

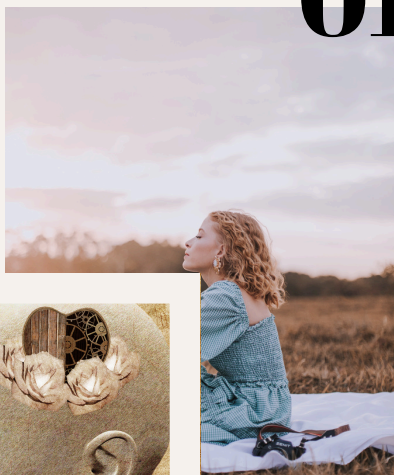


7 JOURS POUR APAISER SES ÉMOTIONS

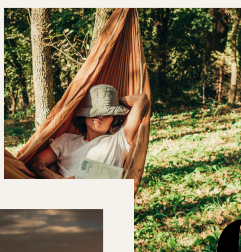
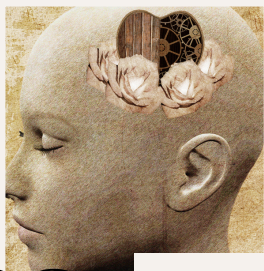
Un parcours simple et bienveillant
pour mieux vivre ses émotions au
quotidien.

PAR STEVEN GRANDRIE
SOPHROLOGUE
COACH EN NUTRITION

01.



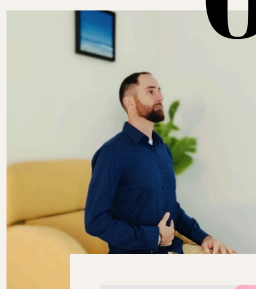
02.



03.



04.



05.



07.



06.

Sommaire

Jour 1 p3
Mieux comprendre ses émotions pour mieux les vivre

Jour 2 p12
Identifier ses émotions et leurs déclencheurs

Jour 3 p18
Apaiser le corps pour apaiser l'esprit

Jour 4 p24
Accueillir l'émotion sans la fuir

Jour 5 p29
Apaiser l'émotion avec la respiration

Jour 6 p34
Apaiser par le mouvement du corps

Jour 7 p39
Se relier à soi avec bienveillance

Conclusion p45

Jour 1

Mieux comprendre
ses émotions pour
mieux les vivre

Comprendre le fonctionnement des émotions



POURQUOI C'EST IMPORTANT

Souvent, nous tentons de fuir ou de contrôler nos émotions. Mais à force de les repousser, elles **reviennent plus fortes**, plus bruyantes. **Accueillir** une émotion, c'est lui **laisser une place**, sans jugement ni culpabilité. C'est le point de départ d'un **apaisement** durable.

CE QUE TU VAS APPRENDRE AUJOURD'HUI

- **Comprendre** ce qu'est une émotion.
- **Mettre des mots** sur tes émotions.
- Commencer à les **accueillir** sans lutter.

