

La sagesse émotionnelle

Module 2

Cheminer avec ses émotions : de la réactivité à la présence



Une fois les émotions reconnues et comprises, vient le temps de les accompagner. Non pas pour les dompter ou les effacer, mais pour marcher à leurs côtés avec plus de conscience, de stabilité et de douceur.

Ce module est une invitation à entrer en relation active avec ce qui nous traverse. À ne plus être emporté, mais à devenir un témoin bienveillant et un guide intérieur.

Ce que vous allez explorer :

- 🌿 Des méthodes concrètes pour accueillir, traverser et transformer les émotions
- 🌿 Des pratiques corporelles pour revenir à l'ancrage et à la sécurité intérieure
- 🌿 Des outils d'auto-régulation émotionnelle inspirés de la pleine conscience, de la psychologie et de l'intelligence somatique
- 🌿 Des rituels simples pour créer un espace de paix au cœur du tumulte
- 🌿 Cheminer avec ses émotions, c'est apprendre à danser avec elles. À reconnaître leur rythme, à entendre leur message, à choisir sa réponse. C'est un art subtil, celui de rester présent à soi, même quand tout vacille.

La méthode ADOUCIR - Une boussole intérieure pour accueillir plutôt que réagir.

Séance 1



Dans notre quotidien, il est facile de se laisser entraîner par la vague des émotions sans prendre le temps de les comprendre. On réagit, on s'agite, on rumine. Cette méthode permet de faire une pause, un retour à soi, pour observer, apaiser, choisir, il ne s'agit pas de fuir, ni de réprimer l'émotion, mais de l'accueillir avec humanité, de l'écouter et de l'adoucir.

Cette méthode vous apprend à créer un espace de respiration intérieure, un lieu sûr depuis lequel vous pouvez traverser vos tempêtes sans vous y noyer.

Ce que cette approche vous offre

- 🌱 Un refuge intérieur dans les tempêtes émotionnelles
- 🌱 Une approche holistique mêlant corps, esprit et cœur
- 🌱 Une pratique accessible à tout moment, sans matériel ni prérequis
- 🌱 Une invitation à la bienveillance envers soi-même

Quelle est son utilité ?

- 🌱 Apaiser les émotions intenses sans les fuir
- 🌱 Créer un espace de respiration intérieure
- 🌱 Revenir à soi avec bienveillance
- 🌱 Choisir une réponse juste plutôt qu'une réaction impulsive

Elle vous accompagne lorsque

- 🌱 Vous vivez une émotion douloureuse (colère, peur, tristesse)
- 🌱 Quand vous sentez une émotion difficile sans savoir quoi en faire
- 🌱 Vous vous sentez débordé(e) par le stress ou l'anxiété
- 🌱 Lors d'un conflit, quand vous sentez la colère monter
- 🌱 Vous ressentez une forte tension intérieure
- 🌱 Vous avez envie de réagir de façon impulsive mais souhaitez faire autrement
- 🌱 Vous avez besoin de revenir à vous, calmement, sans jugement
- 🌱 En cas de crise d'anxiété ou de panique, pour retrouver la sérénité

Conclusion

Cette méthode est une boussole intérieure. Elle vous permet de ralentir, de ressentir, d'être présent(e) à vous-même et de répondre à la vie avec justesse plutôt que de réagir dans l'urgence.

En quoi consiste cette méthode

Cette méthode n'efface pas les épreuves, mais elle vous aide à les traverser avec plus de douceur et de force intérieure.

A - Apostropher son imaginaire

Quand la réalité est trop lourde, notre imaginaire peut devenir un refuge.

- Créez mentalement un lieu de calme : plage, forêt, montagne. Imaginez les sons, les odeurs, les couleurs.
- Bâissez un espace-sécurité sur mesure : une bibliothèque ancienne, une pièce cocooning. Revenez-y chaque fois que nécessaire et toujours dans la pièce que vous avez bâtie.

Intention : Se déconnecter temporairement de la souffrance pour mieux y revenir ensuite avec recul.

D - Donner un sens

Trouver du sens n'efface pas la douleur, mais il l'allège.

En repensant à des situations passées, qu'avez-vous appris d'elles ?

Exemple

- Un conflit peut révéler un besoin d'affirmation.
- Un deuil peut révéler une force insoupçonnée.
- Être épuisé après s'être donné corps et âme dans une tâche peut vous apprendre vos limites.

Intention : Réinterpréter l'épreuve comme un terrain de croissance.

O - Ouvrir son cœur

Mobilisez vos ressources intérieures et spirituelles

- Parler à une figure bienveillante (dieu, un ancêtre, la nature, l'enfant intérieur).

Intention : Se relier à plus grand que soi pour se sentir soutenu.

U - Utiliser la relaxation

Le corps en tension amplifie l'inconfort.

- Respiration profonde (respiration ventrale)
- Body scan
- Stretching doux
- Relaxation active : crisper tous les muscles 5 sec, puis relâcher d'un coup en expirant bruyamment.

Intention : Diminuer la charge physique pour soulager la charge émotionnelle.

C - Canaliser son attention

La pleine conscience est votre alliée.

