

Le parcours 14 jours

Un petit pas par jour, à votre rythme



Un petit pas par jour. Chaque jour, une courte lecture, une action simple, et une ligne à noter le soir. À utiliser avec le guide (les chapitres indiqués), la carte SOS, les audios et les fiches de travail.

Avant de commencer : ceci est un chemin, pas une date limite

Voyez ces 14 jours comme une montagne. Chaque jour, vous montez un peu plus haut. Mais une montagne, ça ne se gravit pas au chronomètre.

Alors une bonne fois pour toutes, il est parfaitement normal de refaire un jour, d'en sauter un, ou de mettre trois semaines à faire ces 14 étapes. Si une journée a été difficile, refaites simplement la même le lendemain. Ne pas avoir atteint telle étape au jour prévu n'est pas un échec, c'est juste votre rythme. Le seul cap, c'est d'avancer doucement, sans jamais vous forcer.

On y va, tranquillement.

Phase 1 : Comprendre (jours 1 à 4)

Jour 1. Votre tonneau. Relisez le chapitre 3 (le tonneau). Aujourd'hui, on ne fait que comprendre d'où ça vient. Action : prenez cinq minutes pour écrire ce qui a pu remplir votre tonneau ces derniers mois, ces dernières années. Soyez honnête, personne ne le lira. À noter ce soir, comment je me sens, sur une échelle de 0 à 10.

Jour 2. Vos symptômes ne sont pas dangereux. Relisez le chapitre 6 et la fiche de réassurance, en vous arrêtant sur les symptômes qui vous font le plus peur, à vous. Puis mettez la fiche sur votre téléphone. Action : pour chacun de vos symptômes, relisez l'explication jusqu'à ce qu'elle commence à vous sembler évidente. À noter ce soir, un symptôme qui me fait un peu moins peur depuis que je sais ce que c'est.

Jour 3. Les nerfs à vif, et l'irréalité si vous la connaissez. Relisez le chapitre 5 (la sensibilisation). Si vous connaissez cette impression d'être à côté de vous-même ou de voir le monde derrière un voile, relisez aussi le chapitre 8. Action : repérez, dans votre journée, deux ou trois moments où votre système "sur-réagit" (sursaut, agacement, émotion forte), et nommez-les. C'est la sensibilisation, pas un danger. À noter ce soir, mon ressenti du jour.

Jour 4. La peur de la peur, et votre carte du territoire. Relisez les chapitres 10 (la peur de la peur), 12 (l'évitement) et 13 (les comportements de sécurité). Action : remplissez la fiche "Ma carte", avec la liste de ce que vous évitez, et la liste de vos béquilles. On ne change rien encore, on observe juste. À noter ce soir, la béquille que j'utilise le plus souvent.

Phase 2 : La vague et le réflexe SOS (jours 5 à 9)

Jour 5. La vague. Relisez le chapitre 16. Une crise monte, culmine, et redescend toujours. Repensez à la chienne en laisse. Action : écoutez l'audio SOS Crise une fois, au calme, comme une découverte. Pas en crise, juste pour vous familiariser avec ma voix et le déroulé. À noter ce soir, mon ressenti du jour.

Jour 6. Apprendre le réflexe SOS. Relisez les chapitres 17 à 20, les trois temps, un par un. Action : répétez-les à voix haute plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils viennent tout seuls. Stopper le combat, Observer et accueillir, Se laisser porter. Mettez la carte SOS en fond d'écran ou dans votre poche, à partir d'aujourd'hui. À noter ce soir : est-ce que je connais mes trois temps par cœur ?

Jour 7. Le soupir physiologique. Relisez la fin du chapitre 20 (la juste place du soupir). Action : faites l'audio du Soupir guidé quotidien, cinq minutes. À partir d'aujourd'hui, reprenez-le chaque jour. C'est votre entraînement de fond. À noter ce soir, mon niveau d'anxiété du jour, sur 10.

Jour 8. Observer, accueillir, et répondre aux “et si”. Relisez le chapitre 19. Entraînez-vous, au calme, à nommer ce que vous ressentez, et à répondre aux pensées “et si” par un tranquille “d’accord, on verra bien”. Action : mémorisez les trois phrases d’ancrage. Et n’oubliez pas votre soupir quotidien. À noter ce soir, la phrase d’ancrage qui me parle le plus.

Jour 9. Le SOS en situation réelle. Relisez les chapitres 21 et 22 (l’entraînement à froid, et les scènes du quotidien). Aujourd’hui, pas d’exercice à provoquer. On attend simplement que la vie fasse monter une petite vague, une bouffée d’angoisse quelconque, une envie de vérifier. Action : à la prochaine montée qui se présente d’elle-même, appliquez le réflexe SOS, même imparfaitement. Il n’y a pas de SOS raté. Et toujours le soupir quotidien. À noter ce soir : est-ce qu’une vague est passée aujourd’hui, et comment j’ai réagi ? (Commencez votre journal des vagues, fiche dédiée.)

Phase 3 : Reprendre votre vie, en douceur (jours 10 à 14)

Jour 10. Votre échelle. Relisez les chapitres 23 (cesser de fuir) et 25 (l’échelle). Action : à partir de votre carte du jour 4, remplissez la fiche “Mon échelle des situations”. Classez ce que vous évitez, de 0 à 10, de la plus facile à la plus difficile. Et choisissez une petite chose agréable que vous aviez délaissée. À noter ce soir, le tout premier petit barreau que je me sens d’essayer.

Jour 11. Alléger une béquille. Relisez le chapitre 24. Action : choisissez une seule béquille, et allégez-la d’un cran, sur un terrain facile, seulement si vous vous sentez prêt. Jamais quelque chose dont vous avez réellement besoin sur le plan médical. Et le soupir quotidien. À noter ce soir, la béquille que j’ai allégée, et ce qui s’est passé (indice : rien).

Jour 12. Le premier barreau. Action : faites cette petite chose agréable que vous aviez choisie, ou montez le premier barreau de votre échelle. Tout petit. La carte SOS dans la poche, l’audio dans les écouteurs si besoin. Si une vague monte, vous savez faire. On reste, elle redescend. À noter ce soir, ce que j’ai fait aujourd’hui, et une chose positive, même minuscule.

Jour 13. Un pas un peu plus grand, et la patience. Relisez le chapitre 26 (le temps, la fatigue, les zigzags). C’est lui qui vous évitera les faux découragements. Action : si vous le sentez, montez d’un barreau, ou refaites celui d’hier, c’est parfait aussi. Rappelez-vous, c’est la direction qui compte, pas la vitesse, et l’ennui est le son que fait une peur qui meurt. À noter ce soir, mon pas du jour, et comment je me sens par rapport au jour 1.

Jour 14. Votre plan pour la suite. Relisez le chapitre 28 (les rechutes). Action : remplissez votre plan anti-rechute (fiche dédiée). Puis relisez votre toute première note, celle du jour 1, et comparez. Sans vous juger, juste pour voir le chemin parcouru. À noter ce soir, une chose dont je suis fier cette quinzaine.

Et après le jour 14

Vous n'avez pas fini, vous avez commencé. Continuez votre soupir quotidien, gardez la carte SOS, continuez de monter vos barreaux un par un et d'alléger vos béquilles une par une, à votre rythme. Relisez le chapitre 26 les jours de zigzag, et le chapitre 28 si une vague revient après le calme. Ce n'est pas un retour en arrière, c'est juste une vague de plus. Vous savez quoi faire.