

LA MÉTHODE RAIN

4 étapes pour faire face à une situation difficile



RECONNAITRE

Ce qui est entrain de se passer

“Je ressens de la tristesse”
J’identifie l’émotion ce qui va me permettre de prendre de la distance



ACCEPTER

Que cela se passe

“Se sentir triste c’est OK”
Je laisse l’émotion me traverser sans chercher à agir dessus



INSPECTER

Ce que vous êtes en train de vivre

On peut maintenant chercher les raisons et se demander de quoi on a besoin



NON-IDENTIFICATION

Ne pas s’identifier

Mes pensées, émotions et sensations ne sont pas MOI !



D’après les travaux de Petit Bambou

