ENIPSE
ÉQUIPE NATIONALE D'INTERVENTION EN PRÉVENTION ET SANTÉ
www.enipse.fr

CeSaMe
CENTRE ENIPSE DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE LGBT+

# Feel Safe Box

## *Stabilisation émotionnelle & bien être*

## *Un outil d'empowerment*

*Pour les personnes LGBT+ en recherche d'apaisement*

*Outil rédigé en 2026 par le CeSaMe Occitanie et co-construit avec les personnes accueillies et accompagnées.*

# Ce que vivent parfois les personnes LGBT+

Les crises émotionnelles sont souvent plus fréquentes chez les personnes LGBT+ en raison de facteurs de stress spécifiques : homophobie intériorisée, rejet familial, isolement, peur du jugement, minoritisation constante. Ce n'est pas une faiblesse — c'est une réponse à un environnement qui peut être hostile

**Ce que tu vis a un nom**

Stress minoritaire, trauma cumulatif, hypervigilance liée à la discrimination, qui entraînent anxiété, dépression et autres difficultés psychiques.

**Ce n'est pas ta faute**

Ton système nerveux répond à des expériences réelles. Tu mérites un soutien adapté.

**Tu peux aller mieux**

Avec un accompagnement adapté, ces crises peuvent devenir moins fréquentes et moins intenses.



# Le stress minoritaire

Pourquoi les personnes LGBT+ sont-elles plus vulnérables émotionnellement ?

La théorie du stress minoritaire (Meyer, 2003) est aujourd'hui l'un des cadres les mieux validés pour comprendre la santé mentale LGBT+. Elle montre que les personnes appartenant à des groupes marginalisés subissent des facteurs de stress supplémentaires — chroniques et socialement enracinés — qui s'accumulent et affectent le bien-être psychologique.

| Facteurs de stress | Facteurs protecteurs |
|---|---|
| • Discrimination vécue (insultes, rejets, violences)<br>• Hypervigilance constante<br>• Stigmate intériorisé (honte, homophobie intériorisée)<br>• Dissimulation de son identité<br>• Anticipation du rejet social ou familial | • Appartenance à une communauté LGBT+<br>• Identité positive et affirmée<br>• Soutien social entre pairs<br>• Résilience et ressources de coping<br>• Accès à des soignant·es LGBT+-affirmatif·ves |

## Pourquoi la régulation du corps est essentielle

Quand ton système nerveux sympathique est activé par une expérience discriminatoire ou stressante, ton corps entre en mode survie. La régulation physiologique est le premier niveau d'intervention — elle agit directement sur la biologie du stress, avant même le travail cognitif.



**Tips LGBT+**

Un·e thérapeute LGBT+-affirmatif·ve ne cherche pas à changer ton orientation ou ton identité, mais travaille avec toi à partir de ton expérience réelle. C'est un facteur protecteur majeur.

# Cette box est conçue pour toi.

*Elle ne remplace pas un suivi professionnel, mais elle peut t'aider à traverser les moments difficiles, à te recentrer et à prendre soin de toi quand tu en as besoin. Cette box est conçue pour toi.*
*La Feel Safe Box est un outil pratique, gratuit et immédiatement utilisable, conçue pour accompagner les personnes LGBT+ en situation de vulnérabilité émotionnelle. Fondée sur des approches validées (TCC - thérapie Cognitivo Comportementale, DBT- Dialectical Behavior Therapy, EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing, pleine conscience - Mindfulness) et sur la théorie du stress minoritaire pour répondre aux défis spécifiques des personnes LGBT+, elle propose des ressources par thématique couvrant la respiration et l'ancrage du corps, l'écriture et créativité, la musique, le corps et mouvements doux, la régulation de l'anxiété et la gestion des crises et urgence. Des annexes et outils sont associés à la fin.*

**Comment l'utiliser ?**

- Ouvre-la à n'importe quel moment, surtout en cas de mal-être.
- Reviens autant de fois que nécessaire et adapte les activités à tes envies/besoins du moment.

**Le principe : ralentir, observer ce que tu ressens, puis choisir une activité qui t'aide à te stabiliser.**


| Page | RESSOURCES | Contenu |
|---|---|---|
| 4 - 5 | Respirer & ancrer son corps | Cohérence cardiaque, respiration 4-7-8, box breathing, technique 5-4-3-2-1 |
| 6 - 7 | Écrire & Créer & Exprimer | 6 prompts d'écriture thérapeutique, lettre de libération émotionnelle |
| 8 - 9 | Sons & musique | Playlists selon l'état émotionnel, sons apaisants, ressources gratuites |
| 10 - 11 | Corps & mouvement | TRE simplifié, étirements de libération, ressources yoga/qigong/EFT |
| 12 - 16 | Anxiété, objets, espace | Technique TIPP, câlin papillon, objets réconfortants, gestion de l'environnement |
| 17 - 21 | Gestion de crise | Numéros d'urgence, gestes d'urgence émotionnelle, stabilisation rapide |
| 22 - 26 | ANNEXES: Suivi & Outils | Plan de stabilisation, roue des émotions, thermomètre, applis |

# Ressources — Respirer & Ancrer son corps

*Techniques gratuites, sans matériel, utilisables partout*

*Quand les émotions débordent, revenir au souffle et aux sensations physiques est souvent le premier geste le plus efficace.*

## Techniques de respiration

### Respiration 4-7-8 (cohérence cardiaque étendue)

Cette technique active le nerf vague et réduit le cortisol en quelques minutes.

1. Inspirez par le nez pendant 4 secondes
2. Retenez votre souffle pendant 7 secondes
3. Expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes
4. Répétez 4 cycles — vous pouvez le faire n'importe où, discrètement

**Base scientifique**

Pratique issue de la théorie polyvagale (Porges, 2011) et validée dans de nombreux essais cliniques comme régulateur du système nerveux autonome.

