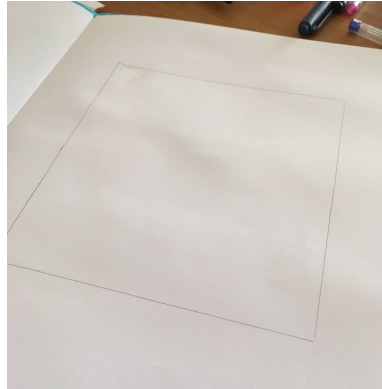
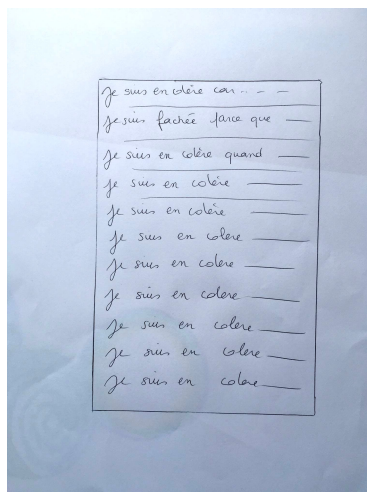


## Se décharger de nos émotions « négatives » Version Courte

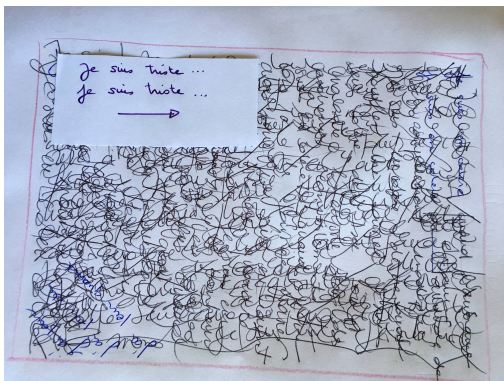
Sur une page de droite dans votre journal, tracer une zone de la taille environ 10\*10 cm.



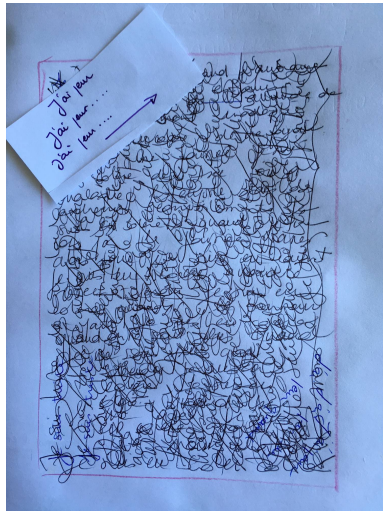
PUIS, ...



Commencez par écrire, en haut, de cette zone, l'amorce suivante :  
« je suis en colère quand...  
Je suis fâchée parce que... »  
et complétez avec ce qui vient.  
Ecrivez cette amorce autant de fois que nécessaire et laissez venir ce qui vient, et ce, jusqu'au bas de cette zone. Vous pouvez aussi écrire et réécrire « je suis en colère, je suis en colère, je suis en colère... » si rien ne vient.



Ensuite, tournez votre cahier d'un quart de tour, de façon à écrire de façon croisée avec l'écriture précédente. Cette l'amorce est :  
« Je suis triste quand...  
Je pleure parce que... » et répétez cette amorce autant de fois que nécessaire pour remplir la page. L'écriture devient alors illisible.



Puis tournez encore un quart de tour (ou vous pouvez écrire en diagonale) et remplissez la page avec l'amorce suivante :  
« j'ai peur quand...  
j'ai peur de... »

Encore une fois, vous pouvez écrire simplement « j'ai peur, j'ai peur, j'ai peur... » pour remplir la page.

**Cette première partie peut renforcer les émotions désagréables, mais, c'est à la fois nécessaire pour les vider mais aussi, heureusement, provisoire !**

ENSUITE...

**Tout en respirant en conscience**, mettez une couleur apaisante par dessus votre écriture au pastels secs ou à la peinture, ou autre....

Puis coller une image qui vous fait du bien, qui vous apaise également.

Si besoin/envie, vous pouvez dessiner des graphismes autour de ce carré, au rythme de votre respiration, en conscience.



Cet exercice peut être réalisé le soir, avant de s'endormir et il a souvent un effet bénéfique sur le sommeil ou le matin, histoire de vider ses émotions, son stress avant d'affronter la journée, si besoin !

Vous pouvez varier les tailles de la zone (encore plus petite ou toute la page...), avoir un carnet dédié à cet exercice près de votre lit, etc...

**Bon nettoyage !!**