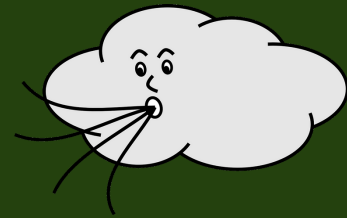


Quand les émotions sont plus fortes que nous

MÉTHODE EXPRESS POUR REVENIR AU PRÉSENT

1 Respirer profondément.



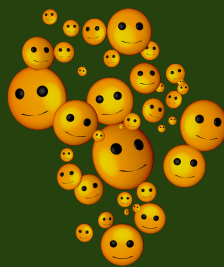
2 Relâcher le corps pour le libérer des tensions (serrer tous les muscles, contracter les mâchoires, les poings à l'inspiration, puis déserrer tous les muscles, décontracter toutes les parties du corps à l'expiration)



3 Accueillir les sensations (ce que les cinq sens offrent à vivre) sans les juger : ce que est vu, ce qui est senti par le nez, ce qui est touché (exemple : le vent ou le soleil sur la peau), ce qui est entendu, ce qui est senti comme goût dans la bouche, ce qui est ressenti dans le corps (où ça se passe ? comment ça fait ?).



4 Accueillir les émotions : les nommer (peur, colère, tristesse, joie, dégoût, surprise, honte) et évaluer leur intensité.



5 Amener à la conscience les pensées et les tendances à l'action (exemple : envie de pleurer, de frapper, de crier...) sans chercher à les canaliser ou les décrypter.



6 Se laisser être (ne pas figer les choses sans pour autant les nier ou les minimiser) : les émotions sont comme des vagues qui finissent par passer.

