

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Observer mes déclencheurs émotionnels

Pourquoi faire cet exercice ?

Certaines situations semblent provoquer chez nous des réactions émotionnelles particulièrement fortes.

Une remarque.

Un silence.

Une critique.

Un sentiment de rejet.

Parfois, nous ne comprenons pas pourquoi une situation nous touche autant.

Observer nos déclencheurs émotionnels permet progressivement de mieux comprendre ce qui provoque certaines réactions.

L'objectif n'est pas de se juger, mais de devenir plus consciente de ce qui se passe en soi.

Identifier une situation qui m'a fortement touchée

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

Que s'est-il passé ?



Qu'ai-je ressenti ?

Quelle a été ma réaction ?

Qu'ai-je dit ou fait ?

Qu'est-ce qui a particulièrement résonné en moi ?

La situation m'a-t-elle donné l'impression de :

- ☐ Ne pas être entendue
- ☐ Ne pas être comprise
- ☐ Ne pas être respectée
- ☐ Être rejetée
- ☐ Être abandonnée
- ☐ Ne pas être à la hauteur
- ☐ Perdre le contrôle
- ☐ Ne pas être en sécurité

Autre :

Cette situation me rappelle-t-elle quelque chose ?

Sans chercher absolument une réponse, demande-toi :

Est-ce que cette situation fait résonner quelque chose que j'ai déjà vécu ou ressenti auparavant ?



À retenir

Nos réactions émotionnelles ne sont pas toujours uniquement liées à ce qui se passe dans le présent.

Certaines situations peuvent entrer en résonance avec notre histoire, nos expériences ou nos blessures.

Comprendre cette résonance peut nous aider à réagir avec davantage de conscience.

