

Mon détecteur de montée émotionnelle

Repérer les premiers signes avant que l'intensité ne prenne toute la place

Une émotion intense apparaît rarement d'un seul coup. Bien souvent, elle s'installe progressivement. Pourtant, lorsqu'elle devient très forte, il peut être difficile de retrouver le moment où tout a commencé.

Chaque personne possède ses propres signes annonciateurs. Ils peuvent apparaître dans le corps, dans les pensées ou dans les comportements, parfois plusieurs minutes, voire plusieurs heures avant une crise. Apprendre à reconnaître ces premiers signaux permet d'agir plus tôt, lorsque plusieurs possibilités sont encore accessibles.

Cet exercice t'invite à construire ton propre détecteur de montée émotionnelle.

1. Pense à une situation récente où ton émotion est devenue très intense.

Quelle émotion était présente ?

.....

À quel niveau est-elle montée ?

0 ————— 10

2. Mon corps me prévient souvent en premier

Je remarque que...

- | | |
|---|--|
| ☐ Je pense toujours à la même chose. | ☐ Je cherche une réponse immédiatement. |
| ☐ J'imagine plusieurs scénarios | ☐ Je relis une conversation. |
| ☐ Je cherche à comprendre coûte que coûte. | ☐ Mon attention devient difficile à déplacer. |
| ☐ Autre : | |

3. Mes comportements changent eux aussi

Avant que l'émotion déborde, je commence souvent à...

- | | |
|---|--|
| ☐ Vérifier mon téléphone plus souvent. | ☐ M'isoler. |
| ☐ Parler plus vite. | ☐ Pleurer plus facilement. |
| ☐ Chercher à être rassuré-e. | ☐ Arrêter ce que je suis en train de faire. |
| ☐ Tourner en rond. | ☐ Manger davantage. |
| ☐ Autre : | |

4. Les autres pourraient remarquer...

Une personne qui me connaît bien dirait peut-être que...

.....

.....

5. Mon détecteur personnel

Parmi tous ces signes, lesquels apparaissent presque à chaque fois ?

.....

.....

.....

6. Quand mon détecteur s'allume...

À ce moment-là, ce qui m'aide le plus est généralement...

- | | |
|---|---|
| ☐ Faire une pause. | ☐ Revenir dans mon corps. |
| ☐ Utiliser une compétence de régulation. | ☐ Prendre un temps seul-e. |
| ☐ Demander du soutien. | ☐ Continuer une activité en pleine conscience. |
| ☐ Autre : | |

Aujourd'hui, je découvre que mes émotions me préviennent avant de devenir envahissantes.

Plus j'apprends à reconnaître ces premiers signes,
plus je peux choisir comment y répondre,
plutôt que d'attendre que l'intensité décide à ma place.

Variante possible : remplacer les trois catégories Corps / Esprit / Comportements par une progression temporelle :

A. Les tout premiers signes (ceux qui apparaissent parfois sans que je réalise encore que je monte) :

.....

B. Les signes qui confirment que l'émotion prend de la place

.....

C. Les signes qui me disent qu'il est temps d'utiliser une compétence

.....