

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

Le corps charge la réponse hormonale

En colère, les muscles se contractent

02 Tension

Le corps organise sa réponse

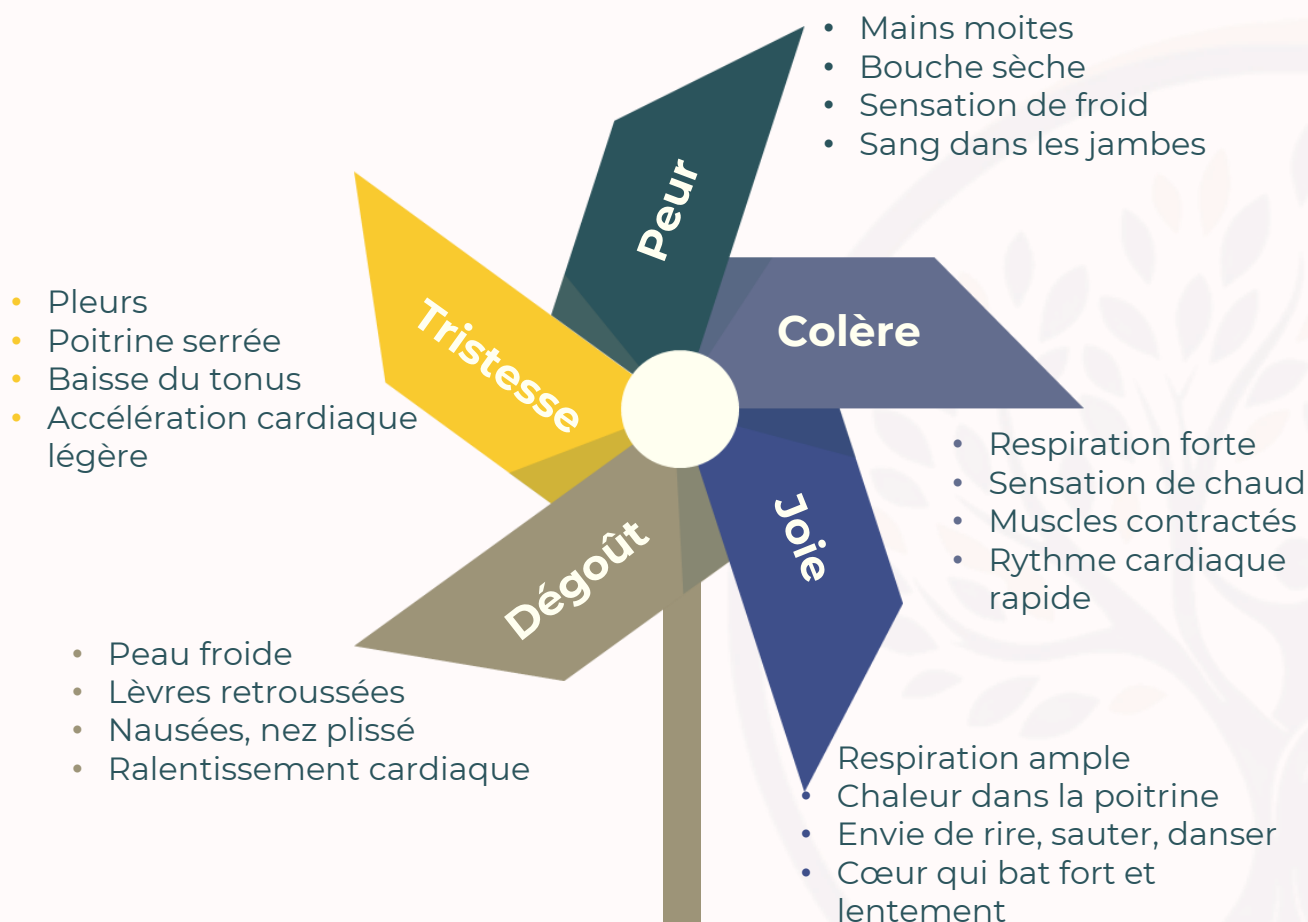
Les pensées s'en mêlent

03 Décharge

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 | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |