***Ancrage sensoriel (5-4-3-2-1) :***

- 5 choses que tu vois.*
- 4 choses que tu touches.*
- 3 choses que tu entends.*
- 2 choses que tu sens.*
- 1 chose que tu goûtes.*

***Phrase clé :** "Ce que je ressens est temporaire. Je suis en sécurité ici et maintenant."*

## ***Outils Naturels***

### ***Huiles essentielles***

- 1 goutte de lavande vraie ou marjolaine à coquilles sur les poignets, à respirer profondément.*

### ***Fleur de Bach***

- Rescue (mélange d'urgence) : 2 gouttes dans un verre d'eau ou sous la langue.*



## Postures de Yoga (2-5 min)

### Posture de l'enfant (Balasana)

Respire profondément en sentant le dos s'étirer.

Effet : Calme le système nerveux, recentre.



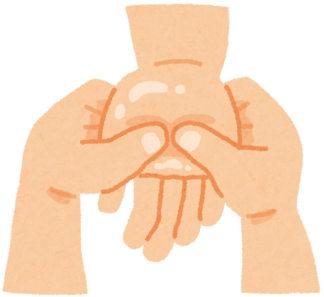
### Torsion assise

Effet : Détend la colonne et libère les tensions accumulées.



## Automassage & Points d'Acupression

**Massage des mains :** Frotte vigoureusement tes paumes l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles chauffent. Pose-les sur tes yeux fermés.



### Point LI4 (entre pouce et index) :

Appuie fermement avec le pouce opposé pendant 30 sec.

Effet : Réduit le stress et les maux de tête.

**Point GV24.5 (entre les sourcils) :** Masse doucement en cercles pendant 1 min.

Effet : Apaise l'esprit.

## 2 ÉNERVEMENT / IRRITATION

*Signes : Tension musculaire, voix qui monte, envie de crier ou de taper.*

### ♦ *Méthodes Express (1-3 min)*



#### *Décharge physique :*

- Serre très fort un coussin, une balle anti-stress ou tes mains pendant 10 sec, puis relâche.*
- Secoue tes bras et tes jambes pour évacuer la tension.*

#### *Eau froide :*

- Passe tes poignets sous l'eau froide ou mets un gant de toilette humide sur ta nuque.*

*Phrase clé : "Je choisis de ne pas laisser cette situation me contrôler. Je respire et je lâche prise."*

## *Outils Naturels*

#### *Huiles essentielles*

- Ylang-Ylang ou camomille romaine : 1 goutte sur un mouchoir, respirer 3 fois.*

#### *Plante*

- Tisane de passiflore (à boire ou même à sentir).*



## Postures de Yoga (2-5 min)



Posture du chat-vache (Marjaryasana-Bitilasana)  
Effet : Libère les tensions dans la colonne et l'abdomen.

Posture du guerrier II (Virabhadrasana II)

Effet : Ancrage et évacuation de l'énergie stagnante.



## Automassage & Points d'Acupression



Point GB20 (à la base du crâne, de chaque côté de la nuque) :  
Appuie avec les pouces en inspirant, relâche en expirant.  
Effet : Détend la nuque et le mental.

Massage des épaules : Avec la main opposée, pétris ta nuque et tes épaules (mouvements circulaires).



Point LV3 (entre gros orteil et 2e orteil) :  
Masse ce point sur chaque pied pendant 1 min.  
Effet : Régule la colère et l'irritation.

# 3. COLÈRE INTENSE

*Signes : Rougeurs, chaleur, envie d'agresser (verbalement ou physiquement), pensées noires.*

## ♦ *Méthodes Express (1-5 min)*

**Respiration du “souffle du lion” :**

- Inspire profondément par le nez.
- Expire en ouvrant grand la bouche, en tirant la langue et en sortant un “HAAAA” (comme un lion).
- Répète 3 fois.



**Écriture express :**

- Écris sur un papier tout ce que tu ressens, sans filtrer. Déchire-le ensuite.

**Visualisation :**

- Imagine ta colère comme une boule de feu. À chaque expiration, elle rétrécit jusqu'à disparaître.

