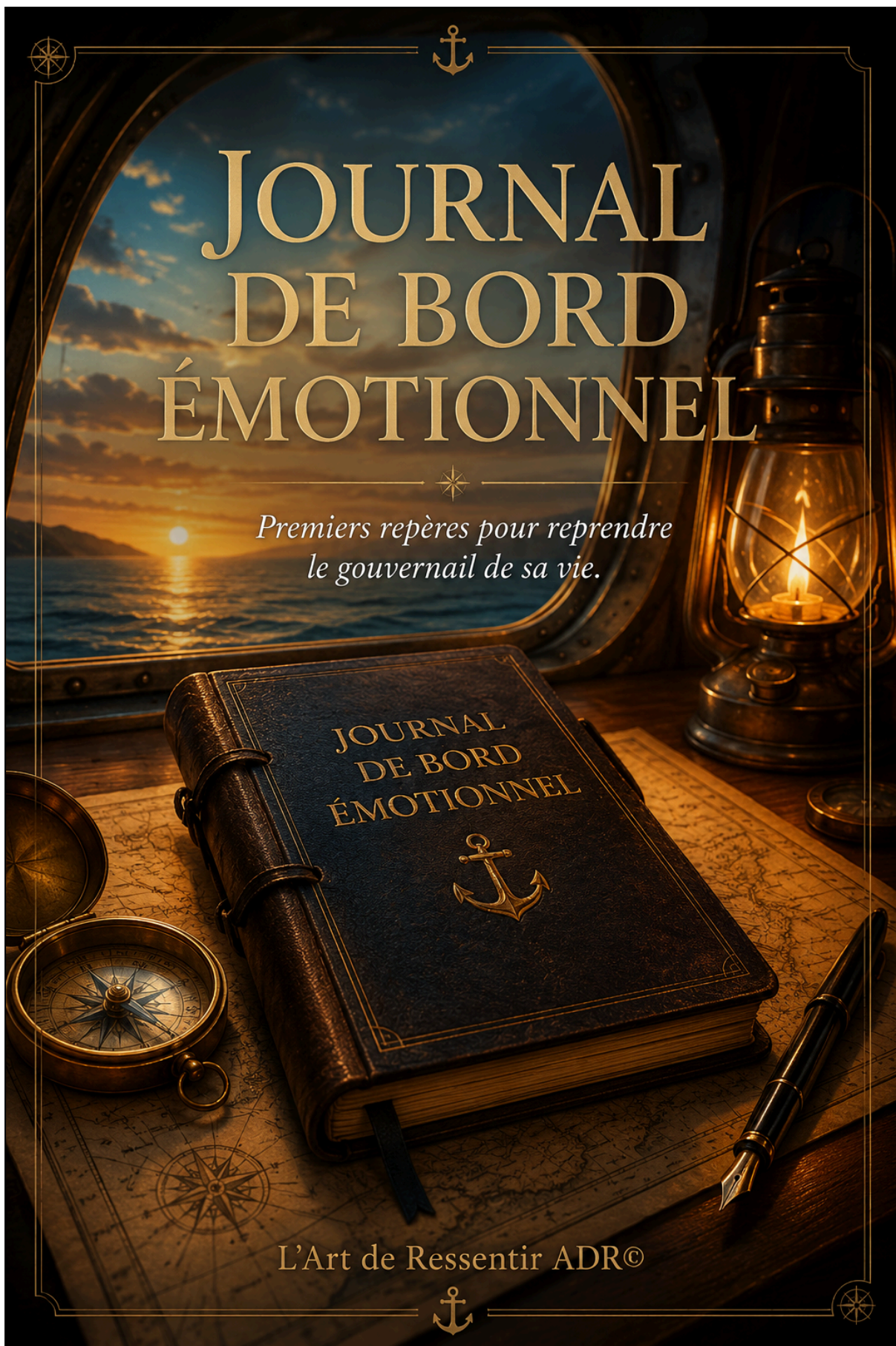




JOURNAL DE BORD ÉMOTIONNEL

*Premiers repères pour reprendre
le gouvernail de sa vie.*

L'Art de Ressentir ADR©

INTRODUCTION DE LA FORMATION L'Art de ressentir

Parcours d'intégration émotionnelle

"Les émotions sont le langage de l'âme. Apprenez à les écouter."





Entrez dans le parcours

Ce que vous tenez entre vos mains n'est pas une formation classique.
Ce n'est pas une méthode à appliquer.
Ce n'est pas un ensemble de concepts à comprendre.

👉 C'est un parcours.

Un parcours conçu pour transformer durablement votre manière de :
ressentir, comprendre, réguler, agir.

👉 Et surtout :

💥 vous permettre de revenir à vous



Pourquoi ce parcours existe

Aujourd'hui, la plupart des personnes : comprennent beaucoup... mais ressentent peu gèrent... mais s'épuisent contrôlent... mais ne se comprennent pas vraiment

👉 Elles avancent avec des outils mentaux

👉 mais sans véritable lecture émotionnelle

💥 Résultat : surcharge, confusion, répétition des mêmes schémas.

👉 Ce n'est pas un manque de volonté

👉 C'est un manque de lecture



L'intention du parcours

Ce parcours ne cherche pas à :

supprimer vos émotions vous rendre "calme" en permanence vous apprendre à contrôler 👉 Il vise à : 💥 vous apprendre à comprendre, ressentir et transformer

Vos émotions deviennent alors :

des repères

des indicateurs

des leviers



La structure du parcours

Vous allez traverser 5 étapes :

▼ Les 5 modules

- 1 Comprendre ce qui se passe
- 2 Ressentir et accueillir
- 3 Réguler et transformer
- 4 Intégrer durablement
- 5 Incarner et agir

- 👉 Chaque module a une fonction précise
- 👉 Chaque module construit la suite
- 💥 Ce n'est pas linéaire
- 👉 C'est un processus



Comment utiliser ce parcours

Ce document ne se lit pas comme un livre 👉 Il se vit.

