

Exercice guidé : Le Nuage émotionnel

Objectif : Accueillir une émotion sans la refouler ni la dramatiser
→ retrouver un espace intérieur de sérénité.

Durée : 7 minutes

Matériel : Aucun, juste un endroit calme.

Étapes

1. Pause corporelle (1 min)

- Assieds-toi confortablement.
- Pose une main sur ton cœur, une main sur ton ventre.
- Respire doucement par le nez, laisse l'air descendre jusqu'à dans le bas-ventre.

2. Nommer l'émotion (1 min)

- Demande-toi : *"Qu'est-ce que je ressens là, maintenant ?"*
- Mets un mot simple dessus : peur, colère, tristesse, fatigue, agitation...
- Dis-le intérieurement : *"En ce moment, je ressens de....."*

3. Imaginer le nuage (2 min)

- Visualise ton émotion comme un nuage coloré au-dessus de toi.
- Observe sa forme, sa couleur, son intensité.
- Dis-toi : *"Je vois ce nuage. Il est là. Je n'ai pas besoin de le chasser."*

4. Respiration d'accueil (2 min)

- À chaque inspiration : imagine que tu donnes de l'espace à ce nuage.

- À chaque expiration : imagine que tu souffles un peu de douceur dans le nuage.
- Observe : plus tu l'accueilles, plus le nuage change (il se dilue, s'éclaircit ou se transforme).

5. Ancrage final (1 min)

- Repose ton attention sur ton cœur.
- Dis intérieurement :
*"J'accueille mes émotions. Elles passent comme les nuages dans le ciel.
Et derrière chaque nuage, le ciel de ma sérénité reste intact."*