**Phrase clé :** *Ma colère est un signal, pas une arme. Je la reconnais et je la transforme.*

## **Outils Naturels**

**Huiles essentielles**

- Bergamote ou patchouli : 1 goutte sur le plexus solaire, masser en respirant.

**Fleur de Bach**

- Cherry Plum (pour éviter de “perdre le contrôle”) + Holly (pour la jalousie/ragé).



## Postures de Yoga (2-5 min)

Posture du corbeau (Bakasana)  
ou du chien tête en bas (Adho Mukha Svanasana).  
Effet : Inverse le flux sanguin, calme la colère.

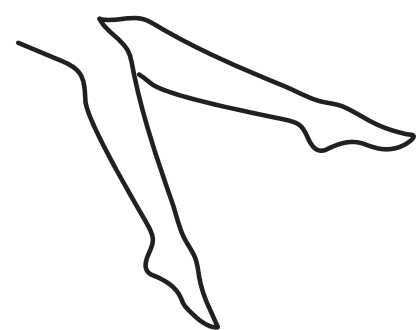


Posture du lion (Simhasana) :  
Expire en tirant la langue et en ouvrant grand les yeux.  
- Effet: Libère la tension faciale et la colère refoulée.

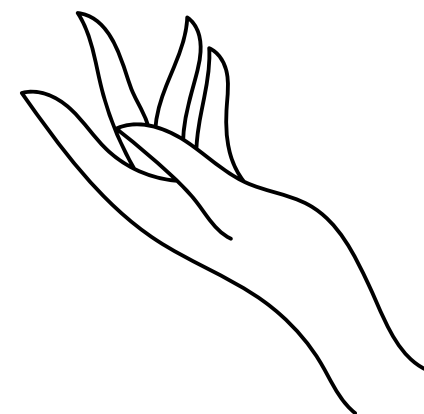


## Automassage & Points d'Acupression

Point SP6 (4 doigts au-dessus de la cheville, face interne du tibia) :  
Masse ce point sur chaque jambe.  
Effet : Équilibre les émotions.



Point PC6 (3 doigts au-dessus du poignet, face interne) :  
Appuie fermement pendant 1 min.  
Effet : Apaise la colère et les palpitations.



Massage des mains et des doigts :  
Tire doucement chaque doigt, puis masse la paume avec le pouce.

# 4. *TRISTESSE / DÉCOURAGEMENT*

*Signes : Larmes, sensation de vide, envie de s'isoler, fatigue soudaine.*

## ♦ *Méthodes Express (2-5 min)*

### *Auto-étreinte*

*- Enlace-toi toi-même en posant tes mains sur tes épaules. Respire profondément en te disant : "Je suis là pour moi."*

### *Musique ou son apaisant :*

*- Écoute 1 min d'un son de nature (pluie, vagues) ou d'une musique qui te réconforte.*

*Phrase clé : Cette émotion fait partie de moi, mais elle ne me définit pas. Je lui fais de la place.*

## *Outils Naturels*

### *Huiles essentielles*

*- Orange douce ou néroli : 1 goutte sur le cœur, respirer.*

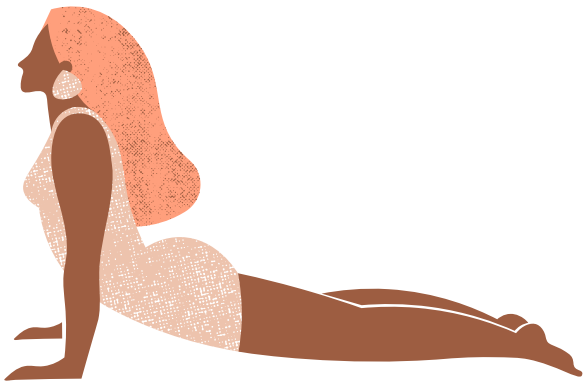
### *Plante*

*- Tisane de mélisse (anti-déprime naturelle).*





## Postures de Yoga (2-5 min)



Posture du cobra (Bhujangasana)  
Effet : Ouvre le cœur et stimule l'énergie.

