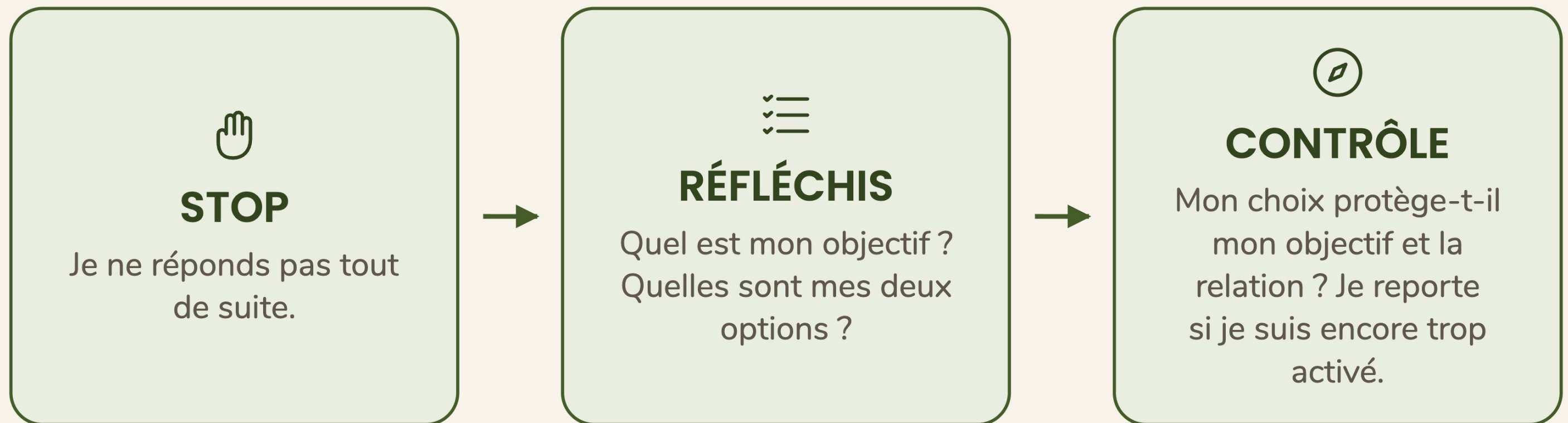


# STOP — RÉFLÉCHIS — CONTRÔLE

Créer une pause, ouvrir des options et choisir une réponse qui protège ce qui compte.

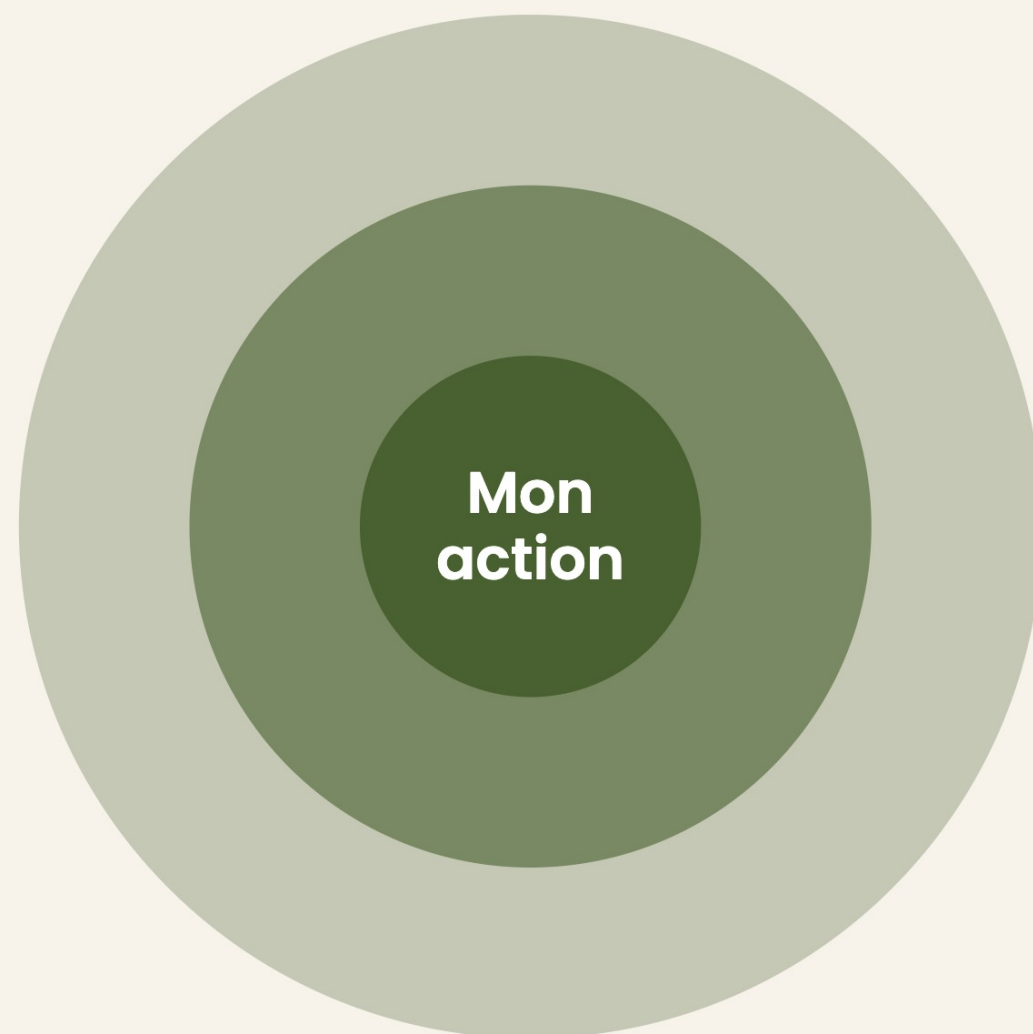
## La méthode en un coup d'œil



💡 **COMMENT L'UTILISER EN SÉANCE**

Choisir une situation récente. Parcourir les trois étapes à voix haute, puis compléter « Mon plan personnel » avec une réponse que l'on pourra réellement tester.

## Le filtre avant d'agir



### 1 **Ce que je contrôle**

Mon geste STOP, mes mots, mon délai et la réponse que je choisis.

### 2 **Ce que j'influence**

Le cadre de l'échange, le moment choisi et le soutien que je demande.

### 3 **Ce que je ne contrôle pas**

La réaction des autres, le passé et l'imprévu : je n'ai pas à les régler maintenant.

# Trois situations du quotidien



*Message irritant — Téléphone posé.  
Quel ton protège la relation ?  
Brouillon maintenant, envoi plus tard.*



*Critique — J'expire. Qu'est-ce qui est  
précis ou supposé ? Je demande un  
exemple avant de répondre.*



*Achat — Je ferme la page. Besoin,  
envie ou soulagement ? Panier  
maintenant, décision dans 24 heures.*

## Mon plan personnel

- ☐ Mon déclencheur + mon signal dans le corps : \_\_\_\_\_
- ☐ Mon geste STOP + mes deux options : \_\_\_\_\_
- ☐ Mon objectif + ma personne ressource : \_\_\_\_\_

*Phrase utile : « Je suis trop chargé pour répondre correctement. Je reviens dans un moment. » Repères : CHADD, Pause to Curb Impulsivity ; NHS Cheshire & Merseyside, Adult ADHD Information Pack ; Zhang et al., 2023, doi:10.1177/10870547231154897. Outil pratique ; ne remplace pas un avis médical.*