- Faire une seule chose à la fois.
- Concentration sur le moment présent : le geste, la respiration, les sons autour.

Intention : Rester ancré dans l'ici-et-maintenant pour éviter la surchauffe mentale.

I - Interrompre

Faites une pause. Légitimez-la.

- Ne rien faire est déjà un soin.
- Faites quelque chose que vous aimez (lecture, dessin, bain chaud, marcher dans la nature).

Intention : S'autoriser à souffler sans culpabiliser.

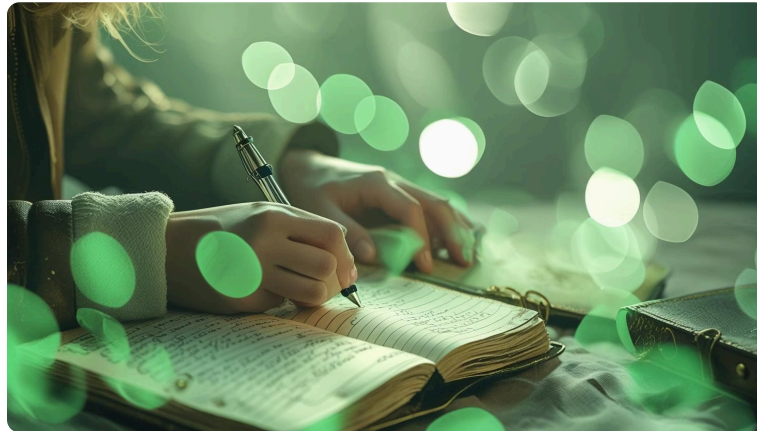
R - Renforcer positivement

Le jugement de soi alourdit la douleur.

- Parlez-vous comme vous parleriez à un ami cher ou comme vous aimeriez que l'on vous parle dans ces circonstances.
- Vous êtes votre meilleur ami.
- Ne vous jugez pas, vous faites de votre mieux.
- Rappelez-vous : même dans la tempête, le soleil est toujours là, derrière les nuages.

Intention : Cultiver une bienveillance active envers soi-même.

Journal émotionnel guidé



Cet exercice vous invite à traverser vos émotions douloureuses avec douceur, en suivant les 7 étapes de la méthode ADOUCIR. Il peut être utilisé comme outil de régulation émotionnelle, de développement personnel ou de soutien thérapeutique.

Choisir une clé de la méthode ADOUCIR

A — Apostropher son imaginaire :

Stimuler l’imaginaire pour créer une échappée intérieure, un espace de liberté et de légèreté

D — Donner un sens :

Rechercher une signification plus vaste à ce que l’on vit, pour transformer l’émotion en compréhension

O — Ouvrir son cœur :

Vous relier à ce qui vous dépasse ou vous élève

U — Utiliser la relaxation :

Apaiser le corps et le mental par des techniques de détente, retrouver un état de sécurité intérieure

C — Canaliser son attention :

Diriger son attention vers un point d’ancrage, une tâche ou un détail pour sortir de la dispersion émotionnelle

I — Interrompre :

Rompre le cycle émotionnel en introduisant une action ou une pensée nouvelle, créer une pause régulatrice

R - Renforcer positivement :

S’appuyer sur ses ressources, ses réussites, ses forces pour retrouver confiance et stabilité

Chaque jour, offrez-vous quelques instants pour explorer les lignes qui suivent. L’intention n’est pas de résoudre l’émotion, mais de l’accueillir avec présence, de l’écouter sans jugement, et de l’accompagner vers une transformation douce. Vous pouvez cheminer librement à travers les étapes proposées ; il n’est pas nécessaire de toutes les suivre à chaque fois. Mais en les expérimentant une à une, vous découvrirez celles qui résonnent le plus avec votre manière d’être et de ressentir.

Exemple

Situation : Une connaissance ne m’a pas parlé correctement

Nommer l’émotion : Colère

Intensité de l’émotion (de 1 à 10 - 1 = faible 10 = fort) : 8

Apostropher imaginaire : Je visualise ma pièce refuge qui est une bibliothèque ancienne

Donner du sens : Ma colère m’informe que cette personne a dépassé mes limites

Ouvrir son cœur : Je confie ce que j’ai sur le cœur à mes guides spirituels

Utiliser la relaxation : J'utilise la respiration consciente

Canaliser l’attention : Je fais une activité que j’aime en pleine conscience

Interrompre : Je fais de la peinture

Renforcement positif : Je suis une belle personne et je décide de lâcher prise.

