

# OBSERVER SANS RÉAGIR

*Mettre un peu de distance entre l'émotion et la réaction.*

---

## QUAND L'UTILISER ?

- conflit
- émotion forte
- impulsivité
- anxiété relationnelle
- surcharge émotionnelle

## COMMENT FAIRE ?

Quand une émotion apparaît, prenez une respiration lente.

Puis dites intérieurement :

“Je remarque que quelque chose est activé en moi.”

Sans chercher immédiatement à agir.

## POURQUOI ÇA AIDE ?

Créer quelques secondes d'espace aide le système nerveux à sortir des réactions automatiques.

La régulation commence souvent dans cette micro-pause.