

Accepter ses émotions comme une boussole



La maturité émotionnelle nous permet d'être au clair sur notre ressenti et de pouvoir définir des actions qui permettent de répondre à nos besoins, notamment en améliorant notre communication avec notre entourage et en partageant ce que nous ressentons.

Notre éducation peut nous avoir enseigné à réprimer nos émotions et ainsi à nous en couper ou à faire comme si elles n'avaient pas d'importance...

Pourtant les émotions viennent toujours signifier en nous qu'un besoin n'est pas couvert ! (voir fiche émotions) et que nous avons à faire quelque chose pour être plus équilibré.

Voici l'exercice que je vous propose pour gagner en clarté sur la perception de vos émotions : observez-vous au quotidien et soyez attentif à votre ressenti, notez les étapes décrites ci-après dans un carnet. Finalement : qu'avez-vous observé ?

1

Lorsqu'une sensation arrive dans votre corps (tension, chaleur, palpitation, crispation...) prendre 2 minutes pour inspirer et expirer profondément 3 fois, en plaçant le plat de sa main sur l'abdomen (respiration ventrale)

Questionnez-vous sur la sensation physique de votre corps : êtes-vous tendu ? fatigué ? ...

2

Quelle est l'émotion ressentie ?

D'où provient-elle ? Qu'avez-vous vécu qui vous amène à cette sensation physique et à cette émotion ?

3

Quel est votre besoin ?

Réconfort ? Calme ? Repos ? Lien social ?....

4

Comment répondre à votre besoin ? Avez-vous besoin de

communiquer avec quelqu'un ? Comment pouvez-vous partager votre ressenti ? N'oubliez pas de parler en votre nom propre en exprimant simplement et sincèrement votre émotion et en clarifiant votre besoin et ce que vous aimeriez que l'autre fasse pour vous de façon précise.

Votre interlocuteur n'est en rien obligé d'accéder à votre demande mais votre ressenti est important pour lui comme pour vous afin de pouvoir nouer un échange.