



FICHE OUTIL

RESPIREZ POUR LIBERER MES EMOTIONS

1. Identifie ton état émotionnel sur les 3 plans

1. Pensée : « je me dis..... »
2. Emotion: « je me sens... »
3. Sensation : « dans mon corps je sens »

2. **Concentre toi sur la perception dans ton corps** sans chercher à la modifier
3. **Respire PROFONDEMENT** inspire par le nez et en expire complètement par la bouche jusqu'à vider totalement tes poumons
4. Reste concentré sur ta respiration - si des pensées surviennent, laisse les et reviens te concentrer sur ta respiration
5. **Fais cela 4 fois**
6. **Note à nouveau ton état émotionnel sur les 3 plans**
 1. Je me dis ...
 2. Je me sens ...
 3. Dans mon corps je sens

REPETE LE PROCESSUS 2 ou 3 fois jusqu'à remonter sur l'échelle émotionnelle

Vérifie ton évolution sur la spirale de l'échelle émotionnelle

Remercie toi et félicite toi pour cette libération 🙌🌟💖

Nota Bene

- Bien insister sur les expires
- S'arrêter toutes les 4 respirations c'est très important pour rester présent.
- Commencer avec des situations pas trop lourdes, quand vous serez à l'aise vous pourrez progressivement augmenter l'intensité de ce que vous pourrez gérer.

Ceci est un processus de régulation émotionnelle, donc il s'agit d'accueillir ce qui vient, si des larmes viennent c'est parfait ne pas les bloquer, au contraire elles sont là pour libérer l'émotion.

Accueillir aussi les bâillements qui montrent qu'on est en train de se relâcher donc c'est parfait car c'est de cela dont il s'agit !

CETTE RESPIRATION EST AUSSI EXCELLENTE POUR MIEUX CONSCIENTISER MON ETAT EMOTIONNEL

Je peux donc la faire dès que je me sens mal à l'aise et je pourrai ainsi grâce à la respiration mieux identifier ce que je ressens.