

Mes Émotions Au Quotidien



**LE TEMPS D'UN CAFÉ POUR
TRANSFORMER MA VIE
ÉMOTIONNELLE**

Mon émotion au réveil



1



Ma Météo intérieure

2

Mes Émotions Au Quotidien



Mon Mantra du jour

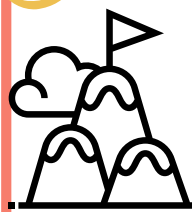


4

Mon intention
Émotionnelle du jour

3

5



Mon défi Émotion
du jour

6



Mes étoiles du jour



Émotion Surprise

7



Mon émotion du Soir



8

9

Mes Gratitudes du jour



Aujourd'hui je me félicite d'avoir :

10

MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

Un rituel simple et ludique pour explorer, comprendre et apprivoiser ses émotions en moins de 10 minutes par jour !



MATIN – DÉMARRER SA JOURNÉE EN CONSCIENCE

1. Mon émotion du réveil :



Entoure ou dessine un pictogramme qui correspond à ton humeur ce matin.



Un mot pour la décrire :

2. Ma météo intérieure :

Associe ton émotion à une météo    

Ex. : "Je me sens légère comme un nuage flottant."

3. Mon intention émotionnelle du jour :

Quel état d'esprit veux-tu cultiver aujourd'hui ? Ex. : sérénité, audace, légèreté...

4. Mon mantra du jour :

Choisis une phrase inspirante pour t'accompagner (voir annexe).



Exemples :

- "Chaque émotion a quelque chose à m'apprendre."
- "Je respire et laisse mes émotions s'exprimer librement."



EN JOURNÉE – VIVRE SES ÉMOTIONS EN CONSCIENCE

5. Mon défi émotion du jour :

Une petite action pour explorer et exprimer mes émotions de manière positive (ex. : écrire un message bienveillant, danser, faire un dessin de mon ressenti...).

6. Une étoile si je le réalise !

Colorez le nombre d'étoiles correspondant à la réussite de votre défi émotionnel du jour.

7. Une émotion surprise ?

Si une émotion forte surgit dans la journée, note-la :



Qu'est-ce qui l'a déclenchée ?



Comment pourrais-je l'accueillir plutôt que la fuir ?



SOIR – CLÔTURER SA JOURNÉE EN DOUCEUR

8. Mon émotion du soir :



Entoure ou dessine un pictogramme correspondant à ton humeur en fin de journée.



Un mot pour la décrire :

9. Ma Gratitude du Jour :

Note une chose, même minime, qui t'a apporté du bien-être aujourd'hui.

10. Aujourd'hui, je me félicite de...

Complète cette phrase pour renforcer ton estime de toi.

 *Exemple* : "Je me félicite d'avoir pris du temps pour moi."



ANNEXE 1 : LISTE COMPLÈTE DES MANTRAS



MES MANTRAS ÉMOTIONNELS



Chaque jour, choisis un mantra qui te parle et répète-le plusieurs fois dans la journée. Inspire-toi de cette phrase pour t'ancrer et traverser tes émotions en douceur.

- ◆ J'accueille mes émotions comme des messagères précieuses.
- ◆ Ce que je ressens est valable et mérite d'être écouté.
- ◆ Je suis capable d'accepter et de transformer ce que je ressens.
- ◆ Je respire et laisse mes émotions s'exprimer librement.
- ◆ Chaque émotion a quelque chose à m'apprendre sur moi-même.
- ◆ Je suis plus fort(e) que mes peurs, elles ne définissent pas qui je suis.
- ◆ Il est normal de ressentir toute une palette d'émotions, je les accueille avec bienveillance.
- ◆ J'ai le droit d'exprimer mes besoins et mes ressentis sans culpabilité.
- ◆ Je choisis de transformer ma colère en énergie constructive.
- ◆ Je suis en paix avec mon passé et j'embrasse l'instant présent.
- ◆ Quand une émotion me submerge, je me recentre sur ma respiration.
- ◆ La tristesse fait partie de la vie, et je me permets de la ressentir sans jugement.
- ◆ Aujourd'hui, je m'offre de la douceur et de la compassion.
- ◆ Je me détache des émotions des autres, elles ne sont pas les miennes.
- ◆ Je fais de la place à la joie et à la spontanéité dans ma journée.
- ◆ Mes émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont juste des indicateurs.
- ◆ J'ai le droit de ne pas être au top, et ça ne remet pas en cause ma valeur.
- ◆ Je prends soin de moi en respectant mes ressentis et mes limites.
- ◆ Chaque jour est une nouvelle occasion d'accueillir mes émotions différemment.

