

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Accueillir une émotion difficile

Pourquoi faire cet exercice ?

Face à une émotion difficile, notre premier réflexe est souvent de vouloir nous en débarrasser.

Nous pouvons essayer de nous distraire, de minimiser ce que nous ressentons ou de nous forcer à aller bien.

Pourtant, une émotion ne disparaît pas toujours parce que nous refusons de la regarder.

Apprendre à accueillir une émotion consiste simplement à reconnaître qu'elle est présente et à s'accorder quelques instants pour l'observer.

Accueillir ne signifie pas aimer cette émotion.

Cela ne signifie pas non plus rester enfermée dedans.

Il s'agit simplement de lui faire une place temporaire.

Prendre un moment avec mon émotion

Choisis une émotion que tu ressens actuellement ou que tu as récemment ressentie.

Quelle est cette émotion ?



Si cette émotion pouvait parler, que me dirait-elle ?

Qu'est-ce qui semble avoir déclenché cette émotion ?

De quoi pourrais-je avoir besoin en ce moment ?

- ☐ De repos
- ☐ De calme
- ☐ D'être écoutée
- ☐ De poser une limite
- ☐ De prendre de la distance
- ☐ De demander de l'aide
- ☐ De me sentir rassurée

Autre :

Une phrase que je peux me dire maintenant

Complète la phrase :

« En ce moment, je ressens _____ et j'ai le droit de ressentir cela. »



À retenir

Une émotion peut être difficile à vivre sans être dangereuse.

Tu n'es pas obligée de la faire disparaître immédiatement.

Tu peux apprendre progressivement à rester à son contact, à l'écouter et à prendre soin de toi pendant qu'elle est présente.

c davantage de conscience.

