

# La sagesse émotionnelle

## A l'écoute du langage des émotions



# Définir une émotion : une onde au cœur de l'être

## Séance 1

Une émotion naît d'un instant, d'un regard, d'un souvenir ou d'une pensée. Elle s'invite, parfois brusque, parfois subtile, comme une vague intérieure révélant ce que nous vivons au plus intime.

Les émotions sont naturelles, utiles et intelligentes. Elles nous informent, nous alertent, nous relient aux autres. Mais lorsqu'on les fuit ou qu'on s'y accroche, elles deviennent source de souffrance.

les émotions façonnent notre manière d'agir au monde.

- ☀️ Une situation suscite une émotion, qui entraîne un comportement.
- ☀️ Une pensée suscite elle aussi une émotion, puis un comportement

Imaginez : vous traversez un passage piéton, une voiture surgit, vous évite de justesse. En un souffle, votre corps réagit, la peur, la colère peut-être. Et déjà, une réponse se dessine : se replier, s'indigner, rester figé. Chaque émotion porte en elle un élan vers l'action.

Autre scénario : une pensée vous traverse « Je suis nul, je n'arrive à rien ». Elle n'est pas née d'un événement concret, mais de votre regard sur vous-même. Et pourtant, elle provoque une émotion réelle : tristesse, anxiété, découragement. Cette émotion est-elle fondée ? Peut-être pas. Mais elle agit, façonne votre posture, vos gestes, votre voix.

🌟 **Une émotion, c'est un message, pas un ennemi. Apprenons à les écouter sans nous identifier.**

### Le cycle d'une émotion

Chaque émotion suit un chemin :

**Déclenchement** : quelque chose survient.

**Montée** : l'émotion s'intensifie, s'exprime dans le corps.

**Pic** : tension maximale.

**Retombée** : l'émotion décroît, puis s'efface.

**Trace** : il reste un écho, une mémoire, une compréhension possible.

Notre travail consiste à rester présent tout au long de ce cycle, sans bloquer, sans amplifier.

### Les émotions principales

On distingue six émotions de base :

- 😊 Joie
- 😞 Tristesse
- 😡 Colère
- 😱 Peur
- 🤢 Dégoût
- 😲 Surprise

Chacune d'entre elles a une fonction positive

**Joie** : elle nous indique ce qui est bon pour nous

**Tristesse** : permet le deuil et la réparation

**Colère** : protège nos limites

**Peur** : elle nous signale un danger

**Dégoût** : rejette ce qui n'est pas bon

**Surprise** : interrompt pour ajuster

### Les 4 attitudes pour bien gérer ses émotions

**Observer** : je prends conscience de ce que je ressens.

**Nommer** : je mets un mot sur mon ressenti.

**Accueillir** : je laisse la sensation exister sans la fuir.

**Transformer** : je choisis une réponse juste et apaisée.

### Outils pratiques

**Respiration consciente** : ralentir, revenir au présent.

**Écriture émotionnelle** : mettre les ressentis sur papier.

**Visualisation** : s'imaginer une émotion comme une météo qui passe.

**Ancrage corporel** : revenir à ses appuis, au sol, au souffle.

**Dialogue intérieur bienveillant** : se parler comme à un ami.

🌟 **Ce que je ressens n'est ni bon ni mauvais. C'est un message. Mon rôle est d'écouter.**

## Comprendre les dynamiques internes

La vie intérieure de chacun d'entre nous est faite d'innombrables mouvements. Pour y voir plus clair, certains repères nous aident à nommer ce qui se passe en nous pour mieux nous comprendre, nous exprimer et nous affirmer. Voici 5 jalons essentiels de cette carte intérieure

### Perception interne

C'est tout ce que l'on ressent dans son corps : chaleur, tension, picotement, fatigue, rythme cardiaque. La perception interne est comme une météo corporelle. Elle signale, elle alerte, elle témoigne. Apprendre à la reconnaître, c'est apprendre à écouter notre boussole intérieure

### Perception externe

C'est la manière d'exprimer votre émotion (rougeur, froncement de sourcil) et qui sera perçu par votre entourage.

### Régulation des émotions

C'est l'art d'utiliser les outils à notre disposition pour réguler l'émotion (taper dans un coussin par exemple pour diminuer la colère ou aller marcher dans la forêt en cas d'anxiété)

### Communication des émotions

Exprimer ce que l'on ressent avec clarté, sans accusation ni repli. Cela implique d'oser dire "Je me sens triste", "Je suis inquiet", "Je suis en colère". Mais exprimer également lorsque l'émotion est positive. Par exemple : j'ai éprouvé du plaisir à partager ce moment avec toi. C'est un acte de courage, de lien, d'affirmation de soi.

