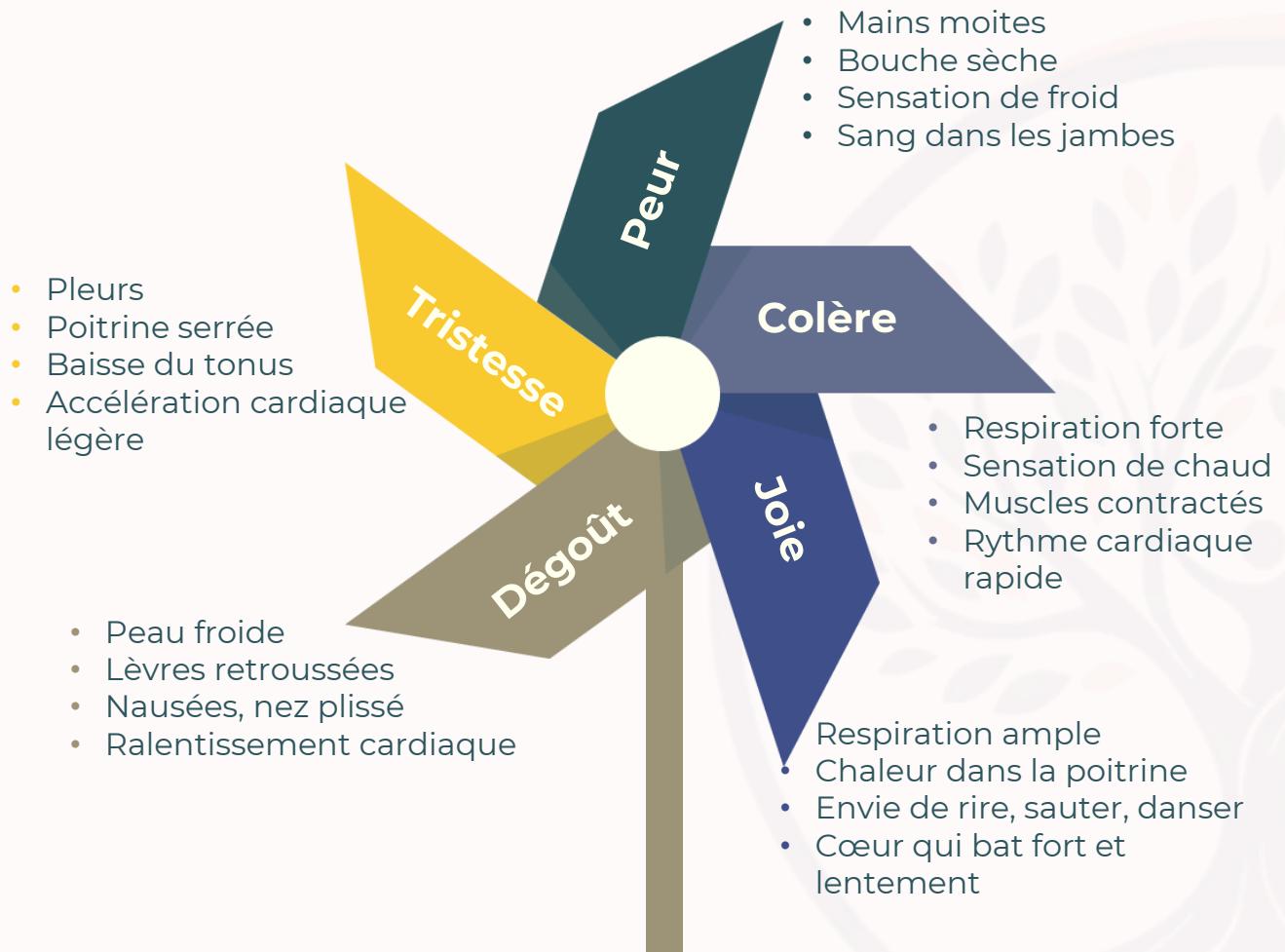


# De l'inconfort au confort

Une émotion est une réaction **instinctive, brève et passagère**. D'origine physiologique, elle se déroule en **3 phases** qui doivent chacune être vécues pour éviter que l'émotion ne reste en suspend et se stocke dans le corps.

01	Charge	02	Tension	03	Décharge
	Le corps charge la réponse hormonale  En colère, les muscles se contractent		Le corps organise sa réponse  Les pensées s'en mêlent		Le corps agit et revient au calme  Cris, coups, pleurs, etc.

## Sensations physiques liées aux émotions primaires



# De l'inconfort au confort

Voici quelques exemples pour vous aider à trouver vos façons de vous apaiser quand l'émotion monte, à revenir progressivement à un état de calme et d'équilibre.

Ce que je ressens	Comment je peux l'apaiser
J'ai envie de hurler	Je crie dans un coussin, dans la forêt
Mes muscles sont contractés	Je m'assoie sur une chaise
Je commence à trembler (Peur)	Je me fais un auto-câlin
Je sens de la chaleur de mon cœur	Je mets ma musique et danse
Je sens une baisse de tonus	Je me mets sous la couette devant un classique Disney
Je pleure sans pouvoir m'arrêter	Je sors marcher 20-30min
Quelque chose m'agace	Je fais trois respirations en carré
A vous	