CAROLINE LEROUX
Coach
en psychologie positive

Pour une fin d'année dans la JOIE

1

Comment je me sens, là tout de suite ?

Dans la liste ci-dessous, identifiez votre/vos émotion.s du moment :

Mes émotions	**Content** Positif - joyeux - satisfait - ravi - reconnaissant - confiant - inspiré - soulagé - rassuré - touché - épanouï - fier - gonflé à bloc
	Triste Découragé - en détresse - les larmes aux yeux - le cœur noué - déprimé - d'humeur noire - défaitiste - démoralisé - seul - impuissant - blessé - mécontent - abattu
Heureux Gai - enjoué - revigoré - enthousiaste - optimiste - stimulé - chantant - blagueur - plein de vie - rêveur - aventureux - pétillant	**Serein** Tranquille - calme - paisible - plein de courage - confiant - dans mon monde - détendu - zen - relaxé - centré - aligné
Fragilisé Fragile - choqué - endeuillé - vulnérable - seul - cassé - en perte de confiance - en manque - coincé dans des souvenirs - nostalgique - dans un cercle vicieux	**Fâché** En colère - enragé - exaspéré - fou furieux - hors de moi - agacé - contrarié - saturé - irrité - nerveux- amer - dégoûté - écœuré
Aimé Chaud - sensible - rempli de tendresse - généreux - compatissant - bienveillant - reconnaissant - nourri - ouvert - amoureux - émerveillé - attaché - proche - plein de gratitude	**Perdu** Perplexe - hésitant - troublé - dépassé - inconfortable - embrouillé - tiraillé - partagé - déchiré - embarrassé - embêté - mal à l'aise - frustré - méfiant - bloqué - parano
Excité En mode zébulon - explosif - intenable - hyperactif - le cerveau qui bouillonne - aller dans tous les sens - hâtif - ingérable - fou fou - bout en train - dépensié	**Chargé** Débordé - accablé par la charge mentale - en mode procrastination - submergé - démuni - seul au monde - les épaules lourdes - plein le dos - stressé par des délais - paniqué d'échéances
Fatigué Épuisé comme une loque - ramolli - en PLS - sans élan - dépassé - démotivé - cramé - endormi- sans énergie - impuissant - cerveau KO - corps HS	**Apeuré** Craintif - parano - alarmé - anxieux - tendu - sous pression - sans confiance - sur mes gardes - la trouille au bide - effrayé - terrifié - angoissé - paniqué - traumatisé
Décalé Seul - isolé - incompris - victime d'injustice - en mode caliméro - bizarre - pas comme les autres - original - à côté de la plaque - incapable d'expliquer mon cerveau - différent - exclu - honteux	**Stressé** Angoissé - peur d'aller dormir - la boule au ventre - en mode mille questions dans la tête - incapable - paumé - dépassé - en boucle - en mode les pires films dans ma tête

Cet exercice vous semble facile ? Plutôt difficile ? Pas toujours évident d'y voir clair en soi ! N'hésitez pas à le refaire régulièrement pour affiner la perception de vos ressentis 😉.

Ecouter ses émotions et savoir les identifier est une première étape importante. En effet, nos émotions sont des **indicateurs** à écouter précieusement.

- Lorsqu'elles sont **agréables** (joie, sérénité, enthousiasme...), le message est clair : tout va bien, nos **besoins** du moment sont **satisfaits**.

Le voyant est au vert

- A l'inverse, lorsqu'elles sont **désagréables** (tristesse, colère, angoisse...), elles nous alertent : ATTENTION, nos **besoins** du moment ne sont **pas satisfaits**.

Le voyant passe au rouge

On pourrait presque dire qu'elles constituent une sorte de boussole intérieure qui nous guide vers ce qui est bon pour nous.

Besoins non satisfaits

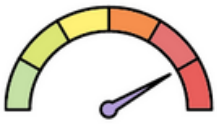
Emotion désagréable

Emotion agréable

Besoins satisfaits

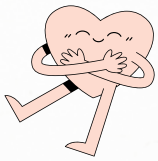
Quels sont mes besoins, là tout de suite ?