**Tips LGBT+**

La respiration 4-7-8 peut être pratiquée discrètement dans n'importe quel contexte — lors d'une sortie, dans un espace où tu ne te sens pas totalement en sécurité, ou avant un moment potentiellement stressant (coming-out, famille, milieu de travail).

### La respiration en boîte (box breathing)

**Inspire 4s par le nez → Retiens 4s → Expire 4s par la bouche → Retiens 4s**

Technique utilisée par les militaires et urgentistes pour retrouver un calme rapide

✨ *Garde le même rythme régulier. Si tu perds le compte, recommence depuis le début sans te juger.*

✨ *Appli gratuite : Respirelax+ (iOS/Android) pour être guidé·e.*

# Ressources — Respirer & Ancrer son corps

*Techniques gratuites, sans matériel, utilisables partout*

## Ancrage corporel

### Technique 5-4-3-2-1 (Ancrage sensoriel)

Nomme à voix haute ou mentalement :

- 5 choses que tu vois autour de toi
- 4 choses que tu peux toucher
- 3 sons que tu entends
- 2 odeurs que tu perçois (ou que tu aimes)
- 1 chose que tu peux goûter

*2 à 5 min*

**QUAND L'UTILISER :** quand tu te sens dissocié·e, envahi·e par les pensées, en spirale anxieuse. Interrompt immédiatement la spirale des pensées anxieuses en ramenant au présent.

✨ *Appli Ground5 – 54321 Grounding si tu veux être guidé·e.*

### Technique de l'embrassement du papillon (self-EMDR)

Technique de stabilisation bilatérale utilisée en début d'EMDR pour ancrer la sécurité.

1. Croisez les bras sur la poitrine (mains sur les épaules ou sous les bras)
2. Fermez les yeux et pensez à un lieu où vous vous sentez en sécurité
3. Tapotez alternativement gauche-droite, très lentement, 12 à 24 fois
4. Inspirez profondément et notez les sensations dans votre corps
5. Répétez jusqu'à vous sentir plus ancré·e

**QUAND L'UTILISER :** après une expérience de discrimination ou une conversation difficile. Peut être pratiqué dans les toilettes, dans une voiture, dans un espace privé.

### Base scientifique

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing — Shapiro, 1989) est recommandé par l'OMS pour le traitement du traumatisme. Les personnes LGBT+ sont particulièrement exposées aux traumatismes complexes et aux microtraumatismes répétés (microagressions, rejet familial, bullying). L'EMDR en cabinet est l'option la plus efficace, mais certaines techniques de stabilisation auto-administrées sont possibles.

*L'écriture est un outil puissant pour mettre des mots sur ce qu'on ressent. Tout ce dont tu as besoin : un stylo et un bout de papier, ou ton téléphone.*

## Prompts d'écriture — Choisis celui qui te parle

| | |
|---|---|
| 💭 **Ce que je ressens là**<br>Décris ton état intérieur en 3-5 phrases, sans filtre ni jugement. | 🌿 **Ce dont j'ai besoin**<br>Qu'est-ce qui me ferait du bien maintenant ? Sécurité, contact, silence, mouvement… |
| 💛 **Ce qui m'a aidé avant**<br>Rappelle-toi d'un moment difficile que tu as traversé. Qu'est-ce qui t'a aidé ? | 🏳️‍🌈 **Qui je suis vraiment**<br>3 qualités que tu as. 3 choses qui te rendent unique. Écris-les comme à un·e ami·e. |
| 🔮 **Ma lettre d'avenir**<br>Écris une lettre à toi-même dans 2 ans. Que veux-tu que cette personne sache ? | 🌙 **Gratitude du soir**<br>Cite 3 petites choses positives de ta journée, même minuscules. Ton cerveau en a besoin. |

**Tips LGBT+**

Le prompt "Qui je suis vraiment" est particulièrement puissant si tu traverses une période de questionnement identitaire ou si le regard des autres pèse sur toi. Écrire sur son identité de façon affirmative contrebalance le message social négatif.

### La lettre que tu n'enverras pas

Si tu es en colère, blessé·e, ou submergé·e par une relation difficile :

- Écris une lettre libre à la personne ou à la situation qui te fait souffrir.
- Ne te censure pas — cette lettre est juste pour toi.
- Une fois écrite, tu peux la garder, la déchirer ou la brûler selon ton besoin.

Ce geste aide à externaliser une émotion sans la supprimer.

## La lettre de légitimité — ta Safe Lettre

Quand tu te sens bien et en confiance, écris-toi une lettre pour traverser les moments difficiles.

Elle peut contenir :

- Des encouragements et conseils de toi à toi-même
- Des rappels de ta fierté identitaire
- Des moments heureux, des souvenirs drôles ou précieux
- Tout ce qui peut te faire aller mieux lors d'une crise

📌 Garde-la dans ta poche, dans ton téléphone ou dans ta box — prête à être lue à tout moment.

