

Explorez le cycle de vos émotions!

Les émotions suivent un cycle : elles naissent, atteignent un pic, puis diminuent.

Ce mini journal vous aidera à réfléchir à une émotion vécue récemment.

En explorant son cycle, vous pourrez mieux la comprendre et trouver des solutions pour mieux la vivre à l'avenir.



Comprendre vos émotions, c'est le premier pas vers plus de sérénité !

Comment tout a commencé?

Chaque émotion commence quelque part.

Identifiez ce qui a déclenché la vôtre.

Était-ce une situation, une parole, ou une pensée ?

*exemple : J'ai ressenti de la colère quand  mon collègue a ignoré
mon idée en réunion.*



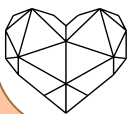
Au moment le plus fort, que ressentiez-vous ?

**Comment votre corps
a-t-il réagi?**

cœur battant, souffle court...

**Quelles pensées avez-
vous ressenties**

crier, partir...



Comment avez-vous retrouvé votre calme ?

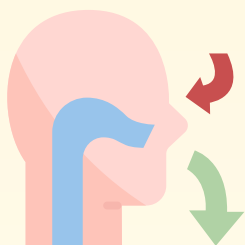
Les émotions diminuent avec le temps ou grâce à une action. Qu'avez-vous fait, ou qu'auriez-vous pu faire, pour vous sentir mieux ?



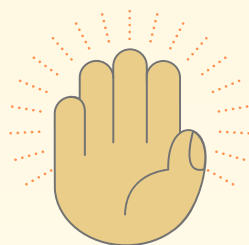
ex: J'ai respiré profondément et noté mon idée pour en parler calmement plus tard.



Une astuce pour la prochaine fois !



Respirer profondément 3 fois.



Prendre une pause.



**Partager votre
ressenti avec une
personne de
confiance**

La prochaine fois, je pourrais essayer...



Exprimez votre émotion autrement !

**Dessinez ou écrivez un mot-clé qui représente
cette émotion.**



Je vous souhaite une belle réflexion.

