

Le terrain préféré de mon émotion

Découvrir où cette émotion aime apparaître

Certaines émotions semblent revenir régulièrement. Parfois, nous avons l'impression qu'elles apparaissent sans prévenir. Pourtant, en prenant un peu de recul, il est souvent possible de remarquer qu'elles reviennent dans des contextes qui se ressemblent.

L'objectif de cet exercice n'est pas de trouver une cause unique. Il s'agit plutôt de découvrir le **terrain** sur lequel cette émotion apparaît le plus facilement, mais aussi les situations où elle devient plus discrète.

Comme une plante, une émotion pousse plus facilement dans certains environnements que dans d'autres. Mieux connaître son terrain, c'est mieux comprendre son fonctionnement.

1. L'émotion que je souhaite observer

Aujourd'hui, je choisis d'observer :

- | | | |
|------------------------------------|--|----------------------------------|
| ☐ Colère | ☐ Tristesse | ☐ Peur |
| ☐ Honte | ☐ Culpabilité | ☐ Anxiété |
| ☐ Déception | ☐ Autre : | |

2. Je remarque qu'elle apparaît plus facilement...

Dans certains lieux

- | | |
|---|---|
| ☐ À la maison | ☐ Au travail / en cours |
| ☐ Dans les transports | ☐ Lorsque je suis seul-e |
| ☐ Chez certaines personnes | ☐ Autre : |

Avec certaines personnes

- | | |
|---|---|
| ☐ Mon ou ma partenaire | ☐ Ma famille |
| ☐ Mes ami-es | ☐ Mon ou ma thérapeute |
| ☐ Des inconnu-es | ☐ Moi-même |
| ☐ Autre : | |

À certains moments

- | | |
|---|---|
| ☐ Le matin | ☐ Le soir |
| ☐ La nuit | ☐ Après une journée fatigante |
| ☐ Lors d'une période de stress | ☐ Après plusieurs jours difficiles |
| ☐ Lorsque je manque de sommeil | ☐ Autre : |

Dans certains types de situations

- | | |
|---|---|
| ☐ Lorsque j'attends une réponse. | ☐ Lors d'un désaccord. |
| ☐ Lorsque je me sens critiqué-e. | ☐ Lorsque je ne comprends pas une situation. |
| ☐ Lorsque je me sens seul-e. | ☐ Après une séparation, même courte. |
| ☐ Lorsque quelque chose change. | ☐ Lorsque je perçois une injustice. |
| ☐ Autre : | |

3. Lorsque certains besoins deviennent plus présents

Je remarque que cette émotion apparaît plus facilement lorsque j'ai besoin de...

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Repos | ☐ Sécurité | ☐ Être rassuré-e |
| ☐ Être compris-e | ☐ Être respecté-e | ☐ Me sentir proche de quelqu'un |
| ☐ Retrouver du contrôle | ☐ Prendre du temps pour moi | ☐ Autre : |

4. Et pourtant...

Je remarque que cette émotion est souvent moins présente lorsque...

.....

.....

5. Si je regarde l'ensemble...

Le terrain préféré de cette émotion semble être :

.....

.....

.....

6. Ce que je découvre peut changer

La prochaine fois que je reconnaîtrai ce terrain, je pourrai peut-être...

- | | |
|---|--|
| ☐ Être plus attentif-ve à mes besoins. | ☐ Utiliser une compétence plus tôt. |
| ☐ Demander du soutien. | ☐ Adapter mon environnement. |
| ☐ M'accorder davantage de temps. | ☐ Observer avant d'agir. |
| ☐ Autre : | |

7. Ce que je découvre sur moi :

Aujourd'hui, je réalise que...

.....

.....

.....

Les émotions ne reviennent pas au hasard. Elles apparaissent souvent lorsque plusieurs éléments se rencontrent : un contexte, une fatigue, une relation, un besoin ou une période particulière.

Connaître le terrain préféré d'une émotion ne permet pas de l'empêcher d'apparaître.

En revanche, cela permet de :
la reconnaître plus tôt,
de prendre soin de ses besoins et
de choisir plus facilement les compétences qui nous seront utiles.