

S

Stop : Je fais une pause. J'arrête tout ce que je suis en train de faire.



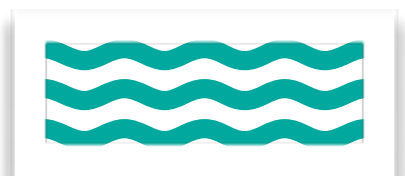
T

Temps : Je me concentre sur ma respiration en prenant conscience de l'air qui entre et sort.



O

Observation : J'observe ce qui se passe en moi, ce que je ressens dans mon corps en accueillant toutes les sensations sans jugement. Qu'est-ce que j'éprouve ? Quelles sont les émotions qui me traversent.



P

Présence : Je reste en contact avec cette expérience pendant quelques instants et je prends conscience que les sensations, les émotions sont comme des vagues qui montent et finissent par redescendre puis disparaître.