

Ressentir



Quand on cesse de ressentir ses émotions, on cesse de comprendre le sens de ses expériences
– Nathaniel Branden

Écoute ton corps



Les émotions sont un message que notre corps nous envoie pour répondre à un besoin. Elles influencent :

- Nos relations
- Notre mémoire
- Nos apprentissages
- Nos actions
- Notre estime
- Nos besoins
- Et plus encore

Faire d'elles nos alliées est un plus pour notre santé mentale

90% de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions, d'où l'importance de les accueillir! Mais comment ?

Tourne ce carton pour voir quelques suggestions !



VRAI OU FAUX ?



Certaines émotions ne sont pas bonnes à vivre car elles sont trop négatives

Voir la réponse au verso

Ressentir



Créativité

- Accroche sur ton frigo ou encadre une photo, un souvenir qui te rend heureux(se)
- Fais-toi un journal personnel ou créatif
- Fais une chose à chaque jour qui te procure du bonheur
- Écoute une chanson qui te donne des frissons (et si tu veux, chante et danse!)
- Essaie l' « auto-câlin »
- Laisser entrer la lumière, le soleil

Discussion

- Communique tes craintes, partage ce que tu ressens à quelqu'un en qui tu as confiance
- Parle-toi comme si tu parlais à une personne de ton entourage. Converse avec ta personne, demande-lui comment elle se sent, comment s'est passé sa journée...

Écriture

- Écris une pensée, un poème, une chanson, quelque chose qui te fait ressentir des émotions
- Écris comment tu te sens aujourd'hui
- Fais une liste de tes soucis et laisse-la dans une autre pièce que ta chambre avant le coucher

Réflexions

- De quoi es-tu le plus fier aujourd'hui ?
- Écoute ton corps, comment tu te sens physiquement ? (douleurs, tensions...)
- Consulte l'étoile des émotions (annexe 1) pour pouvoir mettre un mot sur ce que tu ressens

FAUX



Même quand certaines émotions sont désagréables à vivre, elles ne demeurent pas moins utiles

