

Édition Spéciale
Outil d'urgence émotionnelle.

LES GESTES ÉMOTIONNELS QUI SAUVENT

● OFFRE DE LANCEMENT 69€ (AU LIEU DE 89€)

*La trousse d'urgence pour retrouver
ton pouvoir intérieur*



KIT AUDIO & FICHES PRATIQUES POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE
ÉMOTIONNEL EN QUELQUES MINUTES.

UNE CRÉATION ORIGINALE
ISSUE DE LA MÉTHODE
L'ART DE RESSENTIR ©

 **L'art de
ressentir**
FORMATIONS
by Hervé Broca

Auteur : Hervé Broca - Date : 27/10/2025 - Empreinte SHA-256 :
126c4c4f42e410d4c26ba695052b14c0796e7164f425d40759d857918b01c275

**LES GESTES
ÉMOTIONNELS
QUI SAUVENT**

Trousse d'urgence émotionnelle

Couple - Famille - Enfants / ados - Travail

V3 repaginée - lecture facilitée

FORMATIONS ADR©

by Hervé Broca



MODULE 1 LE COUPLE

Quand le conflit te détruit plus que la dispute (Spécial relations de couple émotionnellement toxiques ou épuisantes)



INTRO : Ce n'est pas "juste une dispute" Parfois... ce n'est pas ce qui se dit qui fait le plus mal. C'est ce qui se répète. Tu connais peut-être ça : Une dispute qui tourne toujours pareil. Un mot qui déclenche une tempête. Un silence qui pèse plus qu'un cri. L'impression de perdre qui tu es à chaque conflit. Tu es fatigué(e). Pas du couple...mais de souffrir dans le couple.

Ce module est là pour :

- Comprendre ce qui se joue vraiment (derrière la dispute)
- Retrouver ton centre émotionnel
- Reprendre ton pouvoir... sans écraser l'autre
- Savoir agir AVANT d'exploser ou d'imploser



PARTIE 1 - Comprendre le vrai problème

Parce que le problème n'est pas le conflit... Le problème, c'est la façon de le vivre.



3 signes que le conflit te détruit :

- Tu te justifies au lieu de t'exprimer
- Tu t'éteins... ou tu explodes
- Après la dispute, tu te sens coupable, vide ou "cassé(e)"

Si tu te reconnais : ce module est fait pour toi.



PARTIE 2 - Ce qui se cache derrière un conflit : les 3 blessures activées

Un conflit n'active pas que la colère. Il réveille des mémoires émotionnelles profondes.

Réaction / Blessure souvent / cachée Tu pleures / te sens rejeté(e) Blessure de rejet Tu te défends / tu cries Blessure d'injustice Tu te tais ou tu fais "comme si ça allait" / Blessure d'abandon

- 👉 Tu culpabilises / Blessure de trahison Le conflit n'est pas contre ton partenaire... ...il déclenche tes anciennes douleurs.

🌟 PARTIE 3 - Mini exercice de prise de conscience (rapide mais puissant)

📝 Prends une feuille ou ton téléphone. Réponds sincèrement :

1. Ce qui me fait VRAIMENT mal dans nos disputes...

→ (Pas "il me parle mal". Mais "je me sens x quand il fait y".)

2. Ce que j'aimerais ne plus ressentir :

→ (ex : être étouffé(e), rabaissé(e), ignoré(e)...))

3. Ce que mon "moi profond" aimerait à la place :

→ (être entendu(e) ? respecté(e) ? soutenu(e) ?)

💡 Tu viens de mettre des MOTS sur un BESOIN. C'est la première clé pour reprendre ton pouvoir.

🌊 PARTIE 4 - Technique express : "Reset émotionnel en 3 étapes"

- 👉 À utiliser AVANT que la dispute dégénère OU APRÈS, pour éviter la casse intérieure.

🧩 Étape 1 - STOP corporel Pose une main sur ta poitrine, l'autre sur ton ventre.

Respiration 4-2-6 :

Inspire 4s

Retiens 2s

Expire 6s

Répète 5 fois.

- ➡ Le corps se calme → le mental suit.

🧩 Étape 2 - Nommer l'émotion (sans accuser) « Là, je ressens _____ parce que _____ ». Pas "à cause de toi" → mais "en moi".

- ➡ Tu reprends la maîtrise de TON espace intérieur.

🧩 Étape 3 - Ancrage de sécurité

Frotte légèrement tes bras ou tes jambes. Bouge ton corps. Marche. Fais un geste symbolique de recentrage (poings serrés, mains sur le cœur, etc).

- ➡ Le corps "met en dehors " l'émotion bloquée.

PARTIE 5 - Reformuler le conflit pour rester adulte-adulte

Au lieu de : ❌ “Tu ne m’écoutes jamais” ✅ “Quand je parle et que je n’ai pas de réponse, je me sens invisible. J’ai besoin d’être entendu(e).”

- ✅ C’est clair
- ✅ C’est émotionnellement honnête
- ✅ C’est recevable par l’autre

PARTIE 6 - Savoir quand PROTÉGER son cœur

Parfois... il faut continuer le dialogue. Parfois... il faut poser une limite. Parfois... il faut se retirer pour se préserver. Tu as le droit de dire : « Là, c’est trop pour moi. Je préfère qu’on reprenne quand on sera plus calme. » C’est sain. C’est mature. C’est puissant.

