



OBJECTIFS DE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

COMPRENDRE ET NOMMER VOS PROPRES ÉMOTIONS

- Identifier (observer et décrire) vos émotions.
- Savoir ce que vos émotions font pour vous.
- Autre :

DIMINUER LA FRÉQUENCE DES ÉMOTIONS INDÉSIRABLES

- Empêcher les émotions indésirables de se déclencher.
- Modifier les émotions indésirables une fois qu'elles sont déclenchées.
- Autre :

DIMINUER LA VULNÉRABILITÉ ÉMOTIONNELLE

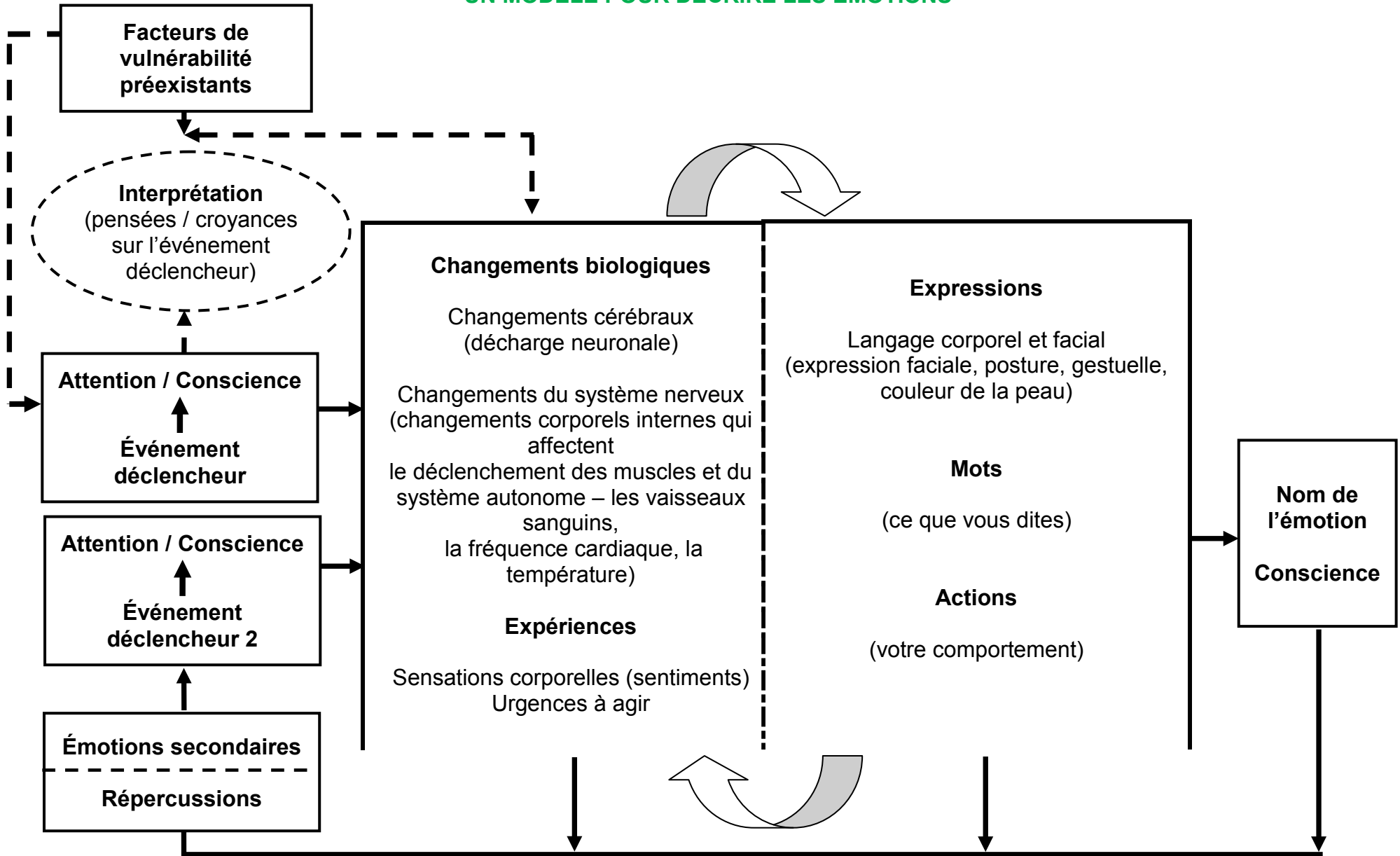
- Diminuer la vulnérabilité à l'esprit émotionnel.
- Augmenter la résilience, les émotions positives ainsi que votre capacité à faire face aux choses difficiles.
- Autre :

