

S'arrêter



Respirer
et détendre
le corps



Dialoguer
avec l'effet
de l'émotion-
acceptation



Gérer ses émotions Petit à petit

Je m'installe
confortablement et
me consacre du temps,
en m'assurant de ne pas
être dérangé. Je décroise
jambes et bras, mes dents
ne se touchent pas, la
pointe de ma langue
est au palais.

J'observe
ma respiration puis,
sur chacune de mes
expirations, je relâche les
muscles de mon corps, en
partant du sommet du
crâne pour aller jusqu'au
bout de mes pieds

Je dis
"Oui, je le vois et je
choisis de lâcher prise
avec ces sensations dans
ma poitrine, mon plexus et
ma gorge. Je choisis de
baisser l'importance
maintenant !