## Créer et s'exprimer

*La création est une voie d'expression et de libération émotionnelle accessible à tou·te·s. Elle permet aussi de s'apaiser en réalisant une action répétée et plaisante.*

| | |
|---|---|
| 🖊️ **Dessin automatique**<br>Prends un stylo et dessine sans réfléchir. Laisse la main bouger seule pendant 5-10 min. Aucun jugement. | 🗞️ **Collage de magazine**<br>Découpe des images qui te parlent dans de vieux magazines. Colle-les pour créer un « paysage intérieur ». |
| 🌈 **Mandala à colorier**<br>Imprime gratuitement sur Mandala-art.fr. Colorie en pleine conscience. | 📝 **Poème ou chanson libre**<br>Écris 5-10 lignes qui riment ou pas. L'expression libre compte plus que la forme. |
| 🎵 **Chanter ou fredonner**<br>Seul·e dans ta chambre, sans public. Chanter libère des endorphines. | ✂️ **Vision board**<br>Colle des images, mots et couleurs représentant tes joies, ton identité, tes rêves. |
| 🧱 **Création à partir de rien**<br>Bouchons, stylos, chutes de papier, feuilles... crée avec ce que tu trouves. | 🖼️ **Dessin métaphorique**<br>Exprime ton vécu et tes ressentis comme tu le vois, sans tabou ni censure. |

### Tips LGBT+

La création est un espace de liberté totale. Tu peux exprimer ton identité, tes couleurs, ta fierté — ou ta douleur — sans te justifier. Des symboles LGBT+ (drapeaux, couleurs arc-en-ciel) dans un vision board ou un dessin peuvent renforcer le sentiment d'appartenance à soi-même.

# Ressources — Sons & Musique

*Un outil de régulation émotionnelle accessible partout*

*La musique est l'un des outils de régulation émotionnelle les plus accessibles. Voici des ressources selon ton état du moment.*

## Playlists par état émotionnel (Spotify & YouTube — gratuit)

| État | Je cherche… | Mots-clés à chercher |
|---|---|---|
| 😤 Colère | Extérioriser, se vider | "metal workout", "rage playlist", "intense rock" |
| 😢 Tristesse | Me sentir compris·e | "sad indie", "melancholy playlist", "feel seen music" |
| 😰 Anxiété | Me calmer, ralentir | "binaural beats anxiety", "432 Hz", "calm lofi" |
| 😶 Vide / dissociation | Me réancrer | "grounding music", "528 Hz", "nature sounds" |
| 💜 Douceur | Prendre soin de moi | "self care playlist", "cozy vibes", "bedroom pop" |
| 🔋 Fatigue émotionnelle | Recharger sans surcharge | "ambient soft", "gentle morning", "lo-fi study" |

*Les sentiments associés à la musique sont très personnels. Il est possible de créer des playlists personnalisées en amont pour avoir des musiques adaptées à tes propres émotions.*

## Musiques instrumentales

Ces musiques te permettront de ressentir tes émotions sans être surchargé.e mentalement par les paroles. Ce peut être

- des musiques que tu apprécies mais en version instrumentale
- des musiques symphoniques : un ou plusieurs instruments, trouve un timbre qui te plaît
- des musiques de séries, films ou encore jeux vidéos…

# Ressources — Sons & Musique

*Un outil de régulation émotionnelle accessible partout*

## Sons apaisants sans musique

| | |
|---|---|
| 🔇 **Bruit blanc / rose**<br>Mynoise.net (gratuit, customisable) | 🌧️ **Sons de la nature**<br>Rainymood.com · Noisli.com · appli Sleep Sounds (gratuite) |
| 🧘 **Méditations guidées**<br>YouTube : "méditation pleine conscience", "MBSR gratuit", "ASMR" | ✨ **Musique 432 Hz**<br>YouTube : "432 Hz healing", "solfège frequencies" |
| 🎧 **Battements binoraux**<br>Deux sons de fréquences différentes, créant un troisième son pour le cerveau<br>Différents effets : relaxation, gestion du stress, concentration<br>Applications gratuites : “Binaural Beats Therapy”, “Active Meditation” | |

### Si tu te sens sur-stimulé·e — L'absence de son

- T'isoler dans un endroit calme, en dehors d'un groupe, le temps que la crise passe.
- Utiliser des bouchons d'oreilles ou un casque anti-bruit.

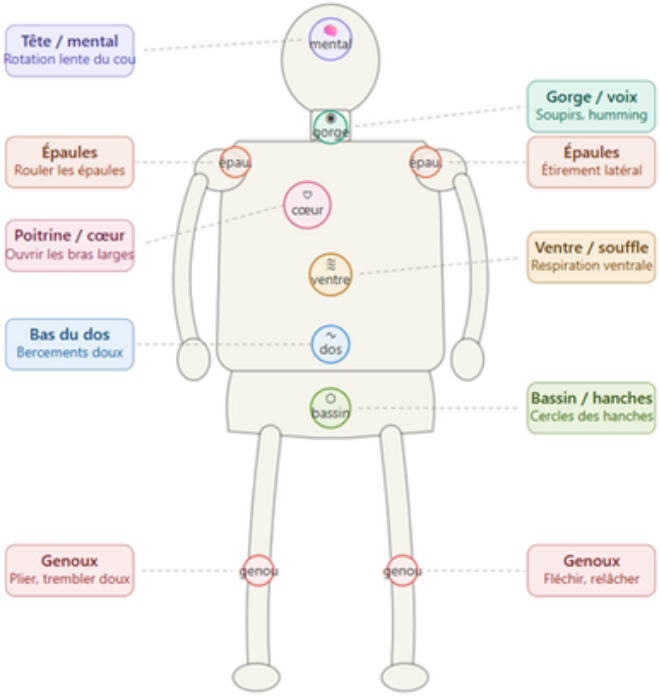
*Le silence est aussi une ressource — tu as le droit de t'y retirer sans te justifier.*

### Tips LGBT+

Créer des playlists personnelles à l'avance pour différentes émotions peut te faire gagner un temps précieux en crise. Nomme-les clairement ("Quand je suis en colère", "Quand je me sens seul·e") pour les retrouver facilement.