DIMINUER LA SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE

- Réduire la souffrance quand les émotions douloureuses vous submergent.
- Gérer les émotions extrêmes afin que vous n'aggravez pas les choses.
- Autre :



UN MODÈLE POUR DÉCRIRE LES ÉMOTIONS





MANIÈRES DE DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

MOTS POUR LA COLÈRE

Colère	Amertume	Fureur	Indignation	Rancune
Exaspération	Être grincheux	Irritation	Courroux	Être bougon
Agitation	Férocité	Outrage	Emportement	Frustration
Mécontentement	Contrariété	Hostilité	Animosité	Rage

Événements déclencheurs de colère

- Vous êtes bloqué dans un objectif important.
- Vous (ou un être cher) êtes attaqué ou menacé.
- Perdre du pouvoir, un statut ou le respect.
- Les choses ne se passent pas comme prévu.
- Une douleur physique ou émotionnelle.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la colère

- Croire que l'on a été traité injustement.
- Blâmer.
- Croire que des buts importants sont empêchés ou stoppés.
- Croire que les choses « devraient » être différentes de ce qu'elles sont.
- Penser de façon rigide « j'ai raison ».
- Juger la situation illégitime ou mauvaise.
- Ruminer sur l'événement ayant déclenché la colère au départ.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de colère

- Muscles tendus.
- Dents serrées.
- Mains crispées.
- Sentir son visage rougir ou devenir chaud.
- Avoir la sensation que vous allez exploser.
- Être incapable de stopper ses larmes.
- Avoir envie de frapper quelqu'un, de cogner le mur, de jeter un objet, d'exploser.
- Avoir envie de blesser quelqu'un.
- Autre :

Expressions et actions de colère

- Attaquer physiquement ou verbalement.
- Avoir des gestes agressifs ou menaçants.
- Taper sur quelque chose, jeter des objets, casser des choses.
- Marcher lourdement, taper du pied, claquer les portes.
- S'en aller.
- Utiliser un ton bruyant, querelleur, sarcastique.
- Utiliser des obscénités, jurer.
- Critiquer ou se plaindre.
- Serrer les mains ou les poings.
- Froncer les sourcils, faire la tête, avoir une expression méchante.
- Ruminer ou se retirer des autres.
- Pleurer.
- Faire un rictus.
- Un visage rouge ou rougissant.
- Autre :

Répercussions de la colère

- Réduction de l'attention.
- Prêter attention uniquement à la situation qui vous met en colère.
- Ruminer sur la situation qui vous met en colère ou sur des situations du passé.
- Imaginer de futures situations qui vous mettront en colère.
- Dépersonnalisation, expériences de dissociation, paralysie émotionnelle.
- Autre :

MOTS POUR LE DÉGOÛT

Dégoût	Aversion	Antipathie	Répugnance	Rancœur
Écoeurement	Avoir horreur de	Condescendance	Abhorrer	Être rebuté
Dépit	Amertume	Déplaisance	Dédain	Répulsion
Mépris	Nausée	Exécration	Inappétence	

