

1

### Ressentir

Imaginez les émotions comme un bulletin météo interne. Il y a la température extérieure et celle ressentie (plus ou moins froide ou chaude). Pour comprendre les émotions, il faut les observer, les ressentir, et les graduer selon leur intensité. "Tiens, là il y a un peu de tristesse. Sur une échelle de 1 à 10, je mets 4".



2

### Accueillir

Si l'on n'accueille pas l'émotion, celle-ci revient sous une autre forme. Par exemple, une petite peur ignorée risque de se transformer en anxiété, voire en phobie, avec en prime, une détérioration de l'estime de soi. La méditation de pleine conscience permet d'observer et de sentir ce qui se passe en nous avec curiosité, sans jugement.

3

### Identifier

La peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise, la joie sont des émotions dites "primaires". Moyen de communication entre soi et les autres, l'émotion est une réaction du corps à une situation précise : présence d'un danger (peur), envahissement de notre espace (colère), mais aussi sensation de plaisir (joie).

# 4

## Décoder

Derrière chaque émotion peut se cacher un besoin basique non satisfait (sécurité, plaisir, etc.) mais aussi plus personnel (besoin de partager, de donner du sens...). Comme en peinture, des nuances viennent affiner ces émotions et nous en dire plus sur nos besoins.

On peut ainsi être angoissé, soucieux, honteux, coupable, euphorique, effrayé, etc.

# 5

## Accepter

Ignorer ou refouler ses émotions entraîne une charge émotionnelle non évacuée, source de mal-être léger. Autre conséquence : des comportements de compensation néfastes (trop manger, trop boire, trop fumer, trop faire de sport, trop travailler, etc.). Accepter l'émotion va avoir pour effet de se sentir entendu et écouté.

# 6

## Agir

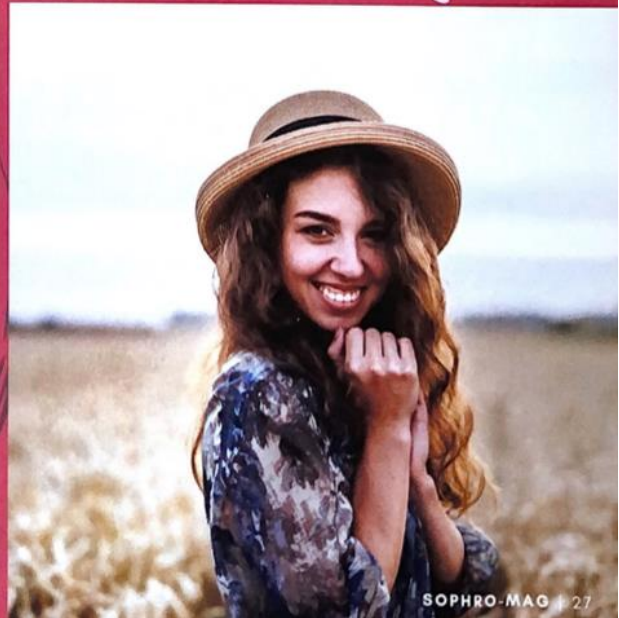
Se poser des questions inspirantes comme : "Quand je n'aurai plus peur, qu'est-ce que cela me permettra d'être, ou de devenir ?"  
Oser ! Imaginer sa vie sans cette peur (ou une autre émotion) permet de se dépasser.

# 7

## Écouter

Les émotions se lisent aussi dans nos attitudes corporelles (repli, affaissement, etc.) et sur notre souffle. S'il est court, c'est un signe de stress. Notre corps nous dit tout.

Il suffit de se poser, de lire l'information sans jugement, sans intellectualiser. Un peu comme à l'école avant de répondre à la question... il faut bien lire l'énoncé !





# 8

## S'aligner

Oublier le "faire comme si". En somme, ne pas snober ses émotions. À un banal "ça va ?", évitez le "très bien", si vous vous sentez particulièrement mal ce matin-là. Préférez plutôt éluder la réponse par un "et toi ?". Cela vous permet de ne pas dire le contraire de ce que vous ressentez au fond de vous.

# 9

## Lâcher prise

Oublier le contrôle. C'est capital, car les émotions, comme la respiration, se déclenchent automatiquement... L'évitement, le rejet, le refoulement font donc l'effet inverse en donnant encore plus d'intensité aux émotions qui ne demandent qu'à être acceptées en tant que telles.

# 10

## Composer

Toutes les émotions ont un rôle à jouer, même celles "négatives" qui n'ont pas bonne presse... En connaissant mieux les émotions, nous apprenons à vivre aussi bien les moments désagréables que les moments agréables.

C'est ce que l'on appelle l'intelligence émotionnelle et qui permet de prendre du recul.

## L'avis du pro



Avec Florence Binay  
Sophrologue à Paris

**Identifiez où se manifestent vos émotions dans le corps. Dans la poitrine ? Le ventre ? La gorge ? La joie ou la colère se logeront par exemple au même endroit.**