

# Technique d'EXPANSION

## **Objectif de l'exercice :**

- Apprendre à composer avec ses **EMOTIONS DOULOUREUSES**.

L'**EXPANSION** est à pratiquer 2 à 3 fois par jour, à raison de 3 à 5 minutes chaque fois.

### **Etape 1 : Observez vos sensations physiques désagréables**

- Sont-elles immobiles ou en mouvement ?
- Où commencent-elles et où finissent-elles ?
- S'enfoncent-elles profondément ?
- Où sont-elles les plus intenses et les plus faibles ?
- Cherchez celle qui vous dérange le plus et regardez-la avec curiosité et ouverture

### **Etape 2 : Respirez**

- Prenez plusieurs respirations lentes et profondes
- Respirez directement DANS et AUTOUR de vos sensations et faites-leur de la place. C'est comme si vous vous ouvriez et dégagiez de l'espace autour des sensations.

### **Etape 3 : Laissez exister**

- Reconnaissez simplement vos pensées désagréables.
- Accueillez vos sensations, même si vous ne les aimez pas.
- Si votre esprit résiste, remerciez-le

Ne cherchez pas à vous débarrasser de la sensation ou à la modifier. Le but est de la voir telle qu'elle est et de faire la paix avec elle. Concentrez-vous sur elle jusqu'à ce que **vous cessiez de lutter contre**. Passez ensuite à une autre sensation, puis à une autre et ainsi de suite jusqu'à ce que vous cessiez de les combattre. Si vous **acceptez de RESSENTIR** vos émotions désagréables, elles auront moins d'impact et d'influence sur vous.