

IDENTIFIER ET OBSERVER SES ÉMOTIONS

Comprendre et réguler ses émotions n'est pas toujours simple. Une étape importante consiste à apprendre à les observer avec attention et à les nommer avec précision. Cela permet de prendre du recul et de mieux répondre à ce que l'on vit, plutôt que de réagir automatiquement. Voici quelques repères concrets à mettre en pratique.

1. S'arrêter un instant

Prenez un moment pour vous poser. Portez votre attention sur ce que vous ressentez, ici et maintenant. Quelles **sensations physiques** remarquez-vous (tensions, chaleur, rythme cardiaque, respiration...) ? Quelles **pensées** sont présentes ?

2. Accueillir l'émotion

Il est naturel de vouloir se distraire ou se détourner d'une émotion désagréable. Pourtant, éviter ou fuir peut la renforcer à long terme. **Observez-la avec curiosité**, sans la juger, même si elle est inconfortable.

3. Mettre un mot sur l'émotion

Donner **un nom précis** à l'émotion permet souvent de l'apaiser. Allez au-delà des grands classiques (« tristesse », « colère », « joie », « peur ») et cherchez de la précision... ➤ Aidez-vous de la liste page suivante

4. Relier au contexte

Demandez-vous : « *Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?* » Identifier la **situation** ou l'événement aide à comprendre son sens.

5. Explorer le besoin derrière l'émotion

Chaque émotion signale un **besoin** (sécurité, reconnaissance, repos, lien, autonomie...). Se demander « *De quoi ai-je besoin en ce moment ?* » peut guider vers une réponse adaptée.

6. Observer l'évolution

Regardez à nouveau ce qui se passe en vous :

- L'émotion a-t-elle changé ? Plus forte, plus faible, différente ? Vous pouvez utiliser une **échelle d'intensité** de 0 à 10 pour suivre son évolution
- Où la sentez-vous dans votre corps maintenant ?
- Quelles pensées restent présentes ?

NÉGATIF			ACTIVÉ	POSITIF		
En colère Hostile	Apeuré Effrayé	Tendu Stressé	Agité Excité	Motivé Déterminé	Inspiré Passionné	Fort Confiant
Contrarié Irrité Frustré	Inquiet Nerveux	Bouleversé Choqué Révolté	Surpris Étonné Stupéfait	Joyeux Enthousiaste Amusé	Énergique En forme	Attentif Intéressé Curieux
Mécontent Malheureux Insatisfait	Amer Rancunier Coupable Honteux	Envieux Jaloux Embarrassé	Submergé Coincé Confus Perplexe	Amical Reconnaissant À l'aise	Amoureux Affectueux Fier	Content Heureux Satisfait
Rabaissé Humilié	Triste Déprimé	Trahi Déçu Dégouté	Incertain Indécis	Compatissant Admiratif	Calmé Serein	Rassuré Soutenu Valorisé
Seul Rejeté	Blessé En détresse	Abattu Résigné	Fatigué Découragé	Détendu Reposé	Tranquille Paisible	Soulagé Apaisé
NÉGATIF			DÉSACTIVÉ	POSITIF		

Exprimer l'émotion d'une manière qui vous aide :

- **écrire** quelques lignes,
- **parler** à quelqu'un de confiance,
- **bouger**, dessiner, chanter,
- **respirer** calmement pour vous recentrer.

À retenir

- Les émotions ne sont **ni bonnes ni mauvaises** : elles sont des messages.
- Les émotions sont des **phénomènes passagers, transitoires, temporaires** : elles montent, diminuent et se transforment.
- Apprendre à les reconnaître et les accepter est **un processus qui demande de la pratique, de l'attention et de la bienveillance envers soi-même**.