



**FICHE MODULE N°2 :**  
**Mieux gérer tes émotions pour faire la place à ton objectif  
de la journée**

**Tableau des émotions par Paul EKMAN :**

Paul EKMAN est un psychologue américain. Il fut l'un des pionniers dans l'étude des émotions, dans leurs relations aux expressions faciales.

Paul EKMAN classe ainsi les émotions en trois grandes catégories : les émotions positives, les émotions négatives et les émotions toxiques.

Émotions positives	Émotions négatives	Émotions toxiques
Amour	Nostalgie	Haine
Confiance	Embarras	Humiliation
Gratitude	Honte	Mépris
Approbation	Méfiance	Tromperie
Fierté	Culpabilité	Amertume
Sincérité	Mélancolie	Rancune
Passion	Timidité	Envie
Plaisir	Répression	Dédain
Affection	Solitude	Jalousie
Tendresse	Ennui	Fanatisme

Afin de t'aider dans ces exercices de réflexion, je t'invite à répondre à ces quelques questions :

Est-ce que je pense écouter mes émotions ou est-ce que je les refoule ?

---

---

---

Est-ce que je les laisse s'exprimer ou non ? oralement ou physiquement ?

---

---

---

Où s'expriment-elles par des douleurs physiques ?

---

---

---

En forte situation de stress (ou autre), sur quoi je m'appuie pour me calmer ?  
Respiration, EFT\*, méditation, cohérence cardiaque\*\*, autre ?

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce que me disent mes émotions ?**

---

---

---

**Si mes larmes pouvaient parler, qu'est-ce qu'elles me diraient ?**

---

---

---

**Dans une situation actuellement douloureuse pour moi, j'observe ce qu'il peut y avoir de positif malgré tout ? Je les liste par écrit.**

---

---

---

**Qu'est-ce que cela dit de moi ?**

---

---

---

**De quoi ai-je besoin pour me sentir mieux ?**

---

---

---

## EXERCICE 1 : Météo intérieure

1. Dans un premier temps, je t'invite à être dans un état d'écoute qui va te permettre d'observer tes ressentis.

Exemple : Tu peux mettre une musique calme et fermer les yeux. Prendre le temps de te connecter à ton rythme de respiration, est-il lent ? rapide ? Tu peux amplifier la respiration jusqu'à remplir et vider le ventre, sentir ton sternum (zone au-dessus de la poitrine) se gonfler pour laisser respirer toute ta structure.

2. Dans quelle émotion es-tu ? Est-ce que tu es plutôt dans la joie, dans la peur, la tristesse ou la colère ?

Si tu es dans un état de :

- plaisir, joie = émotions légères
- tristesse, colère = émotions lourdes, le but est de te faire revenir à un état calme et agréable.

Voici le protocole à suivre :

a) Accepte ce qui vient

b) Prendre conscience de l'emballlement et la noter d'une échelle de 1 à 10

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

c) Calmer l'emballlement :

- pratique la respiration ventrale
- connecte toi à tes sensations
- écoute les bruits autour de toi
- visualise une image, une scène qui te fait du bien, qui t'apaise
- écoute une musique qui te fait du bien

→ Écoute ce qui te fait du bien pour aller mieux

### 3. Questions déterminantes :

A première vue, qu'est-ce qu'il y a de positif dans ce contexte-là ?

---

---

---

Qu'est-ce que les aspects négatifs concrets de cette situation impliquent que je fasse? Sur ces actions-là, quelles sont ou seront les conséquences positives pour moi ?

---

---

---

## EXERCICE 2 : Méditation

1. Objectif : faire le vide en toi.

Tu peux ajouter une musique qui te plaît, qui convienne à faire le vide, une musique que tu connais...

2. Te connecter à ta respiration, à ton rythme de respiration afin de faire totalement le vide en toi.

Tu peux penser à quelque chose de positif, observer un élément pour te concentrer sur ta respiration.

3. A présent que tu es calme, apaisé(e), je vais te demander d'accepter les choses qui t'ont contrariées et d'arriver à les distancer à travers ta respiration. Au fur et à mesure que tu expires l'air, cette acceptation te permet de lâcher et les contrariétés s'éloignent peu à peu. Tu prends de la distance.

**Il est important de bien habiter cette méditation et de prendre le temps qu'il faut pour arriver à se sentir bien. Cela peut prendre 2 minutes, comme 30 minutes ou 1h pour ceux/celle qui en ont besoin.**

\*L'**EFT** (Technique de Libération Emotionnelle) est une technique d'une grande souplesse. Des milliers de thérapeutes et de clients partout dans le monde lui font confiance et s'en servent avec succès, même dans le cas de problèmes très complexes. C'est une des thérapies dites Méridiennes car elle utilise les méridiens d'acupuncture.

La première (la TFT : Thérapie des Champs de Pensée) fut développée par le psychologue américain Roger Callahan.

Gary Craig, fondateur de l'EFT, passionné par la psychologie, s'intéresse à toutes les méthodes en psychologie qui produisent des résultats. Il entend parler de la TFT, suit la formation de Callahan et développe à son tour l'EFT.

C'est une méthode plus rapide et plus simple que la TFT et accessible à tous. Gary Craig la met en pratique depuis 1991. "Nous sommes encore en train d'apprendre pourquoi l'EFT est si efficace.

Source : <https://www.querir-eft.com> – Caroline DUBOIS

\*\*La **Cohérence cardiaque** est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress.

Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

Elle peut être obtenue de plusieurs façons mais la résonance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365). Cette règle correspond : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et 5 minutes durant pour obtenir des résultats car ces trois chiffres ont une raison physiologique et sont basés sur de nombreuses études.

Source : <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>