✨ PARTIE 7 - POUR ALLER PLUS LOIN

Ce que tu viens de lire est une boîte de secours émotionnelle. Mais il existe un niveau supérieur :

- 👉 comprendre d’où viennent VRAIMENT tes réactions
- 👉 libérer les anciennes blessures qui se réactivent
- 👉 transformer ton cerveau émotionnel en allié

C’est exactement ce que je t’apprends dans : L’Art de Ressentir® - la formation complète (guérison des blessures + maîtrise émotionnelle + outils de communication profonde)

🌱 Mais chaque chose en son temps. Tu es déjà en chemin.

BONUS AUDIO

- ✅ Un audio GUIDÉ : “Sortir d’un conflit sans s’abîmer”
→ Je te prends par la main, étape par étape → Tu peux l’écouter pendant OU après une dispute → Il te ramène à toi... sans culpabilité

- ✅ TA MISSION AVANT D’ÉCOUTER L’AUDIO

Ce soir, demande-toi simplement :

Qu'est-ce qui me fait le plus mal dans un conflit ?

Et... À quel moment je me perds ?

Tu n'as RIEN à changer pour l'instant. Juste observer.

🌟 Parce que la conscience... ..est déjà un début de guérison.

🎧 **MODULE 1 - Quand le conflit te détruit plus que la dispute**

(Script audio - version audio livrée dans fichier audio ci-joint)

🎬 **INTRO** - créer la connexion « Il y a des disputes qui s'arrêtent... ..et d'autres qui continuent de brûler à l'intérieur, longtemps après le silence.

Tu sais, ces moments où... Même quand tout est "calmé", toi, tu sens encore la tension, la colère, la tristesse, la honte... Tu rejoues la scène dans ta tête. Tu te dis :

"Pourquoi ça m'atteint autant... ?" "Pourquoi je n'arrive pas à lâcher...?"

Ce module est pour ces moments-là. Ce n'est pas juste une dispute. C'est une blessure émotionnelle qui se réveille. Aujourd'hui, on va comprendre. Puis libérer. Ensemble. »

(pause)

🌟 **PARTIE 1 - Comprendre ce qui se joue**

« Quand un conflit te détruit plus que la dispute... Ce n'est pas la situation du présent qui fait mal. C'est une ancienne douleur qui se réactive. Il peut s'agir de :

- 🌟 Sentiment d'injustice
- 🌟 Rejet
- 🌟 Humiliation
- 🌟 Abandon
- 🌟 Trahison

C'est pour ça que tu réagis fort. Pas parce que tu es "trop sensible". Parce qu'il y a quelque chose en toi qui demande à être entendu. Et aujourd'hui on va enfin l'écouter» (pause)

🔍 **PARTIE 2 - Le micro-outil conscience**

« Ferme les yeux un instant. Pense de nouveau à une dispute récente. Celle qui t'a vraiment touché(e). Et pose-toi cette seule question : "Qu'est-ce que j'ai vraiment ressenti... au fond ?" Colère ? Tristesse ? Injustice ? Peu importe. Ne cherche pas à comprendre. Juste à ressentir. (pause) Tu viens de faire le premier pas : Nommer. Et nommer, c'est déjà reprendre du pouvoir. »

PARTIE 3 - Exercice d'apaisement express

« Maintenant, on va libérer la tension. C'est un exercice de corps + souffle. Très simple. Très puissant.

- ① Je serre doucement mes poings.
- ② Je contracte mes bras, ma mâchoire, mon ventre...
- ③ J'inspire profondément...
- ④ Et je relâche TOUT d'un coup. Haaah...

On recommence. Encore une fois. Tu sens ? Ton corps commence à lâcher la charge. Ce n'était pas "dans ta tête". C'était dans ton corps. » (pause)

PARTIE 4 - Revenir à soi avec respect

« Dans un conflit, on cherche souvent à avoir raison. Mais la vraie libération, ce n'est pas d'avoir raison... C'est de retrouver sa dignité intérieure. Rappelle-toi :

Tu as le droit de ressentir.

Tu as le droit d'être touché(e).

Tu as le droit de poser une limite.

Et tu as aussi le droit de ne plus te laisser détruire, même par ceux que tu aimes. Ce n'est pas de la faiblesse. C'est de la clarté. »

PARTIE 5 - La porte vers la guérison (transition T.R.A.H.I©)

« Si cette dispute t'a fait si mal... C'est peut-être qu'elle a réveillé une blessure plus ancienne. Une de ces blessures émotionnelles profondes... Celles que j'explore dans la méthode T.R.A.H.I© Tu n'es pas cassé(e). Tu es en train de comprendre. Et comprendre, c'est déjà se réparer. Dans le prochain module, on va justement explorer cette blessure plus intime... Celle qui fait le plus mal : le rabaissement L'humiliation émotionnelle. » (pause)

CONCLUSION - Donner de la force

« Tu n'as pas écouté ce module par hasard.

Tu es déjà en train d'agir pour toi.

Tu apprends à sentir, à comprendre, à transformer.

Tu es sur le chemin de la puissance émotionnelle.

Et je suis là. À chaque étape.»

 **FIN DU SCRIPT MODULE 1** 

MODULE 2 - LA FAMILLE

Préambule Module 3 - Débloquer une relation familiale figée

✨ Citation d'ouverture

“Dans chaque silence familial, il y a une émotion qui n’a jamais trouvé les mots pour exister.” - Anonyme

👉 Introduction Certaines relations familiales se figent dans le non-dit. Une phrase blessante, un désaccord, un malentendu... et peu à peu, le lien se couvre de glace. On finit par se protéger derrière le silence, persuadé que c’est plus simple ainsi. Ce module t’invite à faire circuler à nouveau l’énergie du lien, non pas en forçant la réconciliation, mais en libérant la charge émotionnelle qui t’empêche de respirer sereinement quand tu penses à cette personne.

