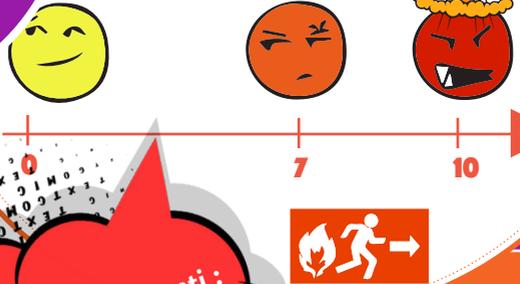




LE CESSEZ-LE-FEU pour moi



Pour pouvoir accueillir la jalousie, ou toute autre émotion difficile, il est nécessaire de « contrôler » nos propres émotions.



Exprimer mon ressenti :
« la situation m'énerve »

Pour faire baisser la pression et revenir en dessous de 7, vous pouvez :

- ◆ Compter jusqu'à 10, 50, 100...
- ◆ Vous isoler et hurler votre désespoir
- ◆ Passer le relais
- ◆ Respirer en cohérence cardiaque

Faire les 4 choses précédentes en même temps ;)

Imaginons une échelle de 0 à 10, zéro signifiant que je suis serein et dix signifiant que j'ai explosé.

En dessous de 7, je suis en maîtrise. Je peux prendre 2 secondes et exprimer mon ressenti sans blesser.

Au dessus de 7, la psychologue Danie Beaulieu nous explique qu'il ne nous reste que des couteaux à disposition. Il est donc temps de pratiquer le cessez-le-feu et commencer par **SE TAIRE** de toute urgence.

