

Ma semaine
émotionnelle



Que s'est-il passé?

Mes ressentis ?

Mes actions pour me sentir mieux ou faire durer mes émotions agréables

Lundi matin						
Lundi soir						
Mardi matin						
Mardi soir						
Mercredi matin						
Mercredi soir						
Jeudi matin						
Jeudi soir						
Vendredi matin						
Vendredi soir						
Samedi matin						
Samedi soir						
Dimanche matin						
Dimanche soir						

PETIT RAPPEL

<i>Mes émotions</i>	 La Colère	 La Peur	 La Tristesse	 La Joie	 Le Calme, Sérénité
<i>Message</i>	On m'empêche de faire ce que je veux On s'en prend à moi	Je ne connais pas, cela peut-être dangereux !	Perte, Séparation Il me manque quelqu'un ou quelque chose	Succès, Accomplissement J'ai réussi, je suis ravi(e)	Sentiment de bien-être intérieur
<i>Besoin</i>	J'ai besoin qu'on m'écoute, de reconnaissance, j'ai besoin de limites pour me protéger	Protection Besoin d'être protégé(e)	Besoin de Réconfort, de faire quelque chose, me mettre en action	Je veux le partager	Le faire durer en faisant des choses apaisantes, que j'aime telles que la pratique de la sophrologie, sport, lecture...



Les émotions ne viennent pas par hasard. Elles représentent des changements d'humeur soudains et temporaires en fonction d'un environnement extérieur ou de notre état intérieur. Cela varie en intensité : par exemple, la peur peut se manifester par une petite frayeur et aller jusqu'à la panique.

Apprendre à les reconnaître, les comprendre, les accepter et les accueillir est indispensable pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps.

J'accueille mes émotions

Ohlala qu'est-ce qui m'arrive ?

Ça se passe où dans mon corps, dans ma tête, dans mon cœur ?

Je localise mon émotion dans mon corps

Comment tu t'appelles ?

Je nomme mon émotion

Que veux-tu me dire ?

J'écoute son message

J'ai bien reçu ton message, Merci !

J'accueille mon émotion

Et si on jouait ensemble ?! De quoi j'ai besoin ?

Je respire pour me débarrasser des sensations désagréables

Ou pour diffuser les sensations agréables

C'est un travail quotidien pour apprendre à se connaître et à comprendre aussi les autres