Événements déclencheurs de dégoût

- Voir/sentir des déchets humains ou animaux.
- Être proche d'une personne ou d'un animal sale, repoussant ou malpropre.
- Goûter ou être forcé d'avalier quelque chose qu'on ne veut vraiment pas.
- Voir ou être à proximité d'un cadavre.
- Toucher des vêtements ou des objets usagés, appartenant à un inconnu, une personne décédée ou que l'on n'aime pas.
- Voir quelqu'un se rabaisser ou porter atteinte à la dignité d'une autre personne, ou en entendre parler.
- Voir quelqu'un « passer la pommade » ou agir avec une extrême hypocrisie, ou en entendre parler.
- Voir du sang, être tâché de sang.
- Entendre parler de trahison, d'abus d'enfants, de racisme, ou d'autres types de cruauté, ou en être témoin.
- Être forcé d'être témoin d'une chose qui enfreint profondément les valeurs de votre Esprit Éclairé.
- Être confronté à une personne qui enfreint profondément les valeurs de votre Esprit Éclairé.
- Être forcé à s'adonner à un contact d'ordre sexuel non désiré, ou en être témoin.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant du dégoût

- Croire que :
 - Vous avez quelque chose de toxique.
 - Votre peau ou votre esprit est contaminé.
 - Votre corps ou une partie de votre corps est laid.
 - Les autres sont mauvais, le « rebus de l'humanité ».
 - Réprouver ou se sentir moralement supérieur à quelqu'un.
- Extrême désapprobation de vous-même, de vos sentiments, pensées ou actes.
- Juger qu'une personne est profondément immorale, qu'elle a péché ou transgressé l'ordre naturel des choses.
- Juger le corps de quelqu'un comme extrêmement laid.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de dégoût

- Se sentir nauséux, malade.
- Envie de vomir, vomir, étouffer, suffoquer.
- Avoir la gorge serrée.
- Aversion à boire ou à manger.
- Envie irrépressible de détruire ou se débarrasser de quelque chose.
- Envie urgente de se doucher.
- Envie urgente de s'enfuir, de repousser.
- Se sentir contaminé, sale, malpropre.
- Se sentir pollué mentalement.
- S'évanouir.
- Autre :

Expressions et actions de dégoût

- Vomir, cracher.
- Fermer les yeux, détourner le regard.
- Laver, récurer, prendre un bain.
- Changer de vêtements, nettoyer les lieux.
- Éviter de manger ou de boire.
- Repousser ou jeter au loin, s'enfuir.
- Traiter avec dédain ou sans respect.
- Dépasser les limites, bousculer quelqu'un.
- Attaquer physiquement la cause du dégoût.
- Dire des obscénités ou maudire.
- Serrer les mains ou les poings.
- Avoir l'air renfrogné ou faire la tête.

- Expression faciale méchante, désagréable.
- Parler avec un ton sarcastique.
- Retrousser le nez et la lèvre supérieure, afficher un sourire suffisant.
- Autre :

Répercussions du dégoût

- Réduction de l'attention.
- Ruminer sur la situation qui génère du dégoût.
- Devenir hypersensible à la saleté.
- Autre :

MOTS POUR L'ENVIE

Être envieux	Besoin irréprensible	Convoitise	Mesquinerie	Ressentiment
Cupidité	Avidité	Amertume	Insatisfaction	Rivalité
Désir	Aspiration	Mécontentement	Découragement	Appétence

Événements déclencheurs d'envie

- Quelqu'un détient une chose que vous voulez vraiment ou dont vous avez besoin, que vous n'avez pas ou ne pouvez avoir.
- Vous ne faites pas partie du groupe « tendance ».
- Une personne semble tout posséder.
- Vous êtes seul alors que les autres s'amuse.
- Une personne reçoit tout le mérite pour une chose que vous avez faite.
- Une personne obtient de la reconnaissance mais pas vous.
- Les autres obtiennent une chose que vous vouliez vraiment.
- Être entouré de personnes qui ont davantage que vous.
- Une personne avec qui vous êtes en compétition a plus de succès que vous dans un domaine important pour vous.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de l'envie

- Penser que vous méritez ce que les autres ont.
- Penser que les autres ont plus que vous.
- Penser combien il est injuste que vous ayez autant de malchance dans la vie, en comparaison aux autres.
- Penser que vous avez été traité de façon injuste par la vie.
- Penser que vous n'avez pas de chance.
- Penser que vous êtes inférieur, un raté, ou médiocre en comparaison aux autres auxquels vous aimeriez ressembler.
- Vous comparer à ceux qui ont davantage que vous.
- Vous comparer à ceux qui détiennent des caractéristiques que vous aimeriez avoir.
- Penser que vous n'êtes pas apprécié.
- Autre :

Changements biologiques et expériences d'envie

- Muscles tendus.
- Dents serrées, bouche serrée.
- Sentir son visage rougir ou devenir chaud.
- Sentir une rigidité dans son corps.
- Douleur dans le creux de l'estomac.
- Avoir envie de se venger.
- Détester l'autre personne.
- Avoir envie de blesser la personne dont vous êtes envieux.
- Souhaiter que la personne dont vous êtes envieux perde ce qu'elle a, qu'elle ait de la malchance ou soit blessée.
- Ressentir du plaisir quand les autres essuient un échec ou perdent ce qu'ils ont.
- Se sentir malheureux si une autre personne a de la chance.
- Se sentir motivé à s'améliorer.
- Autre :

Expressions et actions d'envie

- Faire tout ce qu'on peut pour obtenir ce que l'autre possède.
- Travailler encore plus dur pour obtenir ce qu'on veut.
- Ôter ou détruire ce que l'autre personne a.
- Essayer de s'améliorer et d'améliorer sa situation.
- Attaquer ou critiquer l'autre personne.
- Faire quelque chose pour se venger.
- Faire quelque chose pour que l'autre personne échoue ou perde ce qu'elle a.

- Dire des méchancetés sur la personne ou la faire paraître mauvaise aux yeux des autres.
- Éviter les personnes qui ont ce que vous voulez.
- Essayer d'humilier l'autre personne ou d'avoir l'air d'être meilleur.
- Autre :

Répercussions de l'envie

- Réduction de l'attention.
- Prêter attention uniquement à ce que les autres ont et que vous n'avez pas.
- Ruminer sur le fait que les autres ont eu davantage que vous.
- Discréditer ce que vous avez, ne pas apprécier les choses que vous avez ou ce que les autres font pour vous.
- Ruminer à propos de ce que vous n'avez pas.
- Prendre des résolutions de changement.
- Autre :

MOTS POUR LA PEUR

Peur	Effroi	Horreur	Nervosité	Choc	Malaise
Anxiété	Agitation	Hystérie	Être bouleversé	Tension	Inquiétude
Crainte	Panique	Terreur	Appréhension	Frayeur	Affolement

Événements déclencheurs de peur

- Votre vie, votre santé ou votre bien-être sont menacés.
- Vous retrouver dans la situation (ou une situation similaire) où vous avez été menacé ou blessé dans le passé, ou une situation dans laquelle des choses douloureuses se sont produites.
- Des flashbacks.
- Être dans une situation où vous avez vu les autres être menacés ou blessés.
- Le silence.
- Être dans une situation nouvelle ou non familière.
- Être seul (par ex. marcher seul, être seul à la maison, vivre seul).
- Être dans le noir.
- Être dans la foule.
- Quitter votre maison.
- Devoir être performant devant les autres.
- Chercher à atteindre vos rêves.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la peur

- Croire que :
 - Vous pourriez mourir, ou que vous allez mourir.
 - Vous pourriez être blessé ou avoir mal.
 - Vous pourriez perdre quelque chose de précieux.
 - Une personne pourrait vous rejeter, vous critiquer ou ne pas vous apprécier.
 - Vous allez vous rendre ridicule.
 - Vous pourriez échouer ; vous attendre à l'échec.
 - Vous ne recevrez pas l'aide nécessaire ou que vous voulez.
- Croire que :
 - Vous pourriez perdre l'aide que vous avez.
 - Vous pourriez perdre une personne importante.
 - Vous pourriez perdre une chose que vous désirez.
 - Vous êtes démuné ou vous perdez le sentiment de contrôle.
 - Vous êtes incompetent ou vous perdez la maîtrise.
 - Autre :

