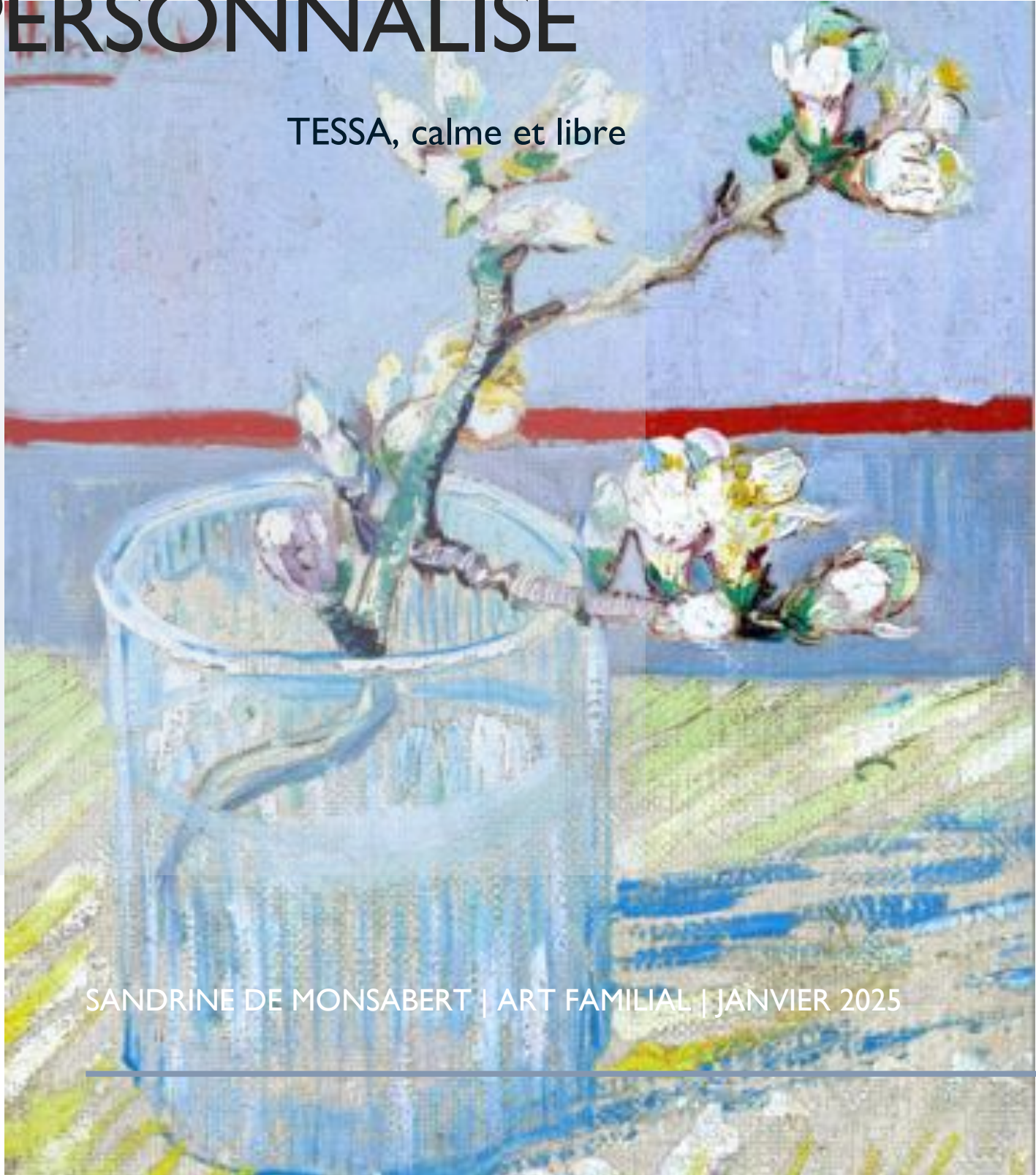


CAHIER DE REGULATION PERSONNALISE

TESSA, calme et libre



SANDRINE DE MONSABERT | ART FAMILIAL | JANVIER 2025

BOITE A OUTIL PRINCIPALE

Votre Boussole Interne :

"Je veux me sentir calme et libre de choisir quand sortir et quand rester chez moi"

Vos Forces qui Existent Déjà :

Vous SAVEZ vous sentir bien quand :

- Vous travaillez sur vos projets de recherche
- Vous créez des choses chez vous
- Vous parlez avec vos amis français par écrit
- Vos données de recherche donnent de bons résultats

Votre corps SE CALME avec :

- Votre espace personnel à la maison
- Vos activités créatives (lecture, écriture)
- Le travail intellectuel qui vous passionne
- Les moments de compréhension et d'apprentissage

Vous ÊTES CAPABLE de :

- Faire une thèse (c'est énorme !)
- Garder contact avec vos vrais amis
- Réfléchir et comprendre vos propres réactions
- Créer et inventer des choses
- Vivre dans un autre pays

Signal d'alarme personnel :

Vous le savez : quand vous commencez à vous dire "je suis nulle" et que vous voulez vous cacher de tout le monde.

Action immédiate (30 secondes) :

1. Posez votre main sur votre ventre
2. Respirez 3 fois lentement
3. Dites-vous : "Je ressens quelque chose, c'est normal"

Technique de base (5 minutes) :

1. **Minute 1-2 :** Asseyez-vous dans votre endroit préféré chez vous
 2. **Minute 3 :** Pensez à votre dernier succès de recherche, même petit
 3. **Minute 4 :** Imaginez un de vos amis français qui vous dit quelque chose de gentil
 4. **Minute 5 :** Choisissez UNE chose créative que vous pouvez faire maintenant
-

Kit d'Urgence Personnalisé

Rituel de retour (3 minutes) :

1. **1ère minute** : Regardez autour de vous, nommez 3 objets que vous aimez
2. **2ème minute** : Écrivez 2 lignes à un ami français (même si vous n'envoyez pas)
3. **3ème minute** : Faites quelque chose avec vos mains (dessiner, toucher un objet doux)

Phrase de force :

"J'ai déjà fait des choses difficiles et je peux apprendre de nouvelles façons de me sentir bien"

Ce qui vous fait du bien :

- L'odeur et la sensation de votre chez-vous
- Le bruit de votre ordinateur quand vous travaillez
- La sensation d'avoir compris quelque chose de nouveau
- Imaginer la réaction heureuse de vos amis quand vous leur racontez vos découvertes

Rappel de votre pouvoir :

Vous cherchez à aller mieux parce que vous savez ce que c'est, aller bien.

Votre corps s'en souvient. Vous avez déjà tout en vous pour y arriver.

Quand vous dites "non" aux sorties, c'est parce qu'une partie de vous protège quelque chose d'important. Vous pouvez la remercier et choisir différemment.

Vous n'êtes pas obligée de sortir pour être quelqu'un de bien. Vous n'êtes pas obligée de rester chez vous pour être en sécurité. Vous pouvez choisir.

Votre Mission Cette Semaine :

Observer sans juger :

"Qu'est-ce qui se passe en moi quand je me déprécie ?" et

"Quel serait le problème si j'arrêtais de me critiquer ?"

Juste observer. Comme une scientifique curieuse qui étudie un phénomène intéressant.