Prenez le temps : d'expérimenter, de ressentir, de revenir sur certains passages

💥 La transformation ne vient pas de la lecture 👉 Elle vient de l'expérience



Ce que vous allez développer. Au fil du parcours, vous allez développer :

une meilleure lecture émotionnelle
une capacité à ressentir sans vous perdre
une capacité à réguler
une capacité à agir avec justesse

👉 Mais aussi : 💥 une relation différente à vous-même



Avant de commencer.

Avant d'entrer dans le premier module, prenez un instant.

👉 Non pas pour réfléchir 👉 Mais pour vous situer.



QUESTIONNAIRE D'ENTRÉE

Où en êtes-vous aujourd'hui ? Répondez simplement. Sans chercher à bien faire.

▼ 1. Je sais identifier mes émotions dans mon quotidien

Pas du tout

Un peu

Beaucoup

Totalement

▼ 2. Je me sens capable de traverser une émotion difficile

Jamais

Parfois

Souvent

Toujours

▼ 3. Face à une émotion, j'ai tendance à :

L'éviter

La contrôler

La subir

L'observer

▼ 4. Ce que je ressens le plus souvent actuellement :
(à rédiger)

▼ 5. Les situations dans lesquelles je me sens le plus en difficulté :
(à rédiger)

▼ 6. Ce que j'aimerais voir évoluer concrètement :
(à rédiger)



Prenez le temps de noter vos réponses.



Elles vous serviront de repère.



Vous pourrez y revenir en fin de parcours



Transition vers le module 1

Vous n'avez rien à réussir ici.

Rien à prouver ...



Juste à observer



Juste à ressentir



Le travail commence là



AUTO-BILAN ÉMOTIONNEL

État des lieux avant transformation

💡 “Éviter ses émotions, c’est s’éviter soi-même.”

Pourquoi cet auto-bilan est essentiel

Avant de transformer,
avant de réguler,
avant même de comprendre en profondeur...

👉 **il est nécessaire de voir clair.**
Pas une vision théorique.

👉 **Une vision réelle.**

Cet auto-bilan vous permet de :

- situer votre fonctionnement actuel
- identifier vos schémas
- observer vos réactions
- mettre en lumière ce qui se répète

💡 Sans état des lieux : pas de transformation durable

Comment répondre **Prenez votre temps.**

👉 **Ne cherchez pas à “bien répondre”**

👉 **Ne cherchez pas à être cohérent**

💡 Cherchez à être honnête

 Notez vos réponses dans votre carnet

1. VOTRE RAPPORT AUX ÉMOTIONS

▼ Aujourd'hui, face à une émotion :

Affirmation / Réponse

J'identifie facilement ce que je ressens

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Je comprends ce qui déclenche mes émotions

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Je me sens dépassé par certaines émotions

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

J'évite certaines émotions

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Je cherche à contrôler ce que je ressens

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

👉 **Ce que j'observe dans mon fonctionnement :**
(Paragraphe)

2. VOS ÉMOTIONS DOMINANTES

▼ Quelles émotions reviennent le plus souvent ?

Émotion Fréquence Intensité (1 à 10)

Stress

Peur

Colère

Tristesse

Fatigue émotionnelle

👉 **Autres émotions présentes :**
(Paragraphe)

💥 Ce qui revient souvent indique un déséquilibre

■ **3. VOS SITUATIONS DÉCLENCHÉES**

▼ **Dans quelles situations vos émotions s'activent le plus ?**

Situation
Émotion associée
Réaction
Conflit

Pression professionnelle

Relation personnelle

Solitude

Fatigue

👉 **Autres situations :**
(Paragraphe)

💥 Vos émotions ne viennent pas de nulle part

👉 **Elles suivent des schémas**

■ **4. VOS RÉACTIONS AUTOMATIQUES**

▼ **Quand une émotion apparaît, vous avez tendance à :**

Réaction / Fréquence / Éviter

Contrôler

Exploser

Vous refermer

Analyser excessivement

👉 **Ce que je remarque dans mes réactions :**
(Paragraphe)

💥 Vos réactions sont souvent automatiques
👉 **pas choisies**

■ **5. VOTRE RAPPORT AU CORPS**

▼ **Lorsque vous ressentez une émotion :**

Observation / Réponse

Je ressens des tensions corporelles

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Je sais où ça se passe dans mon corps

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Je suis connecté à mes sensations

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Je me coupe de mon corps

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

👉 **Zones corporelles fréquentes :**

gorge

poitrine

ventre

dos

💥 Le corps est votre porte d'entrée principale

■ **6. VOS SCHÉMAS RÉPÉTITIFS**

▼ **Ce qui se répète dans votre vie :**

Situation

Réaction

Résultat

👉 **Ce que je constate :**

(Paragraphe)

💥 Ce qui se répète n'est pas un hasard

👉 **c'est un fonctionnement**

■ 7. VOTRE RELATION AUX AUTRES

▼ **Dans vos relations :**

Observation / Réponse

J'ai du mal à exprimer mes émotions

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

J'évite les conflits

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Je garde pour moi

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Je réagis trop fortement

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

👉 **Ce que j'observe :**

(Paragraphe)

💥 Vos émotions influencent directement vos relations

■ 8. VOTRE NIVEAU ACTUEL

▼ **Aujourd'hui, je dirais que :**

Affirmation / Réponse

Je comprends mes émotions

☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon

Je sais les ressentir

☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon

Je sais les réguler

☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon

Je sais agir avec justesse

☐ Faible ☐ Moyen ☐ Bon

👉 **Ce qui me manque aujourd'hui :**
(Paragraphe)

■ 9. VOTRE INTENTION

▼ **Ce que vous souhaitez transformer :**
(Paragraphe)

▼ **Ce que vous attendez de ce parcours :**
(Paragraphe)

💡 Mettre une intention clarifie le chemin

■ SYNTHÈSE PERSONNELLE

👉 **Prenez un moment pour résumer :**

Ce que je comprends aujourd'hui
Ce qui me pose le plus difficulté
Ce que je veux voir évoluer
(Paragraphe)

💡 Ce bilan est votre point de départ

■ Clôture

Vous n'avez rien à corriger ici.
Rien à améliorer.

