

Rituel de détente : « **ma météo intérieure** »

Une fois les étapes de la « Pause flash » effectuées (voir fiche entraînement 1), j'observe :

ce qui se passe en moi, dans mon corps et dans mon état interne,
et **autour de moi**, dans mon environnement immédiat.

Que se passe-t-il **en moi** en ce moment ?

- Dans mon corps, dans mes sensations ? Y a-t-il des tensions, un inconfort particulier ?
- Dans mon état mental ? Quelles pensées occupent mon esprit en ce moment ?
- Dans mon état émotionnel, qu'est-ce que je ressens en ce moment ? Je suis plutôt calme, ou plutôt triste, ou un peu les deux ? ou plutôt anxieux ? ...Je perçois un fond de contrariété ou l'absence de préoccupation particulière ?

Que se passe-t-il **dans mon environnement** immédiat en ce moment ?

- Quelles **informations** chaque sens me renvoie-t-il de l'ici et maintenant où je me trouve ?
- Quels sons je perçois ? Quelles odeurs (ou absence d'odeurs) ? Quelles sensations kinesthésiques en lien avec l'atmosphère dans laquelle je me trouve (température de l'air ? brise ? chaleur ? fraîcheur ? air humide ? air sec ? ...)