

# Respirer, se calmer, puis agir

## Lors d'une crise d'anxiété/panique

- Tu peux avoir l'impression de perdre le contrôle.
- Voici une méthode simple.

## Étapes pour gérer la crise

- Respirer lentement : inspire 4s, bloque 4s, expire 6s.
- T'ancrer : regarder 5 objets, toucher 4 surfaces, écouter 3 sons autour de toi.
- Te rappeler que la crise est passagère, elle redescendra.
- Parler à quelqu'un de confiance ou contacter ADEPA.