

## Exercice 3

### Instructions : Vos histoires sur les émotions

La prochaine activité vous aidera à répondre à cette question. Il n'est pas nécessaire de faire une liste de tout ce que vous identifiez. Au fur et à mesure que chaque émotion et que chaque histoire émergent, il suffit de les exprimer, à voix basse, comme vous l'avez fait dans le dernier exercice. Laissez-vous aller à l'écoute de vos émotions et de leurs histoires ; reconnaissez l'effet qu'elles ont. Lorsque vous avez terminé la pause d'exercice de quelques minutes, asseyez-vous, détendez-vous ou prenez un verre d'eau, et revenez à votre lecture lorsque vous serez prêt.

#### **Intention :**

Découvrir quelles histoires vous avez attachées à certaines émotions.

#### **Durée :**

10 à 12 minutes.

#### **Niveau émotionnel :**

Légèrement à modérément émotionnel.

#### **Ce dont vous avez besoin :**

Un espace calme. Des mouchoirs.

#### **À la fin :**

Courte pause d'environ 5 minutes.

### *Exercice 3 : Vos histoires sur les émotions*

*Prenez un moment pour vous poser dans le calme et vous demander : quelles histoires d'émotions avez-vous ? Qu'est-il dangereux de ressentir ? Qu'est-il « mal » de ressentir ? Qu'est-ce que vous n'avez jamais eu le droit de ressentir ? Et que vous dites-vous pour justifier ces croyances ? Quelles histoires avez-vous ? À quel « parce que » vous accrochez-vous et qui fait que c'est comme ça ?*

*Si vous le souhaitez, vous pouvez fermer les yeux, demander à votre mental de se détendre et de se reposer, puis placez votre attention profondément sur votre corps. Demandez à votre corps de révéler la vérité. Quelles sont vos histoires sur les émotions que vous évitez ? Blâmez-vous les autres, les circonstances ou la vie elle-même pour le fait même que ces émotions surgissent ? Vous dites-vous que vous êtes victime de vos émotions, que vous ne les contrôlez pas et qu'elles vous submergeront si vous vous ouvrez à elles ? Ou est-ce que vous vous racontez l'histoire que vous devez résister à vos émotions à tout prix ? Quelle est votre version de ce jeu ? Prenez quelques minutes pour fermer les yeux et contempler ; soyez prêt à laisser les réponses surgir de quelque part au fond de vous. Quelles sont certaines de vos histoires habituelles ?*

*Et comment vous sentez-vous émotionnellement quand vous vous racontez ces histoires ? Quel est leur effet sur votre humeur, votre état ?*

