



AROSA est une pratique qui développe l'autogestion et vous aide à faire face à des situations dans lesquelles vous pourriez vous sentir provoqué. AROSA consiste à faire une pause et à envisager d'autres façons d'agir. Il ne s'agit pas d'éviter, de nier ou de supprimer vos émotions. Il s'agit plutôt de reconnaître que les émotions sont présentes et de choisir une réponse sage.

## Lorsque vous prenez conscience d'être provoqué émotionnellement, suivez ces étapes :

**Arrêter :** C'est l'étape la plus importante. Lorsque vous remarquez que vous vous sentez déclenché, arrêtez-vous. Décidez de ne pas réagir pendant un seul instant.

**Respirer :** Prenez une profonde respiration. Concentrez-vous sur votre respiration et calmez votre esprit et votre corps.

**Observer :** Remarquez ce qui se passe. Que ressentez-vous dans votre corps ? Quelles émotions éprouvez-vous ? Quelles sont les pensées que vous avez ? Ces expériences sont-elles statiques ou évoluent-elles ?

**S'interroger :** Réfléchissez à la raison pour laquelle le déclencheur peut se produire dans votre cas. D'où vient cette émotion ? Y a-t-il une histoire derrière tout ça ? S'agit-il d'un manque de confiance en soi ? Sans juger de la justesse ou de la fausseté de la situation, apportez cette perspective à la situation.

**Agir :** Réfléchissez à la manière dont vous pourriez réagir à cette situation et dont le résultat serait positif. Vous n'êtes pas obligé de le faire - imaginez simplement la réponse la plus gentille et la plus positive. À quoi ressemblerait-elle ?

**Essayez ceci comme une pratique intégrée "instantanée", soit en suivant le modèle comme un moyen de réfléchir à une situation passée, en utilisant une situation difficile que vous avez récemment vécue.**