



# Espace de respiration **SOBER**

Durée : 3 minutes

## 1 **STOP**

## 2 **Observons-prenons conscience**

Concentrons-nous sur le moment présent en nous demandant :

Que se passe-t'il en ce moment, quelles sont mes pensées..., mes émotions..., mes sensations corporelles...?

Prenons note de notre expérience, même si elle est inattendue ou surprenante ou inconfortable.

## 3 **Basons-nous sur la respiration (Breath)**

À présent gentiment, dirigeons notre attention vers notre respiration, notons chaque inspiration et chaque expiration, se suivant, l'une après l'autre.

Notre respiration va nous servir de point d'ancrage pour nous ramener dans le moment présent et nous aider à nous synchroniser sur un état de pleine conscience et de tranquillité.

## 4 **Elargissons**

Ensuite élargissons le champ de notre conscience au-delà de la respiration, en y incluant à la fois le sens de notre corps comme un tout, notre posture et notre expression faciale.

## 5 **Répondons en pleine conscience**

Et ensuite, demandons-nous quels sont nos choix pour répondre à cette sensation, à cette émotion, à cette pensée, en nous rappelant que nous avons des choix.

Ou

Demandons-nous quelle intention pourrions-nous avoir envers nous-même, par exemple de la compassion, de l'indulgence, de la bienveillance, etc.

OU

Demandons-nous, qu'est-ce qui nous ferait du bien en cet instant, que pouvons-nous faire pour nous