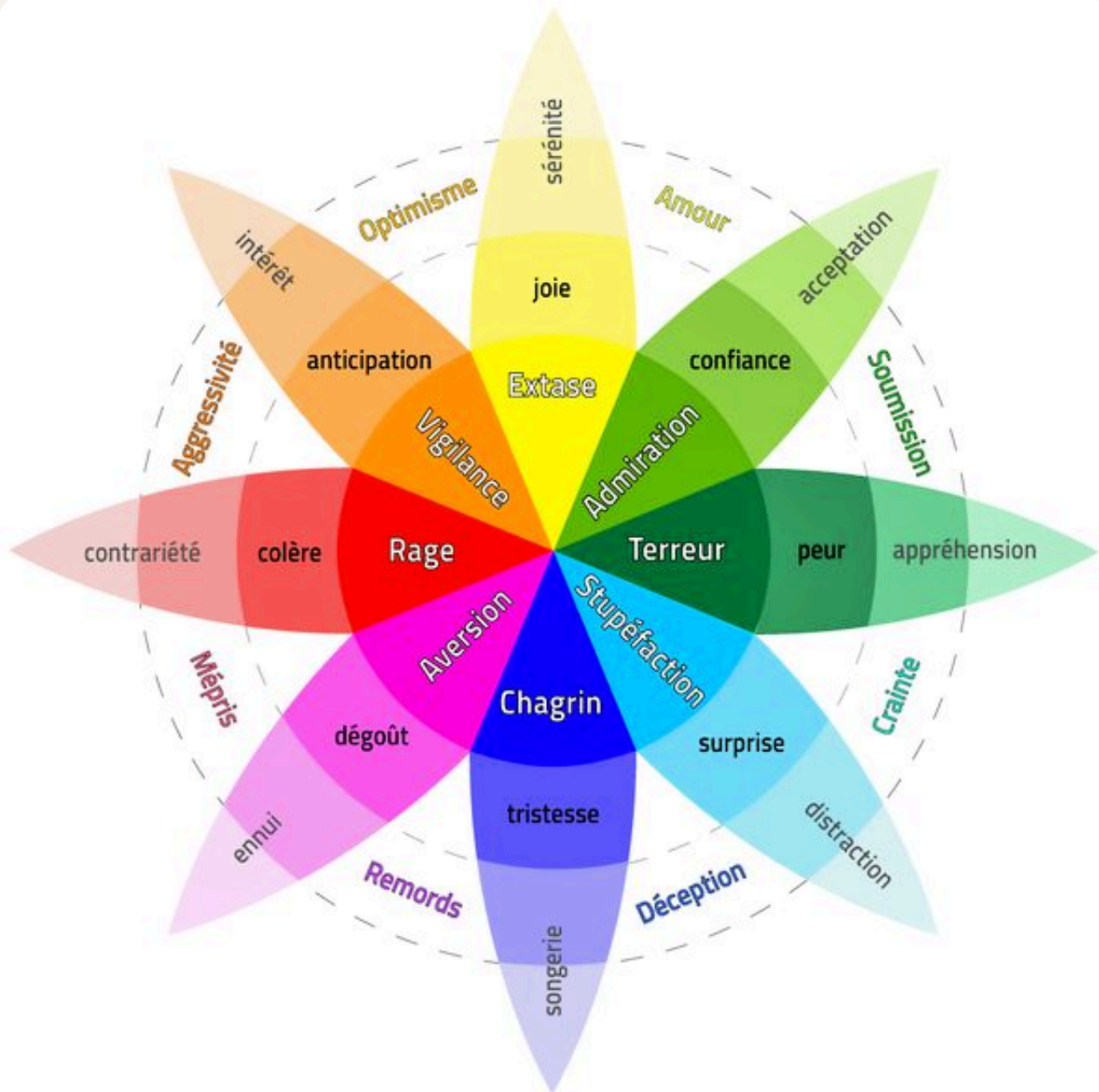
Pourquoi ce jour est essentiel

Avant de chercher à "calmer" une émotion, il est essentiel de la **comprendre** et la **reconnaître**.

Quand tu sais ce que tu ressens, tu peux mieux répondre à ton besoin intérieur.

Aujourd'hui, tu vas découvrir un outil simple et puissant pour y parvenir : **la roue des émotions** de Robert Plutchik.





La roue des émotions

Robert Plutchik

Comprendre la roue des émotions de Plutchik



Psychologue américain, Robert Plutchik a créé une roue pour mieux représenter les émotions humaines, un peu comme un cercle coloré de sentiments.

🌀 L'idée principale :

Les émotions ne sont pas "bonnes" ou "mauvaises", elles sont naturelles et utiles.

Plutchik identifie 8 émotions de base, réparties par paires opposées :

Joie	↔	Tristesse
Confiance	↔	Dégout
Peur	↔	Colère
Surprise	↔	Anticipation

Comment fonctionne la roue ?

- Les émotions centrales sont les plus intenses (rage, extase, terreur...).
- Plus on va vers l'extérieur, plus l'émotion est douce ou atténuée (contrariété, sérénité, appréhension...).
- Les émotions se combinent parfois pour créer d'autres sentiments plus complexes (ex. : joie + confiance = amour).

