

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Accueillir les émotions du deuil

Pourquoi faire cet exercice ?

Le deuil fait naître des émotions parfois intenses et contradictoires.

Tristesse, colère, peur, culpabilité, soulagement, manque... toutes ces réactions sont profondément humaines.

Cette fiche t'invite simplement à observer ce qui est présent aujourd'hui, sans chercher à le modifier.

Aujourd'hui, quelles émotions sont les plus présentes ?

- ☐ Tristesse
- ☐ Colère
- ☐ Peur
- ☐ Culpabilité
- ☐ Solitude
- ☐ Soulagement
- ☐ Incompréhension



☐ Vide

☐ Autre :

Si ces émotions pouvaient parler, que diraient-elles ?

De quoi aurais-tu le plus besoin aujourd'hui ?

☐ Être écoutée

☐ Me reposer

☐ Pleurer

☐ Être entourée

☐ Prendre du temps pour moi

☐ Sortir marcher

☐ Écrire

☐ Autre :



Un petit geste de douceur pour aujourd'hui

Quel serait le plus petit geste que tu pourrais t'offrir aujourd'hui pour prendre soin de toi ?

À retenir

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise émotion.

Chaque émotion exprime une partie de ce que tu traverses.

L'accueillir est déjà une manière de prendre soin de toi.

