



Sorcière des émotions Emotion witch

- Observer son corps pour repérer où se trouvent les sensations provoquées par l'émotion et essayer de mettre des mots dessus (par exemple : « mon ventre se serre, j'ai peur »), **pour les sensations, Louise carte 8 peut vous aider.**

- Écrire tout ce qui vous passe par la tête en lien avec l'émotion pour mieux cerner ce qu'on ressent et se libérer de la charge émotionnelle

- Partager avec une ou des personnes de confiance peu aider à la compréhension et l'apaisement des émotions

- Observe your body to identify where the sensations provoked by the emotion are located and try to put words to them (for example: 'my stomach is tightening, I'm scared'), for sensations, Louise Card 8 can help you.

- Write down everything that comes to mind related to the emotion to better understand what you are feeling and free yourself from the emotional load.

- Sharing with one or more trusted people can help with the understanding and soothing of emotions.

5

Naomie

En écoutant nos émotions, ces messages transmis par notre corps, nous pouvons mieux saisir l'impact d'un évènement et adapter nos réactions. De plus, selon que nous ressentons des émotions positives ou négatives, nos performances sont impactées positivement ou négativement. Accueillir une émotion négative permet de la laisser se dissiper plus rapidement. Il vaut donc mieux se pencher sur ses émotions plutôt que tenter de les éviter. Comprendre ses émotions, c'est mieux se comprendre, repérer ses besoins et envies, et pouvoir anticiper des situations futures.

By listening to our emotions, these messages transmitted by our body, we can better grasp the impact of an event and adapt our reactions. Furthermore, depending on whether we feel positive or negative emotions, our performance is impacted positively or negatively. Welcoming a negative emotion allows it to dissipate more quickly. It is therefore better to focus on one's emotions rather than trying to avoid them. Understanding one's emotions means understanding oneself better, identifying one's needs and desires, and being able to anticipate future situations.

Comment faire / Tips

Pour approfondir / To learn more

Il existe une littérature riche concernant la compréhension et la gestion de nos émotions. Nous choisissons de vous proposer un exemple accessible aux adultes et enfants : « Emotions : enquête et mode d'emploi » autrice Art-Mella éditions Pourpenser