Posture des jambes au mur (Viparita Karani)

Respire profondément.

Effet : Détend le système nerveux, soulage la tristesse.



## Automassage & Points d'Acupression

Massage du visage :

Avec les doigts, tapote légèrement ton front, tes joues et ta mâchoire.

Point CV17 (centre de la poitrine) :

Pose tes doigts sur ce point, respire profondément en imaginant de la chaleur.

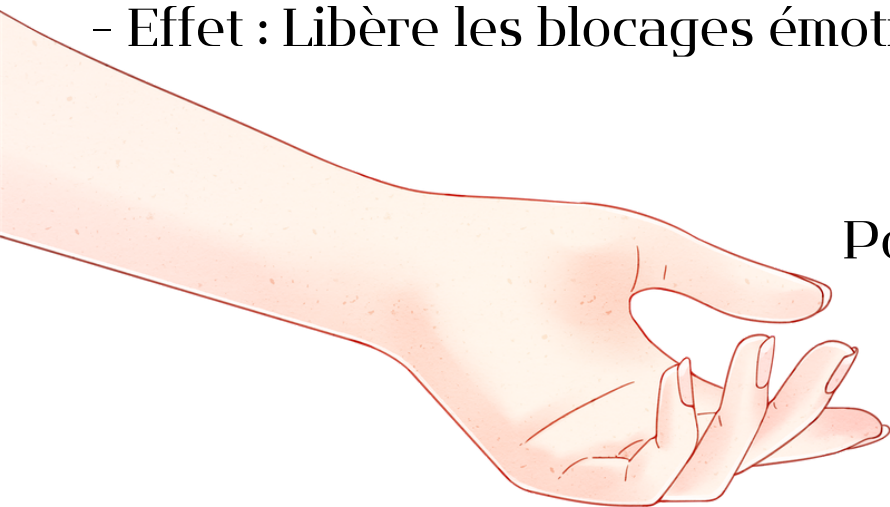
- Effet : Libère les blocages émotionnels.



Point HT7 (face interne du poignet, pli de la main) :

Masse ce point pendant 1 min.

Effet : Soutient le cœur émotionnel.



# 5. SURCHARGE MENTALE / ÉPUISEMENT

*Signes : Impossibilité de réfléchir, sensation d'être submergé(e), oubli.*

## ♦ *Méthodes Express (3-5 min)*

### *Méditation "Bulle de protection"*

*- Ferme les yeux. Imagine une bulle transparente autour de toi. À l'intérieur, seul ce qui est important pour toi peut entrer.*



### *Liste "Stop & Priorise"*

*- Écris tout ce qui t'envahit. Barre ce qui peut attendre. Garde 1-2 priorités.*

*Phrase clé : "Je n'ai pas à tout porter seule. Je fais une chose à la fois."*



## *Outils Naturels*

### *Huiles essentielles*

*- Menthe poivrée (énergie) + lavande (calme) : 1 goutte de chaque sur les tempes.*

### *Complément alimentaire :*

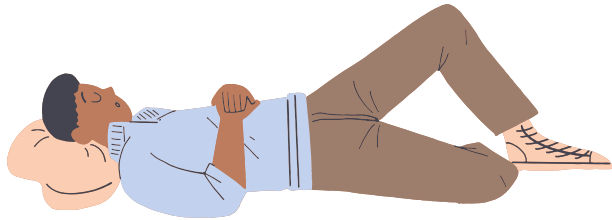
*- Magnésium (bisglycinate) : 1 comprimé pour éviter les crampes et la fatigue nerveuse.*



## Postures de Yoga (2-5 min)

Posture de la pince (Paschimottanasana)

Effet : Calme le mental et étire le dos.



Posture du cadavre (Savasana): Respire profondément.

Effet : Réinitialise le système nerveux.



## Automassage & Points d'Acupression

Massage des pieds :

Roule une balle de tennis sous chaque pied, en insistant sur la voûte plantaire.



Point KI1 (milieu de la plante du pied) :

Masse ce point sur chaque pied.

