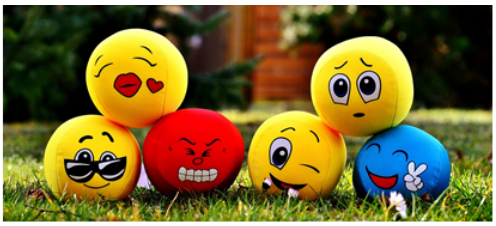
A la découverte de soi !

Parce que bien se connaître est essentiel

Focus sur mes émotions

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Un **ressenti positif** ou **négatif**



Spontané et **involontaire**

Universel

QU'EST-CE QUE ÇA PROVOQUE CHEZ MOI ?

Provoquée par un **élément déclencheur**

Sensation corporelle

Evaluation cognitive

Action

Caroline Leroux
Psycho pédagogue

A la découverte de soi !

Parce que bien se connaître est essentiel

Focus sur mes émotions

À QUOI ÇA SERT?

Alerte en cas de
DANGER

SURVIE

Alerte d'un
BESOIN NON ASSOUVI

MOTIVATION

Emotions porteuses

Projet

LIEN SOCIAL

Empathie

Besoins mutuels

Caroline Leroux
Psycho pédagogue

A la découverte de soi !

Parce que bien se connaître est essentiel

Focus sur mes émotions

COMMENT APPRIVOISER UNE ÉMOTION DÉSAGRÉABLE ?

1 Je fais un scan corporel

Je passe en revue toutes les parties de mon corps pour y déceler toutes mes sensations. En général, grâce à cet exercice, l'émotion baisse déjà en intensité.

2 J'identifie l'émotion que je ressens

Mettre un mot sur mon émotion permet d'être au clair avec ce que je ressens.

3 Je l'accueille

J'accepte que cette émotion me traverse. Je n'essaie pas de l'ignorer ou de la glisser sous le tapis de ma conscience.

4 J'en définis la cause, l'origine

Je m'interroge : qu'est-ce qui a causé cette émotion en moi ?

5 J'essaie d'identifier mon besoin non assouvi

Une émotion est un signal. Elle attire notre attention sur nos besoins. Lorsqu'elle est agréable, cela signifie que nos besoins sont satisfaits et que tout est OK. Lorsqu'au contraire, elle est désagréable, cela signifie que l'un de nos besoins (au moins - il peut y en avoir plusieurs) est insatisfait.

6 Je réfléchis à ce que je peux faire pour satisfaire mon besoin

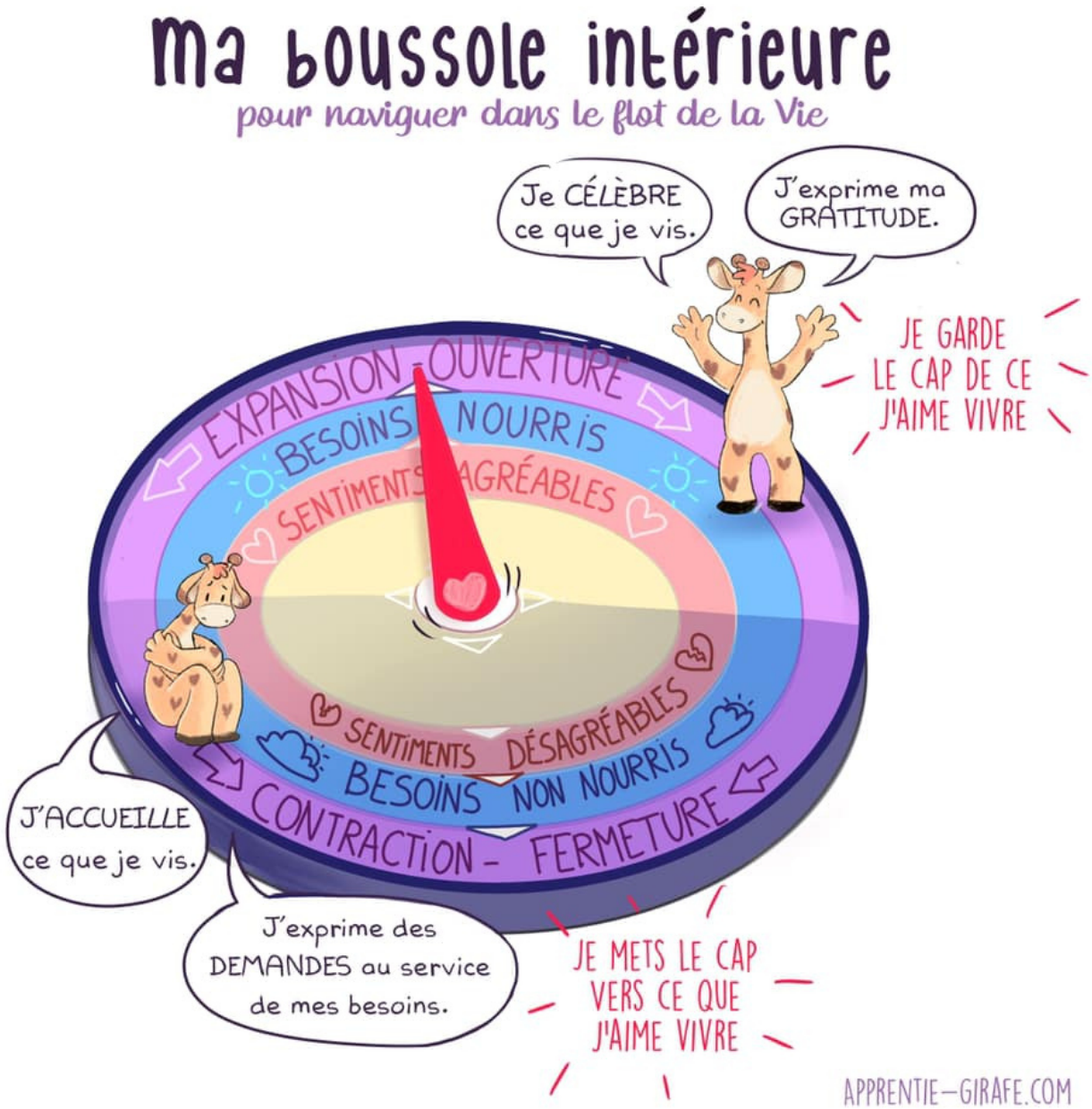
Lorsque mon besoin non satisfait est identifié, il me reste à trouver comment le satisfaire. La plupart du temps, je peux y parvenir par moi-même mais parfois, il me faudra l'aide de quelqu'un d'autre. Je pourrai alors faire une demande à cette personne.

Caroline Leroux
Psycho pédagogue

A la découverte de soi !

Parce que bien se connaître est essentiel

Focus sur mes émotions

EN QUOI C'EST IMPORTANT ?

Mes émotions sont des indicateurs précieux qu'il me faut à tout prix écouter. Se couper de ses émotions, c'est prendre le risque de se couper de soi-même. Rester connecté à elles, en revanche, c'est se donner la chance de trouver l"épanouissement.