🎨 Imagine cette roue comme une palette de couleurs émotionnelles : elle te permet de **mettre un mot précis sur ce que tu ressens.**



Pourquoi c'est utile



Souvent, on dit «je suis mal», «je me sens vide», «je vais exploser»... Mais ce flou émotionnel empêche d'agir.

Identifier clairement une émotion, c'est comme allumer une lampe dans une pièce sombre.

Exemple :

Si je réalise que ce n'est pas "de la colère", mais plutôt "de la frustration", alors je peux chercher ce qui me bloque et donc agir différemment.





L'exercice du jour : mettre un mot sur l'émotion

 **Durée :**

5 à 10 minutes

1. **Pense** à une émotion ressentie récemment (positive ou négative).
2. Prends un moment pour **décrire** ce que tu as ressenti dans ton corps.
3. Utilise la roue des émotions (ou une autre version) pour affiner :
 - Est-ce de la tristesse ? de la peur ? ou plutôt de l'anticipation ?
 - Est-ce intense ou léger ? Est-ce que ça évolue ?
 - Ou encore, quel besoin pourrait être derrière cette émotion ? (voir Jour 2)

Exercice de sophrologie



La respiration/ visualisation du jour : la bulle de calme

🕒 Durée : 2 à 5 minutes

Conseil : se rappeler que
cette bulle est accessible
à tout moment.

- S'asseoir ou s'allonger dans un endroit calme. Fermer les yeux et porter attention aux points de contact avec le sol ou le support. Relâcher progressivement le corps.
- Observer sa respiration naturelle, sans la modifier.
- Imaginer une bulle protectrice autour de soi. Cette bulle représente un espace de sécurité, de calme et de bien-être.
- À chaque inspiration, imaginer faire entrer le calme dans le corps. À chaque expiration, relâcher les tensions, le stress ou les pensées inutiles.
- Revenir doucement à l'instant présent.



QR code de l'audio



[OU BIEN CLIQUE ICI](#)



Jour 2

Identifier ses
émotions et leurs
déclencheurs

Identifier le besoin derrière l'émotion



POURQUOI C'EST IMPORTANT

Une émotion ne vient jamais seule. Elle est souvent le **signal** qu'un **besoin** fondamental n'est pas respecté ou demande à être nourri : besoin de sécurité, de reconnaissance, de repos, de lien...

Lorsque tu **identifies le besoin** caché derrière l'émotion, tu peux commencer à **agir** concrètement, au lieu de subir ce que tu ressens.



Le mini savoir du jour

Les émotions sont souvent des pointeurs vers des besoins non satisfaits.



Par exemple :

- Si je ressens de la colère, j'ai peut-être besoin de justice, de respect, ou d'être entendu.
- Si je ressens de la tristesse, peut-être que j'ai besoin de réconfort, de lien, ou de repos.
- Si je ressens de l'anxiété, j'ai peut-être besoin de clarté, de prévisibilité, de sécurité.

🧭 Quand tu reconnais un besoin sous-jacent, tu peux alors prendre une **décision alignée**, au lieu de réagir sous le coup de l'émotion.



Liste de besoins fondamentaux



Voici une liste non exhaustive des besoins fondamentaux humains, inspirée de la Communication NonViolente (CNV) de Marshall Rosenberg. Elle aide à relier les émotions aux besoins profonds.

Besoins liés au corps :

- Repos, sommeil
- Alimentation équilibrée
- Hydratation
- Mouvement, activité physique
- Respiration, calme corporel
- Santé, sécurité physique

Besoins de sécurité et stabilité :

- Prévisibilité
- Stabilité financière
- Sécurité émotionnelle
- Être à l'abri des jugements
- Espace personnel

Besoins d'appartenance et de lien :

- Amour, affection
- Partage, connexion
- Appartenance à un groupe
- Soutien, solidarité

Besoins de reconnaissance :

- Être vu, entendu
- Être reconnu dans sa valeur
- Être respecté
- Exprimer qui l'on est
- Être utile, avoir un impact

Besoins d'autonomie :