Intensité de l’émotion après exercice : 1

Jour 1

Situation :

Nommer l’émotion :

Intensité de l’émotion (de 1 à 10 - 1 = faible 10 = fort) :

Apostropher imaginaire :

Donner du sens :

Ouvrir son cœur :

Utiliser la relaxation :

Canaliser l’attention :

Interrompre :

Renforcement positif :

Intensité de l’émotion après exercice :

Jour 2

Situation :

Nommer l’émotion :

Intensité de l’émotion (de 1 à 10 - 1 = faible 10 = fort) :

Apostropher imaginaire :

Donner du sens :

Ouvrir son cœur :

Utiliser la relaxation :

Canaliser l’attention :

Interrompre :

Renforcement positif :

Intensité de l’émotion après exercice :

Jour 3

Situation :

Nommer l’émotion :

Intensité de l’émotion (de 1 à 10 - 1 = faible 10 = fort) :

Apostropher imaginaire :

Donner du sens :

Ouvrir son cœur :

Utiliser la relaxation :

Canaliser l’attention :

Interrompre :

Renforcement positif :

Intensité de l’émotion après exercice :

Jour 4

Situation :

Nommer l’émotion :

Intensité de l’émotion (de 1 à 10 - 1 = faible 10 = fort) :

Apostropher imaginaire :

Donner du sens :

Ouvrir son cœur :

Utiliser la relaxation :

Canaliser l’attention :

Interrompre :

Renforcement positif :

Intensité de l’émotion après exercice :

Activités nourrissant votre bien-être

Séance 2



Objectif

Identifier et intégrer des instants plaisants dans votre quotidien, pour renforcer votre équilibre émotionnel et cultiver la joie en pleine conscience.

Pourquoi c'est essentiel ?

Dans les traversées émotionnelles, il est précieux d'avoir une "boîte à trésors" intérieure : des gestes, des rituels, des plaisirs simples qui vous reconnectent à la vie. Ces instants nourrissants :

- ☀️ Apportent un réconfort doux et immédiat
- ☀️ Ouvrent des bulles de respiration mentale
- ☀️ Rappellent que le plaisir est un besoin fondamental, non un luxe

Mais souvenez-vous :

- 🧭 Le plaisir ne doit jamais devenir une injonction ou une tâche à accomplir
- ☀️ Il se choisit librement, avec envie, conscience et légèreté Le plaisir est un carburant subtil. Offrez-le-vous régulièrement, même en petites doses. C'est une manière douce et constante de prendre soin de votre être avec amour.

Liste de vos activités ressourçantes



Objectif

Identifier et intégrer des activités plaisantes dans votre quotidien, pour renforcer votre équilibre émotionnel et cultiver la joie en pleine conscience.

Créer votre liste d'activités ressourçantes

Prenez un moment pour vous poser calmement. Fermez les yeux si besoin et laissez émerger les choses qui vous font naturellement du bien. Listez autant d'activités que vous voulez, des plus simples aux plus originales. Inscrivez-les dans votre cahier d'exercice.

☀️ Qu'est-ce qui me fait du bien ? (ex. écouter de la musique, marcher 10 minutes, écrire, prendre un bain, dessiner)

Ma liste d'activités plaisir

☀️ Activités faisables en moins de 10 minutes : (ex. respirer profondément, écouter une chanson, boire une tisane)

☀️ Activités qui demandent un peu plus de temps ou d'organisation : (ex. cuisiner un plat aimé, faire du yoga, appeler un ami)

☀️ Activités "bonus" pour les week-ends ou les moments off : (ex. randonnée, atelier créatif, bain sonore, lecture prolongée)

Intégrer ces activités dans votre quotidien

Planifiez vos moments ressourçants

Choisissez une activité dans votre liste et intégrez-la à votre journée. Vivez-la en pleine conscience : ralentissez, respirez, savourez chaque geste.

Jour choisi : _____

Moment de la journée : _____

Activité prévue : _____

☀️ Comment vais-je me rendre pleinement présent(e) ? (ex. couper le téléphone, respirer avant de commencer, savourer chaque geste ?)

Évaluer les bienfaits ressentis

Avant et après chaque activité, prenez un instant pour observer votre état émotionnel. Notez l'intensité de votre émotion sur une échelle de 1 à 10.

Avant l'activité : Émotion ressentie : _____ Intensité (1 à 10) : _____

Après l'activité : Émotion ressentie : _____ Intensité (1 à 10) : _____

Astuce pour aller plus loin

Collez votre liste d'activités sur le frigo, le miroir de la salle de bain ou dans votre agenda. Elle deviendra votre alliée dans les moments où vous avez besoin de vous reconnecter à vous-même.

SE POSER , une méthode pour réguler les émotions difficiles



SE POSER est une pratique d'ancrage émotionnel, une invitation à revenir à soi lorsque les vagues intérieures deviennent trop fortes. Elle propose un chemin concret pour mobiliser le corps, le cœur et l'esprit, et traverser les tempêtes avec plus de douceur, de conscience et de stabilité. Chaque lettre est une clé de régulation, un geste simple pour prendre soin de soi dans les moments de vulnérabilité.

Ce que cette approche vous offre

- 🌱 **Un retour à soi** : SE POSER, c'est s'offrir un espace pour se retrouver, loin du tumulte extérieur.
 - 🌱 **Une pause consciente** : Elle permet de ralentir, de respirer, de se déposer dans l'instant avec douceur.
 - 🌱 **Un ancrage corporel et émotionnel** : Elle invite à ressentir le corps, à accueillir les émotions sans les fuir.
 - 🌱 **Un moment de sécurité intérieure** : SE POSER crée une bulle de calme, un refuge où l'on peut simplement être.
 - 🌱 **Une reconnexion à l'essentiel** : Elle nous aide à distinguer ce qui compte vraiment, à clarifier nos besoins et nos limites.
-

Quelle est son utilité ?

- 🌱 **Apaiser le système nerveux** : En se posant, on régule les tensions internes, on diminue l'agitation mentale.
 - 🌱 **Favoriser la clarté** : Cette méthode permet de sortir du brouillard émotionnel et de retrouver une vision plus juste.
 - 🌱 **Prévenir l'épuisement** : Elle agit comme un antidote à la surcharge, en offrant des micro-pauses réparatrices.
 - 🌱 **Cultiver la présence** : SE POSER nous entraîne à habiter pleinement notre corps, notre souffle, notre vie.
 - 🌱 **Soutenir les transitions** : Elle est particulièrement utile dans les moments de changement, de doute ou de fatigue.
-

Conclusion

SE POSER, c'est choisir de ne pas se perdre dans le tumulte, mais de revenir à soi avec tendresse. C'est une manière douce de dire à la vie : « Je suis là, je respire, je prends soin. »

En quoi consiste cette méthode

Elle ne fait pas disparaître les tempêtes, mais elle vous aide à les traverser avec plus de calme, de présence et de stabilité intérieure.

S — Sensation

- Tenir un glaçon dans la main pour interrompre la surcharge sensorielle
- Plonger les mains dans l’eau froide ou éclabousser doucement le visage
- Étirer un élastique autour du poignet, puis le relâcher
- Respirer profondément en visualisant l’air qui apaise les zones tendues du corps

Intention : Interrompre une surcharge sensorielle par une réaction physique

E — Émotion

- Regarder une vidéo réconfortante ou joyeuse
- Écouter une musique qui apaise ou dynamise selon le besoin
- Noter trois choses positives de la journée (gratitude)
- Se remémorer un souvenir doux, lumineux, porteur de joie

Intention : Contrecarrer une émotion douloureuse par une émotion opposée

P — Penser

- Compter de 1 à 10 dans une langue étrangère
- Répéter les paroles d’une comptine ou d’un mantra
- Revoir mentalement les tables de multiplication
- Créer une boucle mentale simple pour détourner l’agitation

Intention : Apaiser le mental en observant ou en réorientant ses pensées

O — Offrir

- Envoyer un message bienveillant à un proche
- S’offrir un petit cadeau : une pause, un thé, un bain chaud
- Prendre dans ses bras un proche ou un animal
- Se parler avec tendresse, comme à un ami cher
- Cuisiner un gâteau et l’offrir à quelqu’un

Intention : Faire un geste d’ouverture ou de générosité envers soi ou autrui

S — S’adonner

- Jardiner, dessiner, cuisiner, tricoter
- Ranger un espace, plier du linge en conscience
- Sortir marcher, même quelques minutes
- Se consacrer à une tâche simple et répétitive

Intention : S’occuper avec une activité qui ancre ou calme

E — S’échapper

- Se changer les idées avec une série, un livre, un jeu
- Imaginer un moment agréable à venir (vacances, rencontre, projet)
- Se rendre dans un lieu calme ou sécurisant
- Créer une bulle sensorielle : musique, encens, lumière douce
- Visualiser un refuge intérieur, un lieu de paix

Intention : S’extraire temporairement de la situation ou de l’émotion pour se protéger

R — Recontextualiser

- Se rappeler que l’émotion est passagère
- Se demander : « Que me dit cette émotion ? », « À quoi suis-je attaché ici ? »
- Replacer la situation dans une temporalité plus vaste : une semaine, un mois, un an...
- Revenir à ses valeurs profondes : « Qu’est-ce qui compte pour moi ici ? »

Intention : Donner un sens plus large à ce que l’on vit, sortir de l’instant douloureux

Clés de régulation pour les jours sensibles



Objectif

Apprendre à traverser les tempêtes émotionnelles en mobilisant le corps, le cœur et l'esprit, grâce à des gestes simples et concrets.

Identifier votre émotion et votre besoin

- Prenez un moment pour observer ce que vous ressentez.
- Quelle est l'émotion dominante ? (ex. tristesse, colère, peur, agitation)
- Quelle est son intensité ? (sur une échelle de 1 à 10)
- Quel est votre besoin immédiat ? (ex. apaiser le corps, détourner l'esprit, retrouver du calme)

Choisir une clé de la méthode SE POSER

Parmi les étapes de la méthode, choisissez celle qui correspond le mieux à votre besoin. Voici un résumé des intentions pour vous guider :

- S** — **Sensation** : Apaiser une sensation physique intense
- E** — **Émotion** : Contrecarrer une émotion douloureuse par une émotion opposée
- P** — **Penser** : Apaiser le mental en réorientant les pensées
- O** — **Offrir** : Faire un geste de générosité envers soi ou autrui
- S** — **S'adonner** : S'occuper avec une activité qui ancre ou calme
- E** — **S'échapper** : S'extraire temporairement pour se protéger
- R** — **Recontextualiser** : Donner un sens plus large à ce que l'on vit

Mettre en pratique

S — **Sensation**

Choisissez une action pour apaiser votre corps : (ex. tenir un glaçon, plonger vos mains dans l'eau froide, respirer profondément)

