

# LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS ÉMOTIONNELS



Stéphanie Labelle

# Sommaire



- 3 — C'est quoi la trousse?
- 4 — Description
- 5 — Trousse de premiers soins émotionnels
- 6 — Visuel des étapes de la trousse
- 7 — Évaluation de l'état
- 8 — Étape 1
- 9 — Questions
- 10 — Avantages de l'étape 1
- 11 — À faire avant l'étape 2 si l'inconfort est encore grand
- 12 — Étape 2
- 13 — La technique de réinitialisation
- 14 — Étape 3
- 15 — Renote ton état émotionnel
- 16 — La technique du mini lâcher-prise
- 17 — Bonus audio du refuge émotionnel
- 18 — Bonus audio des mantras
- 19 — La théorie du diamant
- 20 — Ne gaspille jamais un moment de détresse
- 21 — Merci
- 22 — Me contacter

© Stéphanie Labelle 2025 – Tous droits réservés.

Ce document a été créé avec soin et amour. Il est destiné à un usage personnel uniquement.

Merci de respecter mon travail en ne le reproduisant, partageant ou modifiant sous aucune forme, sans mon autorisation écrite.

# C'est quoi ?

La trousse de premiers soins émotionnels est un outil que tu peux utiliser quand tu te sentiras agité, ainsi tu auras une démarche concrète qui te mènera vers la voie du retour au calme.

Ce n'est pas une thérapie mais tout ce que tu pourra découvrir pendant chacune des étapes, sera très pertinent lorsque tu auras accès à un thérapeute.

Le but de cette trousse est de t'apprendre à t'accompagner dans les moments difficiles pour réussir à traverser ce que tu vis avec amour et bienveillance envers toi-même. Il ne s'agit pas de changer la situation, mais plutôt de t'aider à créer un espace bienveillant pour accueillir ce qui se présente. Ce texte s'adresse à chacun.e en utilisant le tutoiement, afin d'offrir un ton plus proche et bienveillant, comme dans un accompagnement personnel. Pour alléger la lecture, le masculin est employé de façon neutre et inclusive.





Personne ne pourrait te dire qu'en utilisant une trousse de premiers soins physiques, tu n'auras plus jamais besoin d'aller chez le docteur. Ou qu'en l'utilisant, ta blessure va disparaître comme par magie. Non. La blessure est toujours là — simplement, elle est prise en charge.

Disons que tu t'es coupé : tu utilises la trousse pour désinfecter, évaluer l'étendue de la blessure, enlever le plus gros des impuretés, puis poser un pansement. Tu sais très bien que tu ne peux pas, deux heures plus tard, soulever le pansement en t'exclamant : « Ça n'a rien soigné, je suis encore blessé ! » Tu sais aussi que tu feras attention à tes mouvements pour éviter d'aggraver la blessure en l'accrochant.

Ce n'est jamais sur le moment qu'on constate l'efficacité d'une trousse de premiers soins. Si quelqu'un regardait sans comprendre, il pourrait dire : « Ça ne guérit rien, une trousse de premiers soins ! » Ce qui nous permet d'affirmer son efficacité, ce sont les résultats qu'on observe avec le temps.

Parce que tu as mis en place ce qu'il fallait pour offrir à ton corps un environnement optimal , le rétablissement peut se faire naturellement. Parfois, il faudra changer le pansement une deuxième fois. Et quand la blessure sera à l'air libre, il faudra encore être vigilant pour ne pas l'accrocher ou l'exposer à un risque d'infection.

Avec le temps, tu réalises que ça devient moins sensible, il y a moins de rougeur, moins de chaleur... ça commence à redevenir plus naturel. Tout le monde comprend ça.

Mais quand il s'agit d'une trousse de premiers soins émotionnels, on a souvent tendance à s'observer après deux heures et se dire : « Je ne me sens pas mieux, j'ai encore mal... finalement ça n'a rien soigné. » On oublie que la douleur de la blessure éveillée ne disparaît pas d'un coup. Elle peut encore faire mal un moment, surtout quand tu « accroches » à nouveau à la blessure.

La trousse de premiers soins physique peut te dépanner, t'aider à traverser une blessure, petite ou grande. Jamais elle ne se vantera d'être une infirmière, un ambulancier ou un médecin. Elle est simplement ce qu'elle est : un soutien. Elle peut t'être utile, mais parfois tu devras aller plus loin.