👉 **Juste à voir**
💡 Et voir, c'est déjà commencer à transformer



MODULE 1 COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

1. POINT DE DÉPART : CE QUE VOUS VIVEZ DÉJÀ

Vous êtes dans une situation simple.

Une discussion.

Un message.

Un moment du quotidien.

Et sans prévenir...

👉 quelque chose monte.

Une tension.

Un inconfort.

Un agacement.

Vous ne savez pas exactement quoi. Et c'est souvent là que tout commence à se brouiller. Alors vous faites comme d'habitude : vous prenez sur vous, vous continuez vous passez à autre chose ...en apparence. Parce qu'en réalité, ça reste.

2. CE QUE VOUS CROYEZ (ET QUI VOUS PIÈGE)

Vous pensez peut-être : *“Ce n'est rien”, “Ça va passer”, “Je gère”*

Ou à l'inverse : *“Je réagis trop” “Je devrais être plus calme”*

👉 *Dans les deux cas, vous faites la même chose. Vous coupez le signal. Et ce signal c'est précisément ce qui pourrait vous aider.*





💡 3. DÉCLIC CENTRAL

Une émotion n'est pas un problème.

👉 C'est une information.

Vous ne manquez pas de contrôle.

Vous ne manquez pas de volonté.

👉 Vous manquez de lecture.

Et tant que ce signal n'est pas lu :

👉 il se répète

👉 il s'intensifie

👉 il s'accumule

🧠 4. CE QUI SE PASSE RÉELLEMENT

Une émotion apparaît toujours : rapidement dans le corps avant la pensée

👉 Vous ne la créez pas

👉 Vous la recevez

🎯 Les émotions primaires : peur, colère, tristesse, joie, surprise, dégoût

👉 Elles sont directes, simples, utiles

⚠️ Les émotions secondaires : culpabilité, honte, frustration, jalousie

👉 Elles apparaissent après et sont construites par le mental





🌟 Point clé

Ce qui vous embrouille n'est pas l'émotion
C'est ce qui vient par-dessus

🧠 5. SCÈNE AVANT / APRÈS

AVANT : Quelqu'un vous coupe la parole. Vous ressentez une montée.

👉 Vous l'ignorez. Vous laissez passer.

Plus tard :

vous y repensez
vous êtes agacé
vous perdez de l'énergie

👉 sans comprendre pourquoi

APRÈS : Même situation. Vous ressentez la montée.

👉 Vous ne réagissez pas immédiatement
👉 Vous ne bloquez pas non plus

Vous identifiez simplement :

👉 "tension"
👉 "irritation"

Et déjà : 👉 votre posture change.





✂ 6. OUTIL SCAN CORPOREL EXPRESS

👉 Ici, vous n'avez rien à réussir

👉 Juste à observer

Prenez 1 minute.

Pas pour analyser.

Pas pour comprendre.

👉 Juste pour ressentir.

Posez-vous cette question :

“Qu'est-ce que je ressens dans mon corps, maintenant ?”

📌 Si rien ne vient :

👉 c'est normal

👉 continuez simplement à observer

📌 Si c'est flou :

👉 c'est normal aussi

👉 vous êtes au bon endroit

📌 Repères simples : poitrine → pression / stress ventre → peur / insécurité
mâchoire → tension / retenue gorge → difficulté à dire

👉 Ne cherchez pas à être précis

👉 Ne cherchez pas à bien faire

👉 Ressentez





💡 Déclic :

Une émotion commence toujours dans le corps
C'est là que vous pouvez la rencontrer

⚡ 7. MICRO-PRATIQUE IMMÉDIATE

La prochaine fois que quelque chose monte :

- 👉 ne cherchez pas à bien faire
- 👉 ne cherchez pas à contrôler

Faites simplement ceci :

Stop (intérieurement, sans vous figer)

Respirez (une seule respiration suffit)

Localisez dans votre corps

Nommez simplement

- 👉 Même si c'est imprécis
- 👉 Même si c'est rapide
- 👉 C'est déjà juste

🧠 8. CE QUE ÇA CHANGE

À partir du moment où vous commencez à lire vos émotions :

- vous comprenez plus vite ce qui se passe
 - vous réagissez moins automatiquement
 - vous vous épuisez moins
 - vous gagnez en clarté
- 



👉 Vous ne subissez plus de la même manière

Vous passez de :
réagir → comprendre

💡 **PHRASE CLÉ**

Vous ne subissez pas vos émotions.
Vous subissez l'absence de lecture.

🧭 **9. TRANSITION**

Maintenant, vous commencez à comprendre. Mais une difficulté reste souvent présente

👉 Quand l'émotion est là...vous ne savez pas toujours quoi en faire. Parce que comprendre ne suffit pas.