Action choisie :

Comment vous sentez-vous après ? (sur une échelle de 1 à 10)

E — **Émotion**

Choisissez une action pour contrecarrer l'émotion douloureuse : (ex. regarder une vidéo joyeuse, écouter une musique apaisante, noter trois choses positives)

Action choisie :

Comment vous sentez-vous après ? (sur une échelle de 1 à 10)

P — **Penser**

Choisissez une action pour apaiser votre mental : (ex. compter dans une langue étrangère, répéter une comptine, revoir les tables de multiplication)

Action choisie :

Comment vous sentez-vous après ? (sur une échelle de 1 à 10)

O — **Offrir**

Choisissez une action pour ouvrir votre cœur ou faire un geste généreux : (ex. envoyer un message bienveillant, s'offrir une pause, cuisiner pour quelqu'un)

Action choisie :

Comment vous sentez-vous après ? (sur une échelle de 1 à 10)

S — **S'adonner**

Choisissez une activité qui vous ancre ou vous calme : (ex. jardiner, ranger un espace, marcher quelques minutes)

Action choisie :

Comment vous sentez-vous après ? (sur une échelle de 1 à 10)

E — **S'échapper**

Choisissez une action pour vous extraire temporairement de la situation : (ex. regarder une série, imaginer un moment agréable, créer une bulle sensorielle)

Action choisie :

Comment vous sentez-vous après ? (sur une échelle de 1 à 10)

R — **Recontextualiser**

Choisissez une action pour donner un sens plus large à ce que vous vivez : (ex. se rappeler que l'émotion est passagère, revenir à ses valeurs)

Action choisie :

Comment vous sentez-vous après ? (sur une échelle de 1 à 10)

Observer les bienfaits

Prenez un instant pour évaluer votre état émotionnel après avoir mis en pratique une ou plusieurs clés de la méthode.

- Comment vous sentez-vous globalement ? (sur une échelle de 1 à 10)
- Qu'avez-vous appris sur vous-même ? (ex. une clé qui fonctionne particulièrement bien, une émotion qui demande plus d'attention)

Astuce pour aller plus loin

Gardez cette fiche à portée de main pour les moments où vous en avez besoin. Vous pouvez aussi personnaliser votre propre méthode SE POSER en notant les actions qui vous apaisent le plus.

Le Demi-Sourire, une pratique de paix intérieure

Séance 3



Le demi-sourire est une invitation à la douceur, un geste infime qui peut transformer profondément votre état intérieur. Issu de la thérapie comportementale dialectique (TCD) développée par Marsha Linehan, cette pratique s'inspire de la pleine conscience et du bouddhisme zen, où le corps devient messenger de calme et d'acceptation.

Qu'est-ce que le demi-sourire ?

Il ne s'agit pas d'un sourire forcé ou social, mais d'une courbure subtile des lèvres, presque imperceptible. Ce geste envoie au cerveau un signal de paix, même lorsque l'émotion est douloureuse. C'est une manière de dire à votre être : « Je suis là, je m'ouvre à ce qui est. »

Pourquoi cette pratique apaise ?

Le demi-sourire agit par rétroaction corporelle : en modifiant l'expression du visage, vous influencez votre état émotionnel.

- ☀ Il active le système parasympathique (repos, digestion, régénération)
 - ☀ Il relâche les tensions musculaires du visage et du corps
 - ☀ Il interrompt les spirales émotionnelles (colère, anxiété, tristesse)
 - ☀ Il favorise l'acceptation radicale de l'instant présent, sans fuite ni résistance
-

Quand pratiquer le demi-sourire ?

Ce geste peut être intégré à votre quotidien, comme un rituel silencieux de retour à soi :

- ☀ Au réveil, pour commencer la journée avec douceur
- ☀ Lors d'un moment de contrariété ou de stress
- ☀ En marchant, en méditant, ou pendant une pause silencieuse
- ☀ En écoutant de la musique ou en contemplant la nature
- ☀ En position assise ou allongée, les yeux fermés
- ☀ En pensant à une personne difficile, pour cultiver la paix intérieure

Le demi-sourire : un geste tendre vers soi



Une pratique de pleine conscience pour détendre le visage et accueillir l'émotion avec tendresse.

- ☀️ Installez-vous confortablement, dans une posture stable et détendue
- ☀️ Fermez doucement les yeux, relâchez la mâchoire et les muscles du visage
- ☀️ Imaginez que les coins de votre bouche s'élèvent légèrement, comme si un sourire paisible se dessinait en vous
- ☀️ Restez ainsi pendant 2 à 5 minutes, en respirant lentement et profondément
- ☀️ Observez ce qui se passe en vous : pensées, sensations, émotions, mouvements subtils

Fiche d'auto-évaluation

Quel était mon état émotionnel avant l'exercice ?
.....

Qu'ai-je ressenti pendant le demi-sourire ?
.....

Mon corps a-t-il réagi ? Si oui, comment ?
.....