🕒 Étape 1 - Poser le décor intérieur

Assieds-toi, ferme les yeux. Visualise la personne avec laquelle la relation est figée. Ne cherche pas à modifier le souvenir, ni à justifier quoi que ce soit. Observe simplement ce que tu ressens dans ton corps. Une tension dans la poitrine ? Une boule dans le ventre ? Une chaleur dans la gorge ?

💡 Étape 2 - Intention :

Ne pas “penser la relation”, mais ressentir la relation. Le souffle libérateur Inspire profondément par le nez. Et à l’expiration, imagine que tu souffles doucement sur cette image figée, comme pour faire fondre la glace du silence. Répète plusieurs fois. À chaque souffle, sens ton cœur se délier un peu plus.

“Je n’ai pas besoin d’avoir raison. J’ai besoin d’être en paix.”

👐 Étape 3 - Le geste émotionnel

Pose une main sur ton cœur, l’autre sur ton plexus. Ferme les yeux et imagine que tu tends la main intérieurement vers cette personne. Pas pour qu’elle la saisisse, mais pour symboliser ton ouverture. Reste là, sans attente. Juste avec la volonté d’apaiser le lien en toi.

🍌 Étape 4 - L’auto-test express

- ☒ Peux-tu penser à cette personne sans ressentir de crispation ?

-  Le souvenir de la scène semble-t-il moins vif, moins douloureux ?
-  Ressens-tu un peu plus d'espace dans ta respiration ?

Si oui, alors le lien intérieur se détend - et le reste suivra peut-être, en son temps.

Conclusion

Tu ne peux pas forcer l'autre à changer, mais tu peux changer l'énergie que tu portes dans cette relation. Ce geste intérieur, cette paix que tu crées, c'est le vrai début de la réconciliation - même si l'autre ne le sait jamais.

"Ce qu'on libère en soi finit toujours par se refléter à l'extérieur."

 Ouverture vers L'Art de Ressentir. Dans L'Art de Ressentir, tu apprends à écouter ce que les tensions familiales révèlent sur ton propre parcours émotionnel. À reconnaître les transmissions invisibles et à transformer le poids du passé en force de présence.

MODULE 2 - Quand la famille rouvre tes blessures enfouies (Se sentir rabaissé, humilié, "fait néant")

1. Introduction : Pourquoi la famille peut faire si mal

La famille est souvent le premier endroit où l'on apprend l'amour... Mais aussi parfois le premier endroit où l'on apprend la douleur. Un mot, un regard, une comparaison...

Et soudain, même adulte, tu redeviens petit(e).

 Ce n'est pas "juste une remarque".

 Ce n'est pas "de l'humour"

 Ce n'est pas "dans ta tête".

 C'est une blessure qui se réactive.

Et quand cette blessure s'ouvre... On se sent rabaissé, diminué, invisible.

2. Ce que tu ressens (et que tu n'oses pas toujours dire)

Dans ces moments-là, tu pourrais ressentir :

« On ne me respecte pas. » « On me prend de haut. » « On minimise ce que je vis. »

« On me fait passer pour quelqu'un de faible ou d'ingrat. » « Je dois me justifier pour exister. »

Le pire ? Tu te demandes si c'est toi le problème.

 Ce doute, c'est la blessure qui parle. Pas la réalité.

3. Pourquoi ça fait si mal ? (le mécanisme caché)

Lorsqu'un membre de la famille te rabaisse, ton cerveau ne réagit pas au présent... Il réactive le passé.

Ton système émotionnel repense à toutes les fois où :

Tu n'étais pas écouté(e). Tu n'avais pas le droit d'être toi. On te comparait aux autres

On te faisait honte. Tu devais "faire profil bas"

🌟 **Résultat :**

L'adulte que tu es aujourd'hui ressent la douleur de l'enfant que tu étais. Ce n'est pas "trop". Ce n'est pas "dramatique". C'est logique.

4. Étape 1 : Reconnaître que ce que tu ressens est LÉGITIME

Quand tu es rabaissé(e), humilié(e), ignoré(e)...

- 👉 Ton émotion a une fonction : te dire "Quelque chose d'important a été touché en toi."

🎯 **Phrase-clé à retenir :**

"Je ne suis pas trop sensible. Je suis juste en train de me protéger."

5. Étape 2 : Stopper l'impact immédiat

Avant d'essayer d'expliquer, de comprendre ou de répondre...

- ➡ Tu dois d'abord reprendre ton espace intérieur.

🎧 **Mini-exercice express (respiration + ancrage)**

1. Inspire profondément (4s)

2. Bloque (2s)

3. Expire lentement (6s)

4. Sens tes pieds au sol, ton dos, ton corps

5. Dis intérieurement :

« Je reviens à moi. Ici et maintenant. »

- ✅ Cet ancrage simple t'empêche de replonger dans le rôle "enfant-rabaissé".

6. Étape 3 : Identifier le TYPE de rabaissement

Toutes les humiliations familiales ne se ressemblent pas. Souvent, elles prennent l'une de ces formes :

- ① La blague qui blesse
"Allez, je rigole ! Tu n'as pas d'humour."
- ② La comparaison toxique
"Ton frère, lui, au moins..."
- ③ Le jugement déguisé en conseil
"C'est pour ton bien."
- ④ La négation de ce que tu ressens
"Tu exagères."
- ⑤ Le rappel de ton "rôle"
"Ici, ce n'est pas toi qui décides."

🔥 Mettre un mot sur la stratégie = reprendre du pouvoir.

7. Étape 4 : Répondre sans s'épuiser

Tu as 3 options saines (selon le contexte) :

- ✓ Option 1 : Poser une limite claire
 - ✓ Option 2 : Nommer ce qu'il se passe
"Cette remarque me met mal à l'aise. Merci de ne pas parler comme ça."
 - ✓ Option 3 : Se protéger (prendre de la distance)
"Quand tu dis ça, j'ai l'impression que ce que je ressens n'est pas respecté."
- 🧠 "Je préfère stopper la discussion pour l'instant."

Ce n'est pas fuir. C'est te préserver.

8. Étape 5 : Réparer à l'intérieur (la vraie libération)

Même si tu ne peux pas changer ta famille... Tu peux changer le pouvoir qu'elle a sur toi.

Cette guérison passe par : Revaloriser ton histoire Reconnaître tes besoins Redonner une voix à l'enfant intérieur Te choisir TOI, même si les autres ne comprennent pas

- 👉 Ce travail demande du courage, mais il crée une paix profonde.

Script audio Module 2 la fin (≈ 10-12 min)

00:00 - Accueil (10-15 s)

Respire. Tu n'es pas seul(e). Ce module est un espace sûr. On ne va pas "revivre", on va traverser.

00:15 - Intention (20 s)

Objectif du jour : désamorcer la charge après un rabaissement familial, retrouver ta dignité interne et te remettre en mouvement.

00:35 - Safe place express (45 s)

Ferme les yeux. Visualise un endroit où tu te sens hors d'atteinte : une pièce lumineuse aux murs épais. Dis intérieurement : « Ici, je suis en sécurité. » Ressens le sol. Laisse le souffle descendre dans ton ventre.

01:20 - Respiration 4-2-6 (1 min)

Inspire 4... Retiens 2... Expire 6... Trois cycles. À l'expiration, imagine que tu déposes les mots humiliants hors de ton corps.

02:20 - Décompression corporelle (1 min)

Épaules : hausse/relâche × 3. Mains : friction vigoureuse 10 s, puis sur le cœur 10 s. Jambes : pression des pieds dans le sol 5 s, relâche 5 s × 2. Dis : « Je reviens à moi. »

03:20 - Cadre protecteur (20 s)

Règle d'or : on ne cherche pas à convaincre la famille, on répare d'abord à l'intérieur. 03:40 - Mini-histoire (30 s) Il/elle a glissé une pique. Le corps s'est contracté, le cœur s'est serré. Ici, on ne commente pas l'autre. On soigne l'impact en nous.

04:10 - Protocole "R.A.I.D.E.R." (4-5 min) (Rythme posé, laisse 2-3 s entre chaque étape.)

R - Reconnaître Nomme la blessure.

« Ce que je viens de vivre, c'est du rabaissement. Ça me touche. »

A - Accueillir Autorise l'émotion.

« J'ai le droit d'être triste / en colère / heurté(e). »

I - Identifier Où ça vit dans le corps ?

« Gorge ? Poitrine ? Ventre ? » (Pose la main. Respire 2 cycles.)

D - Décharger Micro-décharge physique : - Pincer légèrement la peau des bras (10 s). - Secouer les mains/avant-bras (10 s). - Expirer par la bouche comme un soupir long (8 s).

« Je libère ce qui ne m'appartient pas. »

E - Énoncer (Posture du "Je") Prépare une phrase courte, factuelle.

« Quand tu dis [la phrase], je me sens [émotion],

car j'ai besoin de [respect / considération / calme]. » Option sans confrontation : écrire la phrase sans l'envoyer. Le but est la cohérence interne.

R - Ré-ancrer Revenir à soi, digne. Porte menton légèrement haut, mains sur le cœur :

« Je me choisis. Je me respecte. Je me relève. »

08:30 - SOS 60 secondes (1 min) Si ça recommence :

1. Regarde tes pieds (ancrage).

2. Expire long.

3. Phrase-bouclier interne :

« Je ne prends pas ça pour moi. Je reste digne. »

4. Décale-toi physiquement si possible.

5. Auto-contact discret : pouce/index se touchent.

09:30 - Exercice d'écriture (2 min) Prends une feuille. Titre : "Ce que ça m'a fait". 3 lignes :

1. Les mots entendus (brut).

2. Ce que ça a touché en moi (émotion + corps).

3. Ce que je choisis maintenant (un besoin + une action minuscule).

Garde cette page. C'est ta preuve de clarté.

11:30 - Sortie douce (45 s) Mains sur le cœur. Inspire... expire...

« Je ne suis pas ce qu'on dit de moi. Je suis ce que je nourris en moi. »

Étirer la nuque/épaules. Ouvrir les yeux.

12:15 - Aftercare & pont (20 s) Bois un verre d'eau. Marche pendant 3 minutes.

Si la charge revient, refais SOS 60 s ou R.A.I.D.E.R. (rapide) Bonus : script "prise de parole réelle" (30-45 s) À utiliser plus tard, si le contexte s'y prête. « *Je te parle de moi. Quand j'entends [la phrase], je me sens [émotion], parce que j'ai besoin de [respect/considération]. Je te demande [X concret et simple]. Merci.* »

MODULE 3 - ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT ET DE L'ADO

Introduction

Parler d'émotions avec son enfant ou son adolescent, c'est souvent marcher sur un fil. Entre ce qu'il ressent, ce que nous projetons, et ce que la vie quotidienne nous impose, l'équilibre est parfois fragile. Ce module est une boussole émotionnelle pour t'aider à rester présent, lucide et bienveillant face aux tempêtes émotionnelles familiales.

