

# 7 stratégies pour revenir dans l'instant présent



Vivre l'instant présent, c'est CHOISIR de s'arrêter et de profiter de ce que l'on vit au moment où on le vit. C'est prendre conscience que l'on vit le moment présent et poser des actions concrètes pour s'y ramener lorsque notre esprit nous replonge dans le passé et le futur.

P	Pensées	Ne cherchez pas à couper vos pensées. Laissez-les venir, accueillez-les doucement et laissez-les repartir. Imaginez que vos pensées sont de petites gouttes d'eau tombant sur une feuille d'arbre et qu'elles y glissent tout doucement.
R	Respirations	Prenez le temps d'amener à votre conscience vos mouvements respiratoires. Imaginez que vous remplissez doucement vos poumons en partant du bas jusqu'au haut. Prenez autant le temps d'expirer que d'inspirer.
É	Émotions	Toutes les émotions sont normales et acceptables. Prenez le temps de ressentir vos émotions, elles vous parlent et sont des indicateurs importants. Mettez des mots sur vos maux. Respirez lentement et profondément et relâchez.
S	Sens	Connectez-vous à vos 5 sens pour revenir dans votre corps. Prenez contact avec vos pieds qui marchent au sol, ressentez le vent sur votre visage, prenez le temps de goûter un aliment, humez un bon parfum, etc.
E	Enracinement	Sortez de votre tête pour vous reconnecter à votre corps. Imaginez que des racines partent de vos jambes et de vos pieds et s'enracinent dans la terre comme un prolongement de vous. Enracinez-vous dans le sol.
N	Nouveauté	Osez essayer quelque chose de nouveau pour prendre soin de vous et vous faire du bien. Ne vous limitez pas à la peur que ça ne vous aide pas. Essayez! Osez! Ouvrez un livre, faites des étirements, apprenez l'auto-massage, méditez, chantez, etc.
T	Technologies	Fermez vos appareils électroniques (cellulaire, tablette, ordinateur, télévision, etc. ) et reconnectez avec vous-mêmes, avec vos proches, avec votre environnement. Diminuez les nombreuses stimulations qui surchargent votre corps.

"Permettez à vos pensées d'aller et venir. Mais simplement, ne leur servez pas le thé."

- Ilios Kostou, docteur en psychologie

Outil élaboré par Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.)

[Site web](#) / [Facebook](#) / [YouTube](#) / [Livre](#) / [Formations](#)