

Une métaphore pour apprivoiser les émotions (7 ans et +)

La vague des émotions

Quand tu sens une émotion difficile naître en toi, tu peux suivre doucement la vague avec ton doigt en respirant profondément : tu inspires en montant jusqu'au sommet de la vague, tu expires en redescendant.

Tu sens l'intensité de ton émotion monter puis descendre.

Tu te promènes avec ton émotion jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

Une fois la vague passée, tu peux dire au revoir à ton émotion douloureuse. Qu'as-tu envie de faire maintenant ?

