

## Le cheminement émotionnel positif

*Exercice mental visant à  
(re)trouver un  
état émotionnel agréable*



Durant cette période où notre quotidien est bousculé par une situation mondiale inédite, nous ne pouvons pas forcément nous appuyer sur nos repères rassurants car habituels.

Notre imaginaire va bon train à partir des informations qui nous parviennent de tous côtés et nos émotions nous empêchent de prendre du recul sur la situation. Nos émotions négatives nous submergent et peuvent nous paralyser ou au contraire nous mettre dans une frénésie d'action que nous ne contrôlons pas.

**La Neuro-Psycho-Gestuelle (NPG), dans son axe développement de soi, nous aide à retrouver un état émotionnel neutre ou positif.**

*Exemple:*

- Je m'installe dans **un endroit calme et confortable**
- Je **sais que je vais prendre soin de mon état intérieur**
- Je ferme les yeux pour rester **concentré sur moi-même** dans le calme
- Je perçois l'ici et maintenant; les sons qui m'entourent, des plus lointains et, peu à peu, vers les plus proches, peut-être mes battements cardiaques.
- Si un bruit brusque me fait sursauter, **je le laisse passer et me recentre**
- J'invente **un endroit magique** dans lequel je serais au mieux et j'imagine, de la façon la plus farfelue possible, tout ce que **j'aimerais y vivre...**
- Je laisse toute **pensée rationnelle glisser de côté**
- Je prends **conscience du bien-être qui se répand** en moi, simplement.