Ce module va t'aider à :

Décoder les émotions cachées derrière les comportements. Trouver les bons mots au bon moment. Réagir sans t'énervier ni t'épuiser. Aider ton enfant/ado à nommer, accueillir et réguler ses émotions. Préparer le terrain d'une communication émotionnelle plus saine à la maison.

 1. Le principe de base Une émotion, c'est un signal, pas un problème. Elle n'est ni bonne ni mauvaise - elle indique simplement un besoin non comblé ou une tension intérieure. Chez l'enfant comme chez l'adolescent, ce signal est souvent exprimé par le comportement, pas par les mots. Notre rôle ? Apprendre à traduire ce comportement.

“Derrière chaque colère, il y a une peur.

Derrière chaque peur, un besoin. Et derrière chaque besoin, un appel à la relation.”

2. Observer sans interpréter

Plutôt que de juger ou d'analyser trop vite, observe ce qui se passe ici et maintenant :

Le ton de la voix, Le rythme de la respiration, Le regard, L'énergie du corps.

Ces indices te disent souvent plus que mille mots. Tu peux te dire intérieurement :

“Ok, je vois ce qu'il montre... mais qu'est-ce qu'il ressent vraiment ?”

3. Se connecter avant de corriger

Avant toute explication, entre en connexion émotionnelle.

L'enfant (ou l'ado) n'entend rien quand il est en réaction - il ressent ton énergie avant tes mots.

-  Respire.
-  Pose une main douce sur ton cœur ou sur ton ventre.
-  Regarde-le. Ralentis.

Puis dis simplement :

“Je vois que c’est difficile pour toi.”

“Tu sembles en colère/triste/inquiet.” “Je suis là.”

Ce n’est pas “magique”, mais c’est régulateur. L’émotion baisse naturellement dès qu’elle est reconnue.



4. Traduire sans minimiser

Dire “ce n’est pas grave” ou “arrête de pleurer” coupe la communication émotionnelle. À la place, tu peux reformuler sans juger :

“Tu aurais voulu que ça se passe autrement.” “Tu te sens rejeté, c’est ça ?” “Tu voulais juste être compris.”

- ➡ Ces phrases ne résolvent pas tout, mais elles rouvrent la porte du dialogue.



5. Lexique d’urgence émotionnelle

Parce qu’on ne sait pas toujours quoi dire sur le moment, voici quelques phrases “de secours” à utiliser quand l’émotion monte :

🗣️ Il/elle dit ou fait... 💬 Tu peux répondre... “Laisse-moi tranquille !” “Ok, je te laisse un peu d’espace, et je suis là quand tu veux parler.” “Tu comprends rien !” “C’est possible... aide-moi à comprendre ce que tu ressens.” “J’en ai marre !” “Tu sembles à bout, tu veux qu’on fasse une pause ?” (pleurs silencieux) “Tu n’as pas besoin de parler si tu n’as pas envie. Je reste là, juste à côté.” (crise de colère) “Je vois que c’est trop fort à l’intérieur. Respire, je reste avec toi.” 💡 Ce lexique est une trousse de secours verbale : il t’aide à maintenir le lien au lieu d’alimenter la confrontation.



6. Comprendre ses propres projections

Parfois, ce qui t’énerve chez ton enfant... parle de toi.

Si tu ressens... Cela peut parler de...

De la colère quand il ne t’écoute pas

Ton propre besoin d’être entendu(e)

De la peur quand il échoue.

Ta peur personnelle de l'échec
Du découragement quand il rejette ton aide
Ton ancienne blessure de rejet
De la honte quand il "fait une scène"
Ton besoin de contrôle ou ton image parentale
Ces résonances sont normales. Le tout est d'en prendre conscience sans culpabilité.

"Ce que je ressens de lui me parle souvent de moi."

 **C'est d'ailleurs ce que nous explorerons plus en profondeur dans la formation L'Art de Ressentir**, pour t'aider à réguler tes propres blessures avant d'accompagner celles de ton enfant.

7. Les bénéfices d'une posture émotionnelle apaisée

- ✓ Moins de crises → les tensions s'apaisent plus vite.
- ✓ Confiance renforcée → il ose dire ce qu'il ressent.
- ✓ Communication plus fluide → moins de non-dits, plus d'honnêteté.
- ✓ Autonomie émotionnelle → il trouve lui-même des solutions.
- ✓ Lien plus profond → vous vous sentez vraiment proches.
- ✓ Énergie retrouvée → tu ne finis plus la journée épuisé(e).

Chaque micro-changement émotionnel change la dynamique relationnelle.

Mini-outil de pratique :

"Les 3 phrases qui régulent"

-  1. "Je vois ce que tu ressens."
-  2. "Je comprends que ce soit difficile."
-  3. "Je reste là, même si c'est inconfortable."

Répète-les avec ton ton, ta sincérité, ton rythme. Ce trio fonctionne parce qu'il apaise le système nerveux - le tien et le sien.  **Et rappelle-toi :** "Ressentir ensemble, c'est déjà commencer à guérir."