### Reconnaître l'émotion

Il est essentiel lorsque qu'une émotion surgit de la reconnaître, de savoir si nous ressentons de la colère, de l'anxiété, de la joie etc.

---

## Conclusion

**La dynamique interne nous aide à cartographier nos émotions, de savoir les reconnaître lorsqu'elles apparaissent, de les accueillir et de les comprendre.**

## Décrire les émotions, mettre des mots sur l'invisible

Décrire une émotion, c'est lui tendre la main au lieu de la fuir. C'est lui offrir un nom, une forme, une voix, pour qu'elle cesse de nous submerger en silence.

Lorsque surgit une pensée, un ressenti, un élan intérieur, prenez un instant pour écouter ce murmure. Ne cherchez pas à le fuir, ni à le changer. Observez. Nommez.

Exemple:

☀️ Je ressens de la colère

☀️ Mon estomac est noué

☀️ Une peur diffuse traverse ma poitrine

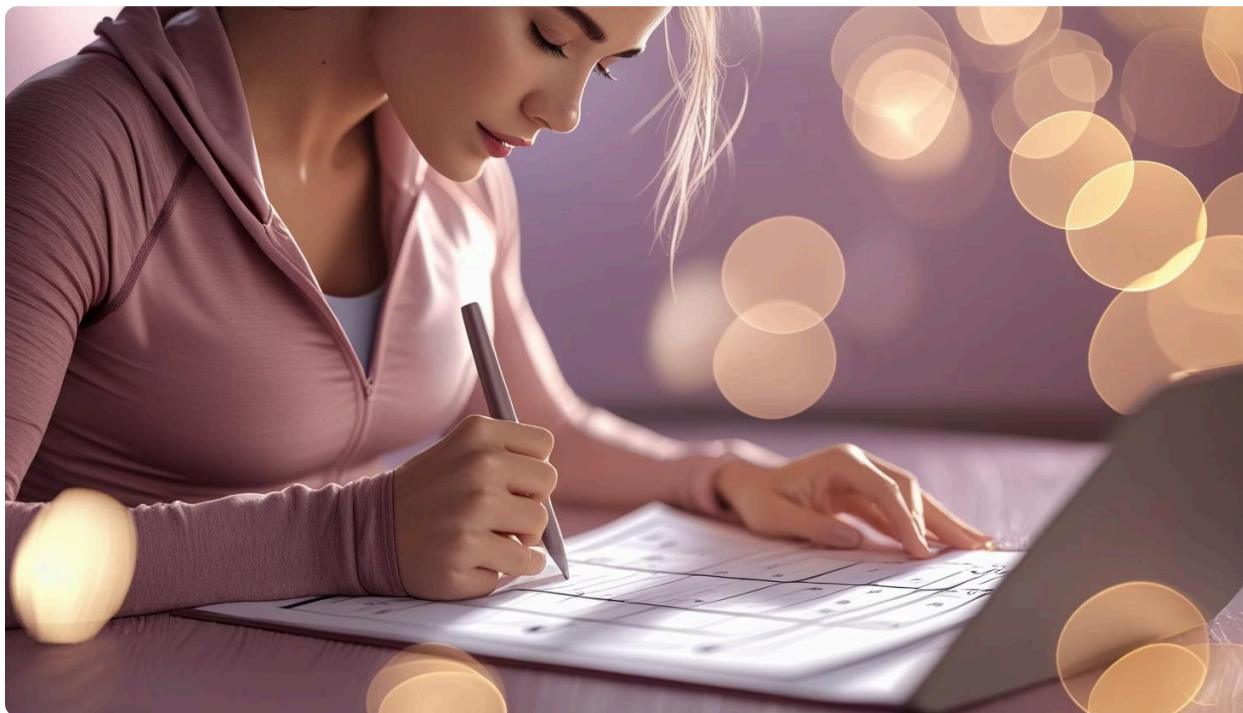
☀️ Je pense que je ne suis pas à la hauteur

---

## Conclusion

Dès que vous mettez des mots sur ce que vous ressentez, vous faites de la clarté, un espace de repos. Vous distinguez alors les pensées des émotions. Vous apprenez à dire : "Une pensée est une pensée. Un sentiment est un sentiment." Nul besoin de juger ce qui émerge en vous seulement de le reconnaître.

## Le miroir du cœur : nommer et accueillir l'émotion



Observation des émotions

Objectif :

Apprendre à observer ses émotions sans les juger, sans s’y accrocher, ni les repousser.