Ai-je ressenti un apaisement ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Partiellement

Ce que je retiens de cette expérience :

Méthode CREME pour apaiser ses sens



La méthode CREME est une invitation à revenir à soi par la voie des sens. Elle nous rappelle que le corps est un allié, que le présent peut être doux, et que chaque instant contient en lui une possibilité d'apaisement.

Ce que cette approche vous offre

- 🌱 **Un retour au corps** : CREME vous ramène à votre enveloppe sensible, là où l'émotion peut se déposer.
 - 🌱 **Une reconnexion sensorielle** : Elle réveille les cinq sens pour vous ancrer dans l'instant présent.
 - 🌱 **Un apaisement doux et naturel** : Elle agit comme un baume, en douceur, sans effort, sans injonction.
 - 🌱 **Une célébration du quotidien** : CREME transforme les gestes simples en rituels de soin et de présence.
 - 🌱 **Un refuge accessible** : Elle peut être pratiquée à tout moment, sans matériel, juste avec ce qui est là.
-

Quelle est son utilité ?

- 🌱 **Réguler les émotions par le corps** : En mobilisant les sens, elle apaise le système nerveux et favorise la détente.
 - 🌱 **Créer une bulle de sécurité intérieure** : Elle permet de se protéger temporairement du tumulte émotionnel.
 - 🌱 **Prévenir l'épuisement émotionnel** : Elle offre des micro-pauses réparatrices dans le quotidien.
 - 🌱 **Favoriser la pleine conscience** : CREME invite à ralentir, à observer, à savourer.
 - 🌱 **Soutenir les moments de vulnérabilité** : Elle est particulièrement utile en période de stress, de fatigue ou de surcharge.
-

Conclusion

CREME est une invitation à revenir à soi par la voie des sens. Elle nous rappelle que le corps est un allié, que le présent peut être doux, et que chaque instant contient en lui une possibilité d'apaisement.

Objectif

Utiliser les cinq sens pour revenir à soi, adoucir l’instant et se reconnecter à la beauté simple du présent. Cette méthode peut être pratiquée en période d’émotion douloureuse ou simplement pour le plaisir d’exister pleinement.

Avant de commencer

Mobilisez vos compétences de pleine conscience :

- Observer ce qui est là, sans filtre ni attente
- Décrire l'expérience sensorielle avec précision
- Participer pleinement, corps et esprit unifiés
- Adopter une attitude ouverte et non jugeante
- Pratiquer une seule chose à la fois, avec lenteur

C — Charmer son palais

Offrez à votre bouche une expérience sensorielle pleine et consciente.

- Laissez fondre un carré de chocolat, sans précipitation
- Faites rouler un grain de café sur votre langue
- Buvez un jus frais en ressentant chaque gorgée
- Dégustez un bonbon, un fruit, une infusion chaude...

Intention : Éveiller le goût, savourer pleinement, ralentir.

R — Ravir ses oreilles

Accordez un moment d’écoute attentive à ce qui vous entoure.

- Écoutez les oiseaux, le vent, la pluie
- Mettez une musique qui vous apaise ou vous fait danser
- Sentez le ronronnement d’un chat contre vous
- Accueillez les bruits du monde comme une mélodie vivante

Intention : Se laisser traverser par le son et apaiser le mental

E — Emplir son nez

Reconnectez-vous aux odeurs qui vous nourrissent ou éveillent vos souvenirs.

- Respirez une huile essentielle (lavande, ylang-ylang, orange douce...)
- Vaporisez votre parfum préféré sur votre poignet
- Allumez une bougie parfumée
- Inspirez profondément l’odeur d’un bouquet de fleurs

Intention : Inviter le souffle à revenir au calme.

M — Materner son corps

Chérissez votre peau, votre enveloppe sensible.

- Massez doucement vos mains ou vos bras avec une crème parfumée
- Offrez-vous un bain chaud ou une douche enveloppante
- Caressez votre animal ou un tissu doux
- Massez votre cuir chevelu avec attention

Intention : Revenir au toucher comme un soin

E — Éblouir son regard

Ouvrez vos yeux à la beauté du monde, doucement.

- Admirez un lever ou coucher de soleil
- Observez les détails d’un feuillage, d’une fleur, d’un nuage
- Contemplez une flamme de bougie ou un ciel étoilé
- Offrez-vous un objet esthétique à poser chez vous

Intention : Nourrir l’âme par la contemplation.

À faire chez vous : Mon autel sensoriel

Créez un petit espace chez vous, dédié à la douceur des sens. Disposez-y quelques éléments qui vous apaisent : une bougie, une fleur, un tissu doux, une image inspirante, une pierre, un parfum... Prenez une photo de ce coin ou décrivez-le avec vos mots. Vous pouvez aussi le dessiner, ou écrire ce que vous voyez, entendez, sentez lorsque vous vous y installez.

Eveiller la paix intérieure à travers les sens



Objectif

Utiliser les cinq sens pour revenir au corps, adoucir l’instant et se reconnecter à la beauté simple du présent. Cet exercice peut être pratiqué pour apaiser une émotion difficile ou simplement pour savourer le plaisir d’exister.

