

Fiche exercice

FAIRE FACE AUX ÉMOTIONS NÉGATIVES

i Cette première page vous explique à quoi correspond chaque section.

Émotion

Quelle émotion
je ressens ? A quoi
je pense ?

Corps

Qu'est-ce que je peux
constater dans mon corps ?
Où je le ressens ?

Pensez différemment

- STOPP ! Respirez, soufflez.
- À quoi je réagis ? Qu'est-ce que cette situation signifie ou dit à propos de moi ? Est-ce un fait ou une opinion ?
- Comment pourrais-je voir les choses différemment ? Que dirais-je à quelqu'un d'autre dans la même situation ? Quelle importance cela a ? Est-ce que ma réaction est en proportion avec l'ampleur de l'événement ?

Faites différemment

- Faites ce qui fonctionne !
- Quelles seront les conséquences de mon action ?
- Quelle sera l'action la plus efficace ?
- Qu'est-ce qui sera le mieux pour moi, pour les autres et pour cette situation ?
- Est-ce en accord avec mes principes et mes valeurs ?

Imagerie

- Où ressentez-vous l'émotion dans votre corps ? Si cette émotion avait une couleur, laquelle serait-elle ? Quelle est sa taille ? Quelle est sa consistance ?
- Si vous vous sentiez mieux : quelle serait sa couleur ? Et sa forme ? Sa taille ? Sa consistance ? Notez cette sensation maintenant.

Émotion

Dépression

Je suis inutile,
je ne vauds rien.
Tout est sans espoir.

Corps

Fatigue, ralenti, en faire moins
Rester au lit/à la maison
Manque d'intérêt
Ne pas pouvoir se concentrer
Action d'urgence : se retirer

Pensez différemment

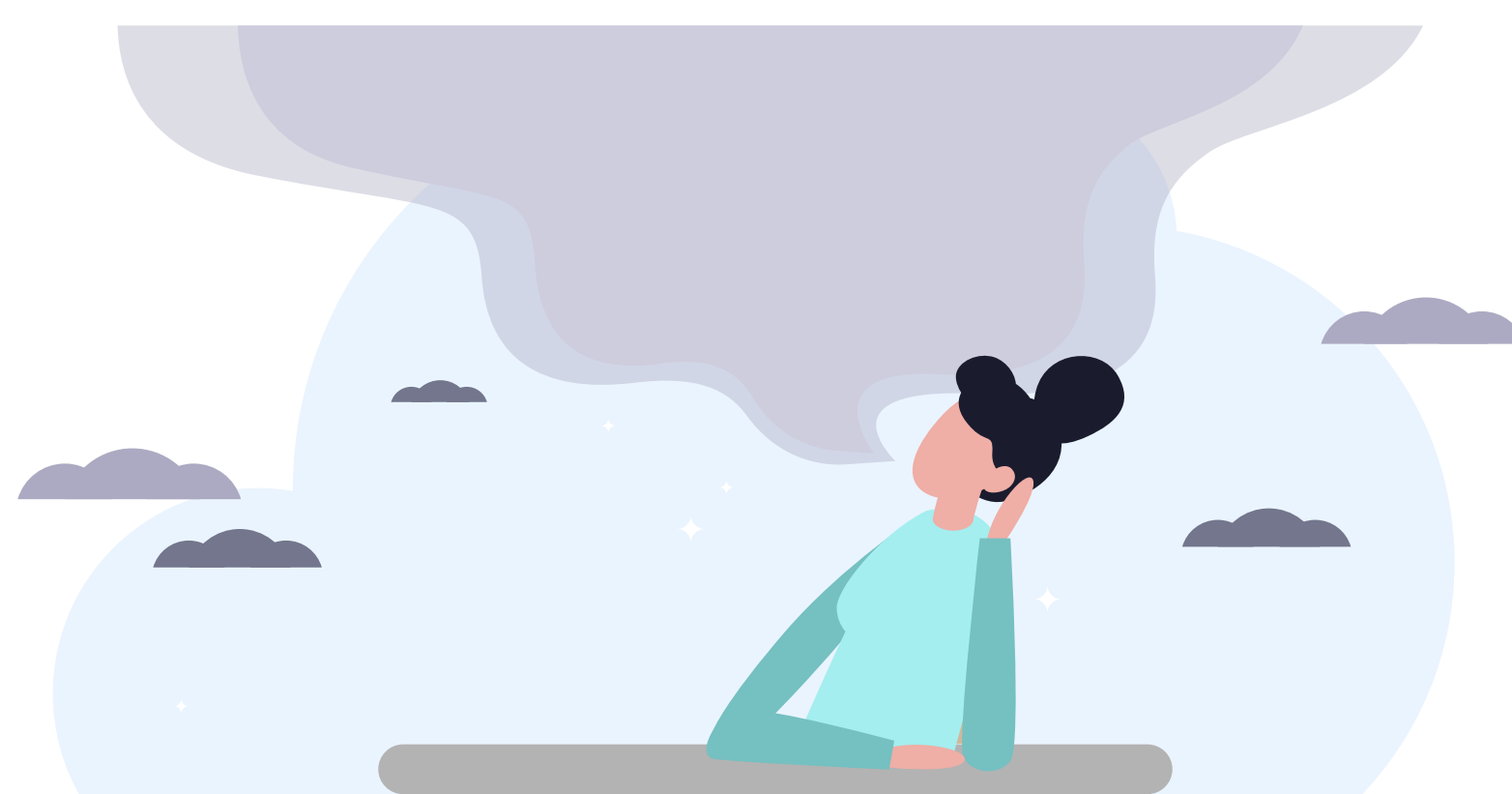
C'est normal de se sentir triste à propos de cette situation, mais je peux m'en sortir.
Je regarde encore à travers ces « lunettes » sombres. Cela ne veut pas dire que
je suis une personne sans valeur. Quel autre moyen de voir les choses serait plus utile ?
Si je fais quelque chose de toute façon - je me sentirai mieux.

