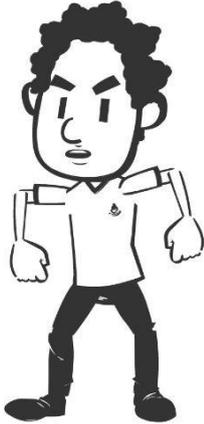




FICHE OUTIL - ATELIER 3D

Balance ta colère !

Voici un petit exercice de shaking et de respiration que tu peux faire chaque fois que tu te sens injustement accusé ou que tu te sens frustré parce que tu n'as pas tout-à-fait ce que tu voulais, quand tu es un peu agacé, quand tu penses que tu as raison, quand tu rumines, quand tu sens monter la colère ...



1. Tiens-toi debout, les bras le long du corps. Sens l'énergie en toi, sens comme elle est forte. Serre les poings très fort et contracte tes muscles.
2. Inspire très fort en gonflant bien la cage thoracique et le ventre. Garde ton souffle et compte jusqu'à 3 avant d'expirer. Expire fort et fais un bruit comme une grosse voix qui grogne (« grrrrr » ... par exemple) en relâchant tes muscles.
3. Balance tes bras vers le sol plusieurs fois, d'avant en arrière, en les secouant, comme si tu avais des fourmis sur tes bras dont tu veux te débarrasser. Continue à balancer tes bras quelques fois d'avant en arrière et en les secouant encore. C'est ta colère que tu jettes par terre.
4. Prends conscience de ta respiration, de l'inspiration et de l'expiration dans cet exercice.

5. Ensuite, tu balances une des jambes sur le côté de droite à gauche, plusieurs fois. D'avant en arrière. Tu as des fourmis au bout des orteils et elles font de la balançoire. Puis l'autre jambe. La jambe pendante, tu agites doucement le pied. Tu as des fourmis au bout des orteils, tu veux les faire tomber aussi. Il reste encore un peu d'agacement à balancer ...
6. Garde toujours ta respiration à la conscience, l'air qui entre, l'air qui ressort.
7. Reviens maintenant au calme, pose tes deux pieds au sol, talons et pointes bien ancrés, respire profondément et calmement...
8. Comment te sens-tu ? Sois attentif à tout ce qui se passe dans ton corps, tous tes sens sont ouverts. Comment est-ce ? Es-tu soulagé ?
9. Te voilà bien stable pour repartir.

