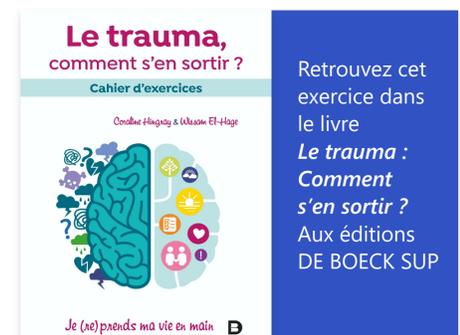


Fiche exercice

J'IDENTIFIE ET J'ACCEPTÉ MES ÉMOTIONS



Quelques points pour mieux gérer nos émotions
Face à mes émotions :

1 J'essaie de reconnaître mes émotions

Je reconnais mes émotions en écoutant ce que je ressens au niveau de mes pensées mais aussi au niveau de mon corps. Certaines sensations physiques sont la manifestation spécifique de certaines émotions.

2 Je nomme, avec nuance mes émotions.

Il est essentiel de pouvoir mettre des mots sur mes émotions et de les qualifier avec nuance. Être désespéré, ce n'est pas la même chose que chagriné. Être inquiet, ce n'est pas pareil que d'être terrorisé. Être en colère, ce n'est pas la même chose que de s'ennuyer.

3 J'essaie d'accepter mes émotions, de lâcher prise.

Lutter contre quelque chose augmente son intensité.
Accepter une émotion est déjà une solution au problème !

4 Je ne cherche pas à me débarrasser de mes émotions au plus vite !

Cela peut soulager sur le court terme mais cela risque de me compliquer les choses sur le long terme !

5 Je me traite avec gentillesse et compassion !

Attention aux émotions surajoutées !

Identifiez vos émotions

Voici un exercice d'auto-observation sur un jour. Cela peut paraître rébarbatif, mais c'est un excellent moyen de mieux se connaître. Décrivez dans le tableau vos moments émotionnels désagréables de la journée.

Jour et heure	Ce que je fais	Ce que je ressens comme émotion	Intensité de cette émotion entre 0 et 10	Je nomme mes émotions et mes ressentis
21h30	Devant la TV, il y a une scène d'agression, qui me rappelle celle de ma propre agression	PEUR	8	Affolé·e, paniqué·e

Fiche exercice

J'IDENTIFIE ET J'ACCEPTÉ MES ÉMOTIONS

Voici un petit lexique non exhaustif, mais qui pourrait vous aider à mettre des mots plus précis sur vos émotions afin de mieux appréhender leur intensité.

Intensité	Peur	Tristesse	Colère
+	Dans l'appréhension, craintif·ve	Chagriné·e, peiné·e	Amer·e, mécontent·e
	Insécurisé·e, méfiant·e	Cafardeux·se	Irrité·e, frustré·e
	Nerveux·se, stressé·e	Blessé·e, déçu·e	Agacé·e
++	Inquiet·e, anxieux·se	Inutilité, abandon, impuissance	Fâché·e
	Alarmé·e	Malheureux·se	Exaspéré·e
	Effrayé·e	Déprimé·e	Indigné·e
	Paniqué·e	Honteux·se, coupable	Révolté·e
+++	Affolé·e	Mélancolique	Agressif·ve, courroucé·e
++++	Submergé·e, impuissant·e, désorienté·e	Abattu·e, accablé·e	Furieux·se, hors de soi
	Terrifié·e	Désespéré·e	Enragé·e