Effet : Redonne de l'énergie.



Point GV20 (sommet de la tête) :

Appuie doucement avec le bout des doigts.

Effet : Clarifie l'esprit.

## 6. CULPABILITÉ / HONTE

*Signes : Rumination, auto-critique, sensation de ne pas être à la hauteur.*

### ♦ *Méthodes Express (2-5 min)*

#### *Lettre à soi-même*

*Ce que je ressens est humain. Je fais de mon mieux. Je me pardonne.*

#### *Respiration "Cœur-Cœur"*

*- Pose une main sur ton cœur.*

*Inspire en imaginant de la lumière qui y entre.*

*Expire en envoyant cette lumière à la personne concernée (ou à toi-même).*

*Phrase clé : Je suis digne d'amour et de respect, même dans mes imperfections.*

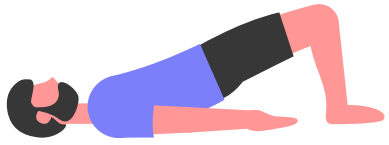
### *Outils Naturels*

*Fleur de Bach : Pine (pour la culpabilité) + Star of Bethlehem (pour les chocs émotionnels).*





## Postures de Yoga (2-5 min)



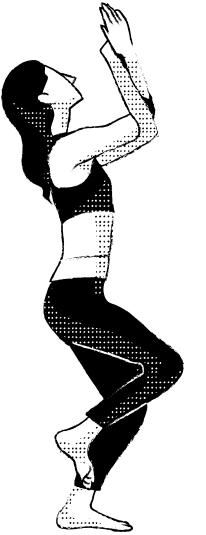
Posture du demi-pont (Setu Bandhasana) .

- Effet : Ouvre la poitrine et libère les émotions bloquées.



Posture de l'aigle (Garudasana) : Respire profondément.

- Effet : Détend les épaules et recentre.



## Automassage & Points d'Acupression

Massage du ventre :

Pose tes mains sur ton ventre, masse en cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.



Point LU1 (sur le haut de la poitrine, près de l'épaule) :

Appuie doucement pendant 30 sec.

Effet : Libère la culpabilité.

Point SP10 (2 doigts au-dessus du genou, face interne) :

Masse ce point sur chaque jambe.

Effet : Apaise les émotions négatives.





# Fiche récap'

## Combinaisons gagnante :

- **Stress** → Posture de l'enfant + point LI4 + Rescue.
- **Colère** → Souffle du lion + point LV3 + bergamote.
- **Tristesse** → Posture du cobra + point CV17 + orange douce.

## À emporter :

- Une petite balle de massage pour les pieds.
- Un flacon d'huile essentielle (lavande ou ylang-ylang).
- Une fiche avec les points d'acupression.

| <i>Émotion</i>   | <i>Outils Express</i>                                   | <i>Phrase Clé</i>              | <i>Outils Naturels</i>           | <i>Posture de Yoga</i>             | <i>Automassage/ Acupression</i> |
|------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <i>Stress</i>    | <i>Respiration<br/>4-7-8,<br/>Ancrage<br/>5-4-3-2-1</i> | <i>C'est temporaire</i>        | <i>Lavande<br/>Rescue</i>        | <i>Enfant,<br/>Torsion</i>         | <i>LI4, GV24.5</i>              |
| <i>Colère</i>    | <i>Souffle du lion, Écriture express</i>                | <i>Je transforme ma colère</i> | <i>Bergamote<br/>Cherry Plum</i> | <i>Lion,<br/>Chien tête en bas</i> | <i>LV3, PC6</i>                 |
| <i>Tristesse</i> | <i>Auto-étreinte<br/>Musique</i>                        | <i>Je fais de la place.</i>    | <i>Orange douce,<br/>Mélisse</i> | <i>Cobra,<br/>Jambes au mur</i>    | <i>CV17, HT7</i>                |

*Les conseils ci dessus sont des conseils généraux,  
attention aux contre indications de certains produits naturels.*

Besoin d'un accompagnement  
personnalisé ?

*Virginiafrau.fr*

