


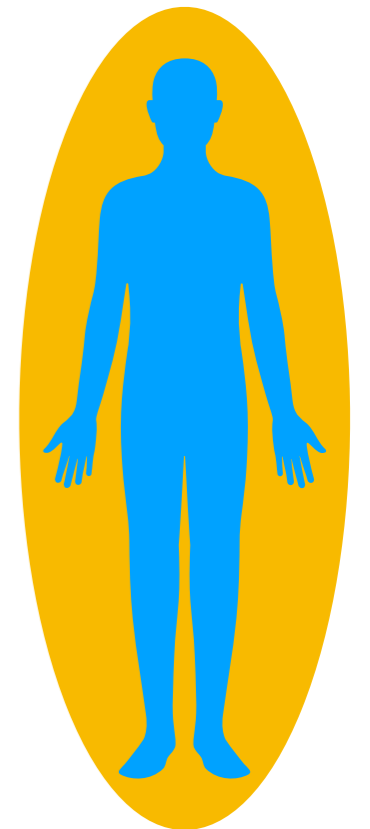


Les émotions sont les messagères entre le corps et l'esprit...d'où l'intérêt d'y prêter attention

L'exercice des 3 colonnes permet d'auto-observer les pensées et les émotions et de diminuer l'intensité des émotions désagréables

 Situation	 Émotions et sensations	 Pensées automatiques
<p>Décrivez l'événement précis, le souvenir de l'évènement, les images mentales qui ont déclenché l'émotion déplaisante</p>	<p>1) Nommez le ressenti exact et les sensations corporelles 2) Évaluez l'intensité (de 0 à 10)</p>	<p>Écrivez la pensée automatique qui a précédé ou accompagné l'émotion</p>



Source : « Méditer, c'est se soigner » de Dr Frédéric Rosenfeld

SÉRÉNITÉ

- calme
- serein
- tranquille
- détendu
- paisible
- apaisé
- soulagé
- sensible
- en confiance
- satisfait
- relaxé
- centré
- zen
- rassuré
- comblé
- confiant
- ouvert
- rasséréné
- à l'aise
- décontracté
- confortable

JOIE

- gai
- heureux
- léger
- excité
- joyeux
- satisfait
- ravi
- réjoui
- reconnaissant
- confiant
- en expansion
- inspiré
- touché
- épanoui
- béat
- gonflé à bloc
- hilare
- en extase

GAIETÉ

- égayé
- enjoué
- plein d'énergie
- revigoré
- enthousiaste
- plein d'entrain
- rafraichi
- stimulé
- plein de vie
- exubérant
- émoustillé
- pétillant
- amusé
- aux anges

AMOUR

- amical
- sensible
- plein d'affection
- empli de tendresse
- plein d'appréciation
- compatissant
- reconnaissant
- en expansion
- ouvert
- émerveillé
- plein de gratitude

INTÉRÊT

- inspiré
- curieux
- intrigué
- captivé
- ébloui
- bouleversé
- éveillé
- mobilisé à
- passionné
- fasciné
- électrisé
- absorbé
- concentré

SURPRISE

- ébahi
- étonné
- surpris

AUTRES SENTIMENTS AGRÉABLES

- bien disposé
- délivré
- ému
- en sécurité
- enchanté
- encouragé
- exalté
- léger
- libre
- ragailardi
- rassasié
- régénéré
- regonflé
- sûr de soi

Tristesse

- navré
- peiné
- mélancolique
- sombre
- découragé
- désabusé
- déprimé
- en détresse
- d'humeur noire
- consterné
- démoralisé
- désespéré
- dépité
- seul
- impuissant
- malheureux
- chagriné
- cafardeux
- blessé
- abattu
- débordé

Fatigue

- épuisé
- inerte
- léthargique
- indifférent
- ramolli
- las
- dépassé
- impuissant
- lourd
- endormi
- saturé
- sans élan
- rompu

Dégoût

- dégoûté
- écoeuré

Peur

- alarmé
- apeuré
- angoissé
- anxieux
- inquiet
- effrayé
- gêné
- transi
- tendu
- sur ses gardes
- bloqué
- craintif
- avec la trouille

Terreur

- terrifié
- horrifié
- glacé de peur
- paniqué
- terrorisé
- épouvanté
- terrorisé

Surprise

- stupéfait
- perplexe
- sidéré
- choqué
- effaré
- dépassé
- abasourdi
- ébahi
- hésitant
- démuni
- désorienté
- décontenancé
- étonné
- intrigué

Colère

- en colère
- exaspéré
- agacé
- contrarié
- mécontent
- nerveux
- irrité
- qui en a marre
- amer
- plein de ressentiment
- horripilé
- crispé
- ulcéré
- excédé

Fureur

- furieux
- hors de soi
- enragé

Confusion

- sur la réserve
- perplexe
- hésitant
- troublé
- inconfortable
- embrouillé
- tiraillé
- partagé
- déchiré
- embarrassé
- embêté
- mal à l'aise
- frustré
- méfiant
- bloqué
- agité

Autres émotions désagréables

- fragile
- vulnérable
- ahuri
- impatient

Emotions naturelles				
Emotions	Mouvement	Objectif	Besoin	Conséquences/symptomes
Joie	Ouverture	Aller vers	Partager	Exaltation, envie de rire, créativité, élan social, sourire, énergie, sensation de chaleur...
Tristesse	Retrait	Aller en soi-même	Être consolé	Gorge nouée, fatigue, découragement, larmes, pensées pessimistes, auto-dévalorisation, baisse de la température
Colère	Attaque/défense	Aller contre	Être respecté	Impression de force et d'énergie, agressivité, sensation de chaleur, de voir rouge, envie de casser, maux de tête, impossibilité de réfléchir, tension musculaire,...
Peur	Fuite	Aller loin de	Être protégé	Sensation de froid, gorge sèche, tremblements, yeux écarquillés, sens en éveil, immobilité/fuite, baisse de température ...