

Mon profil émotionnel

C'est quoi un profil émotionnel ?

Ton profil émotionnel, c'est la façon dont tes émotions se manifestent chez toi.

Nous ne vivons pas tou-tes la colère, la peur, la tristesse ou la honte de la même manière. Certaines émotions montent vite. D'autres durent longtemps. Certaines donnent envie de parler, d'autres de fuir, de se fermer ou de chercher du réconfort.

Cette fiche t'aide à repérer, au fil du temps, comment tes émotions fonctionnent.

1. L'émotion que je veux mieux connaître

Aujourd'hui, je choisis d'observer :

- | | | |
|------------------------------------|--|------------------------------------|
| ☐ colère | ☐ peur | ☐ tristesse |
| ☐ honte | ☐ culpabilité | ☐ anxiété |
| ☐ déception | ☐ autre : | |

2. Quand cette émotion arrive chez moi

Elle apparaît souvent quand :

- | | |
|---|--|
| ☐ je me sens rejeté-e | ☐ je me sens incompris-e |
| ☐ je suis fatigué-e | ☐ je me sens seul-e |
| ☐ je perds le contrôle d'une situation | ☐ une limite est dépassée |
| ☐ autre : | |

3. Comment je la reconnais

Dans mon corps, je remarque souvent :

.....

Dans mes pensées, je remarque souvent :

.....

Dans mes comportements, je remarque souvent :

.....

4. Ce que cette émotion me pousse à faire

Quand cette émotion est forte, j'ai souvent envie de :

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| ☐ fuir | ☐ attaquer | ☐ me justifier |
| ☐ m'isoler | ☐ chercher du réconfort | ☐ vérifier / contrôler |
| ☐ abandonner | ☐ autre : | |

5. Ce qui m'aide vraiment

Quand cette émotion est à 4-6/10, ce qui m'aide est :

.....

Quand elle est à 7-10/10, ce qui m'aide est :

.....

Ce qui m'aide rarement, même si j'en ai envie :

.....

6. Ce que cette émotion essaie peut-être de protéger

Elle parle peut-être d'un besoin de :

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| ☐ sécurité | ☐ lien | ☐ repos |
| ☐ respect | ☐ clarté | ☐ reconnaissance |
| ☐ réparation | ☐ autre : | |

7. Ce que je retiens pour la prochaine fois

Quand cette émotion reviendra, j'aimerais me rappeler que :

.....

.....

**Ton profil émotionnel se construit avec le temps.
Chaque observation ajoute une information utile.**

L'objectif n'est pas de ne plus ressentir, mais de mieux connaître ton propre fonctionnement pour choisir des réponses plus adaptées. Tu peux dupliquer cette fiche, une fiche par émotion importante.