Choisir une clé de la méthode CREME

- C — Charmer son palais : Éveiller le goût, savourer pleinement, ralentir
- R — Ravir ses oreilles : Se laisser traverser par le son et apaiser le mental
- E — Emplir son nez : Inviter le souffle à revenir au calme par les odeurs
- M — Materner son corps : Revenir au toucher comme un soin, une tendresse incarnée
- E — Éblouir son regard : Nourrir l’âme par la contemplation du beau

Préparer l’intention

Prenez un moment pour vous poser et répondre à ces questions :

- Comment je me sens en ce moment ? (ex. tendu(e), calme, agité(e), triste...)
- Quel est mon besoin ? (ex. ralentir, me recentrer, apaiser une émotion...)
- Quel sens ai-je envie d’explorer en priorité ? (ex. goût, toucher, vue...)

Explorer les cinq sens

C — Charmer son palais

Offrez à votre bouche une expérience sensorielle pleine et consciente.

Action choisie : (ex. laisser fondre un carré de chocolat, boire une infusion chaude)

Qu’ai-je ressenti ? (ex. saveurs, textures, sensations)

R — Ravir ses oreilles

Accordez un moment d’écoute attentive à ce qui vous entoure.

Action choisie : (ex. écouter une musique apaisante, entendre le vent...)

Qu’ai-je ressenti ? (ex. calme, joie, apaisement)

E — Emplir son nez

Reconnectez-vous aux odeurs qui vous nourrissent ou éveillent vos souvenirs.

Action choisie : (ex. respirer une huile essentielle, sentir un bouquet de fleurs)

Qu’ai-je ressenti ? (ex. souvenirs, apaisement, énergie)

— Materner son corps

Chérissez votre peau, votre enveloppe sensible.

Action choisie : (ex. masser vos mains, caresser un tissu doux...)

Qu’ai-je ressenti ? (ex. chaleur, douceur, réconfort)

E — Éblouir son regard

Ouvrez vos yeux à la beauté du monde, doucement.

Action choisie : (ex. contempler un coucher de soleil, observer une flamme)

Qu’ai-je ressenti ? (ex. émerveillement, sérénité, gratitude...)

Intégrer l’expérience

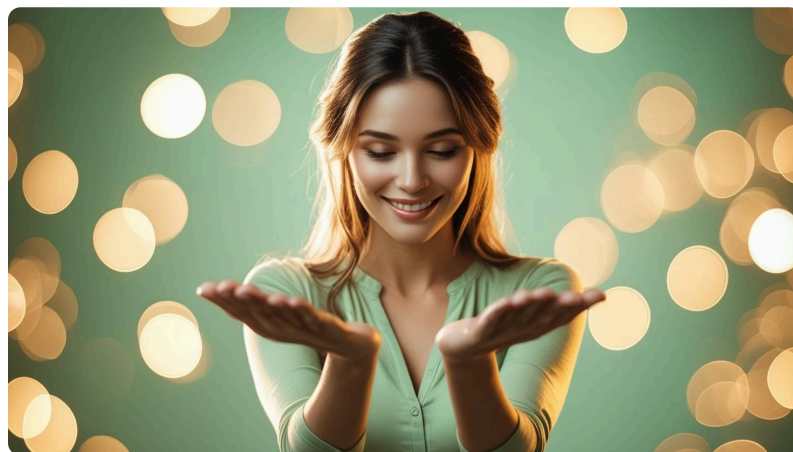
- Prenez un instant pour observer ce que cet exercice a changé en vous.
- Comment je me sens maintenant ? (sur une échelle de 1 à 10)
 - Quel sens m’a le plus apaisé ou nourri ? Pourquoi ?
 - Qu’ai-je appris sur moi-même ? (ex. une odeur ou un geste qui m’apaise particulièrement)

Astuce pour aller plus loin

- Créez un autel sensoriel chez vous, un espace dédié à la douceur des sens.
- Quels éléments vais-je y placer ? (ex. une bougie, une fleur, un tissu doux, une image inspirante...)
 - Comment puis-je intégrer cette pratique dans mon quotidien ? (ex. un rituel du matin, une pause après le travail...)

Accueillir le réel avec douceur

Séance 4



Il est des instants où la vie nous confronte à ce que nous n'avions pas prévu, pas choisi, pas désiré. Face à l'inattendu ou à la douleur, notre réflexe peut être la lutte, le repli, la résistance. Mais l'acceptation n'est pas une résignation : c'est un acte de présence lucide, une manière de dire à la vie « Je te vois, et je choisis de ne pas m'épuiser contre toi. »

C'est une posture intérieure qui ouvre un espace de calme au cœur même du tumulte. Une manière de poser les pieds dans le présent, sans renier ce qui est, mais en choisissant comment l'habiter.

Quelques phrases à méditer

☀ Ce que je ne peux changer, je peux l'habiter autrement.

☀ L'acceptation, ce n'est pas renoncer. C'est choisir de ne plus s'épuiser contre ce qui est.

☀ L'acceptation n'efface pas la douleur, elle lui offre un espace pour se transformer.

☀ Accepter, ce n'est pas se résigner. C'est faire place à ce qui est, pour retrouver ce que je peux faire avec.

