

## Dans sa bulle

*Il arrive que les transports en public ou une promenade en ville soit fatigant pour l'esprit. En temps normal, notre propre « radio interne » nous dénigre et nous empêche de nous concentrer sur nos buts. Les stimuli extérieurs comme les regards, le bruit ambiant vient perturber notre parcours dans la ville. Il devient difficile de se rappeler notre destination et/ou le chemin pour y accéder. Le stress urbain se reflète comme une pression dans la poitrine et alimentent les pensées négatives à son égard. « Être dans sa bulle » permet de se centrer sur des choses simples comme le flux immuable de son souffle. Avec des exercices répétés de pensées positive et de centrage, il devient plus facile de faire abstraction et de créer un espace refuge en soi.*

- Dire 3x « Je t'aime » dans le miroir tous les matins pendant 1 mois
- Toucher son pouce avec son index en se remémorant 3 instants positif dans sa vie.  
Par exemple événement dont on peut être fier, une personne que l'on aime, un instant de bonheur
- Écoute une crise de calme 1x par jour dans un moment calme, avant de se coucher par exemple (cf. : doc. Crise de calme)
- Écrire quelque part dans sa salle de bain deux trois mots ou un texte important pour soi
- Étiqueté les pensées négatives et les laisser s'en aller. Une pensée n'est présentes que quelques seconde dans l'esprit. Il est aussi possible d'écrire ses pensées négative sur un papier, puis le brûler.