

## IDENTIFIER ET OBSERVER SES ÉMOTIONS

Les émotions font partie de notre vie quotidienne, mais il n'est pas toujours facile de les comprendre ou de les réguler. Une première étape consiste à apprendre à les observer et à les nommer avec précision. Cela aide à prendre du recul et à choisir comment réagir plutôt que d'agir automatiquement.

### 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 ci-dessous

### 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 ?

## LISTE D'ÉMOTIONS

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

## 7. Choisir une réponse constructive

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 ✚

- Mettre **un mot précis** sur une émotion aide souvent à prendre du recul.
- Éviter ou combattre une émotion tend à la maintenir plus longtemps.
- Les émotions **évoluent naturellement** lorsqu'on les observe avec attention.
- Comprendre ce qui déclenche une émotion et ce dont elle témoigne aide à y **répondre de manière plus adaptée**.

🧪 À TESTER : La prochaine fois qu'une émotion forte apparaît, prenez quelques instants pour la nommer le plus précisément possible et évaluer son intensité de 0 à 10. Observez ensuite son évolution pendant quelques minutes.