 **Audio à venir**  L'audio "Écouter sans éteindre" t'accompagnera dans une mise en pratique guidée, avec des exercices de respiration et de régulation émotionnelle en duo

L'Art de Ressentir © - Usage strictement personnel et non commercial



Module 4 - En avant-première

Prochain module : “Savoir quoi faire quand rien ne marche.” Tu y découvriras les outils d’urgence émotionnelle pour les situations de blocage total : colère explosive, fermeture relationnelle, ou surcharge émotionnelle parentale.

✨ **Ce module est une main tendue vers toi, parent, éducateur, ou accompagnant.**
Parce qu’accompagner leurs émotions... commence toujours par comprendre les tiennes.

Script audio - Module 3

(Coaching parental - “Accompagner les émotions de l’enfant et de l’adolescent”)

Introduction

- ✎ Parler d’émotions avec son enfant ou son ado... c’est souvent marcher sur un fil.
(Rythme posé, ton calme et complice) Entre ce qu’il ressent, ce que tu ressens toi... et ce que la vie impose chaque jour,

 l’équilibre est parfois fragile. (petit silence) Ce module est une boussole émotionnelle, pour t’aider à rester présent, lucide, et bienveillant face aux tempêtes émotionnelles du quotidien.

 Menu repère  Aujourd’hui, tu vas apprendre à décoder, à choisir les bons mots, et à réagir autrement, sans t’épuiser. Tu verras aussi comment préparer le terrain d’une communication émotionnelle plus fluide à la maison.

(pause)

 Principe clé  Une émotion, c’est un signal, pas un problème.

Elle n’est ni bonne ni mauvaise. Elle indique juste un besoin non comblé, ou une tension intérieure. Chez l’enfant comme chez l’adolescent, ce signal s’exprime souvent par un comportement, pas par des mots

- ✎ Notre rôle, c’est d’apprendre à traduire ce comportement.

(pause douce)

“Derrière chaque colère, il y a une peur.

Derrière chaque peur, un besoin. Et derrière chaque besoin... un appel à la relation.”

👁️ Observer sans juger 🧠 Plutôt que de juger ou d’analyser, observe simplement ce qui est là. Le ton de la voix. Le rythme de la respiration. Le regard. L’énergie du corps.

💡 Ces indices parlent souvent plus fort que les mots. Et tu peux te dire, intérieurement :

“Ok, je vois ce qu’il montre... mais qu’est-ce qu’il ressent vraiment ?”

🎧 (petit silence)

👁️ Connexion avant correction 🧠 Avant d’expliquer, avant de corriger... entre en connexion émotionnelle. L’enfant n’entend rien quand il est en réaction. Il ressent ton énergie, bien avant tes mots.

- 👉 Respire.
- 👉 Ralentis.
- 👉 Regarde-le.

Puis dis simplement :

“Je vois que c’est difficile pour toi.”

“Tu sembles en colère, ou triste.” “Je suis là.”

🎧 (pause lente)

Ce n’est pas magique, mais c’est régulateur. Quand l’émotion est reconnue, elle baisse naturellement.

👁️ Traduire sans minimiser 🧠 Dire “ce n’est pas grave” ou “allez, arrête de pleurer” coupe le lien. Mais reformuler... rouvre le dialogue.

“Tu aurais voulu que ça se passe autrement.”

“Tu te sens rejeté, c’est ça ?” “Tu voulais juste être compris.”

Ces phrases sont comme des ponts émotionnels : Elles invitent l’enfant à redevenir lui-même.

👁 Lexique d'urgence émotionnelle 🧠 Quand tu ne sais plus quoi dire, garde à portée de main ce mini "lexique d'urgence".

🎧 (pause rythmée, ton doux et incarné) 🧠

S'il dit "Laisse-moi tranquille !" →

"Ok, je te laisse un peu d'espace... et je suis là quand tu veux parler."

S'il te dit "Tu comprends rien !" →

"C'est possible... aide-moi à comprendre ce que tu ressens."

S'il s'écrie "J'en ai marre !" →

"Tu sembles à bout. Tu veux qu'on fasse une pause ?"

S'il pleure sans rien dire →

"Tu n'as pas besoin de parler si tu n'en as pas envie. Je reste juste là."

🎧 (pause bienveillante)

Ce lexique, c'est ta trousse de secours verbale. Il t'aide à rester en lien plutôt qu'en confrontation.

👁 Projections du parent 🧠 Et parfois ce qui t'énerve chez ton enfant... parle en réalité de toi.

🎧 (silence bref, ton plus bas, introspectif)

Quand il ne t'écoute pas et que tu sens la colère monter, c'est peut-être ton besoin d'être entendu(e). Quand tu paniques devant son échec, c'est peut-être ta propre peur d'échouer. Quand tu te sens rejeté(e), c'est parfois ta blessure ancienne qui se réveille.

🎧 "Ce que je ressens de lui... me parle souvent de moi."

(pause douce) Et c'est justement ce que nous explorerons ensemble dans L'Art de Ressentir : réguler nos blessures pour mieux accompagner les leurs.

👁 Les bénéfices de cette posture

Quand tu changes ta posture, tout change autour de toi.

- ✓ Les crises s'apaisent plus vite.
- ✓ Ton enfant ose dire ce qu'il ressent.
- ✓ La communication devient plus fluide.
- ✓ Il apprend à se réguler tout seul.
- ✓ Le lien se renforce.
- 🎧 ✓ Et toi, tu termines la journée avec encore de l'énergie.

(sourire dans la voix) C'est le début d'une relation apaisée et durable.