👉 **La prochaine étape est essentielle : accueillir sans bloquer... ni déborder**

➡ Module suivant : **ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS**

En complément:

Le Mémo EXPRES :

<https://outils.lartderessentir.com/commande-memo-express>

Trousse Émotionnelle d'Urgence & Abécédaire enfants singuliers :

<https://outils.lartderessentir.com/commande-trousse>





MODULE 2 ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

1. POINT DE BASCULE CE QUE VOUS VIVEZ

Vous avez commencé à comprendre.
Vous identifiez mieux.
Vous voyez plus clair.
Mais dans le moment réel...

 quand l'émotion arrive :

c'est trop rapide
c'est trop intense
c'est inconfortable

Alors, naturellement :
vous bloquez
vous évitez
ou vous contrôlez

 Et c'est là que tout se joue

2. CE QUE VOUS CROYEZ (ET QUI VOUS BLOQUE)

Vous pensez peut-être :
“Si je ressens, ça va empirer”
“Je vais me laisser déborder”
“Il vaut mieux que je garde le contrôle”





👉 En réalité :

Vous ne craignez pas l'émotion. Vous craignez de vous y perdre

💣 3. DÉCLIC CENTRAL

Une émotion ne devient envahissante que lorsqu'elle est bloquée.

👉 Ce n'est pas le ressenti qui déborde 👉 C'est la résistance
Plus vous retenez :

👉 plus ça monte

👉 plus ça s'accumule

👉 plus ça explose... ou s'enfouit

🤖 4. SCÈNE AVANT / APRÈS AVANT :

Vous ressentez une montée.

👉 Vous serrez

👉 Vous bloquez

👉 Vous "tenez"

À l'extérieur : rien

À l'intérieur : tension

Puis : fatigue, irritabilité, saturation.





APRÈS :

Même situation. Vous ressentez la montée.

- 👉 Vous ne la bloquez pas
- 👉 Vous ne la fuyez pas

Vous faites une chose différente :

- 👉 vous laissez passer à travers vous.

Et progressivement :

- 👉 ça circule
- 👉 ça diminue
- 👉 ça s'apaise

🧠 5. CE QUE VEUT DIRE “ACCUEILLIR”

Accueillir, ce n'est pas :

- se laisser submerger
- amplifier
- analyser

👉 Accueillir, c'est :

- laisser exister
- rester présent
- ne pas bloquer

🌟 Point clé

Vous ne devez rien faire de plus. Vous devez juste arrêter de retenir





✂ 6. OUTIL RETOUR AU CORPS (INTÉGRÉ)

- 👉 Ici, vous n'avez rien à réussir
- 👉 Juste à rester avec ce qui est là

Quand une émotion est présente :
Posez votre attention sur votre corps.
Pas sur vos pensées. Pas sur l'histoire.

- 👉 Sur le ressenti.

📌 Guide simple

Demandez-vous : *“Où est-ce que ça se passe dans votre gorge, votre poitrine, votre ventre, dans vos épaules ?”*.

- 👉 Ne cherchez pas à changer
- 👉 Ne cherchez pas à comprendre
- 👉 Restez

📌 Si c'est inconfortable :

- 👉 c'est normal
- 👉 vous êtes en train de ressentir

📌 Si vous avez envie de fuir :

- 👉 c'est normal aussi
 - 👉 restez quelques secondes de plus
- 



🌟 Déclic

Une émotion qui circule s'apaise

Une émotion bloquée s'intensifie

🔧 TABLEAU CORPS ↔ ÉMOTION

 Lecture corporelle enrichie

Zone du corps	Manifestation	Lecture émotionnelle possible
Gorge serrée	bloquée	difficulté à s'exprimer
Poitrine oppression	pression peur	anxiété
Ventre noué	tendu insécurité	stress
Épaules lourdes	raides	charge mentale, pression
Mains crispées	tension	colère contenue
Corps global	fatigue	lourdeur, surcharge émotionnelle

Ces repères ne sont pas à analyser. Ils vous aident simplement à reconnaître ce qui se passe.





⚡ 7. MICRO-PRATIQUE ACCUEILLIR EN DIRECT

La prochaine fois qu'une émotion monte :

- 👉 ne cherchez pas à l'arrêter
- 👉 ne cherchez pas à la contrôler

Faites simplement ceci :

Respirez
Portez attention au corps
Laissez le ressenti exister
Ne commentez pas

- 👉 Même si c'est inconfortable
- 👉 Même si ça bouge
- 👉 Restez

🧠 8. LE CYCLE NATUREL DE L'ÉMOTION

Une émotion suit un cycle :

Elle apparaît
Elle monte
Elle se transforme
Elle redescend

- 👉 Ce cycle est naturel
- 



👉 Ce qui le bloque :

contrôle
évitement
tension

🌟 **Point clé**

Vous n'avez pas à gérer l'émotion

Vous avez à ne pas l'interrompre

🧠 **9. SCÈNE TRANSFORMATION**
AVANT / APRÈS

AVANT :

Une émotion arrive.

👉 Vous la coupez

👉 Elle revient plus forte

APRÈS :

Une émotion arrive.

👉 Vous la ressentez

👉 Elle passe

👉 Vous récupérez de l'énergie

👉 Vous restez stable





CYCLE ÉMOTIONNEL



Cycle naturel de l'émotion

Étape / Ce qui se passe

Apparition - activation corporelle

Montée - intensification

Pic - émotion maximale

Transformation - mouvement
interne

Descente - apaisement naturel

👉 Si vous bloquez à une étape, le cycle se fige

👉 Si vous laissez circuler, il se complète

💥 **Impact :** 👉 rend visible ce qui est invisible

👉 rassure énormément



10. CE QUE ÇA CHANGE

Quand vous commencez à accueillir : les émotions durent moins longtemps

1. vous vous sentez plus stable
2. vous vous fatiguez moins
3. vous vous comprenez mieux

👉 Vous passez de : bloquer → laisser circuler

💥 PHRASE CLÉ

Ce que vous accueillez se transforme

Ce que vous retenez s'accumule



11. TRANSITION

Vous commencez maintenant à :

- comprendre
- ressentir
- accueillir

Mais une question reste :

 Que faire ensuite ?

Parce que ressentir ne suffit pas toujours.