- Choisir, décider
- Être libre d'agir
- Être soi-même
- Explorer, expérimenter

Besoins de sens et de croissance :

- Apprendre, comprendre
- Créer, transmettre
- Avoir un but, un sens
- S'épanouir, évoluer
- Spiritualité



L'exercice du jour : Le décodage émotionnel

 **Durée :**

10 à 15 minutes

1. Reprends **l'émotion** la plus forte que tu ressens ces derniers jours.
2. **Note la** dans ton carnet. Par exemple : « Je me sens tendu(e) et agacé(e). »
3. **Demande-toi** : « Qu'est-ce que je ne reçois pas en ce moment dont j'aurais profondément besoin ? »
4. Consulte la liste de besoins fondamentaux si besoin (ou une autre si tu préfères).
5. Une fois ce besoin identifié, **écris** :
 - Quel petit geste pourrais-je faire aujourd'hui pour honorer ce besoin ?
 - Comment pourrais-je en parler à quelqu'un si nécessaire ?

 Tu es déjà en train de transformer l'émotion en **action douce et constructive.**

L'ancrage du jour



la main sur le cœur

🕒 Durée : 2 minutes

Conseil : recommence 3 fois.

- Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
- Inspire profondément par le nez, ressens le mouvement sous tes mains.
- À l'expiration, imagine que tu envoies de la chaleur et de la compréhension vers toi-même.
- Murmure mentalement : *« J'ai le droit de ressentir cela. Mon besoin est important. »*



À retenir aujourd'hui

- Chaque émotion est reliée à un **besoin**.
- Identifier ce besoin permet **d'apaiser** la tension intérieure.
- Tu mérites de prendre soin de tes besoins, même les plus simples.



Citation du jour

*« Ce que nous appelons notre malheur est souvent
le signal d'un besoin profond non reconnu. »*

– Carl Jung

Jour 3

Apaiser le corps
pour apaiser
l'esprit

**Notre corps et
nos émotions
sont
intimement
liés.**



POURQUOI C'EST IMPORTANT

Lorsque tu ressens une émotion
intense, **ton corps réagit** :
tension, boule dans la gorge,
respiration courte...

CE QUE TU VAS APPRENDRE AUJOURD'HUI

tu vas découvrir comment le
corps peut devenir un **allié**
puissant pour revenir au calme,
sans avoir à "lutter" contre ce
que tu ressens.





Le mini savoir du jour

Les émotions naissent dans le cerveau, mais se manifestent dans le corps. Ce sont des réactions biochimiques naturelles.

👉 C'est pourquoi :

- La colère peut serrer la mâchoire ou accélérer le rythme cardiaque.
- La peur peut contracter l'estomac ou nouer la gorge.
- La tristesse peut peser sur les épaules ou provoquer de la fatigue.

En agissant **physiquement** (respiration, relâchement musculaire, mouvement...), tu envoies un **message de sécurité** au cerveau.

Apaiser ton corps, c'est envoyer un signal à ton système nerveux :
« *Tout va bien maintenant. Tu peux relâcher.* »



Exercice de sophrologie



L'exercice du jour : Le balayage corporel express

🕒 Durée : 10 minutes

Conseil : tu peux faire cet exercice allongé(e) pour plus de détente.

👉 Termine en prenant 3 respirations profondes, en imaginant ton corps devenir plus léger à chaque souffle.

- Installe-toi confortablement. Ferme les yeux ou fixe un point neutre.
- Respire calmement 3 fois.
- Porte ton attention sur ton front, relâche-le. Puis ta mâchoire, ton cou, tes épaules...
- Descends lentement le long de ton corps : bras, poitrine, ventre, dos, bassin, jambes, pieds.
- À chaque zone, demande-toi :
 - Est-ce que je ressens une tension ici ?
 - Puis-je relâcher, même un peu ?
 - Est-ce qu'une émotion s'y cache ?

QR code de l'audio



[OU BIEN CLIQUE ICI](#)

L'ancrage du jour



Respiration et mouvement

🕒 Durée : 2 à 3 minutes

Ce simple geste permet
de décharger l'excès
émotionnel stocké dans
les épaules et la nuque.

- Debout ou assis(e), inspire profondément en levant légèrement les épaules, comme pour prendre de l'espace.
- Expire en relâchant complètement les épaules vers le bas.
- Répète cela 5 fois en associant une image : *"Je libère ce qui m'encombre."*



À retenir aujourd'hui

- Le corps est le premier témoin de ton état émotionnel.
- Relâcher le corps, c'est **désactiver** le stress émotionnel.
- Tu peux t'offrir ces mini-pauses corporelles aussi souvent que nécessaire.



Citation du jour

« Le corps est le temple de l'âme. Écoute-le, il a tant à dire. »

– Proverbe indien

Jour 4

Accueillir l'émotion
sans la fuir

Accueillir son
émotion, c'est
lui permettre
de passer



POURQUOI C'EST IMPORTANT

Beaucoup d'entre nous ont appris à **réprimer** ou **éviter** leurs émotions désagréables : on mange pour calmer le stress, on s'occupe pour ne pas penser, on "prend sur soi" jusqu'à craquer... Mais une émotion que l'on refoule ou que l'on ignore **ne disparaît pas**. Elle se bloque, s'imprime dans le corps, ou ressurgit plus fort.

Apprendre à **accueillir son émotion**, c'est lui permettre de **passer**, comme une vague que l'on observe sans la retenir.



L'accueil : ni rejet, ni contrôle

**Accueillir, ce n'est pas se
soumettre, ni se juger.**

**C'est simplement
reconnaître ce qui est là,
sans chercher à le fuir ni
à le changer tout de
suite.**



Ce que tu peux te dire
intérieurement :

- « *Je ressens de la tristesse. Et c'est OK. »*
- « *Cette peur est là. Je la sens. Elle a le droit d'exister. »*
- « *Je m'autorise à ressentir cette émotion sans culpabilité.»*

Le simple fait de mettre une main sur ton cœur, de fermer les yeux, et de te répéter ces mots doucement, **peut déjà te faire du bien.**



Ce que l'émotion essaie de te dire

Chaque émotion est porteuse d'un message ou d'un besoin :

Tristesse "J'ai perdu quelque chose d'important."

Colère "Une de mes limites a été franchie."

Peur "Je ne me sens pas en sécurité."

Joie "Quelque chose nourrit mon être."

Accueillir l'émotion, c'est **écouter** ce message sans le dramatiser.



L'exercice du jour



la pause d'accueil

🕒 Durée : 5 à 10 minutes

💡 Tu peux refaire cet exercice à tout moment de la journée, il est très puissant pour désamorcer les ruminations et calmer l'agitation.

- Choisis un moment où tu ressens une émotion désagréable.
- Plutôt que de t'agiter ou de lutter, ferme les yeux quelques instants.
- Pose-toi les 3 questions suivantes :
 - Qu'est-ce que je ressens exactement ? (mets un mot dessus)
 - Où est-ce que je le ressens dans mon corps ? (poitrine, ventre, gorge...)
 - Qu'est-ce que cette émotion essaie de me dire ?
- Inspire profondément et accepte de rester avec cette sensation, juste 1 ou 2 minutes.

Tu peux même dire à voix haute :
«J'accueille cette émotion. Elle me traverse. Elle finira par passer.»

À retenir aujourd'hui

Tu as appris à être présent(e) à toi-même, sans fuite ni tension.

Tu as offert à ton émotion l'espace qu'elle mérite. Et c'est déjà un immense pas vers l'apaisement



Citation du jour

« Ce que l'on fuit nous poursuit, ce que l'on affronte s'efface, ce que l'on accepte se transforme. »

- Carl Jung

Jour 5

Apaiser l'émotion
avec la respiration

La respiration comme ancrage



POURQUOI C'EST IMPORTANT

Tu as appris à reconnaître,
nommer et accueillir tes
émotions.

Aujourd'hui, tu vas découvrir un
outil simple, naturel et accessible
à tout moment : **la respiration
consciente.**

Respirer, c'est **reprendre
contact** avec ton corps, **ralentir
le mental** et laisser l'émotion se
transformer.