*Le corps stocke les émotions. Des mouvements simples et doux permettent de les libérer sans avoir besoin de matériel ni d'abonnement.*

## Se repérer dans son corps




**Tête · mental**
Pensées en boucle, anxiété, surcontrôle

CONSIGNE
Laisser la tête partir lentement de côté, puis faire de petits cercles des yeux dans toutes les directions, bouche entrouverte.

**Gorge · voix**
Mots retenus, émotions non dites

CONSIGNE
Laisser échapper un long soupir sonore, puis bourdonner doucement lèvres fermées jusqu'à sentir la vibration dans la gorge.

**Poitrine · cœur**
Tristesse, deuil, solitude, amour blessé

CONSIGNE
Ouvrir lentement les bras en croix à hauteur des épaules, laisser la poitrine s'élargir à l'inspir, puis ramener les bras à l'expir.

**Ventre · diaphragme**
Stress chronique, peur sourde, intuitions bloquées

CONSIGNE
Poser une main sur le ventre, inspirer en le gonflant, puis expirer lentement en le laissant se dégonfler — plus long que l'inspir.

**Épaules · trapèzes**
Charge portée, anticipation, responsabilité

CONSIGNE
Monter les épaules vers les oreilles en inspirant, tenir 2 secondes, puis les lâcher d'un coup en expirant — répéter 5 fois.

**Bas du dos**
Insécurité, manque de soutien, surcontrôle

CONSIGNE
Assis·e, se balancer doucement d'avant en arrière comme une berceuse, les yeux fermés, pendant 1 à 2 minutes.

**Bassin · hanches**
Traumatismes anciens, émotions profondes

CONSIGNE
Debout, tracer de lents cercles avec les hanches dans un sens puis dans l'autre, sans forcer, comme si on flottait.

**Genoux**
Peur existentielle, résistance au changement

CONSIGNE
Debout, plier légèrement les genoux et les laisser frémir doucement — accueillir le tremblement sans le contrôler.

## Libération par le corps

### Technique TREMBLEMENT CONSCIENT (TRE SIMPLIFIÉ)

1. Allonge-toi ou assieds-toi confortablement.
2. Contracte doucement les cuisses, puis relâche-les.
3. Laisse venir un léger tremblement naturel dans les jambes.
4. Observe sans contrôler, pendant 3 à 10 minutes.
5. Termine par quelques respirations profondes.

*3 à 10min*

**QUAND L'UTILISER :** Après une situation de stress ou de tension accumulée, ou régulièrement en prévention.

✨ Ne force pas le tremblement. Si rien ne vient, c'est normal — essaie à un autre moment.

**Base scientifique**

TRE — Trauma Release Exercises (Berceli, 2008) — le tremblement est une réponse naturelle du corps pour libérer le stress.

# Ressources — Corps & Mouvement doux

*Le corps stocke les émotions — le mouvement aide à les libérer*

## Étirements de libération émotionnelle

| | |
|---|---|
| 🧎 **Posture de l'enfant (yoga)**<br>À genoux, front au sol, bras le long du corps. Respire profondément. 2-5 min. | 🦅 **Ouverture thoracique**<br>Assis·e, ouvre les bras en croix, inspire. Puis enroule-toi en expirant. Répète 5x. |
| 🌀 **Torsion assise**<br>Assis·e, tourne le buste à gauche puis à droite. Libère les tensions du plexus. | 👣 **Marche pieds nus**<br>Marcher lentement, sentir le sol. Ancrage immédiat. 5-10 min suffisent. |

## Ressources vidéo gratuites

- YouTube : "yoga doux émotions", "yin yoga stress"
- YouTube : "EFT tapping français" — technique de tapotement sur les méridiens
- YouTube : "qigong débutant" — mouvement lent, régulation du système nerveux
- Appli Insight Timer (gratuite) — yoga, méditation, respiration guidée



**Tips LGBT+**

Le mouvement doux peut être une façon de se réapproprier son corps, surtout si tu as vécu des situations où ton corps ou ton identité ont été niés, questionnés ou attaqués. Tu peux pratiquer dans l'intimité de ta chambre, sans avoir à te justifier.

## En cas de surcharge émotionnelle, applique ces 4 étapes

| | |
|---|---|
| **S** | **Stop — Arrête-toi**<br>Interromps ce que tu fais, fige le moment. |
| **T** | **Take a breath — Respire**<br>Prends une grande inspiration lente et profonde. |
| **O** | **Observe — Observe**<br>Identifie tes émotions et tes pensées sans les juger. |
| **P** | **Proceed — Agis calmement**<br>Choisis une action réfléchie plutôt qu'impulsive. |

## Technique PAUSE D'AUTO-COMPASSION — 3 MINUTES (MSC)

**1. Mindfulness —** Posez une main sur votre cœur. Dites intérieurement :
« C'est un moment difficile. Je souffre en ce moment. »
**2. Humanité communes —** « Je ne suis pas seul·e. D'autres personnes LGBT+ vivent des choses similaires. La souffrance fait partie de l'expérience humaine. »
**3. Bienveillance envers soi —** « Puis-je m'offrir la gentillesse dont j'ai besoin ? » Dites-vous ce que vous diriez à un·e ami·e cher·e.

**QUAND L'UTILISER :** Dans les moments de douleur émotionnelle, de honte ou d'auto-critique intense.

✨ *Kristin Neff (2003) a développé le programme Mindful Self-Compassion (MSC). L'auto-compassion est particulièrement puissante pour les personnes LGBT+ car elle contre directement le stigmate intériorisé et la critique de soi liée à une socialisation hostile.*

**Base scientifique**

Programme Mindful Self-Compassion de Kristin Neff (2003) — contre directement le stigmate intériorisé.

