

Si mon émotion pouvait parler

Identifier le besoin derrière l'émotion :

Une émotion ne vient pas “pour rien”. Elle peut signaler qu’un besoin est présent : besoin de protection, de repos, de lien, de sécurité, de justice, de compréhension...

L'objectif n'est pas de faire disparaître l'émotion. L'objectif est d'écouter ce qu'elle essaie peut-être de signaler.

I. L'émotion présente

Aujourd'hui, l'émotion que je remarque est :

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

Son intensité : 0 ————— 10

2. Si cette émotion pouvait parler...

Elle dirait peut-être :

- ☐ “J’ai besoin de sécurité.” ☐ “J’ai besoin de repos.”
☐ “J’ai besoin de compréhension.” ☐ “J’ai besoin de proximité.”
☐ “J’ai besoin de protection.” ☐ “J’ai besoin de justice.”
☐ “J’ai besoin de réparation.” ☐ “J’ai besoin de temps.”
☐ autre :

3. Ce que cette émotion essaie de protéger

Cette émotion protège peut-être :

- ☐ une limite
 ☐ un lien important
☐ mon estime de moi
 ☐ mon besoin d'être entendu-e
☐ mon besoin d'être respecté-e
 ☐ mon besoin de ne pas être seul-e
☐ autre :

4. Une réponse possible

Si je voulais répondre à ce besoin sans me faire du mal ni abîmer la relation, je pourrais essayer :

5. Ce que je retiens

Aujourd'hui, je découvre que cette émotion parle peut-être de :

.....

.....

Et le prochain petit pas possible serait :

.....

.....

Une émotion peut être intense, désagréable ou déroutante, tout en portant une information importante.

Écouter son besoin ne signifie pas obéir à toutes ses impulsions.

Cela permet de mieux comprendre ce qui compte pour toi, puis de choisir une réponse plus ajustée.