

Bien-être

Le tableau des émotions

Dans une société où l'être humain est constamment confronté à de nombreuses tensions corporelles et psychologiques (angoisse, insomnie, stress, burn-out, hyperactivité, perte de repères...), il est important de chercher en soi des solutions pour prévenir et se détacher de ces tensions afin de retrouver un bien-être complet. Tous les mois, je vous propose un exercice simple que vous pouvez réaliser seul ou à plusieurs. Si vous souhaitez partager le résultat d'un exercice, contactez leqiffrissard@gmail.com et insérez « Bien-être » en objet.

Les émotions sont parfois difficiles à discerner et à comprendre durant certaines périodes de la vie. Je vous propose de réaliser un tableau des émotions que vous essaieriez de compléter durant deux semaines ou plus si nécessaire.

Pourquoi un tableau des émotions ? Mettre des mots sur votre monde intérieur vous permettra d'extérioriser vos émotions, de les remettre en ordre et de cesser de les subir. Durant ces deux semaines vous observerez ainsi la fréquence d'apparition de chacune d'entre elles et vous pourrez, dès lors, déterminer si votre équilibre est bon. S'il ne l'est pas, je vous conseille d'ajouter les causes et les conséquences de vos émotions dans votre quotidien pour analyser votre mode de fonctionnement émotionnel et réduire les situations qui déséquilibrent votre monde intérieur. Il est aussi prouvé que les compétences émotionnelles réduisent le stress et apportent confiance en soi.

Le tableau des émotions peut être créé sous de nombreuses formes. J'en ai concocté une spécialement pour vous, simple et efficace. Réservez un document numérique (Word, notes...) ou un document papier (agenda, feuille simple...) pour ce tableau, choisissez un support pratique, sur lequel vous êtes à l'aise et que vous pouvez emmener partout.

Notez toutes les dates des deux prochaines semaines en les espaçant suffisamment et complétez chaque jour en fonction de vos émotions du moment. Pour cela, vous pouvez les dessiner en forme de petits bonhommes ou d'objets, les écrire ou encore créer des ronds de couleur qui renvoient à ce que vous ressentez, vous avez le choix ! Pour finir, analysez les régulièrement, déterminez quelles émotions vous paraissent avoir un impact négatif sur votre santé mentale et physique et tentez de trouver des solutions pour retrouver votre équilibre émotionnel.



Voici une liste de quelques émotions fréquentes pour vous aider à concevoir votre tableau : joie, peur, colère, tristesse, faim, angoisse, fierté, regret, nostalgie, panique, bonheur, plaisir, enthousiasme, euphorie, désir, impulsivité, passion, compassion, gratitude...

Prenez soin de vous !

- Fiorina D.