## Technique TIPP — RÉGULATION D'URGENCE (DBT)

**T — Temperature (froid) :** Plonge le visage dans de l'eau froide 30 sec, ou tiens des glaçons. Active le réflexe de plongée vagal.

**I — Intense exercise :** 30 secondes de sauts, squats ou course sur place. Brûle l'adrénaline en excès.

**P — Paced breathing :** Expire plus longtemps que tu n'inspires. Ex. : inspire 4s, expire 8s.

**P — Paired muscle relaxation :** Contracte chaque groupe musculaire 5s, puis relâche. Des pieds jusqu'à la tête.

**QUAND L'UTILISER :** Lors d'une crise émotionnelle intense, d'une montée de panique, ou quand les autres techniques ne suffisent pas.

**Base scientifique**

Thérapie dialectique comportementale (Linehan, 1993) — agit directement sur le système nerveux.

## Autres gestes et techniques anti-anxiété immédiats

| | |
|---|---|
| 🖐 **EFT Tapping simplifié**<br>Tapote : sourcil, coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez, menton, clavicule. 7 fois chaque point. | 🤲 **Auto-massage des mains**<br>Masse l'espace entre pouce et index (point Hegu). Appui ferme, cercles lents. 1-2 min par main. |
| 🧊 **Stimulation sensorielle froide**<br>Eau froide sur les poignets, nuque ou visage. Interrompt immédiatement la montée d'anxiété. | 🗣 **Humming (fredonner)**<br>Fredonne bouche fermée sur un son grave. La vibration stimule le nerf vague et apaise rapidement. |
| 🧊 **Technique de plongée (réflexe de plongée)**<br>Immergez le visage dans de l'eau froide 15-30 sec, ou appliquez un gant froid sur le visage. *Active le système parasympathique — efficace lors d'une crise de panique ou dissociation.* | 👁 **Mouvement oculaire lent**<br>Promène lentement ton regard de gauche à droite, 10 fois. Réduit l'intensité émotionnelle. |

## Technique DÉFUSION COGNITIVE — LES FEUILLES SUR LA RIVIÈRE (ACT)

1. Fermez les yeux et imaginez une rivière paisible entourée d'arbres.
2. Des feuilles tombent doucement sur l'eau et dérivent lentement.
3. Chaque pensée qui arrive — pose-la sur une feuille et regarde-la partir.

Ex. : « Je ne serai jamais accepté·e » → feuille → elle dérive.

4. Vous n'êtes pas vos pensées. Vous êtes l'observateur·trice de la rivière.

**QUAND L'UTILISER :** Quand des pensées envahissantes ou une narration négative sur soi s'installe.

✨ *Pratiquez 5 à 10 minutes, chaque jour idéalement. Adaptez l'image si elle ne vous convient pas : nuages dans le ciel, voitures sur l'autoroute — ce qui fonctionne pour vous est correct.*

**Base scientifique**

Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (Hayes, 2004) — dissocier l'observateur de ses pensées.

## Technique RESTRUCTURATION COGNITIVE AFFIRMATIVE (TCC-A)

1. Identifier la pensée automatique. Ex. : « Je dois cacher qui je suis pour être aimé·e »
2. Explorer son origine sociale (pas personnelle) : « Cette pensée vient-elle de moi, ou du message que la société m'a envoyé ? »
3. Chercher des preuves contraires : « Ai-je déjà été aimé·e pour qui je suis réellement ? »
4. Construire une pensée alternative réaliste : « Certaines personnes ne peuvent pas m'accepter — c'est leur limite, pas la mienne. »

💡 **QUAND L'UTILISER** : Lors de moments de honte, de pensées liées au rejet ou à la dissimulation identitaire.

✨ *Tenez un journal de vos moments de courage identitaire, même petits. Notez chaque jour 1 preuve que vous méritez d'exister tel·le que vous êtes. Identifiez vos espaces sûrs et safe (physiques et relationnels) et fréquentez-les dès que vous pouvez. Limitez consciemment le temps passé sur des contenus qui activent la honte et pratiquez la self-compassion en vous donnant de la douceur comme vous feriez avec un.e ami.e LGBT+.*

**Base scientifique**

TCC affirmative (Affirmative CBT) — adaptation validée en essais contrôlés pour les personnes LGBT+.

## Gestion de l'environnement — son espace comme soin

L'environnement physique a un impact direct et mesurable sur le système nerveux. Aménager un espace sécurisant est un acte de soin concret.

### Le coin sécurité — créer un refuge physique

L'idée est simple : désigner un coin de ta pièce (un fauteuil, un coin de lit, un tapis) qui devient associé à la sécurité et au calme. Pas besoin de matériel neuf.

**Ce qu'on peut y mettre :**

- Une couverture douce ou un plaid (le poids réconforte)
- Des coussins en nombre suffisant pour s'envelopper
- Ses objets réconfortants
- Une petite lumière douce ou une bougie (LED si pas de bougie)
- Un carnet et un stylo à portée
- Des symboles identitaires LGBT+ si ça te fait du bien (petit drapeau, sticker, dessin)

Tu peux aussi créer **une trousse de sécurité** à garder sur toi, à transporter dans tes déplacements ou à laisser dans un endroit clé. Elle peut contenir des objets, des odeurs, des sons ou textures qui te font du bien.