Et c'est exactement la même chose pour la trousse de premiers soins émotionnels, c'est un support bienveillant qui favorise une autorégulation émotionnelle de base pour faire face aux difficultés courantes.

# La trousse de premier soins émotionnels

Note ton état émotionnel.



1 La cassette du mental



Si l'inconfort est encore très élevé, faire l'audio de la technique du lâcher prise.



2 La technique de réinitialisation.



3 Redirige ton attention



Re-note ton état émotionnel.



## La cassette de ton mental

Ton mental est envahi, tu ne sais pas quoi faire, ça bouge vite. C'est le moment pour laisser tout ce chaos émotionnel se déposer à l'extérieur de toi.

## Évalue d'abord ton état

Note ton état sur une échelle de 1 à 10. Cette trousse est particulièrement utile pour traverser des états allant de 1 à 8,5. Échelle de ressenti :

- 1-4 : inconfort léger
- 5-7 : inconfort présent
- 7-9 : inconfort intense
- 10 : le pire inconfort jamais ressenti

Si tu vis une détresse importante ou des difficultés persistantes, n'hésite pas à consulter un professionnel qualifié.

Centre de crise, signaler le 8-1-1, psychologue, travailleur social, médecin.

Tu n'as pas à traverser cela seul.

## Comment faire ?

Regarde le vidéo de l'étape 1.

Cet exercice te permettra de sortir ce qu'il y a dans ta tête, qui prend beaucoup trop de place et finalement t'empêche de te sentir bien.

# L'exercice

- 1 Prépare-toi : mets ton téléphone en mode ne pas déranger et règle un minuteur sur 10 minutes.
- 2 Imagine : tu es avec la personne qui t'aime le plus, celle qui te comprend sans te juger. Elle te demande :
  - Qu'est-ce qui se passe en ce moment ?
  - Quelle émotion ressens-tu ?
- 3 Écoute simplement cette partie de toi, SANS chercher à comprendre, analyser, juger ni à être d'accord.
- 4 Exprime-toi librement : écris tout ce qui te vient à l'esprit, sans filtre. Si tu préfères, dessine ou gribouille. Tu peux aussi t'enregistrer ou simplement parler à voix haute.

L'important, c'est que tout ce qui est dans ta tête finisse à l'extérieur. Même si tu bloques après 5 minutes, continue jusqu'au bout : écris, dessine, parle.

Pas besoin de relire ce que tu as écrit. C'est normal si c'est brouillon ou incohérent.

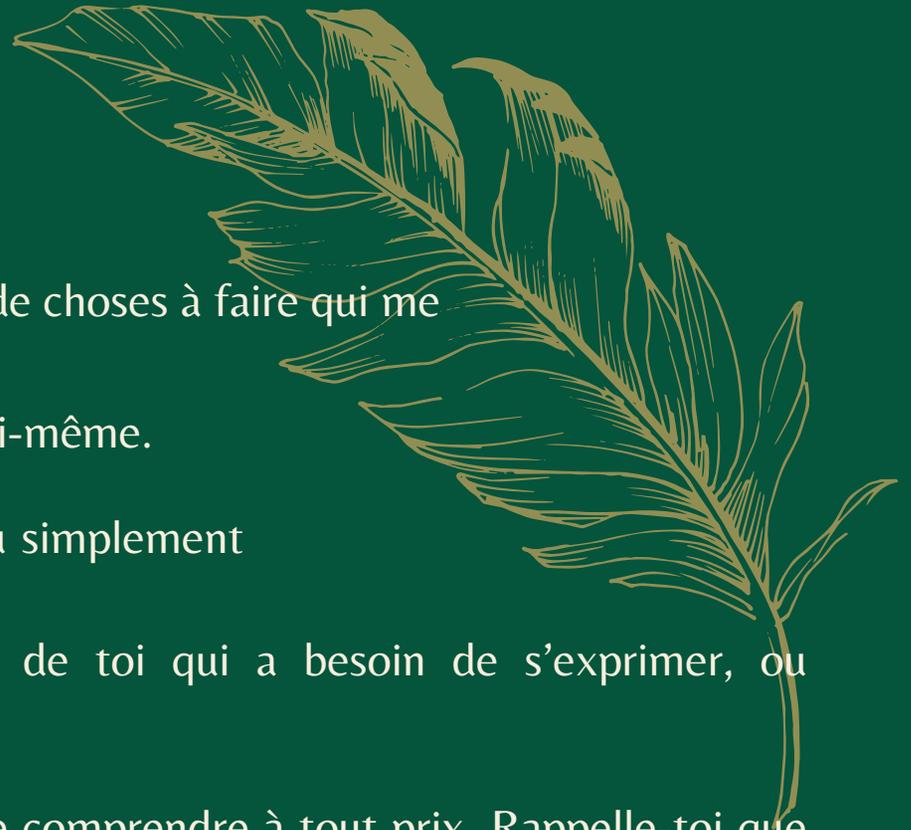
# Quelques questions que tu peux te poser

