



3 ÉTAPES POUR GÉRER VOS ÉMOTIONS AVEC LA SOPHRO !

Apprenez à vous connaître pour
vous sentir en paix et en harmonie !



SOMMAIRE

1. Pourquoi apprendre à gérer ses émotions ?
2. Qu'est-ce qu'une émotion ?
3. Quelle est la différence entre une émotion et un sentiment ?
4. Les 6 émotions de base
5. Quelle est la différence entre une émotion primaire et secondaire ?
6. 3 étapes pour maîtriser vos émotions
7. Conclusion
8. Annexe : Liste des émotions et des sentiments





I. POURQUOI APPRENDRE A GÉRER SES ÉMOTIONS ?

Vous êtes-vous déjà dit à vous-même :
" c'est plus fort que moi, j'arrive pas à me contrôler ! "

Vous avez peut-être ressenti de la gêne ou de l'inconfort
dans cette situation éprouvant de la difficulté à comprendre
votre réaction.

Ou au contraire, vous savez peut-être exactement pourquoi
vous avez agi ainsi tout en aspirant à gérer le moment
autrement.

Dans ce cas, on peut dire que vos émotions ont pris le dessus
ou que vous avez agi sous le coup de l'émotion, ce qui peut
entraîner de la confusion et du stress.





C'est pour cette raison que je vous encourage à mieux comprendre vos émotions pour apprendre à les maîtriser au quotidien.

Cela vous aidera à ne plus être dépassé.e par ce que vous ressentez.

Oui, car une bonne gestion de vos émotions contribuera pleinement à votre épanouissement personnel et professionnel en améliorant la qualité de vos relations.



2. QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Une émotion est décrite par le psychologue français Henri Piéron (1951) comme “ un processus biologique réactif à l’environnement et dont les effets psychologiques sont observables. ”

C’est une forme d’agitation intérieure spontanée, une réponse physiologique à une stimulation.

C'est une réaction bien plus forte que la raison, qui peut créer un sentiment d'impuissance si nous ne comprenons pas ce que nous ressentons.



3. QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'ÉMOTION ET LE SENTIMENT ?

La sensation crée l'émotion qui amène au sentiment. Ce qui fait la différence dans la manière dont nous gérons nos émotions, c'est notre perception. La perception, c'est le filtre à travers lequel nous allons percevoir ce que nous ressentons.

Par exemple, une forme d'agitation intérieure (sensation) peut-être perçue comme de la peur (émotion) ou de la joie (émotion) en fonction de notre conscience du moment (perception). L'émotion va ensuite donner naissance à un sentiment qui va perdurer dans le temps selon notre interprétation de la situation.

La joie peut amener au sentiment de paix intérieure alors que la peur peut conduire à l'anxiété. Le sentiment est donc un état d'être qui dure dans le temps contrairement à l'émotion, qui est un ressenti plus éphémère.

SENSATION



Perception

ÉMOTION



Interprétation

SENTIMENT





4. LES 6 ÉMOTIONS DE BASE

LA JOIE

État agréable et profond qui procure à l'organisme un repos général.

LA PEUR

État éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace.

LA TRISTESSE

État de quelqu'un qui éprouve du chagrin, de la mélancolie ; affliction.

LA COLERE

État affectif violent et passager, résultant de la perception d'une agression ou d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales.

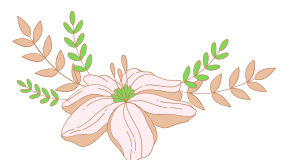
LE DEGOÛT

Sensation d'écœurement, haut-le-cœur provoqué par quelque chose qui dégoûte.

LA SURPRISE

État de quelqu'un qui est frappé par quelque chose d'inattendu.

**Définitions du dictionnaire Larousse.*





La joie est considérée comme une émotion positive alors que la tristesse, la peur, la colère, et le dégoût sont généralement perçues comme négatives. La surprise est une émotion qui dépend du contexte dans lequel elle est ressentie.

Pourtant chaque émotion joue un rôle essentiel pour maintenir notre équilibre émotionnel. Par exemple, un excès de joie peut nous aveugler et nous empêcher de voir les dangers qui se présentent dans notre vie alors que la colère est une émotion saine, lorsqu'elle est exprimée avec justesse, qui nous encourage à poser des limites dans nos relations avec les autres.

Cela montre bien l'importance de ne pas juger nos émotions pour commencer à faire ce qui est bon pour nous. C'est un processus intérieur qui nécessite d'être dans la reconnaissance de ce qui se passe en nous en apprenant à identifier nos émotions lorsqu'elles se présentent.



5. QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE ÉMOTION PRIMAIRE ET SECONDAIRE ?

Quand une émotion émerge en nous, nous ne savons pas toujours comment réagir d'autant plus si nous ne sommes pas conscients de ce que nous ressentons.

Par exemple, vous pouvez ressentir de la colère et avoir dû mal à le reconnaître par peur de blesser l'autre. Dans ce cas de figure, de la culpabilité peut émerger parce que vous ressentez de la colère.

La colère est l'émotion primaire à laquelle vient s'ajouter la culpabilité, émotion secondaire. L'émotion secondaire est donc une réaction à l'émotion primaire.

Bien souvent, l'émotion secondaire est un mélange d'émotions qui peut se transformer en un sentiment, un état plus durable dans le temps, en réponse à l'émotion primaire. Oui, une émotion peut en cacher une autre !