Faites différemment

Faites quelque chose quand même - en dépit de ce que vous ressentez. Levez-vous.
Sortez. Faites quelque chose d'agréable ou d'utile. Soyez avec ou contactez
les autres. Concentrez votre attention en dehors de vous et de votre situation.

Imagerie

Dans votre esprit, voyez-vous faire et apprécier les choses dont vous aviez l'habitude ou
souhaitez profiter faire, et réussir ce que vous devez faire. Visualisez de l'orange pour de
l'énergie positive. Inspirez de l'orange, et expirez du bleu/noir.



Émotion

Anxiété

Quelque chose de mal va arriver. Je ne serais pas capable d'y faire face.

Corps

Réponse : Adrénaline -
Le système d'alarme de l'organisme. Dynamisé pour lutter ou fuir. Action d'urgence : échapper et éviter.

Pensez différemment

Est-ce une menace bien réelle ou est-ce que ça ne va pas vraiment se passer ? Est-ce-que j'exagère la menace ? Ai-je mal compris les choses ? Je me sens mal, mais cela ne veut pas dire que les choses vont vraiment si mal. Je peux faire face à ces sentiments, je suis passé par là avant et m'en suis sorti. Que dirait quelqu'un d'autre à ce sujet ? Quel serait un autre moyen plus utile de voir les choses ?

Faites différemment

Comment cela va m'affecter à long terme ? N'évitez pas les situations - allez-y quand même, et tenez le coup. Résolvez les problèmes ou faites des plans si nécessaire. Prenez les choses lentement ou graduellement. Concentrez votre attention en dehors de vous - externe plutôt qu'interne.

Imagerie

Imaginez-vous faisant face à une situation dans laquelle vous vous sentez anxieux, inquiet. Voyez la situation se terminer avec succès et réussite.

Visualisez du bleu pour du calme. Inspirez du bleu et expirez du rouge.



Fiche exercice

FAIRE FACE AUX ÉMOTIONS NÉGATIVES

Émotion

Colère

Ce n'est pas juste.
Les autres sont mauvais.
Je ne le supporterai pas.

Corps

Réponse Adrénaline -
Le système d'alarme
de l'organisme. Dynamisé
pour lutter ou fuir.
Action d'urgence : attaquer.

Pensez différemment

À quoi je réagis ? Qu'est-ce qui presse mes boutons ici ? Est-ce que ma réaction est proportionnelle à l'événement réel ? Quelle importance cela a ? Je sens que je suis traité injustement, mais peut-être qu'ils ne voulaient pas le dire de cette façon. Ai-je mal compris les choses ? Quelle est la meilleure chose à faire ici ?

Faites différemment

Respirez, soufflez. Faites la meilleure chose - la meilleure pour moi, pour les autres et pour la situation. Eloignez-vous ou approchez-vous doucement. Quand vous vous sentez calme, si c'est encore convenable, faites quelque chose de manière calme, non-agressive mais affirmée.

Imagerie

Visualisez-vous faisant face à cette situation d'une manière calme, non-agressive mais affirmée, en respectant les droits et les opinions de toutes les personnes impliquées.

Visualisez du bleu pour du calme, ou du vert pour l'équilibre. Inspirez du vert/bleu et expirez du rouge.