Observer la réalité avec clarté

Faire le bilan de ce qui est, sans filtre ni jugement. Mettre des mots simples sur les faits, tels qu'ils sont, sans les teinter d'émotion ou d'interprétation. Dire « Il pleut. » plutôt que « C'est une journée affreuse. » C'est une manière de revenir à la neutralité du présent, et d'y poser un regard apaisé.

Changer d'état intérieur

Plutôt que de rester figé dans le refus ou l'agitation mentale, il est possible d'ouvrir une brèche : Une respiration lente, un demi-sourire, une pensée douce. Changer d'état d'esprit, c'est parfois simplement s'autoriser à ne pas tout contrôler, à laisser être ce qui est, sans s'y perdre.

Mobiliser sa volonté sans s'obstiner

L'obstination enferme, fige, épuise. La volonté éclairée, elle, guide avec souplesse. Elle nous invite à choisir nos gestes en conscience, à faire un pas vers ce qui nous fait du bien même petit, même fragile. Elle nous rappelle que, même face à l'inchangeable, nous pouvons toujours agir avec bienveillance envers nous-mêmes.

Apprivoiser la réalité sans résistance



Objectif

Apprendre à observer, accepter et transformer une situation difficile ou inattendue avec clarté et bienveillance.

Cette pratique vise à cultiver l'acceptation comme un geste doux envers soi-même, un choix de lucidité et de souplesse face à ce qui est. Elle vous invite à ralentir, à voir clairement, et à vous relier à votre force intérieure sans rigidité.

Trois piliers pour apprivoiser la réalité :

Regarder les faits en face

Observer la situation avec clarté, sans y mêler de jugements ni d'interprétations. Demandez-vous : Que se passe-t-il réellement, ici et maintenant ?

Changer d'état d'esprit

Passer de la lutte au relâchement, de la résistance à l'accueil. Choisir, en conscience, d'orienter son regard autrement.

Mobiliser sa volonté, sans obstination

Ce n'est pas renoncer. C'est consentir à avancer avec ce qui est, sans forcer ni fuir, avec souplesse et engagement.

Exercice à pratiquer pendant 1 semaine

Chaque jour, choisissez une situation (petite ou grande) à observer à travers cette séquence.

Observer la réalité

Décrivez la situation telle qu'elle est, sans juger, uniquement avec des faits observables.

Ma situation :

Mon état émotionnel :

Mobiliser la pleine conscience

Choisissez une ou plusieurs méthodes pour vous reconnecter au moment présent :

☐ SE POSER

☐ CREME

☐ ADOUCIR

☐ Body scan

☐ Autre

Quelle(s) méthode(s) ai-je utilisée ?

Respirer consciemment

Prenez quelques instants pour respirer profondément, en posant votre attention sur l'inspiration et l'expiration.

Comment ai-je vécu ce moment de respiration ?

Pratiquer le demi-sourire

Laissez venir un léger sourire intérieur. Observez ce que cela change en vous.

Quelles sensations ou pensées ont émergé ?


Commentaire final

Prenez un moment pour écrire, sans filtre, ce que vous ressentez après avoir pratiqué l'exercice aujourd'hui.

Ce que je ressens :

À retenir

Vous pouvez choisir les étapes et les pratiques qui résonnent le plus pour vous. L'important n'est pas de tout faire parfaitement, mais d'être dans l'intention et non dans la performance. L'essentiel est d'entrer en relation avec vous-même avec douceur.

Cet exercice peut être répété chaque fois que vous ressentez le besoin d'accueillir une réalité difficile. 

Ma boîte à outils intérieure



À l'issue de ce chemin parcouru ensemble, il est précieux de créer votre propre boîte à outils émotionnelle, un espace intime, vivant, qui vous accompagne dans les moments de turbulence. Elle devient une alliée silencieuse, une ressource fidèle pour apaiser, soutenir, et vous ramener doucement à votre centre.

Prenez le temps d'y déposer ce qui, pour vous, fait du bien lorsque l'émotion devient trop intense ou que la vie vous bouscule. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse : il s'agit simplement d'honorer votre propre manière d'exister, de ressentir, de vous relever.

Je me compose, au fil des jours, un répertoire de gestes tendres envers moi-même.

Ce qui m'aide profondément

Ces pratiques ou ressources qui m'apaisent presque à chaque fois, comme des piliers intérieurs. (ex. marcher dans la nature, écouter une musique douce, respirer profondément)

Ce qui m'aide modérément

Des gestes qui m'aident parfois, selon les circonstances ou mon état du moment. (ex. écrire, appeler un proche, boire une tisane)

Ce qui m'aide peu

Des tentatives qui ne me conviennent pas vraiment, mais que j'ai explorées avec curiosité. (ex. certaines techniques de relaxation, routines trop rigides)

Cette boîte à outils est évolutive. Elle grandit avec vous, se transforme, s'affine. Vous pouvez y revenir à tout moment, comme on revient à un lieu sûr, un refuge intérieur.

Merci du fond du cœur d'avoir choisi cette formation chez Emany Akademy pour vous accompagner. Puisse-t-elle vous avoir aider à accueillir vos émotions et à écouter la sagesse qu'elles murmurent en vous.

