



**SEMAINE 3-ÉQUANIMITÉ**



Nous vivons une  
panoplie d'  
émotions. Il est  
important de les  
identifier et les  
vivre.

Nous sommes  
attaché à chacune  
d'entre elle. En  
faisant de l'  
équanimité...notre  
âme et notre  
humeur se stabilise.



**FILM**  
Inside out  
(animation)

**LIVRE**  
Power VS Force-  
Dr Hawkins

**LIVRE**  
A new earth-  
Eckhart Tolle



Échelle de conscience du Dr Hawkins

Au bas de l'échelle: la honte.

Nous pouvons faire des actions quotidiennes pour élever notre conscience. Des actions qui peuvent nous faire monter l'échelle.

Les enfants sont dans les émotions au haut de l'échelle.

Observer où se trouve la colère.  
Le courage est très près de la colère.

Dr. Emoto



Puissance des mots  
Lien avec l'eau  
Notre corps- 90% d'eau

# L'échelle de conscience en 3 temps

## Avant: check in

Où suis-je sur l'échelle ,  
avant d'avoir une  
conversation importante

## Pendant

Dans quelle zone est-ce  
que je passe la plupart  
de mon temps?

## Après

J'aimerais monter où  
dans l'échelle?



**Les sentiments au bas de l'échelle...sont des états de survie.**

**“ Et si c'était faux?”**

**C'est mon histoire, dans le passé, que je recrée dans mon présent.**

**Mon inconscient éveille des évènements du passé...et leurs émotions.**

## **Les émotions réprimées**

**Pour justifier une situation, lors de notre enfance, on arrive à une conclusion qui peut s'avérer inexacte.**

**Il faut d'abord retourner dans notre ligne de temps et vouloir changer cette vision de façon permanente.**

**C'est au niveau de notre identité que ce passe le changement.**

**Il faut répéter cette rectification le plus souvent possible.**





## EXERCICE DE RESPIRATION 1/3

Penser à un déclencheur (léger-pas traumatisme)

On retourne visiter un évènement du passé, avec curiosité

Yeux fermés

Assis droit

Inspiration profonde

Expiration bouche ouverte

Répéter trois fois



## EXERCICE DE RESPIRATION 2/3

Laisse monter le souvenir en toi

Sens le malaise en toi

Observe physiquement ce qui arrive à ton corps

Focus

Où es-tù?

Intensité de 1-10?

## EXERCICE DE RESPIRATION 3/3



Respire

Ne retiens pas ton souffle

J'avais quel âge?

Que m'est-il arrivé?


Comment le mini-moi se sent?

Quelles émotions sont réprimées?

Quel est le besoin du mini-moi?

Ouvre les yeux

2 mots : comment je me sens?

A person is shown from the back, sitting in a meditative posture on a hillside. The background features a sunset or sunrise over a range of mountains, with a sky filled with soft, white clouds. The lighting is warm and golden, creating a serene atmosphere. The person's silhouette is dark against the bright sky.

Voilà la pleine conscience

Vas au fond du sentiment  
Derrière l'émotion...il y a la sensation  
Savoir que mon comportement est une réaction.

Les états de survies ne vont pas disparaître, mais  
avec la pratique....ils vont diminuer, ils seront  
gérables.