- ? Comment je me sens.
- ? Quelles émotions je vis en ce moment.
- ? Est-ce que j'ai des inquiétudes. Une liste de choses à faire qui me préoccupent.
- ? Est-ce que j'en veux à quelqu'un, ou à moi-même.
- ? De quoi ai-je besoin. De faire, d'avoir, ou simplement d'être.

Tu peux aussi dialoguer avec cette partie de toi qui a besoin de s'exprimer, ou simplement lui offrir ton attention.

Ne te juge pas. N'essaie pas d'analyser ou de comprendre à tout prix. Rappelle-toi que tu n'es pas obligé(e) d'être d'accord avec ce que cette partie de toi exprime.

Tu n'as pas besoin de répondre à toutes les questions, ce sont simplement des suggestions.



# Ce que cet exercice te permet

-  Mieux comprendre tes sentiments et mieux te connaître.
-  Développer ta clarté mentale.
-  Identifier tes schémas de comportement et prendre du recul.
-  Apprendre à t'apprécier, t'offrir du temps de qualité et te donner de la valeur.
-  Gagner en maturité émotionnelle et en bien-être.

L'objectif ici est simple : mettre à jour tes pensées et en prendre conscience. Il s'agit de les observer sans jugement, avec bienveillance.

Le but n'est pas de comprendre.

Le fait d'écrire ou de parler à voix haute oblige ton esprit à structurer ses idées et à aller jusqu'au bout du raisonnement.

## Avant l'étape 2

Il est important de savoir que lorsqu'on vit une émotion forte, notre mécanisme de survie sonne l'alarme et nous crie de s'enfuir.

Pour répondre à ce besoin de s'échapper, tu dois absolument bouger. Ainsi, ton corps pourra évacuer et se libérer de cette surcharge.

Tu as plusieurs options, tu peux sautiller, bouger, sauter, danser, marcher, te secouer les bras... peu importe ce que tu choisis comme action fais-le jusqu'à observer un changement, une diminution de ton agitation. (Environ 1 à 3 minutes)

Dans cet exercice, tu cherches une diminution de ton malaise et non pas nécessairement sa disparition totale.

Note ton état sur l'échelle d'inconfort.

S'il est encore très élevé, écoute le Bonus 2 et l'audio du mini-lâcher prise, avant de passer à l'étape 2.



## La technique de réinitialisation

À cette étape-ci, tu vas prendre la ferme décision d'arrêter d'écouter la voix dans ton mental. Tu devras prendre un pas de recul afin de porter ton attention sur ta respiration.

## Comment faire ?

Écoute le vidéo de l'étape 2

Cette technique est simple et intègre un type de respiration développé par Dr Russell Kennedy, Neuroscientifique et professeur de Yoga. Auteur du livre Anxiété Rx .

Je te suggère de l'adapter à ta capacité.

# La technique de réinitialisation

- Prendre conscience d'un état agité en toi.  
Le mettre sur une échelle de 1-10.
- Choisir volontairement d'apporter ton attention ailleurs.
- Inspiration en 3 temps au rythme de  
1 inspiration en 3 pulsions.
- Retenir l'air 4 temps.
- Expirer le plus lentement possible avec le son ssssss.



## Mise en garde bienveillante

Cet exercice de respiration est une invitation à te déposer, mais il est essentiel de l'adapter à ton rythme et à tes capacités. Si tu ressens un inconfort, ralentis ou reprends simplement une respiration naturelle. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon — seulement celle qui te respecte ici et maintenant. Écoute-toi, et pratique avec douceur.

## La méditation d'ancrage

Quand ton corps mental est agité, utilise tes sens physiques pour t'aider à te centrer. C'est comme si tu fais le tour de ta maison (ton corps) pendant la tempête (ton émotion) pour t'assurer que tout est bien sécurisé pour la traverser. C'est parce que ton corps devient de plus en plus calme qu'il envoie un message à ton cerveau indiquant que tu es maintenant en sécurité. Plus tu maîtrises cette transition, plus tu peux atteindre le calme sur demande.

