

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Choisir comment je souhaite réagir

Pourquoi faire cet exercice ?

Nous ne choisissons pas toujours l'émotion qui apparaît.

En revanche, nous pouvons progressivement apprendre à créer un espace entre ce que nous ressentons et la manière dont nous réagissons.

Cet espace peut parfois être très court.

Mais il nous permet de nous demander :

« Qu'est-ce que je souhaite réellement faire maintenant ? »

L'objectif n'est pas de contrôler parfaitement ses émotions.

Il est de développer progressivement une plus grande liberté dans nos réactions.

Revenir sur une situation émotionnelle

Choisis une situation récente dans laquelle tu as réagi sous le coup de l'émotion.

Que s'est-il passé ?



Quelle émotion ai-je ressentie ?

Comment ai-je réagi ?

Qu'est-ce que je pensais à ce moment-là ?

Avec un peu de recul, qu'aurais-je aimé faire différemment ?

Qu'aurais-je pu faire pour prendre un peu de recul ?

- ☐ Respirer quelques instants
- ☐ Ne pas répondre immédiatement
- ☐ M'éloigner temporairement de la situation
- ☐ Exprimer ce que je ressens calmement
- ☐ Demander du temps pour réfléchir
- ☐ Écrire ce que je ressens
- ☐ En parler à quelqu'un

Autre :



Ma nouvelle intention

Complète la phrase :

« La prochaine fois que je ressentirai _____, je pourrais essayer de _____ . »

À retenir

Nous ne pouvons pas toujours empêcher une émotion d'apparaître.

Mais nous pouvons progressivement apprendre à ne pas réagir automatiquement sous son influence.

Prendre quelques instants de recul peut parfois suffire à retrouver davantage de choix.

