

Repérer les émotions douloureuses

d'après les travaux de Catherine Aimelet-Périssol

PEUR



Ce que j'éprouve

Etat d'urgence intérieure
Sensation de perte de stabilité
Nervosité, agitation dans les jambes
Mains moites
Mouvements précipités, tremblements
Poitrine/gorge serrées

Ce à quoi je pense

Au danger, au risque
A ce qui empêche, ce qui serre
A la peur d'avoir peur, à l'impuissance, à l'incapacité de s'en sortir
A comment éviter le problème
A une vie parfaitement libre et sûre

Ce que je me dis

Je panique : "J'ai pas le temps !"/ "J'étouffe !"
Je cherche des repères : "Qui va me donner confiance en moi ?"/ "Qu'est-ce que je dois faire/ fais d'habitude ?"
Je minimise et évite : "Ce n'est pas grave"/ "N'en fais pas tout un plat !"

Comment je me comporte

Je veux fuir.
Je parle d'autre chose.
Je planifie, je m'organise.
Je me soulage (nourriture travail...)
Je nie la gravité de la situation.
Je cherche à être soulagé.e de tout problème.

Ce dont j'ai besoin

Besoin de sécurité
Besoin de sûreté
Besoin de liberté
Besoin d'espace (fenêtre, porte...)

Ce que je peux faire

Marquer une pause
Repérer ce que je me dis : est-ce que je me sens foutu.e ? est-ce que je me focalise sur mes faiblesses ?
Laisser passer l'onde de choc dans le corps sans la bloquer
Bouger (sauter, courir...)

COLÈRE



Ce que j'éprouve

Un état de tension.
De l'énerverment, le sentiment d'être sous pression
Sur mes gardes, prêt.e à mordre
Des contractures musculaires, un corps droit
Des troubles digestifs

Ce à quoi je pense

A mon image, ma place
Au regard des autres, à leur jugement
A mes droits et aux devoirs des autres
A avoir raison
A comparer et juger
A maîtriser
A la peur d'échouer, de décevoir

Ce que je me dis

Je crie : "C'est la loi du plus fort !"
Je m'affirme : "MOI, JE... sais/ pense/ crois..."
Je me juge : "On me prend pour un.e idiot.e."
Je cherche vengeance : "Je me suis fait.e avoir, la prochaine fois, ils verront !"

Comment je me comporte

Je veux lutter.
Je fais preuve d'autorité.
Je ne montre pas mes émotions.
J'ai le sens du pouvoir et je m'en donne les moyens.
Je menace./ Je jalouse.
Je cherche à prouver ma valeur.

Ce dont j'ai besoin

Besoin d'identité
Besoin d'appartenance
Besoin de respect
Besoin de distinction

Ce que je peux faire

Marquer une pause
Repérer ce que je me dis
Prendre conscience de mes sensations dans le corps
M'étirer
Souffler, respirer
Chercher une solution
Faire une demande

TRISTESSE



Ce que j'éprouve

Etat de lourdeur
Lassitude
Faiblesse physique
Sensation d'être perdu.e
Déprime
Envie de se coucher
Malaise, gêne
Envie de pleurer

Ce à quoi je pense

A être tranquille
Aux doutes sur moi : à quoi bon exister ?
Au fait de se sentir coupable
A la solitude
Aux autres (dévotion aux autres pour donner du sens à la vie)
A la spiritualité

Ce que je me dis

Je ne dois pas me mettre en avant.
J'aurais mieux fait de me taire (quand les autres n'approuvent pas une idée)
La vie est compliquée.
Les autres ont de la chance.

Comment je me comporte

Je me replie sur moi.
Je m'efface.
Je me tais.
Je cherche la perfection.
Je suis mal à l'aise avec les compliments.
J'explique tout.
Je pleure.

Ce dont j'ai besoin

Besoin de sens
Besoin d'harmonie
Besoin d'initiative
Besoin de compréhension

Ce que je peux faire

Respirer profondément
Nommer les sensations (ce qui se passe dans le corps)
Nommer l'émotion et son intensité
Observer le fil des pensées et revenir au corps (sensations et respiration)