

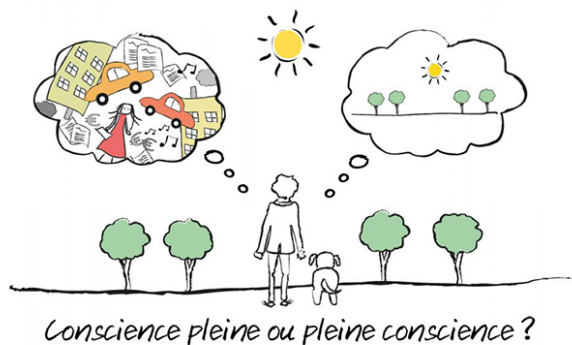
Temps pour soi = votre besoin prioritaire

Pleine conscience : l'exercice de l'ARRÊT.

But : être observateur de nos peurs et non être prisonnier et envahi par nos peurs.

A pour Arrêtez. À chaque fois que possible et au moins une fois par jour. Arrêtez-vous ! Faites une pause. Vous pouvez fermer les yeux ou ne pas les fermer.

R pour Respirez. Essayez de respirer doucement. Et suivez le mouvement de l'inspiration suivie de l'expiration quelques cycles seulement. Vous pouvez sentir la sensation du souffle au niveau de vos narines, de votre poitrine, de votre ventre.



R pour Regarder. Observez attentivement ce qui se passe autour de vous. **Comme si c'était la première fois**. Portez un regard neuf à votre environnement, votre ami, votre maison. À droite, à gauche. Devant vous, derrière vous.

E pour Écouter. Soyez attentif aux sons qui vous parviennent sans chercher à en sélectionner certains. Accueillez tous les sons sans jugement.

T pour Toucher. Touchez votre environnement : votre bureau, vos mains, vos habits, votre visage. Restez dans la sensation.

Durant tout cet exercice, vous prendrez peut-être conscience que votre esprit ne cesse de vagabonder. Si c'est le cas, ramenez-le gentiment à ce que vous êtes en train de faire : regarder, écouter ou toucher.

Maintenant...

Réfléchissez à vos formules qui ne semblent pas fonctionner!

A + B = je ne suis pas bien, je ne suis pas heureux, je vis une émotion négative en boucle.

Quel est votre A et votre B ?

Exemple :

A= Je pense trop, je me fais des scénarios anxiogènes dans ma tête.

B= Je garde des choses pour moi et je me sens seul.

Quelle serait la liste de vos BESOINS?

Vous avez besoin de **QUOI ?**

Lorsque vous pensez avoir terminé votre liste de besoins, je vous pose la question : **QUOI D'AUTRE ?**

Par Laurence Gagné, psychoéducatrice au Centre Bouche à Oreille