

## Le fondement de la présence à soi-même : STOP - FEEL – GO

1- **STOP** = s'arrêter : dans sa tête, dans ses actes, dans ses questions

Activer le bouton  « *pause* »

2- **FEEL**= Ressentir ce qui se passe dans son corps : quelles sont les sensations qui sont là, quelles sont les émotions que je peux percevoir ?

***Je suis présent à moi-même***

3- **GO** = c'est parti !

Maintenant il est possible d'agir, de répondre, de décider

Agir en ayant pris vraiment conscience de la situation, des émotions de l'environnement

Agir est très différent de réagir. Je me remets en marche et c'est vraiment à ce moment-là que je passe de la ***réactivité*** à la ***réponse adaptée***.

Un exercice qui deviendra un automatisme progressivement

Un apprentissage est nécessaire mais c'est utile toute la vie

*Tout est là, juste là,*

J. Siaud-Facchin

p98