Installation

- ☀ Trouvez un endroit calme.
- ☀ Asseyez-vous confortablement, le dos droit.
- ☀ Laissez vos bras se poser naturellement.
- ☀ Gardez les yeux ouverts ou mi-clos.
- ☀ Respirez tranquillement.

Identifier

Quelle émotion ressentez-vous en ce moment ?

- ☐ Joie
- ☐ Tristesse
- ☐ Colère
- ☐ Peur
- ☐ Honte
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Notez simplement le mot, sans commentaire.

Observer

Où ressentez-vous cette émotion dans votre corps ? Sensations, tensions, mouvements ?

Exemple : gorge serrée, ventre noué, chaleur dans la poitrine

Écrivez ou dites ce que vous ressentez

Noter les pensées

Quelles pensées accompagnent cette émotion ?

- Exemple :
- ☀ Je vais échouer
  - ☀ Il m’a blessé
  - ☀ C’est injuste
  - ☀ Je ne suis pas à la hauteur

Note-les sans les juger

Accueillir sans réagir

Fermez les yeux un instant.

- ☀ Observez simplement l’émotion.
- ☀ Respirez lentement.
- ☀ Laissez l’émotion venir, rester, puis repartir.
- ☀ N'essayez pas de la changer. Laissez-la suivre son cours.

Métaphore du ciel

Imaginez que cette émotion est un nuage. Vous vous êtes le ciel. Vous n’êtes pas ce nuage. Regardez-le passer, tranquillement. Répétez doucement : « Je ne suis pas mon émotion. Elle passe, et moi je reste. »

À la fin de l'exercice

Comment vous sentez vous maintenant ?  
L’émotion est-elle toujours là ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Moins présente
- ☐ Transformée

Pratiquez cet exercice chaque fois que vous ressentez une émotion intense. Plus vous l’exercerez, plus vous cultiverez la paix intérieure.

Accueillir et apprivoiser ses émotions

À pratiquer en fin de journée ou après une émotion forte.

- ☀️ Qu'est-ce que j'ai ressenti ?
- ☀️ Qu'est-ce qui a déclenché cela ?
- ☀️ Quelle pensée l'a accompagnée ?
- ☀️ Comment mon corps a réagi ?
- ☀️ Ai-je accueilli ou fui cette émotion ?
- ☀️ Quelle serait une réponse apaisée que je peux choisir maintenant ?

L'instant météo

Durée : 3 minutes – À faire chaque jour

Fermez les yeux. Prenez trois respirations profondes. Posez-vous la question suivante : Si mon monde intérieur était un ciel, quel temps ferait-il ?

- ☁️ Brouillard d'anxiété ?
- ☀️ Clarté joyeuse ?
- 🌀 Agitation intérieure ?
- 🌧️ Tristesse fine ?
- 🌈 Douce accalmie ?

Notez-le dans votre cahier d'exercice ou exprimez-le à voix haute. Ce rituel vous aide à prendre contact avec votre climat émotionnel sans jugement.

Explorer une émotion en profondeur

Durée : 10 minutes – À faire après un événement marquant ou en auto-observation

Choisissez une émotion récente. Complétez les phrases suivantes dans votre cahier d'exercice :

- ☀️ L'émotion que j'ai ressentie est :
- ☀️ Ce qui l'a déclenchée :
- ☀️ Les pensées qui l'ont accompagnée :
- ☀️ Mon corps a réagi ainsi :
- ☀️ Mon réflexe a été de (l'ignorer / la fuir / la subir / la nier / l'exprimer avec excès / autre) :
- ☀️ Aujourd'hui, avec du recul, je peux (accueillir / comprendre / transformer / libérer) :

Écriture émotionnelle

Durée : 7 à 10 minutes, en écriture libre

Prenez votre cahier d'exercice et écrivez sans vous arrêter :  
« Ce que je ressens en ce moment, c'est... »

Laissez venir les mots sans chercher à corriger ou à comprendre. Ne relisez pas tout de suite. Laissez l'écriture être un exutoire et un miroir.

Respiration d'accueil

Durée : 5 minutes, à pratiquer en position assise ou allongée

- ☀️ Inspirez profondément en pensant : « J'accueille ce que je ressens »
- ☀️ Expirez lentement en pensant : « Je relâche le besoin de tout contrôler »
- ☀️ Répétez pendant quelques minutes, en vous concentrant sur le souffle et les sensations dans le corps.