 La prochaine étape :
réguler sans vous couper

 Module suivant : **RÉGULER SES ÉMOTIONS**

En complément:

Le MémO EXPRES :

<https://outils.lartderessentir.com/commande-memo-express>

Trousse Émotionnelle d'Urgence & Abécédaire enfants singuliers :

<https://outils.lartderessentir.com/commande-trousse>





MODULE 3 RÉGULER SES ÉMOTIONS

1. POINT DE RÉALITÉ CE QUE VOUS VIVEZ

Vous avez commencé à :
comprendre
ressentir
accueillir

Mais dans certaines situations...

👉 ça reste trop intense

trop rapide
trop fort
trop envahissant
Et même en accueillant :

👉 vous perdez en clarté
👉 vous perdez en stabilité
👉 C'est normal

2. CE QUE VOUS CROYEZ (ET QUI LIMITE)

Vous pensez peut-être :

“Je dois me calmer”

“Je dois gérer”

“Je dois me contrôler”





👉 Mais plus vous essayez de contrôler :

plus vous vous crispez
plus l'émotion reste
plus vous vous fatiguez

👉 Parce que réguler ne veut pas dire contrôler

💡 3. DÉCLIC CENTRAL

Réguler, ce n'est pas supprimer.

👉 C'est retrouver de la stabilité dans l'émotion

Vous ne cherchez pas à :

- faire disparaître
- éviter
- bloquer.

👉 Vous cherchez à : revenir à un état où vous pouvez agir

🧠 4. SCÈNE AVANT / APRÈS

AVANT :

Une pression monte.

👉 vous vous emballez

👉 vous réagissez vite

👉 vous perdez en clarté

Après coup : vous regrette, vous ruminez, vous vous épuisez





APRÈS :

Même situation.

La pression monte.

👉 vous ne luttez pas

👉 vous ne fuyez pas

Vous faites une chose différente :

👉 vous vous stabilisez

Et là

👉 vous reprenez de la clarté

👉 vous reprenez du choix

5. CE QUE VEUT DIRE “RÉGULER”

Réguler, ce n'est pas :

devenir calme à tout prix

être neutre

ne rien ressentir

👉 Réguler, c'est :

ralentir, stabiliser, revenir à soi

Point clé

Vous ne cherchez pas à changer l'émotion

Vous changez votre état dans l'émotion



🌱 6. OUTIL 1 RESPIRATION DE STABILISATION

👉 Quand l'émotion est trop présente : Respirez lentement. Sans forcer.

👉 Inspirez

👉 Expirez plus longtemps. Laissez le rythme s'installer.

📌 Important

👉 Une seule minute suffit. Vous n'avez pas besoin de "bien faire"

📌 Si votre mental s'agite :

👉 revenez simplement à la respiration

💡 **Déclic** Le corps se régule avant le mental

🔧 **TABLEAU RÉGULATION RAPIDE** 📊 Régulation selon l'état

État ressenti	Indicateur corporel	Outil prioritaire
Stress élevé	respiration rapide	respiration lente
Anxiété	agitation, tension	ancrage + respiration
Colère	chaleur, tension	respiration + pause
Fatigue émotionnelle	lourdeur	ralentir + respiration
Confusion	mental agité	retour au corps

- 
- 👉 Ne cherchez pas le bon outil parfait
 - 👉 Commencez par stabiliser votre état
 - 💥 **Impact** : 👉 lien direct situation → action

🔧 **TABLEAU RESPIRATION**

📊 Effets de la respiration

Type de respiration	Effet principal
lente	apaisement
expiration longue	relâchement du stress
régulière	stabilisation

- 👉 Ce n'est pas la technique qui compte
- 👉 C'est la régularité du rythme

En complément : outils de compréhension émotionnelle :

Mémo Express

<https://outils.lartderessentir.com/commande-memo-express>

Trousse Émotionnelle d'Urgence et l'abécédaire enfants ados, adultes singuliers

<https://outils.lartderessentir.com/commande-trousse>





🧩 7. OUTIL 2 ANCRAGE CORPOREL EXPRESS

👉 pour retrouver de la stabilité rapidement

Portez votre attention sur : vos pieds au sol, votre posture, votre poids

👉 Sentez le contact

📌 Si vous êtes debout :

👉 appuyez légèrement dans vos jambes

📌 Si vous êtes assis :

👉 ressentez votre appui

💥 **Déclic**

Plus vous êtes dans le corps
moins vous êtes emporté

🔧 **LIEN CORPS ↔ STABILITÉ**

👉 Plus vous êtes connecté à votre corps

👉 plus votre système se stabilise naturellement

💥 **Impact** : 👉 cohérence avec module 1 et 2

👉 renforce logique globale





⚡ 8. MICRO-PRATIQUE RÉGULER EN DIRECT

Quand l'émotion monte fortement :

- 👉 ne cherchez pas à comprendre
- 👉 ne cherchez pas à analyser

Faites simplement ceci :

Respirez lentement

Allongez l'expiration

Sentez votre corps

Restez présent

- 👉 Même si ça ne disparaît pas. Vous êtes déjà en train de réguler

🧠 9. CE QUI CHANGE IMMÉDIATEMENT

Quand vous régulez :

votre respiration ralentit

votre corps se détend

votre mental s'apaise

votre vision s'éclaircit

- 👉 Vous redevenez disponible

🧠 10. SCÈNE TRANSFORMATION AVANT / APRÈS

AVANT : Une situation vous met sous pression.

- 👉 vous réagissez
 - 👉 vous vous emportez
- 

APRÈS :

Même situation.

- 👉 vous respirez
- 👉 vous vous ancrez
- 👉 vous répondez au lieu de réagir

11. CE QUE ÇA CHANGE

À partir de là :

vous prenez de meilleures décisions
vous communiquez mieux
vous vous épuisez moins
vous gagnez en stabilité

👉 Vous passez de : subir → vous stabiliser → agir

PHRASE CLÉ

Réguler, ce n'est pas se calmer. C'est retrouver un espace pour agir

12. TRANSITION

Vous savez maintenant :

comprendre
ressentir
accueillir
réguler



Mais une étape reste essentielle :

👉 Que faire de cette émotion ?