Changements biologiques et expériences de peur

- Sensation d'étouffer.
- Rythme cardiaque rapide.
- Sensation de suffocation, avoir la gorge serrée.
- Muscles tendus, crampes.
- Dents serrées.
- Besoin de crier ou de hurler.
- Se sentir nauséux.
- Avoir froid, être moite.
- Sentir vos cheveux se hérissier.
- Avoir des papillons dans l'estomac.
- Vouloir s'enfuir ou éviter des choses.
- Autre :

Expressions et actions de peur

- S'échapper, s'enfuir.
- Courir ou marcher hâtivement.
- Se cacher ou éviter ce qui vous fait peur.
- Parler avec nervosité ou crainte.
- Implorer ou appeler à l'aide.
- Parler moins voire rester sans voix

- Crier ou hurler.
- Regarder furtivement ; regarder rapidement autour de soi.
- Regard fixe.
- Se parler à haute voix de ce que l'on a peur de faire.
- Se figer, essayer de ne pas bouger.
- Pleurer ou sangloter.
- Sursauter, frémir ou trembler.
- Avoir une voix tremblante, des trémolos dans la voix.
- Suer ou transpirer.
- Diarrhée, vomissement.
- Cheveux hérissés.
- Autre :

Répercussions de la peur

- Réduction de l'attention.
- Être hypervigilant à la menace.
- Perdre sa capacité à se centrer, être désorienté ou confus.
- Perdre le contrôle.
- Imaginer l'éventualité d'autres pertes ou échecs.
- S'isoler.
- Ruminer sur d'autres moments menaçants.
- Autre :

MOTS POUR LA JOIE

Joie	Satisfaction	Jovialité	Joie de vivre	Euphorie	Extase
Bonheur	Félicité	Triomphe	Optimisme	Allégresse	Plaisir
Espoir	Enthousiasme	Excitation	Contentement	Entrain	Fierté
Désir	Soulagement	Gaieté	Amusement	Exaltation	Ardeur
Délice	Ravissement	Jubilation	Enjouement	Enchantement	

Événements déclencheurs de joie

- Recevoir une surprise formidable.
- La réalité dépasse vos attentes.
- Obtenir ce que vous voulez.
- Obtenir une chose pour laquelle vous avez travaillé dur ou qui vous inquiétait.
- Voir les choses tourner mieux que ce qu'on aurait pensé.
- Réussir une tâche.
- Parvenir aux résultats désirés.
- Recevoir de la considération, du respect, des louanges.
- Recevoir de l'amour, de la sympathie ou de l'affection.
- Être accepté par les autres.
- Avoir un sentiment d'appartenance vis-à-vis d'un lieu, d'une personne ou d'un groupe.
- Être en présence ou en contact avec des personnes qui vous aiment ou vous apprécient.
- Avoir des sensations très agréables.
- Faire des choses qui suscitent ou rappellent des sensations agréables.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la joie

- Interpréter les événements joyeux juste en tant que tels, sans rien ajouter ni enlever.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de joie

- Se sentir excité.
- Se sentir énergique physiquement, actif.
- Avoir envie de rire ou de plaisanter.
- Sentir la chaleur sur son visage.
- Se sentir calme tout du long.
- Envie irrésistible de continuer à faire ce qui est associé à la joie.
- Se sentir en paix.
- Se sentir ouvert et d'humeur joviale.
- Autre :

Expression et actions de joie

- Sourire.
- Avoir un visage lumineux et rayonnant.
- Être plein d'entrain ou pétillant.
- Communiquer vos sentiments positifs.
- Partager votre sentiment.
- Niaiserie.
- Serrer des personnes dans vos bras.
- Sauter de joie.
- Dire des choses positives.
- Avoir une voix enthousiaste ou excitée.
- Être loquace ou parler beaucoup.
- Autre :