Se parler avec douceur

En cas d'émotion intense, répétez mentalement ou à voix basse :

- ☀️ Ce que je ressens est légitime
- ☀️ Je ne suis pas mon émotion
- ☀️ Cette vague passera
- ☀️ J'ai le droit de ressentir ce que je ressens
- ☀️ Je peux choisir une réponse calme

Vous pouvez écrire vos propres phrases apaisantes et les relire en cas de besoin.

Le mandala des émotions

- ☀️ Dessinez un cercle.
- ☀️ Divisez-le en 6 parts égales.
- ☀️ Dans chaque part, inscrivez une émotion que vous avez ressentie cette semaine.
- ☀️ Entourez-la d'un symbole, d'une couleur, ou d'une phrase courte.
- ☀️ Observez votre paysage intérieur avec curiosité et bienveillance.

Le carnet des ressentis (décrire une émotion)

Prenez un moment aujourd'hui pour pratiquer la description d'une émotion. Installez-vous dans un lieu calme, en posture confortable, dos droit. Fermez les yeux quelques instants, puis respirez profondément.

Portez votre attention à votre monde intérieur :

- ☀️ Quelle émotion est présente ?
- ☀️ Quelle sensation physique y est liée ?
- ☀️ Quelle pensée accompagne cette émotion ?

Notez dans votre cahier d'exercice :

- ☀️ Ce que vous ressentez ( "Je ressens de l'anxiété" )
- ☀️ Où cela se manifeste dans votre corps ( "Mon ventre est tendu" )
- ☀️ Et la pensée qui pourrait l'accompagner ( "Je crains de ne pas réussir" )

Lisez-vous à voix haute, doucement, avec bienveillance.

Effectuez cet exercice une fois par jour durant une semaine. Il entraînera votre esprit à distinguer clairement sans juger, à décrire sans fuir.

Conclusion

Gérer ses émotions ne veut pas dire les contrôler, mais apprendre à danser avec elles, à les écouter, à faire de leur passage un chemin vers plus de liberté intérieure.

Identifier et nommer ce qui se passe au travers des dynamiques internes.

Basez vous sur cet exemple pour l'exercice suivant

Situation

Mon patron m’a manqué de respect

Décrire ce que l'on ressent intérieurement au niveau du visage et corps (perception interne)

- ☀️Tension dans tout le corps
- ☀️Sensation d’oppression au niveau des poumons

Comment je l'exprime physiquement (visage, corps) (perception externe)

- ☀️Rougeur au niveau du visage
- ☀️Je fronce les sourcils

Quels outils utilisés pour réguler l'émotion (régulation des émotions)

- ☀️J’ai tapé dans un coussin
- ☀️Je vais marcher dans la nature
- ☀️Je vais courir.
- ☀️ Je respire en conscience

Comment je communique verbalement ce que je vis (communication des émotions)

Je deviens agressive en répondant sèchement à la personne concernée ensuite je ne dis plus rien ou répond à peine.

Nommez l'émotion que vous êtes entrain de vivre (reconnaître l'émotion)

- ☀️Colère
- ☀️Haine
- ☀️Rage

Identifier et nommer ce qui se passe au travers des dynamiques internes.

Choisissez une situation récente où vous avez ressenti une émotion forte (agréable ou désagréable)

Exemple : Un conflit, un compliment, une critique, un refus etc.

Jour 1 (écrivez dans votre cahier d'exercice)

- Situation
- Décrire ce que l'on ressent intérieurement au niveau du visage et corps (perception interne)
- Comment je l'exprime physiquement (visage, corps) (perception externe)
- Quels outils utilisés pour réguler l'émotion (régulation des émotions)
- Comment je communique verbalement ce que je vis (communication des émotions)
- Nommez l'émotion que vous êtes entrain de vivre (reconnaître l'émotion)

Jour 2

- Situation
- Décrire ce que l'on ressent intérieurement au niveau du visage et corps
- Comment je l'exprime physiquement (visage, corps)
- Quels outils utilisés pour réguler l'émotion
- Comment je communique verbalement ce que je vis
- Nommez l'émotion que vous êtes entrain de vivre

Jour 3

- Situation
- Décrire ce que l'on ressent intérieurement au niveau du visage et corps
- Comment je l'exprime physiquement (visage, corps)
- Quels outils utilisés pour réguler l'émotion
- Comment je communique verbalement ce que je vis
- Nommez l'émotion que vous êtes entrain de vivre

Jour 4

- Situation
- Décrire ce que l'on ressent intérieurement au niveau du visage et corps
- Comment je l'exprime physiquement (visage, corps)
- Quels outils utilisés pour réguler l'émotion
- Comment je communique verbalement ce que je vis.
- Nommez l'émotion que vous êtes entrain de vivre