

**Identifier ses émotions au quotidien :** Observer ses émotions et pensées le matin et chaque fois que ça remue à l'intérieur. Se poser tranquillement, respirer et se poser ces questions : est-ce que c'est négatif, positif, quelle intensité, les manifestations, mes envies spontanées face à cette (ces) émotions (pensées) ? Une fois que j'ai identifié cette émotion, l'accueillir avec bienveillance. Elle est utile, c'est un indicateur. Et quelles pensées alternatives, me donne cette identification ?

Valence : positive – neutre - négative	Intensité : forte – moyenne - faible	Manifestation physique Comportement Envie Vision du monde	Identification de l'émotion	Pensées alternatives ?

**Évaluer les situations déstabilisantes avec recul :** Quand on est confronté à une situation stressante, notre cerveau va effectuer une recherche automatique d'expériences similaires. Et ces pensées vont générer des émotions positives ou négatives. Ces pensées peuvent alors déclencher des réactions contreproductives (colère ou peur de manière envahissante). Cette auto-analyse permet de décrypter ce qui nous arrive de façon rationnelle avec plus de recul. Prenez votre temps au calme. Faites un exercice de respiration ou de relaxation dynamique, puis :

**Étapes :** Choisissez une situation concrète qui a généré un inconfort diffus.

1. Ici et maintenant. Centrez-vous sur ce que vous ressentez actuellement sans chercher justification, explication ou jugement. Décrivez-le le plus précisément possible : qu'est-ce que je ressens physiquement ? À quel genre d'émotion cette sensation est-elle liée ? Quelle est l'idée qui me vient à l'esprit ? Cette pensée est-elle en accord avec mes émotions ?
2. Description objective : analysez la situation le plus objectivement possible. Décrivez-la comme si vous deviez faire part à un tiers de ce qui s'est objectivement passé. Identifiez l'élément déclencheur de la réaction (un mot, une expression du visage). Décrivez les conséquences le plus objectivement possible. À nouveau, interrogez-vous : " Maintenant que je vois plus objectivement la situation, ma réaction est-elle en accord ou est-elle disproportionnée ? "
3. Comparez : la durée de votre réaction était-elle proportionnée à la situation ou a-t-elle perduré plus que nécessaire ? Est-ce de mon fait ?
4. Souvenirs du passé : la situation et la réaction présente réveillent-elles le souvenir de choses passées. Si oui, vous aviez quel âge, quelles étaient les circonstances, comment aviez-vous réagi ? Et maintenant, si vous comparez, quelles sont les différences ?
5. Contre-réactions imaginables : au terme de cette analyse, voyez-vous toujours les choses de la même façon ? Existe-t-il une manière différente ou complémentaire d'aborder la situation ? Pouvez-vous imaginer une contre pensée positive qui permettrait d'aborder la situation plus efficacement ?

**Méthodologie et conseils :** Essayez de faire l'exercice au moment le plus proche possible de l'événement. L'important est de décortiquer vos processus inconscients pour mieux contrôler vos émotions et vos comportements.