Répercussions de la joie

- Être courtois ou amical avec les autres.
- Faire des gentilles choses pour les autres.
- Avoir une attitude positive, voir le bon côté des choses.
- Avoir une grande tolérance pour l'inquiétude ou l'ennui.
- Se rappeler ou imaginer d'autres moments où vous vous êtes senti joyeux.
- S'attendre à être joyeux dans le futur.
- Autre :

MOTS POUR LA JALOUSIE

Jaloux	S'agripper	Peur de perdre quelqu'un / quelque chose	Rivalité
Prudent	Possessif	Être sur ses gardes	Être suspicieux
Méfiant	Vigilant	S'accrocher	Auto-protection

Événements déclencheurs de jalousie

- Une relation importante est menacée ou risqué d'être perdue.
- Un concurrent potentiel porte son attention sur une personne que vous aimez.
- Une personne :
 - Menace de vous ôter des choses importantes dans votre vie.
 - Sort avec la personne que vous appréciez.
 - Vous ignore pendant qu'elle parle avec l'un de vos amis.
 - Est plus séduisante, plus sociable ou plus sûre d'elle que vous.
- Vous êtes traité avec indifférence par une personne dont vous souhaitez être proche.
- Votre partenaire vous dit qu'il ou elle souhaite passer davantage de temps seul.
- Votre partenaire semble flirter avec une autre personne.
- Une personne avec qui vous êtes engagé sentimentalement regarde quelqu'un d'autre.
- Vous découvrez que la personne que vous aimez a une aventure.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la jalousie

- Croire que :
 - Votre partenaire ne se soucie plus de vous.
 - Vous ne signifiez rien pour votre partenaire.
 - Votre partenaire va vous quitter.
 - Votre partenaire se comporte de façon inappropriée.
 - Vous n'êtes pas à la hauteur de vos pairs.
- Vous méritez davantage que ce que vous recevez.
- Vous avez été trompé.
- Personne ne se soucie de vous.
- Votre rival est possessif et compétitif.
- Votre rival représente un risque.
- Votre rival est envieux.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de jalousie

- Sensation d'étouffer.
- Rythme cardiaque rapide.
- Sensation de suffocation, avoir la gorge serrée.
- Muscles tendus.
- Dents serrées.
- Devenir soupçonneux avec les autres.
- Etre blessé dans son orgueil.
- Se sentir rejeté.
- Besoin d'avoir le contrôle.
- Se sentir impuissant.
- Vouloir empoigner ou garder ce que vous avez.
- Vouloir éloigner ou éliminer votre rival.
- Autre :

Expressions et actions de jalousie

- Comportement violent ou menaces de violence à l'encontre de la personne qui menace de vous enlever quelque chose.
- Essayer de contrôler la liberté de la personne que vous craignez de perdre.
- Accusations verbales de déloyauté ou d'infidélité.
- Espionner la personne.
- Interroger la personne : demander un compte-rendu de l'emploi du temps ou des activités.
- Rassembler des preuves de méfaits.
- S'accrocher ; dépendance accrue.

- Démonstrations d'amour accrues ou excessives.

- Autre :

Répercussions de la jalousie

- Réduction de l'attention.
- Voir le pire chez les autres.
- Être méfiant outre mesure.

- Être hypervigilant à ce qui peut menacer vos relations.
- S'isoler ou se renfermer.
- Autre :

MOTS POUR L'AMOUR

Amour	Attrance	Charme	Entichement	Envie
Adoration	Bienveillance	Affection	Tendresse	Désir
Affection	Être charmé	Engouement	Sympathie	Chaleur
Excitation	Compassion	Gentillesse	Passion	Apprécier

Événements déclencheurs d'amour

- Une personne :
 - Vous offre ou vous donne quelque chose que vous voulez, que vous désirez ou dont vous avez besoin.
 - Être avec quelqu'un avec qui vous vous amusez.
 - Passer beaucoup de temps avec quelqu'un.
 - Fait des choses que vous voulez ou dont vous avez besoin.
 - Partager une expérience spéciale avec une personne.
 - Fait des choses que vous admirez ou que vous estimez particulièrement.
 - Avoir une communication exceptionnellement bonne avec une personne.
 - Être attiré physiquement par quelqu'un.
 - Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de l'amour

- Croire qu'une personne vous aime, vous apprécie ou a besoin de vous.
- Croire que vous pouvez compter sur une personne ou qu'elle sera toujours là pour vous.
- Penser qu'une personne est physiquement attirante.
- Autre :
- Juger que la personnalité de quelqu'un est merveilleuse, plaisante ou attirante.

