

Les autres pratiques du CAP pour les états émotionnels désagréables

Proposition : découvrir un dernier outil d'observation et de prise de recul sur nos émotions.

Dans la formation **Expérience CAP** :

~ *Module 4* ~

Module 4 – Défi 4 : CAP d'appliquer la grille SEPAB ?

Comme on l'a vu, on ne va pas essayer de supprimer directement, ou de faire taire, l'émotion négative.

Dans ce chapitre, nous allons plutôt essayer d'identifier pour mettre de la conscience, d'accueillir, d'envelopper cette émotion négative d'amour et puis de la laisser circuler.