

A comme ACCUEIL : J'accueille et je nomme l'émotion pour l'accepter

Accueillir, c'est prendre conscience qu'il se passe quelque chose en moi et l'accepter.

Une fois que j'ai accepté l'existence de cette émotion, je lui associe un mot : son nom si j'y parviens ou un autre terme qui me permet de la qualifier, une image qui la représente ou encore une couleur qui la caractérise dans mon esprit.

Quels sont les signaux que mon corps m'envoie ? Qu'est-ce que je ressens ? À quoi cela ressemble-t-il ? Comment puis-je le nommer, le qualifier ?

Exemples : Je me sens énervé.e. Je ressens de la colère. La colère s'est invitée à bord. Je me sens en boule. Je me sens lion ou tigresse. Je me sens rouge.

Accueil

O comme OBSERVATION : J'observe mon ressenti afin d'en diminuer l'intensité

Pour cela, je me mets à l'écoute de moi-même. Mettre des mots sur mon ressenti, sur ce qui se passe dans mon corps, dans ma tête ou dans mon cœur, me permet de "circonscrire" mon émotion, de la relativiser, ce qui a pour conséquence d'en diminuer l'intensité.

Quels sont mes ressentis corporels ? Où cela se situe-t-il dans mon corps ? Comment est-ce que je vis ces ressentis ?

Exemples : Cela serre dans ma gorge. Je sens mon ventre tout retourné. Mes joues deviennent chaudes et rouges.

Observation

R comme RÔLE : J'identifie le rôle de cette émotion, l'intention positive pour moi

Je cerne alors la fonction de mon émotion, je comprends son utilité, ce qu'elle m'apporte de bénéfique (même si la façon qu'elle a de le faire n'est pas confortable).

Que dit cette émotion de moi ? Que m'apporte-t-elle de positif ? Qu'est-ce que je comprends de cette émotion ?

Exemples : Cette colère me dit que je ne me sens pas respecté.e.

Cette honte me dit que je n'ai pas su me présenter comme je l'aurais aimé à mon interlocuteur.

Cette tristesse me dit que j'ai besoin de réconfort.

Rôle

A comme ACTION : Je définis l'action que je vais entreprendre

Je peux alors ensuite agir, c'est-à-dire trouver un moyen de transformer le vécu de mon émotion en un levier constructif et aidant, voire en élément de développement personnel. Cela peut revenir à identifier un autre moyen d'obtenir ce dont j'ai besoin mais d'une façon plus confortable, à comprendre quelle est ma marge de manoeuvre ou encore à modifier ma perception des événements en vue de vivre de façon plus agréable une prochaine situation similaire.

Qu'est-ce qui va m'aider à traverser cela ? Sur quoi ai-je le pouvoir ? Qu'est-ce que je mets en œuvre à présent ?

Exemples : J'apprends à identifier et à parler de mes besoins.

Je vais préparer ma présentation et l'apprendre par cœur.

Je vais demander à mon ami de prendre un café pour lui exposer mon ressenti ou mon point de vue.

Action