Changements biologiques et expériences d'amour

- Quand vous êtes avec la personne ou que vous pensez à elle :
 - Se sentir excité ou plein d'énergie.
 - Vouloir le meilleur pour une personne.
 - Avoir un rythme cardiaque rapide.
 - Vouloir donner à une personne.
 - Se sentir sûr de soi.
 - Vouloir voir et passer du temps avec une personne.
 - Se sentir invulnérable.
 - Vouloir passer sa vie avec une personne.
 - Se sentir heureux, joyeux ou exubérant.
 - Rechercher un rapprochement physique ou des rapports sexuels avec une personne.
 - Se sentir bien, en confiance, en sécurité.
 - Autre :
 - Se sentir calme et détendu.

Expressions et actions d'amour

- Dire « je t'aime ».
- Sourire.
- Exprimer des sentiments positifs à une personne.
- Partager du temps et des expériences avec quelqu'un.
- Contact visuel, regard réciproque.
- Faire ce que l'autre personne souhaite ou ce dont elle a besoin.
- Toucher, caresser, étreindre, serrer dans ses bras, câliner.
- Autre :
- Activité sexuelle.

Répercussions de l'amour

- Ne voir que le côté positif d'une personne.
- Se sentir étourdi ou distrait, rêvasser.
- Se sentir ouvert et en confiance.
- Se sentir « vivant », capable.
- Se rappeler des autres personnes que l'on a aimées.
- Se rappeler des autres personnes qui vous ont aimé.
- Se rappeler d'autres événements positifs.
- Croire en soi, croire qu'on est formidable, capable, compétent.
- Autre :

MOTS POUR LA TRISTESSE

Tristesse	Déception	Compassion	Être anéanti	Déconnecté
Agonie	Dépression	Désespoir	Nostalgie	Déplaisir
Souffrance	Morosité	Peine	Abandon	Consternation
Insécurité	Accablement	Mélancolie	Malheur	Isolement
Blessure	Chagrin	Pessimisme	Solitude	Douleur
Insatisfaction	Mécontentement	Rejet	Être bouleversé	Échec

Événements déclencheurs de tristesse

- Perdre quelque chose ou quelqu'un irrémédiablement.
- La mort de quelqu'un qu'on aime.
- Les choses ne correspondent pas à ce que vous vouliez ou à ce que vous attendiez.
- Les choses sont pires que ce à quoi vous vous attendiez.
- Être séparé d'une personne à laquelle on tient.
- Recevoir une chose qu'on ne souhaite pas.
- Ne pas obtenir une chose pour laquelle on a œuvré.
- Ne pas obtenir ce qu'on pense nécessaire dans sa vie.
- Être rejeté, désapprouvé ou exclu.
- Découvrir que l'on est impuissant ou désarmé.
- Être avec une personne triste ou qui souffre.
- Lire ou entendre parler des problèmes d'autres personnes, des soucis dans le monde.
- Être seul, se sentir isolé, comme un marginal.
- Penser à tout ce que vous n'avez pas eu.
- Penser à vos pertes.
- Penser qu'une personne vous manque.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la tristesse

- Croire qu'une séparation va durer longtemps, ou ne se terminera jamais.
- Croire que l'on n'obtiendra pas ce qu'on veut ou ce dont on a besoin dans la vie.
- Percevoir les choses de votre vie comme étant sans espoir.
- Croire que l'on ne vaut rien ou que l'on n'est pas important.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de la tristesse