## Comment faire ?

Écoute le vidéo de l'étape 3

Pour apaiser ton mental, nous dirigerons volontairement ton attention. C'est toi qui reprend le contrôle. Tu seras en mesure de vivre le moment présent avec le moins de résistance possible.

Tu t'entraînes à vivre avec courage et force. Avec le temps, les effets s'accumulent. Ce n'est pas que les défis disparaissent, mais tu apprends à y faire face avec plus de confiance. Avec la pratique, tu développeras l'habitude de l'écoute et de l'accompagnement des facettes de toi que tu trouves plus difficiles à vivre. Ça sera de plus en plus facile. Puisqu'elles se sentiront écoutées et reconnues, elles seront rassurées et elles deviendront beaucoup moins envahissantes.

*Re-note ton état émotionnel.*



*Bravo pour ta séance d'entraînement émotionnel!*

Au début, il est important de suivre les 3 étapes dans leur intégralité. Prends la décision ferme d'aller au bout du processus, Ne négocie pas avec toi-même. Ton mental est fort et pourra te faire croire que cela ne fonctionne pas ou que tu perds ton temps. Si cela arrive, reviens à l'exercice, sans te juger.

Avec le temps, tu pourras adapter ta pratique : faire une, deux, ou les trois étapes, selon tes besoins du moment.

# La Technique du mini lâcher-prise



Il peut être difficile au début de ressentir l'émotion dans ton corps mais il y a toujours un endroit où elle se loge.

Respire, mets ta main à cet endroit si tu veux.

Reste présent, c'est temporaire et tu es là pour l'accueillir.

Ce sont simplement des sensations et des pensées.

Le problème n'est pas nécessairement la pensée où la sensation en tant que telle, mais souvent notre interprétation de ce qui se passe.

Tu peux répéter cette technique dès que tu sens un inconfort.

Le mini lâcher-prise est une technique extrêmement efficace, développée par l'école Écoute Ton Corps pour t'aider à diminuer l'emprise d'un stress.

# Bonus refuge émotionnel

Je t'offre en cadeau une méditation pour te permettre de construire ton refuge émotionnel. C'est un espace à l'intérieur de toi où tu pourras toujours te réfugier pour tout le temps nécessaire que tu as besoin. Si tu vis des moments plus difficiles, des questionnements, c'est l'endroit idéal pour te déposer, te recharger et peut-être même entendre des réponses. Tu verras se créer un refuge en toi. Cet espace n'est pas une forteresse où plus rien ne t'atteindra. C'est savoir que peu importe la situation, tu auras cet endroit en toi de disponible pour faire face à l'agitation.



Le monde est dans un espace fragile en ce moment et le fait que tu prennes action pour apprendre à te construire ton propre refuge émotionnel dans lequel tu te sentiras en sécurité me remplit d'espoir. Tu te construis une maison sécuritaire, à ton goût et remplie de bienveillance. Tu deviens à ton tour une lumière qu'on peut voir quand on traverse le chaos. Tu verras des changements se manifester en toi et et dans ton entourage aussi.

# Bonus des mantras

Un mantra est une phrase que tu répètes mentalement ou à voix haute pour calmer l'agitation de ton esprit durant une période de temps donné 5,10,15 minutes ou plus.

Il permet de retourner en soi, dans son cœur.

Je te suggère d'en répéter un quand tu prends conscience que tu es en compagnie d'une facette qui te perturbe.

- C'est ok\*, je suis là et parce que je suis là, c'est ok.
- Je t'entends, je suis là pour toi.
- Je t'aime.
- Je suis désolée.
- Tu peux aussi créer le tien...

\*Pour moi « c'est ok » veut dire : Je te vois chère facette, tu peux me faire confiance parce que maintenant je vais t'écouter.

Voir vidéo des mantras

# La Théorie du diamant

Pour moi, nous sommes tous des diamants remplis de magnifiques facettes, telles que la générosité, la gentillesse et l'empathie. Certaines sont moins glorieuses, et nous avons tendance à les juger, les critiquer, les cacher, vouloir les éliminer, comme l'anxiété, la colère ou la peur.

Nous sommes un tout. Chaque facette mise en lumière fait de nous des êtres complets. Apprendre à aimer notre diamant dans son intégralité : c'est là que réside l'amour véritable. S'aimer véritablement, c'est aimer toutes les facettes de soi-même, même les moins glorieuses.

