

S'arrêter

Arrêter tout ce qu'on est en train de faire et faire une vraie pause

Trois respirations

Prendre trois respirations profondes en se concentrant sur le ventre qui gonfle à l'inspiration et qui dégonfle à l'expiration

Observer

Observer sans juger et nommer :

- ce qu'on voit
- ce qu'on ressent dans le corps
- ce qu'on ressent comme émotions
- ce qu'on pense

Passer à l'action

Prendre une décision en fonction de ce dont on a besoin et faire une demande ou une action

