

3. La phrase qui a ajouté une couche

Mon esprit m'a peut-être dit :

☐ “Je ne devrais pas ressentir ça.”

☐ “Je suis trop sensible.”

☐ “Je vais encore tout gâcher.”

☐ “Je suis nul-le de réagir comme ça.”

☐ “Ce n'est pas normal.”

☐ autre :

4. Si je séparais les deux couches

Émotion de départ :

.....

Émotion secondaire :

.....

Ce qui rend surtout ce moment difficile :

.....

5. Une réponse plus douce

Si je pouvais répondre à ma première émotion avec un peu plus de validation, je pourrais me dire :

☐ “Cette émotion est là pour une raison.”

☐ “Je peux l'observer avant de me juger.”

☐ “Ressentir fort ne veut pas dire mal faire.”

☐ “Je peux prendre soin de cette émotion.”

☐ Ma phrase :

.....

**Une émotion secondaire n'est pas une erreur.
C'est souvent une réaction à une émotion déjà difficile.**

La repérer permet parfois de revenir à l'émotion de départ, avec moins de jugement et plus de clarté.

Les émotions secondaires (2)

Démêler les couches émotionnelles

Situation :

.....
.....

Couche 1 — Ce que j'ai ressenti d'abord

Émotion :

Besoin possible derrière cette émotion :

- | | | |
|--|------------------------------------|--|
| ☐ sécurité | ☐ réconfort | ☐ respect |
| ☐ repos | ☐ lien | ☐ compréhension |
| ☐ autre : | | |

Couche 2 — Ce que j'ai ressenti à propos de cette émotion

Émotion secondaire :

Ce que je me suis dit :

Couche 3 — Ce que je peux essayer maintenant

Une action qui prend soin de l'émotion de départ :

.....

Une phrase qui diminue le jugement :

.....

Phrase repère

“Je peux ressentir une émotion sans me rajouter une punition par-dessus.”