



## CLE : La méthode STOP



### OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Se recentrer sur moi-même.**
- Se **déconnecter** de ce qui nous pollue.
- Dans certains cas, s'apaiser et revenir au **calme**.

**PRINCIPE :** Il s'agit de vivre dans **le moment présent**, de mobiliser son attention et de le faire consciemment, grâce à un outil mnémotechnique : **STOP !**



**S**

Comme **STOP :**

**Arrêtez** ce que vous êtes en train de faire, installez-vous confortablement, fermez les yeux et recentrez-vous sur vous-même. Faites abstraction de ce qui vous entoure.

**T**

Comme **TEMPS :**

Accordez-vous un temps de pause, un **temps de respiration**.

« Le passé est passé, le futur n'existe pas encore, seul le présent est réel ! »

Déposez une main sur votre ventre et prenez 5 grandes respirations profondes.

**O**

Comme **OBSERVATION :**

Observez ce qu'il se passe en vous. Prenez conscience de vos pensées, de vos émotions de vos ressentis physiques, sans porter de jugement. Laissez passer vos pensées et recentrez votre attention tout simplement sur le moment présent.

Vous pouvez si vous le souhaitez, vous recentrer sur vos 5 sens : Qu'est-ce que je vois (avec les yeux fermés : Qu'est-ce que j'imagine dans mon esprit) ? Qu'est-ce que je sens ? Qu'est-ce que j'entends ? Qu'est-ce que cela goûte à ce moment précis ? Qu'est-ce que je ressens au toucher ?

**P**

Comme **POURSUIVRE :**

Sortez de ce moment de pause, poursuivez ensuite vos activités, en étant pleinement conscient de ce que vous faites et en conservant le niveau de calme que vous avez réussi à atteindre pendant la période d'observation.

### A NOTER :

*Cet exercice est une technique de **Pleine conscience** qui peut être très puissant, en le pratiquant **entre 2 à 5 minutes**.*

*Il vous faudra peut-être plusieurs tentatives pour commencer à sentir les bénéfices ! Accordez-vous du temps et soyez persistant !*

*Cette pratique a les avantages d'être disponible pour tous, en permanence et totalement gratuite !*