Parce qu'une émotion peut devenir :

un blocage
ou un levier

👉 La différence :
la transformation

➡ Module suivant : **TRANSFORMER SES ÉMOTIONS**

🔍 Ce que ce module apporte

- ✓ stabilité émotionnelle
- ✓ retour au corps
- ✓ outils concrets activables
- ✓ lien direct avec les outils de compréhension émotionnelle

En complément:

Mémo EXPRESS <https://outils.lartderessentir.com/commande-memo-express>

Trousse Émotionnelle d'Urgence & Abécédaire pour enfants, ados et jeunes adultes singuliers : <https://outils.lartderessentir.com/commande-trousse>)





👁 **MODULE 4 TRANSFORMER SES ÉMOTIONS**

🧠 **1. POINT DE RÉALITÉ CE QUE VOUS VIVEZ**

Vous avez appris à :
comprendre
accueillir
réguler

Et pourtant...

👉 certaines émotions reviennent

mêmes situations
mêmes réactions
mêmes blocages

👉 Parce qu'elles ne sont pas encore transformées

🧠 **2. CE QUE VOUS CROYEZ (ET QUI LIMITE)**

Vous pensez peut-être :

“Ça devrait passer maintenant”

“Je l’ai déjà ressenti pourtant”

“Pourquoi ça revient ?”

👉 Une émotion ne disparaît pas parce qu’elle est ressentie

👉 Elle évolue quand elle est comprise et utilisée





☀ 3. DÉCLIC CENTRAL

Une émotion contient toujours :

- 👉 un signal
- 👉 un besoin
- 👉 une direction

☀ Point clé

Une émotion répétée est une information non traitée

🧠 4. SCÈNE — AVANT / APRÈS

AVANT :

Vous ressentez de la frustration.

- 👉 vous l'ignorez
- 👉 vous continuez

Résultat :

tension

fatigue

perte d'énergie

APRÈS :

Même émotion.

- 👉 vous identifiez : “frustration”
 - 👉 vous cherchez : “qu’est-ce que ça dit ?”
 - 👉 Et là, quelque chose change
- 

5. TABLEAU CENTRAL LECTURE ÉMOTIONNELLE

 Émotion / Signal corporel / Besoin associé / Ajustement possible

Émotions	Signaux	Besoins	Ajustements
Colère	chaleur, tension	respect, limite	poser un cadre, dire non
Peur	ventre noué, crispation	sécurité, clarté	clarifier, sécuriser
Tristesse	lourdeur, fatigue	lien, repos	ralentir, exprimer
Stress	agitation, pression	pause, organisation	respirer, prioriser
Frustration	tension diffuse	reconnaissance, avancement	ajuster attentes, agir différemment

👉 Ce tableau n'est pas théorique. C'est un outil de décodage immédiat

 Important

👉 Vous n'avez pas besoin de tout retenir. Vous avez besoin de faire des liens

 **Déclic**

L'émotion devient utile dès que vous comprenez ce qu'elle indique

6. OUTIL LECTURE GUIDÉE EN 3 ÉTAPES

👉 application directe du tableau

Quand une émotion apparaît :

1. IDENTIFIER 👉 "Qu'est-ce que je ressens ?"

2. LOCALISER 👉 "Où dans mon corps ?"

3. RELIER 👉 "De quoi ai-je besoin ici ?"





👉 Puis : “Qu’est-ce que j’ajuste ?”

📌 Si vous ne trouvez pas :

👉 ce n’est pas grave

👉 restez sur l’étape précédente

💡 **Déclic**

Ce n’est pas la précision qui compte. C’est la direction

🧩 7. OUTIL ÉCRITURE DE TRANSFORMATION

Prenez 2 minutes. Complétez :

Je ressens : _____

Dans mon corps : _____

Ce que ça dit : _____

Ce dont j’ai besoin : _____

Ce que j’ajuste : _____

👉 Écrivez sans corriger. Sans chercher à bien faire

💡 **Déclic**

Mettre en lien = transformer

🧩 8. OUTIL VISUALISATION ORIENTÉE ACTION

👉 intégration logique besoin → ajustement

Fermez les yeux. Imaginez : une situation similaire avec un ajustement différent.





👉 Ressentez :

plus de clarté
plus de stabilité
plus de justesse

💡 **Déclic**

Le cerveau intègre ce qu'il expérimente, même mentalement

⚡ **9. MICRO-PRATIQUE TRANSFORMER EN DIRECT**

Quand une émotion revient :

- 👉 ne restez pas bloqué dans le ressenti
- 👉 ne repartez pas uniquement dans le mental

Faites ceci :
Ressentez
Identifiez
Reliez au besoin
Ajustez légèrement

👉 Pas parfaitement. Juste suffisamment

🧠 **10. SCÈNE TRANSFORMATION AVANT / APRÈS**

AVANT :

Vous ressentez de la colère.

👉 vous réagissez ou vous vous bloquez





APRÈS :

Même émotion.

- 👉 vous identifiez : “colère”
- 👉 vous comprenez : “limite dépassée”
- 👉 vous posez un cadre
- 👉 l'énergie change

11. CE QUE ÇA CHANGE

Quand vous utilisez vos émotions :
vous sortez des répétitions
vous gagnez en justesse
vous économisez votre énergie
vous prenez de meilleures décisions

👉 Vous passez de : ressentir → comprendre → agir avec sens

PHRASE CLÉ

Une émotion n'est pas là pour être supprimée. Elle est là pour être utilisée

12. TRANSITION

Vous avez maintenant : compris, accueilli, régulé, transformé

- 👉 Il reste une étape essentielle : stabiliser dans le temps
 - ➡ Module suivant : INTÉGRER & INCARNER
- 



👁️ MODULE 5 INTÉGRER & INCARNER

🧠 1. POINT DE RÉALITÉ CE QUE VOUS VIVEZ

Vous avez maintenant :
compris
ressenti
accueilli
régulé
transformé
Et pourtant...

