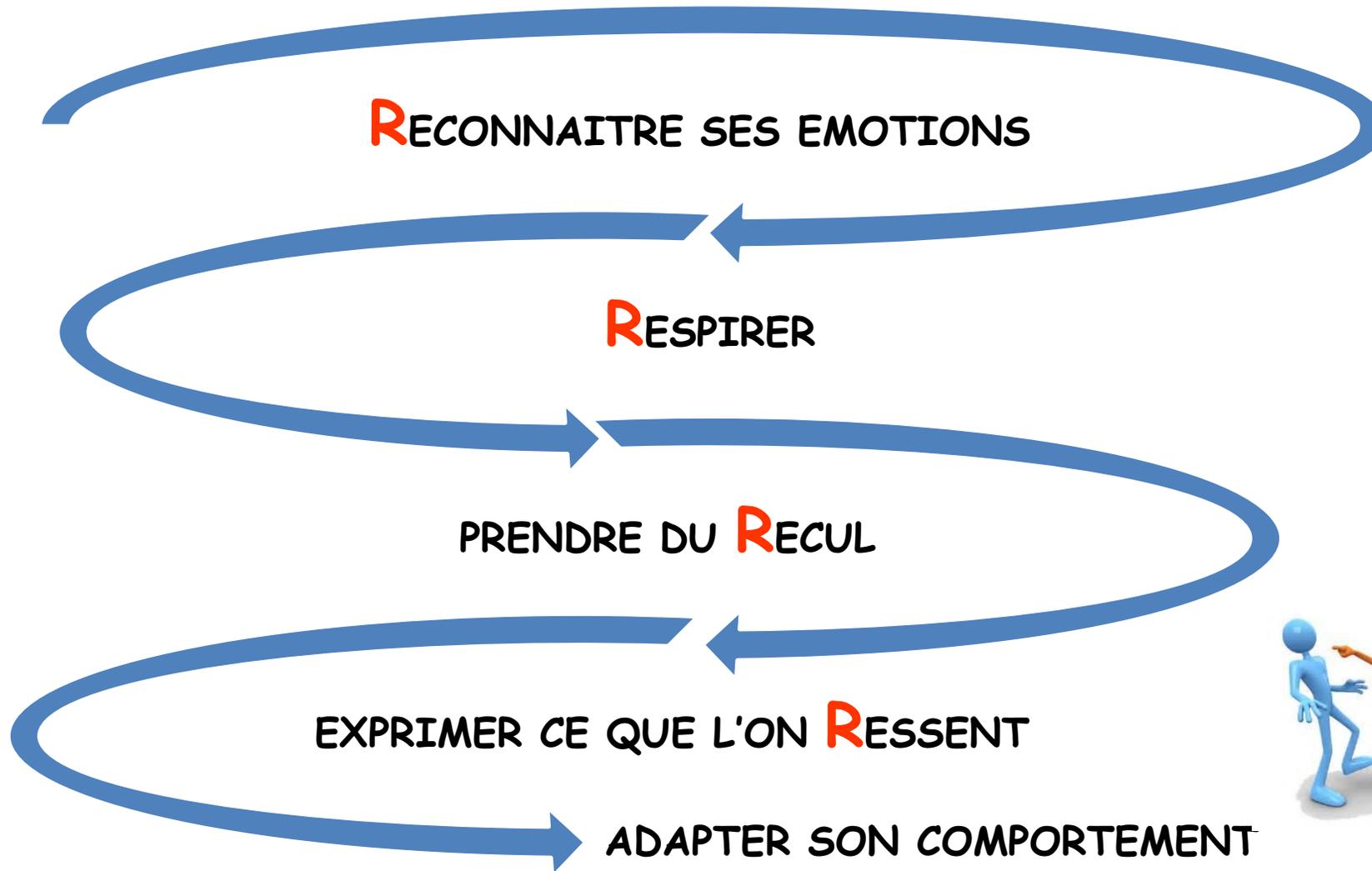


L'ANTIDOTE POUR REGULER LES EMOTIONS INTENSES



REPONDRE AVEC JUSTESSE



| Emotion/Etat | Pourquoi? | J'ai besoin de... |
|--|--|---|
|  <p>Joie</p> | <p>Eprouver du bien être Ressentir du bonheur Savourer la réussite Se sentir en lien</p> | <p>Partage Echange Tendresse Amour</p> |
|  <p>Tristesse</p> | <p>Apaiser la douleur Evacuer les peines Exprimer la souffrance d'une séparation Accompagner la perte</p> | <p>Empathie Compréhension Réconfort/ Soutien Accepter la perte/la séparation</p> |
| <p>Colère</p>  | <p>Déception Frustration Affirmation Sentiment d'injustice</p> | <p>M'exprimer M'affirmer Ecoute et respect Compréhension</p> |
| <p>Peur</p>  | <p>Message d'alerte Faire face à l'inconnu Protège d'un éventuel danger Répondre aux imprévus</p> | <p>Reprendre le pouvoir Protection-Sécurité Etre rassuré.e Encouragements/Informations</p> |
|  <p>Agitation</p> | <p>Bouger Se faire entendre Sentiment de déstabilisation Cacher une autre émotion</p> | <p>Ecoute et attention Me decharger Prendre du recul Exprimer ce que l'on ressent</p> |

"Reconnaitre ses émotions, c'est s'accepter comme on est, c'est construire la confiance en soi..." Isabelle Filliozat



S'EXPRIMER AVEC JUSTESSE

« Je me sens...quand... » « j'aimerais.../J'ai besoin de.../ça m'aiderait si... »

« Seriez-vous d'accord... » « De façon à ce que... »