Tu ne peux pas "contrôler" une
émotion par la volonté.

Mais tu peux **l'accompagner**
grâce à la respiration. C'est un
peu comme poser une main sur
l'épaule de ton émotion.



Le lien entre respiration et émotion

Quand tu ressens une émotion forte, ton corps réagit spontanément :

- En cas de stress ou peur : respiration courte et rapide
- En cas de colère : tension musculaire, souffle bloqué
- En cas de tristesse : respiration lourde, parfois bloquée

👉 En modifiant volontairement ta respiration, tu envoies un message apaisant à ton système nerveux :

« *Tout va bien, je suis en sécurité.* »



Exercice de sophrologie

L'exercice du jour : la cohérence cardiaque

 Durée : 5 à 8 minutes

But : Synchroniser respiration et rythme cardiaque pour calmer le système nerveux.

 Fais le à ton rythme si tu préfères bien sûr, selon tes possibilités.

- Assieds-toi confortablement, dos droit mais sans tension.
- Ferme les yeux ou garde le regard doux.
- Pose une main sur ton ventre.
- Inspire doucement par le nez en comptant 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
- Expire par la bouche ou le nez en comptant 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

Cela correspond à environ 6 cycles de respiration par minute. Tu peux t'imaginer en train d'inspirer du calme, et d'expirer la tension.

QR code de l'audio



[OU BIEN CLIQUE ICI](#)

À retenir aujourd'hui

Tu as appris que tu possèdes en toi un outil puissant, gratuit et toujours disponible pour retrouver ton calme.

À chaque **respiration consciente**, tu reprends les rênes de ton espace intérieur.



Citation du jour

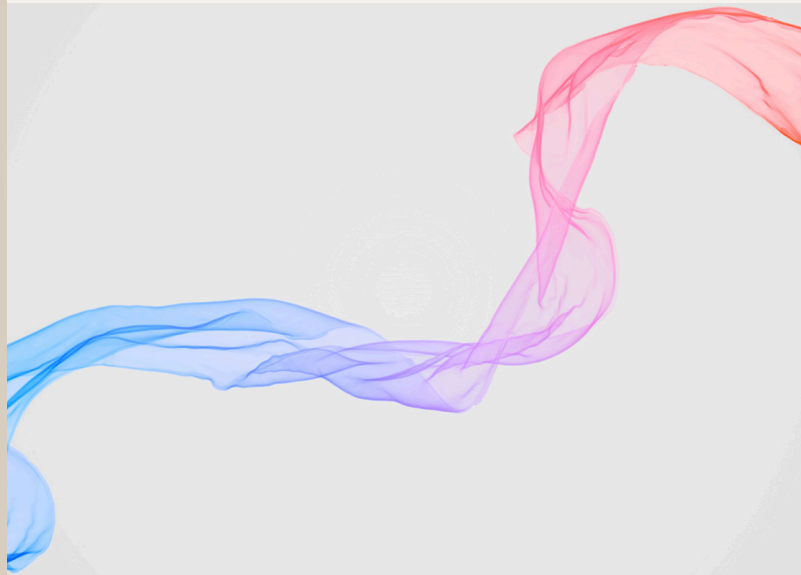
*« Respirer, c'est donner de l'espace à ce qui nous
traverse. »*

– Fabrice Midal

Jour 6

Apaiser par le
mouvement du
corps

**L'émotion a
besoin de
circuler**



POURQUOI C'EST IMPORTANT

Les émotions ne vivent pas
seulement dans la tête.
Elles s'impriment dans le corps :
tensions, blocages, agitation ou
fatigue. Le corps est le révélateur
de ce que l'on ressent, mais aussi
l'allié pour relâcher.

Aujourd'hui, tu vas apprendre à
apaiser tes émotions à travers le
mouvement. Pas besoin de faire
du sport ou de danser
intensément. Il s'agit plutôt de
bouger en conscience, pour
libérer en douceur ce qui
t'encombre.

L'émotion a besoin de circuler

Le mot "émotion" vient du latin "emovere", qui signifie mettre en mouvement.

