

# STOPP

PRATIQUER LA MÉTHODE STOPP 3 FOIS PAR JOUR ET DÈS QUE BESOIN

**S - S'ARRÊTER**

S'immobiliser:  
ancrer les deux  
pieds au sol

**PAUSE**

Le fait de s'arrêter  
signale au cerveau  
que vous changez de  
mode

**T - TEMPORISER**

Inspirer sur 4sc  
et  
Expirer sur 6 Sc

**Inspire...  
Expire...**

L'expiration plus  
longue active le nerf  
vague et apaise

**O - OBSERVER**

Observer ce qui se  
passe: Pensées,  
émotions, corps,  
environnement

**Je  
remarque...**

Nommer les faits sans  
juger: juste les faits

**P - PRENDRE DU  
RECU**

Adopter une vue  
d'ensemble,  
prendre une autre  
perspective

**C'est une  
pensée...**

Que dirais-je à un ami?  
Quelle importance cela  
aura-t-il dans 6 mois?

**P - PRATIQUER**

Mettre en pratique  
ce qui vous fait du  
bien

**Alors je  
choisis de...**

Les petits pas (< 5mn)  
valent mieux que les  
grands plans