EMOTIONS NATURELLES

Emotions naturelles																
Emotions	Mouvement	Objectif	Besoin	Conséquences/symptomes	Emotions	Actions possibles pour faire durer ou soulager l'émotion										
Joie	Ouverture	Aller vers	Partager	Exaltation, envie de rire, créativité, élan social, sourire, énergie, sensation de chaleur…	Joie	Activer la cohérence cardiaque (inspire/ expire 6 fois par minute pendant 5 minutes)	Dire merci, exprimer sa reconnaissance et tenir un journal de gratitude	Satisfaire ses besoins	Verbaliser notre ressenti	Faire preuve d'altruisme	Sortir de chez soi	Côtoyer la nature	Faire des activités manuelles	Lire et apprendre	Partager sa joie	
Tristesse	Retrait	Aller en soi-même	Être consolé	Gorge nouée, fatigue, découragement, larmes, pensées pessimistes, auto-dévalorisation, baisse de la température	Tristesse	Ecrire	Demander du soutien	Laisser le temps au deuil	Poser des mots sur nos peines	Pleurer						
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,…	Colère	Ecrire et jeter la feuille	Demander le respect en utilisant une phrase commençant par « je » (respect de votre territoire physique et psychologique, respect de votre espace vital et de votre temps, respect de vos valeurs, respect de vous-même)	Respirer profondément en nous concentrant sur notre respiration	Méditer	S'éloigner de la source de colère	Marcher, courir à l'extérieur	Décontracter volontairement son corps en respirant (ouvrir notamment les mains, tomber les épaules en expirant, détendre le cou,…)	Boire un verre d'eau lentement			
Peur	Fuite	Aller loin de	Être protégé	Sensation de froid, gorge sèche, tremblements, yeux écarquillés, sens en éveil, immobilité/fuite, baisse de température …	Peur	Anticiper et accepter les changement dans nos vies en préparant des alternatives	Penser à un lieu dans lequel on se sent en sécurité	Penser à des personnes avec lesquelles on se sent en sécurité	Poser des mots sur nos peurs	Analyser nos peurs et tenter de les réfuter	Se rappeler d'expériences pendant lesquelles nos peurs ont été surmontées	Chercher l'origine de la peur dans le passé et voir s'il ne s'agit pas de la peur d'un proche que nous avons « absorbée »	Se focaliser sur l'action dans le présent et faire une chose à la fois sans se projeter dans l'avenir ou rappeler le passé	Accepter la peur et avancer	Transformer la peur en envie et se concentrer sur cet objectif (peur de mourir = envie de vivre, peur de la maladie = envie d'être en bonne santé, peur d'une rupture = envie d'avoir une relation durable et heureuse,…)	Affronter les peur pas à pas

anti-deprime.com