👁️ Mini-outil pratique 🗣️

Avant de conclure, voici ton outil de régulation express :

les 3 phrases qui apaisent, toujours.

👁️ "Je vois ce que tu ressens."

💖 "Je comprends que ce soit difficile."

🌿 **"Je reste là, même si c'est inconfortable."**

🎧 (pause + ton doux)

Ces phrases sont simples, mais puissantes. Elles calment le système nerveux - le tien, et celui de ton enfant.

Ressentir ensemble, c'est déjà commencer à guérir.

👁️ Clôture 🗣️

- 👉 Savoir quoi faire quand rien ne marche.

Le prochain module t'emmènera encore plus loin :

Tu y découvriras les outils d'urgence pour traverser les colères explosives, les silences profonds, ou les moments où toi-même, tu n'en peux plus.

Tu y découvriras les outils d'urgence pour traverser les colères explosives, les silences profonds, ou les moments où toi-même, tu n'en peux plus.

🎧 (sourire léger)

D'ici là, souviens-toi : tu fais déjà de ton mieux... et c'est souvent déjà énorme.

✨ **Fin du script - durée estimée : 6 à 7 minutes**

MODULE 4 - RETROUVER SON LEADERSHIP ÉMOTIONNEL AU TRAVAIL

 **Exprimer plutôt qu'imprimer : prévenir l'épuisement émotionnel**

Objectif du module

Aider à reconnaître les signaux précoces d'épuisement émotionnel, restaurer la régulation affective au travail et redevenir leader de soi avant de prétendre inspirer les autres.

♦ **1. Comprendre l'origine de la surcharge émotionnelle**

L'épuisement professionnel ne commence pas par trop de travail, mais par trop d'émotions non exprimées. Chaque tension contenue, chaque frustration avalée, chaque peur masquée finit par s'imprimer dans le corps et dans l'esprit.

 Exemples concrets : Ce manager qui dit "ça va" alors qu'il ne dort plus. Cette collègue qui compense par l'hyper contrôle. Ce collaborateur qui se coupe de tout ressenti pour "tenir".

 **Phrase-clé :**

"Ce que tu n'exprimes pas s'imprime."

♦ **2. Identifier son mode d'épuisement émotionnel**

Reconnaître comment on s'épuise, c'est déjà commencer à se préserver.

Type de profil Indicateurs clés Risques associés

 **Le Combattant** (toujours dans l'action) : Tensions, insomnies, irritabilité épuisement nerveux

 **Le Glaçon** (se coupe de tout ressenti) : Cynisme, distance, vide intérieur perte de sens

 **Le Sauveur** (porte tout pour les autres) : surcharge, culpabilité, fatigue chronique burn-out émotionnel

 **Le Caméléon** (s'adapte à tout) : instabilité émotionnelle, oubli de soi perte d'identité

 **Exercice :**

repère à quelle typologie tu t'identifies le plus et note ce que tu ressens dans ton corps quand tu traverses une journée "pleine".

♦ 3. Trois signaux d'alerte majeurs

1. **Tu réagis à tout** → ton système nerveux est saturé.
2. **Tu n'as plus de plaisir à travailler** → ton centre émotionnel est épuisé.
3. **Tu t'isoles ou tu sur-contrôles** → ton corps te demande du repos affectif.

 **Rappel : on ne prévient pas le burn-out en travaillant moins, mais bien en se reconnectant à soi.**

♦ 4. Exprimer, canaliser, transformer

“Le leadership émotionnel commence quand tu oses dire ce que tu ressens - sans t'effondrer, sans accuser, sans fuir.”

Les 3 piliers de l'expression émotionnelle constructive :

1. **Observer** : nomme l'émotion sans la juger (“Je ressens de la pression, pas de la faiblesse”).
2. **Exprimer** : formule ton besoin (“J'ai besoin d'un temps de recul pour mieux décider”).
3. **Transformer** : agis en conscience (“Je prends dix minutes pour respirer, puis j'agis”).

Exercice pratique : En fin de journée, note :

“Aujourd'hui, j'ai ressenti... et j'ai choisi de...”

Cet acte d'écriture simple empêche l'émotion de s'imprimer dans le corps.

♦ 5. Le leadership émotionnel, une posture intérieure

Le vrai leader émotionnel n'est pas celui qui reste impassible.

C'est celui qui sait reconnaître son ressenti et l'utiliser comme boussole de clarté.

Micro-réflexion :

“Quelle émotion m'a fait agir aujourd'hui ? Était-ce une émotion choisie ou subie ?”

Phrase-clé :

“Diriger les autres commence par se diriger soi-même.”

Outil à utiliser dans le cadre professionnel

♦ 6. Mini-outil - Le rituel 3.2.1

3 respirations pour relâcher la tension.

2 phrases de recentrage (“Je me reconnecte. Je respire.”).

1 action concrète et mesurée.

 À utiliser avant une réunion, un appel tendu, ou pour clôturer sa journée sans “ramener le travail à la maison”.

♦ 7. Le bénéfice du recentrage

- ✓ Clarté décisionnelle retrouvée.
- ✓ Communication apaisée et plus authentique.
- ✓ Réduction des tensions internes et relationnelles.
- ✓ Rééquilibrage du rapport au temps et à la performance.
- ✓ Énergie émotionnelle renouvelée.

♦ 8. En résumé

Tu n'es pas épuisé parce que tu travailles trop. Tu es épuisé parce que tu ressens sans te réguler, donnes sans te recharger, absorbes sans évacuer.