- ◆ Mon corps est le premier messenger de mes émotions, je l'écoute avec attention.
 - ◆ Je mérite d'être entendu(e) et respecté(e) dans ce que je ressens.
 - ◆ Mon cœur sait ce dont j'ai besoin, et je lui fais confiance.
 - ◆ Je n'ai pas à fuir mes émotions, elles me guident vers plus d'authenticité.
 - ◆ Je suis plus que mes émotions, elles ne définissent pas mon identité.
 - ◆ J'ai le droit d'être vulnérable et authentique.
 - ◆ Chaque jour, je m'offre de l'amour et du respect.
 - ◆ Mon équilibre émotionnel est une priorité.
 - ◆ Je mérite la paix et l'harmonie intérieure.
 - ◆ Aujourd'hui, je choisis la sérénité et l'acceptation.
- ✨ *Astuce : Note le mantra choisi dans ton livret et observe comment il influence ta journée.*



ANNEXE 2 : LISTE DES ÉMOTIONS ET LEUR IMPACT SUR LE CORPS

Émotion	Effet sur le corps
Colère 🤔	Tension musculaire, accélération du rythme cardiaque.
Peur 😨	Respiration rapide, sensation de froid, nœud à l'estomac.
Tristesse 😞	Lourdeur dans la poitrine, fatigue, gorge serrée.
Joie 😄	Sensation de légèreté, sourire spontané, chaleur corporelle.
Stress 😓	Pression sur la poitrine, tension dans le cou et les épaules.
Honte 😳	Bouffées de chaleur, envie de se cacher, tension abdominale.
Amour ❤️	Expansion du cœur, chaleur dans la poitrine, sensation de bien-être.
Surprise 😲	Haussement des sourcils, sensation d'éveil soudain.
Dégoût 🤢	Nausée, crispation du visage, contraction de l'estomac.
Frustration 😡	Poings serrés, mâchoire crispée, respiration saccadée.
Anxiété 😟	Sensation d'oppression, hypervigilance, respiration rapide.
Apaisement 😌	Détente musculaire, souffle lent, relâchement général.
Euphorie 😍	Frissons, excitation, sourire incontrôlable.
Compassion 🤗	Sensation de chaleur dans la poitrine, élan d'ouverture.
Mélancolie 😔	Souffle court, sensation de vide, regard dans le vague.
Ennui 😐	Manque d'énergie, soupirs répétés, sensation de stagnation.
Confiance 😊	Maintien droit, regard assuré, ancrage dans le sol.
Culpabilité 😞	Poids sur la poitrine, repli sur soi, regard fuyant.
Jalousie 😏	Poitrine serrée, pensées obsessionnelles, tensions corporelles.
Sérénité 😇	Sensation d'équilibre, respiration fluide, sentiment d'harmonie.
Motivation 💪	Énergie corporelle accrue, dynamisme, envie d'action.
Nostalgie 😭	Regard lointain, soupirs, sensation de douceur mêlée de tristesse.
Doute 😕	Yeux plissés, respiration courte, hésitation corporelle.
Soulagement 😌	Expiration profonde, relâchement musculaire, sensation de légèreté.
Détermination 😤	Posture affirmée, regard fixe, tension musculaire contrôlée.
Gratitude 🙏	Chaleur dans le cœur, sentiment de plénitude, sourire paisible.