Une façon d'accepter toutes nos facettes est de communiquer avec elles. Le défi, c'est qu'elles ont chacune leur propre manière de s'exprimer. Parfois, elles utilisent des mots, d'autres fois des pensées, des attitudes ou des manifestations physiques. Par exemple, quand la joie se manifeste, elle se traduit par de l'excitation, des sourires, une envie de partager etc. À l'opposé, quand la colère surgit, la mâchoire se serre, elle pousse à crier, voire à frapper. C'est important de ne pas les juger : elles ne sont ni bonnes ni mauvaises, ce sont simplement des énergies qui nous traversent et qui finiront par passer. La cassette du mental t'aide à identifier quelle facette est à l'oeuvre.

Notre mission, c'est de les écouter et d'accueillir ce qu'elles ont à nous dire. Il faut les laisser être, permettre à toute cette énergie de circuler librement, sans la juger, la réprimer, la contrôler ou la cacher. Parfois, certaines facettes s'accompagnent de sensations vraiment désagréables, On peut se sentir impuissant, sans savoir quoi faire lorsqu'elles apparaissent.

Chaque situation qui met en lumière une de ces facettes est une nouvelle occasion de l'accueillir avec amour et bienveillance envers soi-même.

C'est pour cette raison que j'ai créé une trousse de premiers soins émotionnels.

# Ne gaspille jamais un moment de détresse!

Je te suggère de revisiter la cassette du mental plus tard, dans un moment plus calme et disponible.

Accorde-toi un mois avant d'y revenir.

Pose-toi ces questions :

Qu'ai-je appris de ce moment ?

Quel élément positif en a émergé ?

Comment je peux mettre plus d'amour, de légèreté, de joie dans ça?

Chaque moment de détresse peut devenir une occasion précieuse d'apprentissage et de croissance.

Les avantages de la trousse:

Tu augmentes ta résilience émotionnelle. Avec le temps et la pratique, tes émotions ne seront plus aussi déstabilisantes ni envahissantes.

Tu apprends à mieux te connaître. En développant l'habitude de t'observer, tu prends conscience de ce qui se cache derrière tes réactions.

Tu deviens maître de ton attention. Au lieu de réagir impulsivement, tu choisis où diriger ton énergie, évitant ainsi de la gaspiller inutilement.

Tu crées rapidement un espace de calme intérieur. Plutôt que d'être submergé par tes émotions, tu retrouves ta puissance et ton équilibre.

Résultat : c'est toi qui décides, ce ne sont plus tes émotions.

Un outil puissant pour prendre du recul. Il t'aide à voir la montagne disparaître, à être guidé, accueilli, recentré et reconnecté avec ta force intérieure.

# Merci

J'aurais tellement aimé qu'on m'apprenne comment m'accompagner quand je me sentais envahie et seule. J'ai découvert toute ma puissance quand j'ai commencé à augmenter ma marge de manoeuvre devant un stress. Je préfère de loin apprendre à m'accompagner, un moment difficile à la fois, plutôt que d'être constamment en réaction.

Le temps va passer d'une manière ou d'une autre, je choisis de le passer à me réguler pour mieux avancer. Je sais que je suis au meilleur de moi-même quand je suis calme, confiante et centrée.

Cette trousse a vu le jour suite à un sentiment d'impuissance lorsque j'accompagnais mes clients. Je savais que j'avais créé un espace dans mon bureau pour les recevoir, les laisser se déposer. Mais eux? Qu'allait-il se passer lorsqu'ils seraient seuls? Est-ce que je pouvais leur enseigner comment se construire un refuge émotionnel en dehors de mon bureau?

Merci de suivre mon travail.  
Avec toute ma bienveillance,

Stéphanie Labelle, consultante en relation d'aide  
certifiée de l'école Écoute Ton Corps.

*Je veux participer à la création d'une humanité  
remplie d'amour, de sécurité et de respect.*

Si tu ressens le besoin d'un soutien dans ta démarche, je suis là pour t'accompagner. Ensemble, nous pourrons œuvrer à retrouver ta légèreté, ta confiance et ta joie de vivre.

Choisir une démarche en relation d'aide, c'est décider d'être accompagné pour enfin réussir à transformer sa vie.

[www.stephanielabelle.ca](http://www.stephanielabelle.ca)

[info@stephanielabelle.ca](mailto:info@stephanielabelle.ca)