

# SE™ AIDE À LA STABILISATION ET À LA SÉCURISATION EN SITUATION DE CRISE

**SCOPE** aide à stabiliser la réponse de stress physiologique et à renforcer les capacités de résilience en situation de crise. Cette approche peut être utile aux intervenants de première ligne et aux personnes soumises à de fortes pressions.



## SLOW MOTION DES MOUVEMENTS LENTS

Faites 10 pas, très lentement, et prêtez attention aux sensations provenant de la plante de vos pieds.

## CONNECT TO BODY CONNEXION AU CORPS

Croisez les bras et les chevilles, mettez les mains sous les aisselles, baissez la tête et respirez.

## ORIENT ORIENTATION

Regardez lentement autour de vous, en prêtant attention aux couleurs et aux formes. Laissez votre regard se poser sur quelque chose d'agréable ou de réconfortant, pour un bref repos visuel.

## PENDULATE PENDULATION

Prenez conscience d'un point du corps relâché et d'un point de tension. Déplacez lentement votre attention entre relâchement - tension - relâchement.

## ENGAGE ENGAGEMENT

Favorisez les interactions sociales. Prenez contact avec quelqu'un qui peut vous aider.

## RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE SYSTÈME NERVEUX :

- Accélération des battements du cœur
- Respiration superficielle
- Évitement social
- Pensées erratiques
- Tensions musculaires
- Profonde fatigue
- Élocution rapide
- Apathie
- Insomnie

## UNE FORTE ACTIVATION DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME PEUT ENTRAÎNER :

- Réaction de lutte/ fuite/hyperactivation (branche orthosympathique)
- Réaction de blocage/ immobilité/impuissance (branche parasympathique)



SUIVEZ LES ÉTAPES DU SCOPE  
OU TROUVEZ UNE AIDE  
COMPLÉMENTAIRE :  
[traumahealing.org/scope](https://traumahealing.org/scope)



**CRISIS  
STABILIZATION  
AND SAFETY**  
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC  
EXPERIENCING®**  
INTERNATIONAL