

# EN CAS DE CRISE

Quand la tension monte et que tout semble bloqué, votre corps et votre mental sont en surchauffe. C'est normal de ne plus ressentir autre chose que la colère, la fermeture ou/et l'impulsion à critiquer l'autre.

Cette fiche est un guide pratique pour sortir de la tempête, ensemble. L'important est de poser certains de ces nouveaux comportements, pas à pas, sans se décourager, même si on n'y croit pas trop au début. Comme toujours, c'est en pratiquant qu'on va progresser.

## Phase 1 : Arrêter la montée (les 3 premières minutes)

1. Posez l'objet-signal. Dès que vous sentez que vos paroles deviennent des flèches, prenez un objet convenu (un coussin, un livre, une pierre...) et posez-le bien en vue. Cela veut dire : "PAUSE".

Ne soyez pas contrarié quand ce signal est posé par l'autre. N'oubliez pas que le but est de préserver votre relation, et chacun a des limites et déclencheurs différents.

2. Tournez-vous physiquement. Prenez une orientation différente (par exemple, côté à côté face à la fenêtre). Cela brise la dynamique d'affrontement.

3. Ancrez vos pieds. Appuyez fermement la plante de vos pieds sur le sol. Sentez le contact avec le sol. Respirez profondément en restant bien connecté avec cette sensation (contact des pieds avec le sol). Pendant quelques secondes.

## Phase 2 : Refroidir et ressentir à nouveau (5 à 10 minutes séparément)

Chacun va dans un espace calme. Le but n'est pas de ruminer, mais de calmer le système nerveux.

- Boire un grand verre d'eau fraîche. Très lentement. Sentir la fraîcheur dans la bouche et la gorge.

- Mettre les avant-bras sous l'eau froide. 30 secondes. Cela refroidit physiologiquement l'émotion intense.

- Scannez votre corps sans jugement. Posez simplement une main sur :  
· Votre poitrine (le cœur bat-il vite ?)  
· Votre ventre (est-il tendu ?)  
· Votre mâchoire (est-elle serrée ?)

Reconnaître ses sensations permet de retrouver son ancrage, de se recentrer.

## Phase 3 : Se reconnecter avec un geste simple (quand la vague est passée)

Avant de reparler du problème, recréez un pont sensoriel et sécurisant.

1. Asseyez-vous côté à côté, sans vous regarder. =>
2. Synchronisez votre souffle. Écoutez simplement la respiration de l'autre. Sans forcer. Juste écouter. 1 minute.
3. Énoncez une sensation physique. Chacun son tour, dites une phrase simple sur ce que vous ressentez dans votre corps maintenant. Par exemple : "je sens mes épaules un peu moins lourdes" ou "mes mains sont plus chaudes".

Cela ramène au présent et à un ressenti commun.

## Rappels essentiels

- Le simple fait d'envisager une nouvelle façon de faire est un immense pas.
- Une crise c'est désagréable, stressant, mais ce n'est pas un échec. C'est un signe que quelque chose a besoin d'être entendu autrement.
- La "surdité corporelle" (ne plus rien sentir d'autre que la colère ou le vide) est temporaire. Ces exercices sont faits pour y remédier.
- Vous n'avez pas à résoudre le problème maintenant. Vous avez juste à faire redescendre la tempête. Le reste viendra après.
- Repérer les micro-changements après avoir utilisé ce protocole.

## Patience et persévérance

La relation de couple, c'est très confrontant, parfois très difficile, et les échanges sous haute tension peuvent être répétitifs, décourageants. Mais en posant certains nouveaux comportements comme ceux décrits ici, en les répétant, sans forcing, pas à pas, nous pouvons ancrer de nouvelles façons de gérer les choses, avec à terme des effets positifs sur la relation.

L'agréabilité relationnelle s'apprend, et on s'ouvre à cet apprentissage souvent à force d'échecs.