EMOTIONS

Colère

Besoins :
écoute, compréhension; changement, réparation; décharge de l'énergie
> Crier, respirer, parler, courir, écrire une lettre, malaxer, faire une pause

Sensations : respiration rapide, yeux froncés, mâchoires serrées, contractions, chaleur

Cause : frustration, injustice, impuissance, irrespect pour l'intégrité

Tristesse

Besoins :
réconfort, acceptation, expression émotionnelle, amour
> Câlin, massage, parler, pleurer, trouver des stratégies de succès

Sensations : larmes, lèvres tremblantes, gorge nouée, idées noires

Cause : perte, séparation, échec

Honte

Besoins :
restauration de l'estime de soi, acceptation inconditionnelle
> Demander pardon, réparer, solliciter des excuses, trouver une écoute bienveillante

Sensations :
regard baissé, dos courbé, envie de pleurer et disparaître

Cause : non alignement avec les valeurs, moquerie, jugement

Dégoût

Besoins :
sécurité, respect, accueil des émotions, justice
> Parler, demander le respect pour les signaux du corps (laisser la nourriture, éloigner les odeurs....), aide thérapeutique si nécessaire

Sensations : nausée, nez plissé, baisse de la température

Cause : nocivité, viol

Peur

Cause : danger, inconnu, insécurité

Sensations :
afflux de sang, montée d'adrénaline, accélération du rythme cardiaque

Besoins :
réassurance, protection, aide
> Câlin, parler, ronde d'EFT, dessiner, jouer à affronter la peur, exercices de confiance en soi

Joie

Sensations :
enthousiasme, respiration ample, bien être

Cause : émerveillement, réussite, rencontre, gratitude

Besoins :
partage, lien, réjouissance
> Danser, rire, chanter, embrasser, téléphoner, pleine conscience pour maintenir les sensations

apprendreaeduquer.fr