Quand tu restes immobile et tendu(e), une émotion désagréable peut s'installer ou stagner.

Mais si tu bouges doucement, tu permets à cette énergie de circuler et de se transformer.

« Le corps parle quand l'émotion n'a pas pu s'exprimer. »





Le mouvement, c'est revenir à soi

**Simple
mais
puissant**

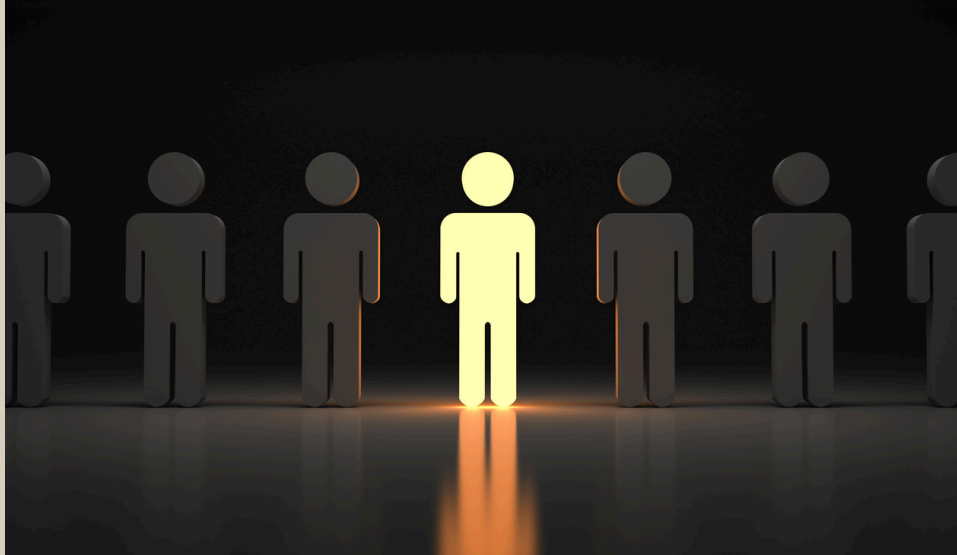


Bouger en conscience, c'est une manière
de :

- se reconnecter à son corps avec **bienveillance** ;
- sortir de la **rumination mentale** ;
- ramener du **calme** dans ton système nerveux.

C'est un acte simple mais puissant de
respect de soi-même.

Exercice de sophrologie



L'exercice du jour : le mouvement libérateur

🕒 Durée : 5 à 10 minutes

💡 Ne cherche pas à "bien faire" : il n'y a aucune posture parfaite. Juste du mouvement libre, au service de ton mieux-être.

Astuce : tu peux faire cet exercice chaque fois qu'une émotion t'envahit. En bougeant, tu lui ouvres une porte de sortie.

- Choisis un moment calme. Mets une musique douce ou rythmée, selon ton humeur du moment.
- Debout, les pieds ancrés au sol, commence par te balancer doucement d'un pied à l'autre.
- Laisse ton corps bouger comme il en a envie : bras, épaules, tête, buste.
- Si tu ressens une tension (dans la nuque, la mâchoire, le ventre...), respire et accompagne-la d'un petit mouvement : secoue légèrement, étire, relâche.
- Termine en posant une main sur ton cœur, et une autre sur ton ventre. Respire profondément.

À retenir aujourd'hui

Tu as appris à utiliser le corps comme un canal d'apaisement.

Tu n'as pas besoin de lutter contre l'émotion :
en **bougeant avec elle**, tu lui permets de
passer sans t'envahir.



Citation du jour

*« Le corps sait. Écoute-le, et il t'indiquera le
chemin vers la paix. »*

– Thich Nhat Hanh

Jour 7

Se relier à soi avec
bienveillance

**Ici et
maintenant**



POURQUOI C'EST IMPORTANT

Durant ces 6 derniers jours, tu as appris à reconnaître, accueillir, respirer, bouger, comprendre...

