



Apaiser ses émotions négatives avec la méthode RAIN

La méthode RAIN est une approche efficace pour gérer et apaiser les émotions négatives telles que la tristesse et la colère. Découverte grâce à Tara Brach, une enseignante en méditation de pleine conscience, cette méthode est largement utilisée par les thérapeutes et enseignants de méditation.

Les points clés à retenir :

#1 R - RECONNAISSANCE

La première étape est la Reconnaissance. Il s'agit d'accepter l'existence de l'émotion, de la reconnaître sans la minimiser ou lui donner trop d'importance. Mettez un mot sur cette émotion et acceptez sa présence.

#2 A - ACCEPTATION

Ensuite, vient l'Acceptation. Cette phase implique d'autoriser et d'accueillir l'émotion telle qu'elle se présente. Acceptez la situation sans y ajouter un état émotionnel supplémentaire. C'est une étape cruciale pour ne pas se laisser submerger par les sentiments négatifs.

#3 I - INVESTIGATION

La troisième étape est l'Investigation. Posez-vous des questions introspectives comme : "Que se passe-t-il en moi ? Qu'est-ce qui se joue à l'intérieur de moi à ce moment-là ?" C'est un moment d'analyse pour comprendre l'origine et la nature de l'émotion.

#4 N - NON IDENTIFICATION

La dernière étape, la Non Identification, consiste à se détacher de l'émotion. Il s'agit de regarder l'émotion comme un observateur extérieur et de s'en détacher. C'est reconnaître que l'émotion est impermanente et qu'elle ne vous définit pas.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

