

# 4 ÉTAPES POUR *RESSENTIR*



## Exercice en solo

Écouter ses émotions et les messages qui leur sont associés est utile pour ouvrir le dialogue avec les autres. L'exercice suivant n'est pas figé dans le temps; vos réponses seront différentes selon l'heure, le jour, la semaine, le mois. Composer avec ses émotions, c'est avant tout en prendre conscience. Au travail, le rythme s'accélère souvent et nos émotions avec. Pourtant, celles-ci demandent du temps pour être ressenties. **Les 4 étapes pour ressentir qui suivent sont des repères utiles à tout moment.**

**Repensez à une situation qui vous a fait vivre une ou plusieurs émotions particulières au travail.**

**1 Observez** sans juger ce qui s'est passé en vous, dans votre corps, dans votre cœur et dans votre tête.

**Décrivez simplement les sensations physiques et les pensées qui vous ont traversé-e.** Exemples : *je me suis senti-e grande, écrasé, à l'étroit, excité, léger.*

---

---

---

**2 Accueillez** vos émotions en cherchant à les préciser. On peut en ressentir une ou plusieurs à la fois. Faites-leur de la place plutôt que de les combattre. Parfois, nous pouvons les laisser en suspens pour mieux y revenir – parce que nous animons une réunion, nous accueillons un-e nouvel-le employé-e, nous répondons à une urgence. Qui dit accueillir une émotion ne dit pas automatiquement l'exprimer.

**Quelles émotions avez-vous vécues au travail? Comment les avez-vous gérées?**

---

---

Bien souvent, on manque de mots pour décrire ce que l'on ressent. Voici quelques exemples d'émotion : *inspiration, attendrissement, émerveillement, enthousiasme, excitation, motivation, énervement, frustration, irritation, agacement, jalousie, peine, découragement, déception, tristesse, indifférence, hésitation, nervosité, désespoir, débordement, crainte, inquiétude, panique, agitation, embarras, confusion, incertitude, étonnement, stupéfaction, gêne, répugnance, écœurement, honte, vexation.*

**3 Identifiez** le ou les besoins liés aux émotions ressenties. Comme le tableau de bord d'une automobile dont un témoin lumineux signale qu'il est temps de faire le plein, l'émotion indique qu'un besoin se manifeste.

**Quel est votre besoin? Ou quels sont vos besoins?** Exemples : *confiance, détente, amusement, inspiration, clarté, cohérence, reconnaissance, autonomie, honnêteté, créativité, partage, protection, amour, réconfort, calme, repos.*

---

---

**4 Choisissez** de répondre à vos besoins en étant à l'écoute de ce qui est important pour vous et en prenant conscience de votre pouvoir d'agir sur la situation. Exemples : *se donner du temps, se ressourcer, écouter les autres, prendre une décision, chercher du soutien, nommer l'injustice.*

**Quel ou quels besoins choisissez-vous?**

---

---



**Partagez les 4 étapes pour ressentir avec les personnes qui travaillent avec vous. Utilisez l'aide-mémoire que vous pouvez télécharger ou commander sur [etrebien danssatete.ca](http://etrebien danssatete.ca)!**