### Réguler les stimuli sensoriels

| | |
|---|---|
| 💡 **Lumière**<br>Tamise la lumière (tissu sur lampe, lumière chaude). Les lumières froides et vives augmentent l'activation du système nerveux. Le soir, évite les écrans bleus. | 🔊 **Son**<br>Identifie les sons qui t'apaisent (pluie, musique douce) et ceux qui t'agitent. Casque antibruit ou boules Quies si l'environnement est bruyant. |
| 🌡️ **Température**<br>La chaleur (bain chaud, plaid) active le système parasympathique. Le froid intense (visage, poignets) régule les crises aiguës. À toi de choisir selon le moment. | 🌿 **Odeur**<br>L'olfaction agit directement sur le système limbique. Lavande, camomille, agrumes ou la simple odeur d'un t-shirt familier peuvent suffire. |
| 📵 **Écrans & réseaux**<br>En crise émotionnelle, les réseaux sociaux amplifient souvent la détresse. Pose ton téléphone retourné 20 min. Tu peux y revenir après. | 🧹 **Désencombrement express**<br>Un espace encombré peut nourrir un sentiment de chaos intérieur. Consacre 5 min à ranger un seul espace visible : le bureau, le lit, la table. |

## Idées d'objets réconfortants

Un objet réconfortant (aussi appelé "objet transitionnel" en psychologie) est un objet physique qui active un sentiment de sécurité et de calme. Il fonctionne comme une ancre sensorielle. Le cerveau associe les sensations physiques à des émotions. En touchant un objet lié à la sécurité ou à la douceur, on active les mêmes circuits que lors d'un moment apaisant. Cette réponse peut se conditionner intentionnellement.

| | |
|---|---|
| 🪨 **Pierre ou galet lisse**<br>Tenir dans la main, sentir la fraîcheur et la texture. Effet ancrant immédiat. | 🧶 **Tissu doux ou bout de laine**<br>La texture rassurante active les récepteurs sensoriels liés à la sécurité. |
| 🌸 **Sachet odorant fait maison**<br>Lavande séchée, café moulu ou thym. L'olfaction agit directement sur le système limbique. | 🖼️ **Photo ou image significative**<br>Personne ou lieu sécurisant, symbole identitaire LGBT+. À garder dans le portefeuille. |
| 📿 **Bracelet ou bijou fétiche**<br>Un objet associé à ta propre identité est un ancrage symbolique fort. | 🧸 **Peluche ou coussin câlin**<br>Serrer quelque chose contre soi libère de l'ocytocine. Tout est autorisé. |

### Comment "programmer" un objet réconfortant ?

1. Choisis un objet qui te plaît ou qui t'appartient déjà.

2. Dans un moment calme, tiens-le dans les mains et fais plusieurs respirations profondes.

3. Visualise un souvenir ou une sensation positive de sécurité. Associe-la à l'objet.

4. Répète cet exercice 3 à 5 fois pour ancrer l'association émotionnelle.

5. Utilise ensuite cet objet lors des moments difficiles pour activer le calme conditionné.

### Tips LGBT+

Inclure des symboles de ton identité LGBT+ (petit drapeau, badge, couleur arc-en-ciel) dans ton espace ou tes objets réconfortants peut renforcer ton sentiment de légitimité à exister tel·le que tu es — surtout si tu vis dans un environnement où tu dois parfois te cacher.

# Ressources — Si ça ne va vraiment pas

*Gestes d'urgence · Numéros de soutien · Protocoles de crise*

**Ces pensées sont un signal que tu souffres énormément — pas une vérité sur ton avenir.**

**Tu n'es pas seul·e. Tu mérites d'être accompagné·e.**

## 5 gestes d'urgence — à faire maintenant

| | |
|---|---|
| **1** | Pose les deux pieds à plat sur le sol. |
| **2** | Prends 3 grandes respirations lentes. |
| **3** | Nomme 5 choses que tu vois dans la pièce. |
| **4** | Appelle quelqu'un en qui tu as confiance. |
| **5** | Si tu n'as personne disponible, appelle le 3114. |

## J'AI DES PENSÉES DE ME FAIRE DU MAL

Idées suicidaires · Envie de disparaître · Tout arrêter

**Tu n'es pas seul·e :** ces pensées sont un signal que tu souffres énormément — pas une vérité sur ton avenir.

Tu n'es pas seul.e

3114 NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

**Gratuit**
**24h/24**
**7j/7**

**Si tu peux, fais ces gestes maintenant :**

1. Éloigne-toi de tout objet dangereux. Change de pièce.
2. Appelle une personne de confiance ou le **3114**.
3. Dis à voix haute : « Je souffre et j'ai besoin d'aide »

Si tu as pris ou ingéré quoi que ce soit : **appelle le 15.**

**Rappelle-toi :**

- cette douleur est réelle mais temporaire
- ta vie a de la valeur, telle qu'elle est
- tu as le droit d'être en vie et d'être aimé·e
- des personnes formées peuvent t'accompagner

# JE VIS UNE CRISE D'ANGOISSE

Oppression · Peur intense · Pensées envahissantes · Sentiment de danger

| | |
|---|---|
| **1** | Sécurise-toi physiquement : Assieds-toi ou allonge-toi. Pose les deux mains à plat sur tes cuisses. Dis-toi : « Je suis en sécurité ici et maintenant ». |
| **2** | Régule ta respiration : Expire lentement en 8 secondes (plus long que l'inspiration). Si tu hyperventiles, expire dans tes mains jointes en coupe. |
| **3** | Ancre-toi dans le réel : Nomme 5 choses visibles · 4 textures · 3 sons · 2 odeurs · 1 goût. Ça brise la spirale des pensées anxieuses. |
| **4** | Parle à ton cerveau : Dis à voix haute : « C'est mon système nerveux qui réagit. Je ne suis pas en danger. Ça va passer. » Répète. |
| **5** | Si tu n'as personne disponible, appelle le 3114. |

⚠️ **Important :** Une crise d'angoisse est intense mais sans danger physique. Elle dure en général 10 à 20 minutes. Tu peux la traverser.

## J'AI UNE ATTAQUE DE PANIQUE

Cœur qui s'emballe · Souffle coupé · Sensation de mourir · Dissociation

**Ce que tu ressens est réel :**

Ton corps déclenche une alarme d'urgence sans danger réel. Ces sensations (cœur rapide, souffle court, vertiges, engourdissements) sont intenses mais pas dangereuses. Elles vont s'arrêter.

**Ce qu'il ne faut PAS faire**

- Lutter ou fuir en courant — ça amplifie
- Respirer trop vite — ça aggrave les vertiges
- Fixer son cœur ou compter ses battements
- Se dire « je vais mourir » — fausse alarme

### Protocole attaque de panique — à faire dans cet ordre :

**IMMÉDIAT**

Eau froide sur le visage ou les poignets. Active le réflexe vagal.

**1–3 MIN**

Inspire 4s · Retiens 4s · Expire 4s · Retiens 4s. Répète sans t'arrêter.

**3–10 MIN**

Câlin papillon : bras croisés, tape en alternance épaule gauche - droite. 30 fois.

# Après la crise

## DANS LES 20 MINUTES QUI SUIVENT — pour tous les types de crise

### Ton corps

- Bois de l'eau lentement
- Allonge-toi ou assieds-toi confortablement
- Mets un vêtement doux
- Évite les excitants (café, écrans)

### Ton mental

- Ne te juge pas pour ce qui vient de se passer
- Rappelle-toi : une crise ne définit pas qui tu es
- Donne-toi 30 min avant de décider quoi que ce soit
- Tu peux noter ce que tu ressens si tu le souhaites

### Le lien

- Contacte quelqu'un de confiance si possible
- Tu n'as pas à tout expliquer — juste être accompagné·e
- Si tu es seul·e, le 3114 est disponible pour parler

## SUIVI SELON LE TYPE DE CRISE

### Après des pensées suicidaires

- Ne reste pas seul·e ce soir si tu peux l'éviter
- Contacte ton·ta psy ou le CeSaMe de ton territoire le lendemain pour une orientation
- Retire ou éloigne les moyens de te faire du mal

**Le 3114 peut t'aider à construire un plan de sécurité**

### Points de vigilance à surveiller :

- Recrudescence des pensées dans les 48h
- Sentiment de calme soudain et inexpliqué
- Envie de dire au revoir ou de donner des affaires
- Consommation d'alcool ou de substances

**Dans ces cas : appelle le 3114 immédiatemment**

### Après une crise d'angoisse

- Identifie si possible ce qui a déclenché la crise
- Note l'heure, le lieu, ce qui se passait avant
- Ces informations aident ton·ta psy à comprendre le schéma
- La crise peut revenir : c'est normal, tu sais maintenant y faire face

### Après une attaque de panique

- Évite d'éviter : ne fuis pas les situations par peur d'une rechute
- L'évitement renforce les prochaines attaques
- Reprends une activité douce après 20-30 min de repos
- Consulte si les attaques se répètent

# ANNEXES

## 📅 Feel Safe Box — Exemple d'un programme journalier de stabilisation

*La recherche montre que l'efficacité des techniques augmente quand elles sont pratiquées régulièrement — pas seulement en crise. Voici comment construire une routine de stabilisation adaptée à votre vie.*

| MOMENT | TECHNIQUE RECOMMANDÉE | DURÉE |
|---|---|---|
| 🌅 Matin (prévention) | Cohérence cardiaque 4-7-8 + Valeurs ACT | 5 à 10 min |
| ⚡ Avant situation stressante | Respiration 4-7-8 + Embrassement du papillon | 3 à 5 min |
| 💔 Après discrimination / conflit | Technique plongée + Pause auto-compassion | 5 à 15 min |
| 😔 Honte ou critique de soi | Défusion cognitive + Restructuration TCC-A | 10 à 15 min |
| 🌙 Soir (intégration) | Journal de valeurs + Bienveillance envers soi | 10 min |
| 🆘 Crise intense (panic, dissociation) | Technique plongée → Papillon → Respiration | Jusqu'à stabilisation |

# BONUS - Mon suivi personnel

*Ces pages sont optionnelles. Elles t'aident à observer tes états émotionnels dans le temps.*

## Roue des émotions - cette semaine

*Entoue ou coche les émotions que tu as ressenti cette semaine :*

### ÉMOTIONS AGRÉABLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Apaisé·e | Calme | Chanceux·se | Confiant·e | Déterminé·e |
| Écouté·e | Enthousiaste | Espérant·e | Heureux·se | Réconforté·e |
| Rêveur·se | Sécurisé·e | Fort·e | Joyeux·se | Aimé·e |
| Libéré·e | Épanoui·e | Soulagé·e | Centré·e | Connecté·e |

### ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Agité·e | Angoissé·e | Confus·e | Découragé·e | Dépassé·e |
| Énervé·e | Frustré·e | Insécurisé·e | Perdu·e | Préoccupé·e |
| Tendu·e | Triste | Honteux·se | Invisible | Engourdi·e |
| Épuisé·e | En colère | Effrayé·e | Blessé·e | Submergé·e |

## Mon thermomètre émotionnel - cette semaine

*Note ton état chaque jour sur 10. 1 = très mal ; 10 = très bien*

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|
| /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |



## Ce qui m'a aidé cette semaine



## Ce que je veux essayer la semaine prochaine

## 🌈 Affirmations positives — Ancrage identitaire LGBT+

*À lire à voix haute, à écrire, ou à choisir comme intention du jour*

**Comment utiliser ce schéma :** Choisissez 1 affirmation chaque matin. Lisez-la à voix haute 3 fois. Si une pensée critique surgit, utilisez la technique associée dans la colonne de droite. L'objectif n'est pas de croire l'affirmation immédiatement, mais d'ouvrir un espace intérieur.