Aujourd'hui, il ne s'agit plus "d'agir", mais plutôt de te **relier à toi avec tendresse**, comme on serre dans ses bras un(e) ami(e) qui a traversé une tempête. L'apaisement durable passe par une **relation bienveillante** avec soi-même.

Pas de perfection, pas de performance. Juste toi, **ici et maintenant**, tel(le) que tu es.

De la bienveillance à l'apaisement

Se parler avec douceur, c'est :

- **Sortir du jugement** permanent.
- Apprendre à **s'encourager** au lieu de se critiquer.
- **Accepter** ses hauts et ses bas, avec humanité.

Apprendre à se parler comme on parlerait à un enfant ou à un être cher : avec **patience**, **compassion** et **compréhension**.





Le discours intérieur change tout

La façon dont tu t'adresses



Une même situation peut être vécue très différemment selon ce que tu te dis à l'intérieur :

- « Je suis nul(le), je n'y arrive jamais »
→ **fatigue, découragement**
- « C'est difficile, mais je fais de mon mieux » → **courage, confiance**

Le changement commence par la façon dont tu **t'adresses** à toi-même.

L'exercice du jour



Le dialogue intérieur bienveillant

🕒 Durée : 10 minutes
(ou plus si tu veux)

- Prends une feuille ou ton carnet.
- Imagine que tu écris à la partie de toi qui souffre ou doute.
- Adresse-lui une lettre comme si tu écrivais à un(e) ami(e) que tu soutiens.
- Tu peux commencer par :
« Je te vois, je comprends ce que tu ressens. »
« Tu fais de ton mieux, et c'est déjà beaucoup. »
« Tu es en train d'avancer, pas à pas, avec courage. »

💡 Lis ensuite cette lettre à haute voix. Observe ce que cela fait à ton cœur. Tu peux même la relire chaque fois que tu en ressens le besoin.

Tu as pris un temps précieux pour te reconnecter à toi, à ton corps, à ton cœur.



Citation du jour

« Prenez soin de vous. Vous êtes la seule personne avec qui vous êtes certain(e) de passer toute votre vie. »

– Diane Von Furstenberg

Bravo pour ce parcours de 7 jours !

Ce que tu viens de faire est un acte de
soin, un geste d'amour envers toi-même.



Conclusion : tu avances à ton rythme

Tu viens d'achever ce programme de 7 jours, et c'est déjà une belle preuve de ton **engagement envers toi-même**.

Jour après jour, tu as osé **écouter, ressentir, accueillir**, parfois avec douceur, parfois avec difficulté... mais toujours avec **courage**.

Souviens-toi que l'apaisement émotionnel **n'est pas une destination**, mais un chemin.

Un chemin que tu peux parcourir **à ton rythme**, sans pression, avec confiance.

Tu possèdes maintenant plusieurs clés pour :

- Identifier et nommer tes émotions
- Comprendre ce qui se passe en toi
- Apaiser ton corps et ton mental
- Te parler avec douceur, même dans les tempêtes

Chaque petit pas compte.

Revenir à soi, ce n'est pas tout changer. C'est apprendre à **se rencontrer à nouveau**, avec honnêteté et bienveillance.



Et maintenant ?

Pour aller plus loin



Si tu veux continuer :

- Reprends un exercice chaque semaine pour l'ancrer.
- Utilise les citations comme **petits mantras** quotidiens.
- Réécoute les audios ou relis les passages clés.
- Prends chaque jour un **petit moment pour te demander : "Comment je me sens aujourd'hui ?"**
- N'oublie jamais que tu as en toi **les ressources pour traverser ce que tu vis.**

Et si un jour tu as besoin d'aide, **tendre la main est aussi un acte de force.** Tu n'es pas seul(e). Tu mérites le soutien et la paix.

Merci d'avoir choisi ce programme.

Merci de t'être offert ce temps.

Je te souhaite de continuer ton chemin avec confiance,
équilibre et douceur.

« Ce n'est pas la perfection qui apaise, c'est la
présence. »

[RETROUVE MOI ICI](#)



**STEVEN GRANDRIE
SOPHROLOGUE
COACH EN NUTRITION**