



Décharge émotionnelle

Gestion émotionnelle à court terme

OBJECTIF

Tempérer le système émotionnel à court terme.

DURÉE

Environ 5 à 10 minutes.

FRÉQUENCE

Pratique quotidienne.

PRINCIPE

Corps → Esprit → Détente

PRATIQUE QUOTIDIENNE

Même lorsqu'une journée semble calme, la décharge est à pratiquer quotidiennement afin de limiter l'accumulation progressive des tensions émotionnelles.

1

Décharge physique

Toujours commencer par le corps.

- Exercices de haute intensité courte : sprint, montée de marches, sauts sur place, ou tout exercice sportif permettant de vous dépenser.
- Punching-ball : si vous n'avez pas de matériel, utilisez un coussin ou un matelas.
- Crier : accompagnez le cri d'une visualisation de la tension émotionnelle qui s'évacue progressivement du corps.
- Tremblements volontaires : allongé(e) ou assis(e), laissez volontairement le corps trembler.

2

Décharge mentale

Ensuite, décharger l'esprit.

- Écriture libre : notez tout ce qui vous passe à l'esprit durant les minutes qui viennent.
- Activité créative : idéalement dessin ou peinture.
- Verbalisation : exprimez l'ensemble de la situation sans rechercher de solution. Il est également possible de le faire sur un enregistreur.

3

Détente

Uniquement après les deux décharges.

- Une fois la décharge physique et la décharge mentale réalisées, vous pouvez effectuer une action de détente.

« On ne met pas de la bonne huile sur de la mauvaise. »

À RETENIR

La décharge émotionnelle vise à gérer les conséquences à court terme d'un événement. Elle ne traite pas sa cause. Si une difficulté se répète, il est nécessaire de travailler également sur ce qui l'alimente.