| Thème | Affirmation positive | Pensée critique & technique |
|---|---|---|
| 🌈 **Identité** | **Affirmation** *"Mon identité est réelle, valide et précieuse. Je suis exactement qui je suis censé·e être."* | **Si la voix critique dit :** *"C'est une phase, tu n'es pas vraiment LGBT+"* **Technique :** Défusion ACT : "J'ai la pensée que..." + rappel de 3 moments où ton identité t'a semblé juste. |
| 🔥 **Fierté** | **Affirmation** *"Je suis fier·ère de qui je suis. Ma différence est une force, pas une faiblesse."* | **Si la voix critique dit :** *"Tu devrais avoir honte de toi"* **Technique :** Restructuration TCC-A : cherche 2 personnes LGBT+ que tu admires. Note leur force. |
| ✨ **Valeur** | **Affirmation** *"Ma valeur ne dépend pas de l'approbation des autres. J'existe et cela suffit."* | **Si la voix critique dit :** *"Tu ne vaux rien si tu n'es pas accepté·e"* **Technique :** Valeurs ACT : liste 3 valeurs qui t'appartiennent entièrement, indépendamment du regard des autres. |
| 🌿 **Résilience** | **Affirmation** *"J'ai surmonté des épreuves difficiles. Cette expérience a renforcé ma capacité à m'adapter."* | **Si la voix critique dit :** *"Tu ne t'en remettras jamais"* **Technique :** Auto-compassion : pose la main sur le coeur. "J'ai été fort·e avant. Je peux l'être encore." |
| 💙 **Appartenance** | **Affirmation** *"Je mérite d'être considéré.e et entendu.e. Il existe des espaces sûrs pour moi."* | **Si la voix critique dit :** *"Tu es seul·e, personne ne te comprend"* **Technique :** Ancrage sensoriel 5-4-3-2-1 : reviens au moment présent, puis identifie 1 personne sécurisante. |
| 💜 **Corps & soi** | **Affirmation** *"Mon corps mérite respect et soin. Je l'habite avec bienveillance, à mon propre rythme."* | **Si la voix critique dit :** *"Ton corps est mal, tu n'es pas normal·e"* **Technique :** Cohérence cardiaque + scan corporel bienveillant : 3 respirations, puis 1 chose que ton corps fait bien. |
| 🦋 **Avenir** | **Affirmation** *"Mon avenir m'appartient. Je peux construire une vie alignée avec mes valeurs et mon identité."* | **Si la voix critique dit :** *"Les personnes comme toi n'ont pas d'avenir heureux"* **Technique :** Projection valeurs ACT : visualise dans 2 ans une journée où tu vis selon tes valeurs. Quels détails vois-tu ? |

| Applications et outils numériques |
| --- |
| **Petit Bambou (français) —** Méditation pleine conscience, exercices guidés |
| **Woebot —** Chatbot TCC (anglais), exercices quotidiens de régulation |
| **Headspace —** Méditation guidée, modules stress et anxiété |
| **Insight Timer —** Méditations gratuites, dont des spécifiques LGBT+ |
| **Journal de santé mentale (Daylio, Reflectly) —** Suivi émotionnel quotidien |
| **Jardin Mental —** Ressources pour comprendre la santé mentale, suivi quotidien |

Les applications ne remplacent pas un suivi thérapeutique mais peuvent soutenir la pratique au quotidien entre les séances.

# NUMÉROS UTILES

*Ces numéros visent à fournir un soutien rapide aux personnes LGBT+ ayant subi des violences, en offrant écoute, aide psychologique et conseils juridiques. Ils permettent de signaler les incidents en toute confidentialité.*

## NUMERO D'ÉCOUTE

3114

31 14
Risques suicidaires
24h/24
7j/7

ARRÊTONS LES VIOLENCES

VIOLENCES FEMMES INFOS
Téléphone : 39 19

119 24/5 APPEL GRATUIT 7j/7

LE 119
Protection des enfants en danger

## NUMERO D'ÉCOUTE ET SOUTIEN FACE AUX LGBT+PHOBIES

léia est là.

LÉIA EST LÀ
Téléphone : 0800 004 134
*Questionnements Violences LGBTQIA+phobes*
8h à 23h, service & appel gratuits

SOS homophobie

SOS HOMOPHOBIE
Téléphone : 01 48 06 42 41
Lundi au Jeudi : 18h - 22h
Vendredi: 18h - 20h
Samedi : 14h - 16h
Dimanche : 18h - 20h

FLAG! Intérieur et Justice LGBT+

FLAG!
Application gratuite

LE REFUGE 20 ANS PROTÉGER LES JEUNES LGBT+ FONDATION

LE REFUGE
Ligne d'écoute : 09 39 03 63 03
Par appel ou SMS 24h/24 et 7j/7.

## NUMERO D'URGENCE

POLICE NATIONALE

LA POLICE ET LA GENDARMERIE
(17 et 114 par sms pour les personnes malentandantes)

SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE

LES POMPIERS (18)

SAMU

LE SAMU (15)

URGENCE 114

LE 114
Dédié aux personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler (sourdes, malentendantes, aphasiques).

(112)

LE NUMERO D'URGENCE EUROPÉEN (112)

## CONTACT CESAME

cesame.occitanie@enipse.fr
05 34 66 81 48 / 07 52 07 31 77
https://www.enipse.fr/

Espace en ligne sur la santé mentale des personnes LGBT+

ENIPSE ÉQUIPE NATIONALE D'INTERVENTION EN PRÉVENTION ET SANTÉ www.enipse.fr

CeSaMe CENTRE ENIPSE DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE LGBT+