

# Éveil & Résonance

## Exercice Pratique

# Identifier l'émotion derrière la réaction

### Pourquoi faire cet exercice ?

Nous réagissons souvent automatiquement.

Nous nous énervons.

Nous nous fermons.

Nous fuyons.

Nous pleurons.

Mais derrière chaque réaction se cache généralement une émotion.

Et derrière chaque émotion se cache souvent un besoin.

### Étape 1 : Décrire la réaction

Que s'est-il passé ?

---

---

---



## Étape 2 : Identifier l'émotion

Qu'ai-je ressenti ?

- Colère
- Tristesse
- Peur
- Honte
- Déception
- Frustration
- Joie
- Soulagement

Autre :

---

---

## Étape 3 : Identifier le besoin

Mon émotion me parle peut-être d'un besoin de :

- Respect
- Sécurité
- Reconnaissance
- Soutien
- Liberté
- Repos
- Compréhension
- Amour

Autre :

---

---



## Étape 4 : Choisir une réponse plus adaptée

Que pourrais-je faire ou exprimer pour prendre soin de ce besoin ?

---

---

---

### À retenir

Entre le stimulus et la réaction existe un espace.

C'est dans cet espace que se développe la liberté de choisir.

