

## Cultiver le calme et rester stable dans la tourmente (½ J)



### Descriptif

« *Prévenez l'adversité pour l'accueillir d'un visage calme.* » - Henri-Frédéric Amiel

Lorsqu'on parle d'émotions, on pense souvent à apaiser sa colère, dépasser ses peurs, sortir de sa tristesse. Les techniques et outils de gestion des émotions visent souvent dans ce cas à faire face à ces émotions désagréables et inconfortables lorsqu'elles surviennent dans notre vie et à les gérer, comme des mauvaises herbes que l'on retire de son jardin (ou de son potager).

Une autre approche est de cultiver le calme en soi, comme on prendrait soin de la Terre.

Basée sur les techniques de méditation, de respiration et de visualisation, cette formation permettra de travailler la présence au présent, le (re)centrage et la paix intérieure pour aborder perturbations de la vie quotidienne avec davantage de détachement et de maîtrise de soi, dans le calme de l'œil du cyclone et l'énergie du point zéro.

### Objectifs

- Se reconnecter au corps, aux sensations, pour vivre pleinement l'instant présent ;
- Débloquer les tensions corporelles par des mouvements et des étirements faciles ;
- Porter son attention sur sa respiration et la diriger pour rétablir l'équilibre énergétique ;
- Expérimenter les interactions entre les pensées, le corps et l'état interne ;
- Découvrir et pratiquer la méditation ;
- Être davantage dans le présent pour faire taire des pensées d'inquiétude vis-à-vis du futur ou de regrets vis-à-vis du passé.

### Pour aller plus loin

- Apprivoiser son stress professionnel (1J)
- Émotions 1 : Vivre en bonne intelligence avec ses émotions (1J)
- Diminuer son stress au quotidien ((½ J)
- Bien dormir pour être efficace (½ J)