Dans la liste ci-dessous, identifiez votre/vos besoin.s du moment :

Mes besoins 	**Survie** Abri - cocon - respiration - alimentation - évacuation - hydratation - lumière - soleil - repos - faire des enfants - être en mouvement - respect de mon rythme
	Sécurité Confiance réciproque - harmonie - engagement - paix - préservation - protection - réconfort - sécurité affective - sécurité matérielle - soutien
Liberté Autonomie - indépendance - émancipation moment de bulle - avoir un libre arbitre - spontanéité - pouvoir décider seul - être autorisé à ne pas faire le bon choix - encouragé à oser - me déconnecter - m'isoler	**Récréation** Défoulement - détente - voyager - voyager sans voyager - jeu - loisirs - rire - ressourcement - cocooning - défis - humour - activités - tester des choses
Lien humain Appartenance - attention - complicité- compagnie - contact - échanges - empathie - intimité - partage - proximité - délicatesse - respect - sincérité - délires - pactes	**Lien amoureux** Engagement - surprises - moments de qualité - partage - mots doux - prise d'initiative - langages de l'amour - officialisation - affichage - projet - rencontre - charnel - valorisation
Identité Être en accord avec mes valeurs - Savoir qui je suis - renforcement - affirmation de moi - authenticité - confiance en soi - estime de soi - évolution - passer un cap - grandir	**Participation** Etre acteur de son bien-être - coopération - concertation - projet commun - co-création - interdépendance - engagement
Production Création - réalisation - faire des choix - mener des actions - avancer une todo liste - livrable - concret - acte - faire des choses de ses mains - constater un résultat	**Phosphoration** Réfléchir à ses potentiels - faire le point sur soi - bullet journal - lire - écrire - inspiration - rêves - spiritualité - apprentissage
Sens Clarté - compréhension - discernement - orientation - boussole - vision - ambition - signification - unité - partage d'idéaux - utopie - impact social - assumer ses tripes & casseroles	**Célébration** Partage de joies et de peines - deuil - perte - rituels - routines - reconnaissance - gratitude - fête - petit plaisir - félicitations
Autorisation Imperfection - soutien inconditionnel - pouvoir se planter - faire les mauvais choix - oser - tenter - ne rien faire - ressentir des émotions	**Innovation** Brainstorming - plan B - faire quelque chose de nouveau - faire un pas de côté - créer - inventer - lancer un projet - expérimenter - impacter

- **Vos besoins sont-ils satisfaits ou pas ?**

S'ils le sont, c'est parfait. Profitez de cet instant où tout va bien. Respirez pour ancrer ce moment et savourez.



S'ils ne le sont pas, il est temps de creuser et de s'interroger :

- *Qu'est-ce que je vis en ce moment qui fait que mon besoin n'est pas satisfait ?*
- *Qu'est-ce que j'aimerais plutôt vivre ?*
- *Y-a-t-il quelque chose que je puisse faire, là tout de suite ou plus tard, pour satisfaire mon besoin ?*

*Un besoin non satisfait ne peut pas forcément être traité dans l'instant. Ceci dit, le fait de l'**identifier** va déjà permettre d'apaiser le ressenti désagréable, en attendant de pouvoir s'y pencher plus particulièrement lorsque le moment sera opportun.*

Et dans mon corps, comment c'est ?

Qu'on se le dise, **notre corps nous parle**. Savoir écouter les signaux qu'il nous envoie a plusieurs intérêts :

- On apprend petit à petit à **décrypter ses messages** : "*Tiens, je remarque que quand je suis soucieuse, j'ai des tensions dans le dos.*" ou encore "*Là je me sens en joie, ça fait comme des papillons dans mon ventre et j'ai envie de sourire*".

- On se reconnecte à lui et **on sort du mental**.

- **Plusieurs fois dans la journée, faites un exercice de scan corporel**

  *Où que vous soyez, choisissez une **position** la plus **confortable** possible (debout, si vous êtes dans les transports en commun bondés, assis.e si vous êtes au bureau, couché.e si vous êtes dans votre lit...). **Fermez les yeux**, si vous le pouvez.*

  *Prenez une **grande inspiration** par le nez, puis **expirez doucement** par la bouche. Portez votre attention sur la sensation de l'air qui entre et qui sort de votre corps, sur votre ventre qui se gonfle et se dégonfle, sur votre cage thoracique qui s'ouvre et se rétracte. Faites-le **trois fois** avant de laisser votre respiration reprendre son rythme naturel.*

  *Passez en revue **chaque partie de votre corps**, de haut en bas. Prenez le temps de rester quelques secondes à chaque endroit et **notez ce que vous ressentez** (une tension, un picotement, des fourmillements, l'air froid sur votre peau, le frottement d'un vêtement ou même rien du tout...).*

  Rouvrez les yeux s'ils étaient fermés et reprenez contact avec votre environnement.