

# 5 ÉTAPES POUR APAISER UNE ÉMOTION



01

**RECONNAÎTRE L'ÉMOTION** : QUE SUIS-JE EN TRAIN DE RESSENTIR ? PEUR, FRUSTRATION, COLÈRE, HONTE... ?

02

**ÉCOUTER SON CORPS** : LES ÉMOTIONS S'EXPRIMENT SOUVENT DANS NOTRE PHYSIOLOGIE : CŒUR QUI BAT, VENTRE NOUÉ, GORGE SERRÉE...

03

**NOMMER CE QUE L'ON VIT** : METTRE DES MOTS APAISE. DIRE « JE ME SENS TRISTE PARCE QUE... » CHANGE DÉJÀ NOTRE RAPPORT À L'ÉMOTION.

04

**IDENTIFIER LE BESOIN NON SATISFAIT** : EST-CE UN BESOIN DE RESPECT, D'ÉCOUTE, DE CLARTÉ, DE REPOS, DE RECONNAISSANCE ?

05

**CHERCHER UNE RÉPONSE ADAPTÉE** : UNE FOIS LE BESOIN IDENTIFIÉ, ON PEUT AGIR DE FAÇON CONSTRUCTIVE, PLUTÔT QUE DE SUBIR L'ÉMOTION OU DE LA REJETER.