

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Identifier ce que je ressens réellement

Pourquoi faire cet exercice ?

Il n'est pas toujours facile d'identifier précisément ce que nous ressentons.

Nous pouvons avoir l'impression d'être simplement « mal », « stressée » ou « énervée », alors que plusieurs émotions peuvent se mêler.

Mettre des mots sur ce que nous ressentons permet souvent de mieux comprendre ce qui se passe en nous.

Cet exercice ne consiste pas à analyser immédiatement ton émotion ou à chercher à la faire disparaître.

Commence simplement par observer et nommer ce que tu ressens.

Prendre un moment pour m'observer

Repense à une situation récente qui a provoqué une réaction émotionnelle.

Que s'est-il passé ?

Décris la situation le plus simplement possible, sans chercher à l'interpréter.



Qu'ai-je ressenti à ce moment-là ?

Parmi les émotions suivantes, lesquelles étaient présentes ?

- ☐ La colère
- ☐ La peur
- ☐ La tristesse
- ☐ La joie
- ☐ La frustration
- ☐ La déception
- ☐ La honte
- ☐ La culpabilité
- ☐ L'inquiétude
- ☐ Le soulagement

Autre(s) émotion(s) :

Où est-ce que je ressens cette émotion ?

Parfois, nos émotions s'expriment également dans notre corps.

Par exemple :

- Une boule dans la gorge
- Une tension dans les épaules
- Une sensation d'oppression
- Le ventre noué
- Le cœur qui s'accélère

Qu'as-tu ressenti dans ton corps ?



Quelle émotion était la plus présente ?

Si tu devais mettre un mot sur ce que tu ressentais principalement, ce serait :

À retenir

Mettre un mot sur une émotion permet souvent de mieux la comprendre.

Il n'est pas nécessaire de tout analyser immédiatement.

Parfois, la première étape consiste simplement à pouvoir se dire :

« Voilà ce que je ressens en ce moment. »

