



FICHE OUTIL : LES 3 QUESTIONS

Objectif : Repérer ce qui se cache derrière une émotion forte, et savoir y répondre de manière adaptée à la situation.

Quand on ressent une émotion forte, on la ressent :

- physiquement, corporellement (tremblements, sourires, larmes, rougeurs, afflux sanguins, etc..),
- mais aussi mentalement (pensées automatiques « il va pas arrêter de me gonfler », « olala, je suis carrément nulle », « c'est trop GENIAL ! », « hé ben, quelle tristesse de voir ça » « mais c'est affreux ! j'en peux plus ! » « il elle est trop stupide ! »...).

Un besoin non comblé se cache toujours derrière une émotion. Besoin de reconnaissance, de respect, de consolation, de partage, d'attention, de justice...

Pour réguler ses émotions en durée ou intensité, il s'agit de S'ADAPTER FACE AUX CIRCONSTANCES EXTERIEURES, en apprenant de nouvelles stratégies. S'il est difficile de répondre aux stimuli du corps (mais pas impossible : technique de respiration, cohérence cardiaque, sophrologie...), on peut en revanche travailler sur nos ressentis au niveau mental.

Consigne :

1- Répondez à ces trois questions **à l'écrit pour 2-3 situations** récemment vécues dans lesquelles une émotion vous a dépassé.

2- Mettez en pratique ces 3 petites questions dans votre tête **en situation réelle** dès que vous en ressentez le besoin.

LES 3 QUESTIONS

- Qu'est-ce que je ressens ? Quelle est mon émotions ?
- Quel est le message de la situation, le besoin qui se cache derrière mon émotion ressentie ?
- Puis-je faire quelque chose ? Que puis-je mettre en action tout de suite / plus tard ?
(dire ce que je ressens, faire une demande, me désengager de la situation pour le moment, aller me défouler, prendre soin de moi, appeler un ami, faire...).

Pour vous aider voici une liste de quelques émotions :

Joie, Tristesse, Dégoût, Peur, Colère, Surprise, Déprime, Gêne, Irritation, Enervement, Anxiété, Culpabilité, Concerné, Déception, Rage, Honte, Jalousie, Insécurité, Blessé, Regret, Agacement, Frustration, Panique, Fierté, Humiliation, Amour, Contentement, Nervosité, Gaîté.



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive