

Observer la vague émotionnelle

Découvrir comment une émotion évolue dans le temps

Lorsqu'une émotion devient très intense, il est fréquent d'avoir l'impression qu'elle ne redescendra jamais. Pourtant, les émotions sont vivantes. Elles évoluent. Elles montent, se stabilisent parfois, puis finissent souvent par changer, même si cela prend du temps.

Cet exercice ne consiste pas à faire disparaître une émotion : il t'invite à observer son mouvement, comme on regarde une vague arriver, atteindre son sommet, puis continuer son chemin.

1. Choisis une émotion

Quelle émotion souhaites-tu observer ?

.....

.....

2. Chronologie :

Il est (heure) :

Mon émotion est à :

0 ————— 10

Je remarque... Dans mon corps :

.....

Dans mon esprit :

.....

Mon envie d'agir est de :

.....

Quelques minutes plus tard...

Il est :

Mon émotion est à :

0 ————— 10

Qu'est-ce qui a changé ?

.....

.....

Encore quelques minutes...

Il est :

Mon émotion est à :

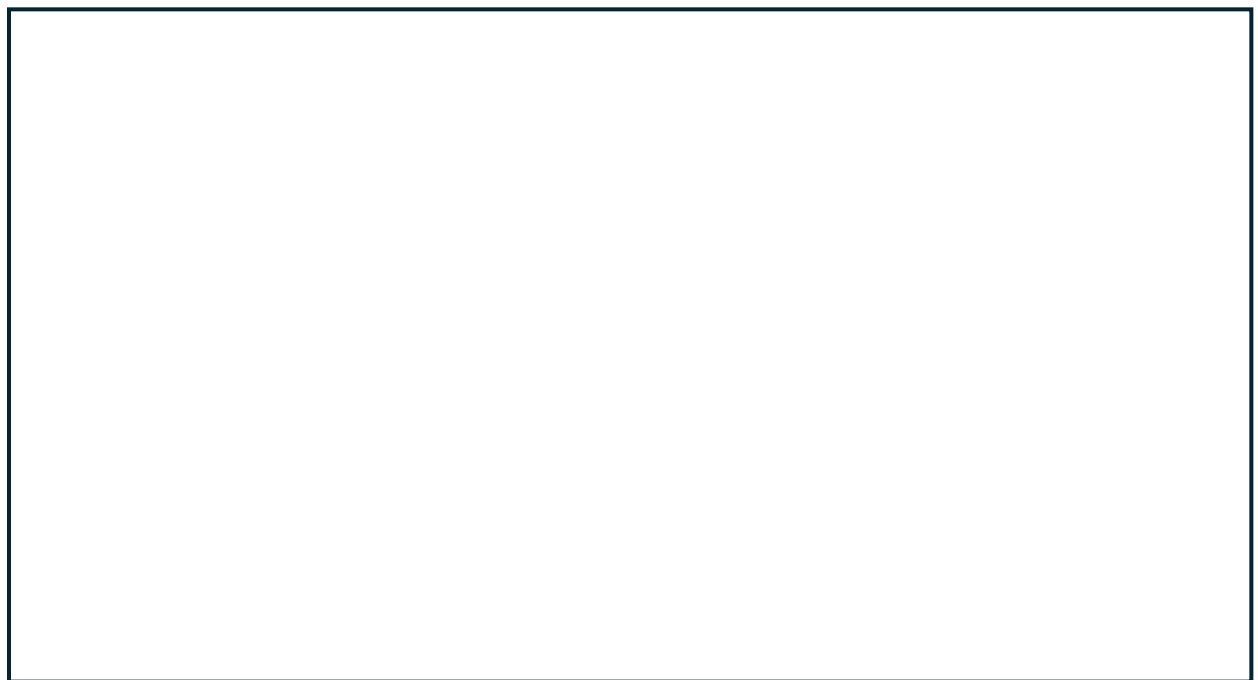
o _____ IO

Je remarque maintenant...

.....
.....

3. Si je dessinais cette émotion...

Dessine sa forme (comme une courbe) :



Était-elle :

☐ Très rapide

☐ Progressive

☐ Avec plusieurs montées

☐ Stable un moment

☐ En dents de scie

☐ Autre :

4. Qu'est-ce qui a influencé son évolution ?

Je remarque que l'émotion a changé lorsque...

☐ Le temps est passé.

☐ J'ai changé d'activité.

☐ J'ai respiré.

☐ J'ai parlé.

☐ J'ai bougé.

☐ Je suis resté-e avec elle.

☐ Je ne sais pas.

☐ Autre :

5. Ce que cette vague m'apprend :

Aujourd'hui, je découvre que...

.....

.....

Une émotion intense peut donner l'impression d'être permanente. Observer son évolution permet souvent de découvrir qu'elle est en mouvement, même lorsque les changements sont très progressifs. Chaque vague est différente. L'important n'est pas sa hauteur, mais le fait qu'elle continue d'évoluer.

**"Je n'ai pas besoin que cette émotion disparaisse tout de suite
pour observer qu'elle est déjà en train de changer."**

6. Les autres pourraient remarquer...

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

.....

.....

7. Mon détecteur personnel

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

.....

.....

.....

8. 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