“Le vrai courage, c'est de dire stop avant la rupture.”

Script audio - Module 4

Exprimer pour ne plus imprimer

(Tonalité : calme, posée, impactante, avec présence et sincérité)

 Intro (repère visuel)  Bonjour, Bienvenue dans ce quatrième module de ta Trousse Émotionnelle d'Urgence. Aujourd'hui, nous allons parler d'un thème essentiel : celui de l'expression émotionnelle au travail.

 (silence 3 sec - ambiance légère, inspirante) Parce que ce que tu ne dis pas, ce que tu retiens, ce que tu gardes pour “tenir”... finira toujours par s'imprimer dans ton corps.

👁️ **Partie 1 - Comprendre** 🧠 L'épuisement émotionnel ne vient pas d'un excès de travail, mais d'un excès de rétention émotionnelle.

Chaque tension que tu contiens, chaque peur que tu masques, chaque colère que tu ravales... devient une empreinte. Ton système nerveux finit par saturer, non pas par fatigue physique, mais parce qu'il ne sait plus où déposer ce qu'il ressent.

🎵 (pause 2 sec) 🧠 Regarde autour de toi : ce manager qui sourit mais ne dort plus... cette collègue qui contrôle tout pour ne pas s'effondrer... ce collaborateur qui s'éteint peu à peu derrière un masque neutre... Tu n'es pas seul(e). Nous sommes nombreux à "tenir bon" alors qu'à l'intérieur, tout crie : "Stop."

👁️ **Partie 2 - Identifier son mode d'épuisement**

Chacun s'épuise à sa manière. Certains s'agitent pour ne pas ressentir, d'autres se coupent pour ne plus souffrir. Le combattant s'épuise dans l'action. Le glaçon s'épuise dans le contrôle. Le sauveur s'épuise à porter les autres. Le caméléon s'épuise à s'adapter sans jamais se choisir.

🎵 (silence 3 sec) 🧠 Et toi... dans lequel de ces profils te reconnais-tu ?

👁️ **Partie 3 - Les signaux d'alerte** 🧠 Trois signes ne trompent jamais : Tu réagis à tout. Tu n'as plus de plaisir à rien. Tu t'isoles ou tu veux tout contrôler. Ton corps parle. Tes émotions frappent à la porte. C'est ton système intérieur qui te demande une chose simple : "Ressens, au lieu de retenir."

👁️ **Partie 4 - Exprimer, canaliser, transformer** 🧠 Le leadership émotionnel ne consiste pas à cacher ce que tu ressens, mais à le transformer en boussole. Observer. Exprimer. Transformer. C'est ton triptyque de clarté.

🧠 Exprime sans t'effondrer.

Dis ce que tu ressens sans accuser. Et respire avant d'agir.

🎵 (pause douce) 🧠 En fin de journée, essaie ceci :

Cette phrase, si simple, empêche l'émotion de s'imprimer dans ton corps.

"Aujourd'hui, j'ai ressenti... et j'ai choisi de..."

👁️ **Partie 5 - Retrouver ton centre** 🗣️ Le vrai leader émotionnel, Ce n'est pas celui qui reste de marbre. C'est celui qui reste présent, même dans la tempête.

🎵 (pause 2 sec) 🗣️ Pose-toi cette question :

“Quelle émotion m’a fait agir aujourd’hui ?

Était-ce une émotion choisie... ou subie ?”

👁️ **Partie 6 - Rituel 3.2.1 professionnel** 🗣️ Et maintenant, un rituel pour t’aider à clôturer ta journée sereinement : 3 respirations profondes. 2 phrases de recentrage :

“Je me reconnecte. Je respire.”

1 action simple et choisie : “J’éteins mon ordinateur, je quitte la posture de travail, je retrouve ma présence à moi-même.”

🎵 (silence 3 sec) 🗣️ Fais-le chaque jour. Tu verras : la fatigue devient lucidité, et la tension se transforme en clarté.

👁️ Clôture / teaser 🗣️ Tu n’es pas épuisé parce que tu travailles trop. Tu es épuisé parce que tu ressens sans te réguler, parce que tu donnes sans te recharger, parce que tu absorbes sans exprimer.

🗣️ Le vrai courage c’est de dire stop avant la rupture.

🎵 (silence final, 5 sec - fond apaisé, conclusion douce) 🗣️ Merci pour ton écoute. Ce module t’accompagne vers un leadership émotionnel plus humain, plus lucide, plus incarné.

👁️ **Fin du module 4 - Trousse Émotionnelle d’Urgence.**

🎧 **Annonce audio**

“Ce module est accompagné d’un audio guidé : ‘Exprimer pour ne plus imprimer’, un voyage intérieur pour te reconnecter à ton corps, apaiser la tension nerveuse et retrouver la clarté émotionnelle avant de reprendre ton rôle de leader.”

Ce document est protégé par le droit d'auteur et les conventions internationales sur la propriété intellectuelle. Il est destiné à un usage strictement personnel et non commercial. Toute reproduction, modification, diffusion publique ou revente **même partielle est interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur.** Les contenus de ce guide ne se substituent pas à un accompagnement médical, psychologique ou thérapeutique adapté. Ils visent à soutenir la compréhension et la régulation émotionnelle dans un cadre bienveillant et éducatif. ✉ Pour tout usage collectif, professionnel ou partenariat : contact@lartderessentir.com www.lartderessentir.com © Formations By H.BROCA L'Art de Ressentir © Tous droits réservés. Usage strictement personnel et non commercial.