👉 dans le quotidien :
vous oubliez
vous revenez à vos anciens réflexes
vous perdez ce que vous avez compris
👉 C'est normal

🧠 2. CE QUE VOUS CROYEZ (ET QUI VOUS FREINE)

Vous pensez peut-être :
“Je devrais y arriver maintenant”
“J’ai compris... mais je n’applique pas”
“Je reviens toujours en arrière”

👉 En réalité :
Vous n’avez pas un problème de compréhension.
👉 Vous avez un enjeu d’intégration





🌟 3. DÉCLIC CENTRAL

Une transformation n'est réelle que si elle devient automatique

- 👉 Ce n'est pas ce que vous comprenez
- 👉 C'est ce que vous faites régulièrement

🌟 Point clé

Ce que vous répétez devient votre nouvelle stabilité

🧠 4. SCÈNE AVANT / APRÈS

AVANT :

Vous vivez une situation.

- 👉 vous comprenez après coup
- 👉 vous analysez
- 👉 vous regrettez

APRÈS :

Même situation.

- 👉 vous ressentez plus tôt
- 👉 vous identifiez plus vite
- 👉 vous ajustez dans le moment
- 👉 sans effort excessif

📊 Lecture rapide du tableau à venir : Émotion / Signal corporel fréquent / Besoin associé / Ajustement possible





5. STRUCTURER VOTRE LECTURE ÉMOTIONNELLE

Émotion	Signal corporel fréquent	Besoin associé	Ajustement possible
Colère	tension, chaleur	limite, respect	poser un cadre
Peur	ventre noué, crispation	sécurité	clarifier, sécuriser
Tristesse	lourdeur, fatigue	lien, repos	ralentir, exprimer
Stress	pression, agitation	pause, clarté	respirer, prioriser

👉 Ce tableau n'est pas à apprendre. Il est là pour vous aider à :
faire des liens rapidement.

💡 **Déclic** : Une émotion bien lue devient immédiatement utile

6. OUTIL RITUEL QUOTIDIEN EXPRESS

👉 pour ancrer durablement. Chaque jour (1 à 3 minutes suffisent) :

Revenez à votre journée. Identifiez un moment émotionnel

Posez-vous : *Qu'ai-je ressenti ? Où dans mon corps De quoi avais-je besoin ?*

👉 Pas besoin de corriger. Juste observer

📌 Important 👉 Même un seul moment suffit. La régularité compte plus que l'intensité





🌟 Déclic

Ce que vous observez régulièrement devient visible plus tôt

🧩 7. OUTIL MICRO-RÉFLEXE EN SITUATION

👉 pour intégrer en temps réel

Quand quelque chose se passe :

👉 raccourci simple : Ressenti → Corps → Besoin → Ajustement

Exemple :

👉 “tension” → poitrine → pression → je ralentis

👉 rapide

👉 simple

👉 efficace

🧑‍🤝‍🧑 8. SCÈNE INTÉGRATION AVANT / APRÈS

AVANT :

Une journée vous fatigue.

👉 vous subissez

👉 vous accumulez

APRÈS :

Même journée.

👉 vous repérez une tension

👉 vous respirez

👉 vous ajustez

👉 vous ne laissez plus s'accumuler.





9. CE QUI CHANGE PROFONDÉMENT

Quand vous intégrez :

- vous anticipez
- vous ajustez plus tôt
- vous récupérez plus vite
- vous vous respectez davantage
- 👉 Vous devenez stable

PHRASE CLÉ

Vous ne gérez plus vos émotions

Vous vivez avec elles, de manière fluide

10. VOTRE NOUVELLE POSTURE

Vous n'êtes plus : en réaction, en lutte, en confusion

👉 Vous êtes : en lecture, en ajustement, en présence

11. BOUCLE COMPLÈTE

Vous avez maintenant accès à :

- Comprendre
 - Accueillir
 - Réguler
 - Transformer
 - Intégrer
- 

- 
- 👉 Ce n'est pas un outil
 - 👉 C'est une manière de fonctionner

🧠 12. AUTO-ÉVALUATION (INTÉGRÉE)

Prenez un moment pour répondre :

Est-ce que j'identifie mieux mes émotions ?

Est-ce que je traverse plus facilement ?

Qu'est-ce que j'utilise concrètement ?

Qu'est-ce que je vais appliquer dès demain ?

Auto Évaluation Fin de cursus

🎧 13. CONTINUITÉ

Pour continuer :

- 👉 utilisez les scripts audio
- 👉 utilisez le carnet de suivi
- 👉 revenez aux pratiques

Vos Scripts audios L'art de ressentir. Votre Carnet suivi participant

- 🔍 Ce que ce module vous apporte :
 - ✓ intégration réelle dans le quotidien,
 - ✓ automatisation des réflexes,
 - ✓ utilisation des outils chaque jour
 - ✓ stabilité émotionnelle durable.
- 

L'Art de Ressentir Annexes & Outils Complémentaires

1. Roadmap & Mode d'emploi

Ce parcours est conçu comme une expérience progressive.

Les 5 étapes :

1. Comprendre → voir clair
2. Accueillir → laisser circuler
3. Réguler → retrouver de la stabilité
4. Transformer → utiliser l'émotion
5. Intégrer → ancrer durablement

Comment l'utiliser :

- Suivez les modules dans l'ordre pour construire votre base
- Revenez sur les passages importants
- Appliquez immédiatement les pratiques
- Utilisez le carnet pour ancrer

Point clé :

Ce n'est pas la lecture qui transforme, c'est la répétition de l'expérience.