6. 3 ÉTAPES POUR MAÎTRISER VOS ÉMOTIONS

CALME

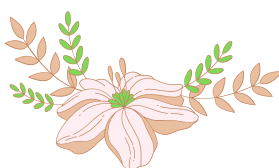
Je gère
mes émotions

CLARTE

Je clarifie
mes pensées

CONFIANCE

J'agis avec
confiance



En tant que sophrologue et sophro-analyste, ma pratique invite les personnes que j'accompagne à traverser des étapes clés pour leur permettre d'intégrer la sagesse derrière chaque expérience vécue et en ressortir grandies.



Etape 1

Calme : " Je cultive mon calme intérieur "

Accueillir vos émotions, c'est commencer par leur donner de la place dans votre vie sans jugement avec bienveillance pour mieux vous comprendre. C'est indispensable car si vous ne le faites pas, qui le fera pour vous ?

Cela vous aidera à prendre du recul avec les situations qui se présentent dans votre vie pour ne plus agir sous le coup de l'émotion.





Etape 2

Clarté : " Je clarifie mes pensées "

Ecouter vos pensées, c'est prendre conscience de votre dialogue intérieur, c'est-à-dire des pensées que vous vous dites à vous-même ou aux autres ; un dialogue qui peut-être source d'épanouissement ou de souffrance dans votre vie. Prendre le temps de vous écouter vous aidera à clarifier ce qui est bon pour vous et ce qui ne l'est pas en développant votre capacité de discernement.



Etape 3

Clarté : " J'agis avec confiance "

Faire des choix en conscience, c'est vous détourner de ce qui peut vous nuire pour vous diriger vers ce qu'il y a de meilleur pour vous. En étant dans la reconnaissance de vos qualités et de votre vulnérabilité, vous allez initier les changements qui sont nécessaires dans votre vie pour être plus heureux car l'écoute de soi mène au respect de soi qui cultive la confiance en soi.



7. CONCLUSION

Mieux gérer vos émotions est un processus intérieur qui nécessite de développer votre conscience émotionnelle, celle qui vous permettra d'intégrer vos émotions dans votre quotidien sans les ignorer ou les rejeter ; parce que vos émotions contribuent à votre bien-être et sont là pour vous guider, vous renseigner sur vos besoins.

Si vous souhaitez en savoir plus sur mon approche, n'hésitez pas à visiter mon site pour découvrir la manière dont je peux vous accompagner en cliquant [ici](#). Vous avez la possibilité de réserver directement en ligne une séance découverte.

[Je réserve ma première séance](#)



Pour conclure, je vous encourage à prendre le temps dont vous avez besoin pour évoluer en conscience dans le respect de votre rythme.

La vie est un voyage et non une destination à atteindre !



Appréciez chaque instant qui se présente dans votre vie pour en profiter pleinement !

Indépendamment des attentes et des contraintes du monde extérieur, partez à la découverte de votre monde intérieur !





8. ANNEXE : LISTE DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

COLERE

Agacé, amer, contrarié, emporté, énervé, en furie, enragé, en rage, exacerbé, exaspéré, fâché, frustré, furax, furieux, grincheux, haineux, hors de soi, impatient, impuissant, irrité, mécontent, nerveux, révolté, scandalisé, sur les nerfs, susceptible, tendu, ulcéré, vexé...





JOIE

Aimé, à l'aise, amoureux, amusé, animé, attendri, captivé, centré, comblé, confortable, content, ébloui, emballé, encouragé, enthousiaste, émerveillé, exalté, excité, fier, gai, heureux, joyeux, impliqué, léger, libre, lumineux, motivé, ouvert, passionné, plein d'énergie, radieux, rassuré, ravi, rayonnant, réceptif, réjoui, rempli de gratitude, reconnaissant, satisfait, vibrant, vivant...

TRISTESSE

Accablé, abattu, anéanti, attristé, blessé, bouleversé, chagriné, découragé, déçu, défait, démotivé, déprimé, déçu, désenchanté, désespéré, désillusionné, désolé, en détresse, ébranlé, ému, ennuyé, éteint, figé, impuissant, inconfortable, las, lourd, malheureux, mécontent, mélancolique, peiné, pessimiste, perdu, seul, résigné, trahi, vidé...





PEUR

Affolé, alarmé, angoissé, anxieux, apeuré, bloqué, craintif, diminué, effrayé, en désarroi, épouvanté, hésitant, inquiet, intimidé, méfiant, paniqué, préoccupé, prudent, réticent, sceptique, soucieux, terrifié, terrorisé, vulnérable...

DEGOUT

Dégoûté, écœuré, mal à l'aise, nauséeux, rebuté, repoussé, répugné...

SURPRISE

Abasourdi, alerté, bluffé, choqué, décontenancé, déboussolé, dépaysé, désespéré, désorienté, déstabilisé, dérangé, embarrassé, embêté, étonné, impressionné, incertain, indécis, interloqué, intrigué, perplexe, pris au dépourvu, saisi, secoué, sous le choc, stupéfait, troublé...



CONFIANCE

Accepté, admiratif, apaisé, calme, confiant, cool, détendu, déterminé, engagé, en paix, équilibré, inspiré, optimiste, serein, tranquille d'esprit...

HONTE

Affaibli, confus, coupable, déshonoré, diminué, discrédité, embarrassé, fautif, gêné, humilié, indigné, intimidé, plein de mépris, plein de remords, rabaissé...



Murielle

Sophrologue &
Sophro-analyste

