







Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Pistes de réflexion	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	Niveau 

Exercice 1 :

Quelles sont les émotions qu'il m'est difficile d'exprimer ?

- | | | | |
|-------------|--------------------------|------------|--------------------------|
| - joie | <input type="checkbox"/> | - colère | <input type="checkbox"/> |
| - peur | <input type="checkbox"/> | - dégoût | <input type="checkbox"/> |
| - tristesse | <input type="checkbox"/> | - surprise | <input type="checkbox"/> |
| - | | | |
| - | | | |
| - | | | |
| - | | | |

Combien de fois par semaine, il m'arrive de rire ?

- | | | | |
|---------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| - jamais | <input type="checkbox"/> | 1 à 5 fois | <input type="checkbox"/> |
| - 6 à 20 fois | <input type="checkbox"/> | Très souvent | <input type="checkbox"/> |

Combien de fois par mois, il m'arrive de pleurer ?

- | | | | |
|---------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| - jamais | <input type="checkbox"/> | 1 à 5 fois | <input type="checkbox"/> |
| - 6 à 20 fois | <input type="checkbox"/> | Très souvent | <input type="checkbox"/> |

Exercice 2 :

Je m'entraîne à mettre des mots sur les émotions que je peux ressentir.
Je scrute tous les états physiques que je peux vivre au cours d'une journée pour pouvoir les identifier.

- | | |
|---------|---------|
| - | - |
| - | - |
| - | - |

-
-
-

Est-ce que certaines émotions reviennent régulièrement (par exemple toujours me sentir sous pression ou irritable) ?

Oui Non

Pourquoi :

Est-ce que certaines apparaissent inopinément ?

Oui Non

Pourquoi :

Est-ce que certaines apparaissent particulièrement dans certaines circonstances ?

Oui Non

Emotions	Circonstances
-	-
-	-
-	-
-	-

Je peux noter sur mon cahier de bord ces éléments si je veux les suivre dans le temps.

Exercice 3 :

Je prends du recul par rapport à la culture dans laquelle je vis et essaye de mesurer l'impact de celle-ci sur la façon que j'ai d'exprimer mes émotions.

Est-ce que certaines émotions sont exacerbées et d'autres au contraire refoulées ?

	Exacerbées	refoulées
- joie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- colère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- peur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- dégoût	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- tristesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- amertume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Autres :		

Sur quelles émotions, je désire faire évoluer les choses et pourquoi ?

.....
.....

Exercice 4 :

Quelle place la peur a dans ma vie ? Si je dois l'évaluer, quelle note pourrais-je donner ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Quelle place j'accorde à la peur ? Quelle est ma part de responsabilité de sa présence dans ma vie ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Est-ce que j'ai l'impression que je passe à côté de beaucoup de choses à cause de la peur sur le plan professionnel ?

- Je prends excessivement de précautions dans ma façon de travailler
- Je prends très peu d'initiatives
- La peur m'empêche de prendre des décisions
- Je n'ose pas dire ce que je pense
- J'ai peur de l'autorité
- La peur me paralyse
- J'ai peur de me tromper, de faire des erreurs
- Autres :

Remarques :
.....
.....

Est-ce que je désire que cela change ?

Oui Non Peut être

Pourquoi :
.....

Exercice 5 :

Quelles circonstances me font éprouver une joie profonde et durable :

- Assouvir mes désirs
- Météo au beau fixe
- Donner aux autres
- Gagner de l'argent
- Aider les autres
- Penser aux vacances
- Elever mes enfants
- Avoir des responsabilités

- Acheter des vêtements, Hi-fi
- Apprendre de nouvelles choses
- Autres :

- Vivre ma spiritualité

Est-ce que d'autres choix ou circonstances me permettraient d'éprouver une joie moins éphémère ?

-
-
-

Remarques :

Exercice 6 :

Combien de fois par semaine, il m'arrive d'être en colère ?

- jamais
- 1 à 5 fois
- 6 à 10 fois
- 11 à 25 fois
- Trop souvent !

Qu'est ce que cela me fait de me mettre en colère ?

- Cela m'énerve
- Je deviens frustré
- J'éprouve de la tristesse
- C'est de la faute des autres
- Autres :
- Je culpabilise
- Parfois c'est une bonne chose
- Je voudrais pouvoir me contrôler
- Je suis comme ça

Quel rapport ai-je avec la colère ?

.....

Est-ce que je peux voir quelle n'est pas toujours une émotion négative ?

Oui Non Peut être

Pourquoi :

.....

Dans quelles circonstances je peux sainement me mettre en colère ?

-
-
-

Est-ce que les autres me perçoivent plutôt comme quelqu'un de colérique, qui s'emporte facilement ?

Oui Non Peut être

Pourquoi :

.....
.....

Exercice 7 :

Dans l'hypothèse où certaines personnes me disent qu'il est difficile de me parler. Quel choix je vais décider de faire aujourd'hui par rapport à ces remarques ?

- Je considère que je suis comme ça et que finalement je ne peux pas changer
- Je considère que c'est des histoires et que c'est eux le problème
- Je pense qu'il faut arrêter de se prendre la tête
- Je décide de prendre au sérieux leurs observations

Autres :
.....
.....

Exercice 8 :

Dans l'hypothèse où certaines personnes me disent qu'ils sentent que je suis toujours sous pression. Quel choix je vais décider de faire aujourd'hui par rapport à ces remarques ?

- Je n'ai pas le choix, avec mes responsabilités j'ai beaucoup à faire
- Je n'ai pas le choix, mon travail doit être parfait
- J'aime bien avoir une vie très active, ne rien faire m'angoisse
- Je considère que c'est des histoires et que c'est eux le problème
- Le monde d'aujourd'hui est stressant et nous prenons ce stress sur nous
- Je décide de prendre au sérieux leurs observations et sans me culpabiliser me retrouse les manches pour aller à la recherche d'une vie moins stressante, moins basée sur la lutte, les rapports de force.

Autres :
.....
.....