2. Index thématique (accès rapide)

Utilisez cet index pour accéder directement aux modules selon votre besoin.

Vie professionnelle :

Stress, pression, surcharge → Module 3 (Réguler) + Module 4 (Transformer)

Vie personnelle :

Relations, émotions fortes → Module 2 (Accueillir) + Module 4

Santé mentale :

Anxiété, ruminations → Module 1 (Comprendre) + Module 3

Énergie & équilibre :

Fatigue, sommeil → Module 2 + Module 5

Point clé :

Le parcours construit la transformation.

L'index permet un accès rapide en situation réelle.

3. Carnet de suivi (guide d'utilisation)

Objectif : transformer vos prises de conscience en évolution réelle.

Quotidien (1-3 minutes) :

- Quelle émotion ai-je ressentie ?
- Où dans mon corps ?
- De quoi avais-je besoin ?

Hebdomadaire :

- Situation marquante
- Réaction automatique
- Ajustement possible

Mensuel :

- Évolution observée
- Nouveaux réflexes
- Difficultés persistantes

Point clé :

La régularité compte plus que la précision.

4. Citations clés

Vous ne subissez pas vos émotions. Vous subissez l'absence de lecture.

Ce que vous accueillez circule. Ce que vous retenez s'accumule.

Une émotion ignorée se répète. Une émotion comprise se transforme.

Ressentir n'est pas perdre le contrôle. C'est revenir à soi.

Une émotion n'est pas un obstacle. C'est une direction.

5. Scripts audios (utilisation)

Les scripts audios sont des supports d'intégration.

À utiliser :

- en début de journée pour se centrer
- en situation émotionnelle pour réguler
- en fin de journée pour intégrer

Types de pratiques :

- respiration consciente
- ancrage corporel
- accueil émotionnel
- visualisation

Point clé :

L'écoute répétée renforce les réflexes émotionnels.

6. Auto-évaluation

À utiliser en fin de parcours ou régulièrement.

Questions :

- Suis-je capable d'identifier mes émotions ?
- Est-ce que je les traverse plus facilement ?
- Quels outils j'utilise concrètement ?
- Qu'est-ce que je mets en pratique dès maintenant ?

Point clé :

L'auto-évaluation permet de mesurer votre évolution réelle.

L'Art de Ressentir © Scripts Audio MASTER

Audio 1 Introduction

Bienvenue dans L'Art de Ressentir ©

Prenez un instant...

(pause)

Installez-vous confortablement...

Respirez doucement...

(pause)

Ce moment est pour vous.

Vous n'avez rien à réussir...

rien à prouver...

Juste à ressentir.

(pause)

Dans ce parcours, vous allez apprendre à reconnaître,
accueillir, réguler et transformer vos émotions...

Pas en les contrôlant...

mais en les comprenant.

(pause)

Et tout commence ici.

Respirez encore une fois...

et laissez-vous entrer dans l'expérience...

Audio 2 Ancrage émotionnel

Installez-vous confortablement...

Fermez doucement les yeux...

Ramenez votre attention à votre respiration...

Inspirez...

(pause)

Expirez lentement...

(pause)

Ressentez votre corps...

Peut-être les points de contact...

le poids...

la présence...

(pause)

À chaque expiration...

laissez descendre les tensions...

À chaque inspiration...

laissez venir ce qui est là...

Sans juger...

sans analyser...

(pause)

Vous êtes ici.

Vous êtes présent.

Et c'est suffisant.

Audio 3 Accueillir une émotion

Prenez un instant...

Respirez doucement...

(pause)

Tournez votre attention vers l'intérieur...

Peut-être qu'une émotion est déjà là...

Ou peut-être quelque chose de plus subtil...

(pause)

Posez-vous simplement cette question :

Qu'est-ce que je ressens maintenant ?

(pause)

Sans chercher à bien répondre...

Juste observer...

(pause)

Si vous pouvez nommer...

faites-le simplement...

Sinon...

ressentez...

(pause)

Et intérieurement...

Dites :

Je te vois.

Tu peux être là.

(pause)

Et observez...

Ce qui change...ou ce qui ne change pas...Tout est juste.

Audio 4 Régulation

Quand une émotion est présente...

Respirez...

(pause)

Allongez légèrement votre expiration...

Sans forcer...

(pause)

Laissez le souffle ralentir naturellement...

Et ramenez votre attention dans votre corps...

Vos pieds...

votre posture...

(pause)

Sentez le contact...

Sentez la stabilité...

(pause)

Vous n'avez pas besoin de supprimer l'émotion...

Juste de vous stabiliser à l'intérieur...

(pause)

Et progressivement...

la clarté revient.

Audio 5 Transformation

Fermez les yeux...

Respirez profondément...
(pause)

Visualisez l'émotion que vous ressentez...

Comme une forme...
une couleur...
une énergie...
(pause)

Observez-la...

Sans la modifier...
(pause)

Puis imaginez qu'elle commence à évoluer...

À se transformer...

À devenir plus douce...
plus claire...
(pause)

Cette énergie devient une ressource...

Une force...
(pause)

Laissez-la circuler en vous...
Et observez ce que cela change...
(pause)

Intégrez cette sensation... Et gardez-la avec vous.

Audio 6 Clôture

Prenez un instant...

(pause)

Ressentez votre état maintenant...

Peut-être plus calme...
plus clair...
ou simplement différent...

(pause)

Remerciez-vous pour ce moment...

Pour cette présence...

(pause)

Rappelez-vous :

Ce que vous ressentez a du sens. Et vous avez désormais les ressources pour l'accueillir.

(pause)

Quand vous êtes prêt...
ouvrez doucement les yeux.
Et revenez à votre rythme.

Hervé Broca Sophro-coach analytique

FORMATION BY L'Art de ressentir © 2026 Tous droits réservés
