Des idées pour exprimer ses émotions

Parce qu'accueillir ce que l'on ressent est une force.

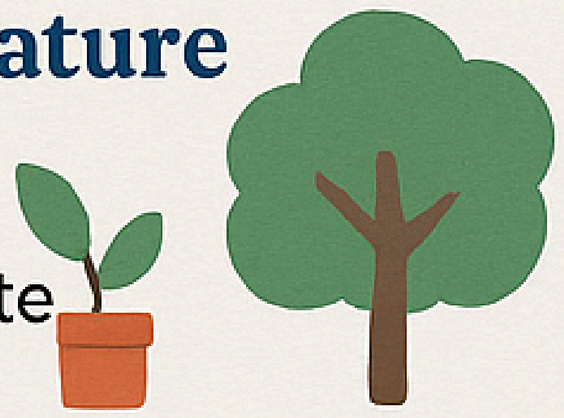
Laisser venir l'émotion

- Se laisser pleurer
- Écrire dans un journal
- Écrire des mots d'encouragement à soi-même

"C'est OK de ressentir cela." "Ce que je vis est difficile" "J'ai le droit de prendre soin de moi"

Retrouver l'apaisement dans la nature

- Passer du temps dehors
- Faire du jardinage ou prendre soin d'une plante

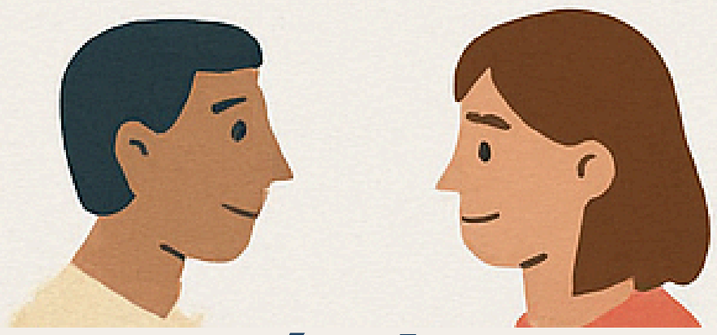


S'autoriser à ressentir avec les sens

- Écouter de la musique
- Regarder un film qui touche
- Prendre un bain ou une douche chaude

Partager ce que l'on vit

- Discuter avec un ami ou un proche



Faire une pause calme ou créative

- Dessiner, lire, mots croises, sudoku...
- Cuisiner quelque chose de bon

Bouger pour libérer les tensions

- Activite physique douce ou intense
- Étirements ou mouvement libre, méditation

cultiverloptimisme.fr