

Gestion de la colère



Première étape, indispensable :

S'éloigner durant quelques instants de la zone de conflit.



Deuxième étape :

Fermez les yeux.

Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre.

Bloquez quelques secondes votre respiration –ça doit rester confortable.

Soufflez longuement par la **bouche**, comme dans une **paille**.

Visualisez une fumée grise et opaque (ou rouge).



Recommencez 3 – 4 fois maximum, à **votre rythme**.

À chaque expiration, la fumée évacuée par la bouche est plus claire, jusqu'à devenir totalement immaculée.