- Se sentir fatigué, vanné ou en manque d'énergie.
- Se sentir léthargique, apathique ; vouloir rester au lit toute la journée.
- Avoir le sentiment que rien n'est plus agréable.
- Douleur ou creux dans la poitrine ou le ventre.
- Se sentir vide.
- Avoir le sentiment de ne pas pouvoir s'arrêter de pleurer, ou que si l'on commence on ne pourra plus s'arrêter.
- Difficulté à avaler.
- Souffle coupé.
- Etourdissement.
- Autre :

Expressions et actions de la tristesse

- Éviter des choses.
- Avoir une attitude impuissante ; rester dans son lit, être inactif.
- Être dans l'apathie, broyer du noir, avoir une attitude maussade.
- Mouvements lents et trainants.
- Retrait des contacts sociaux.
- Évitement des activités qui habituellement amenaient du plaisir.
- Laisser tomber et ne plus essayer de s'améliorer.
- Dire des choses tristes.
- Parler peu voire pas du tout.
- Utiliser une voix calme, lente ou monotone.

- Regard tombant.
- Se renfrogner, ne pas sourire.
- Affaissement de la posture.
- Sanglots, pleurs, gémissements.
- Autre :

Répercussions de la tristesse

- Ne pas être capable de se rappeler des choses heureuses.
- Se sentir irritable, sensible, grognon.
- Se languir et rechercher la chose que l'on a perdue.
- Avoir une attitude négative.
- Se blâmer, se critiquer.
- Ruminer sur des événements passés tristes.
- Insomnie.
- Troubles de l'appétit, troubles digestifs.
- Autre :

MOTS POUR LA HONTE

Honte	Culpabilité	Embarras	Gêne	Timidité
Repenti	Mortification	Inquiétude	Humiliation	

Événements déclencheurs de honte

- Être rejeté par des personnes auxquelles vous tenez.
- Les autres découvrent que vous avez fait quelque chose de mal.
- Faire (ressentir ou penser) une chose que ceux que vous admirez trouvent incorrecte ou immorale.
- Comparer certaines de vos caractéristiques ou votre comportement à un standard et avoir le sentiment de ne pas être à la hauteur.
- Être trahi par une personne que vous aimez.
- Être ridiculisé, être l'objet de moqueries.
- Être critiqué en public, face à quelqu'un ; se remémorer de critiques en public.
- Être attaqué dans son intégrité.
- On vous rappelle quelque chose de faux, d'immoral ou de « honteux » que vous avez fait dans le passé.
- Être rejeté ou critiqué pour une chose alors que vous attendiez à des compliments.
- Avoir des émotions/expériences qui ont été invalidées.
- Un aspect très intime vous concernant est exposé.
- Une caractéristique physique que vous n'aimez pas est exposée.
- Échouer dans une chose dont vous vous sentez capable (ou devriez l'être).
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la honte

- Croire que les autres vous rejeteront (ou vous ont rejeté).
- Se juger comme inférieur, pas « assez bien », pas aussi bon que les autres, s'auto-invalider.
- Se comparer aux autres et penser que l'on est un « perdant ».
- Se croire indigne d'être aimé.
- Penser que l'on est mauvais, immoral ou que l'on a tort.
- Penser que l'on est « défectueux ».
- Penser que l'on est une mauvaise personne ou un raté.
- Croire que son corps (ou une partie de son corps) est trop grand, trop petit, ou laid.
- Penser que vous n'êtes pas à la hauteur des attentes des autres.
- Penser que vos comportements, vos pensées ou vos sentiments sont bêtes ou stupides.
- Autre :

Changements biologiques et expériences de la honte

- Douleur dans le creux de l'estomac.
- Sensation de terreur.
- Avoir envie de se dérober et/ou de disparaître.
- Avoir envie de couvrir ou de cacher son visage et son corps.
- Autre :

Expressions et actions de la honte

- Dissimuler aux autres un comportement ou une caractéristique.
- Éviter la personne que vous avez blessée.
- Éviter ceux qui vous ont critiqué.
- S'éviter soi-même - se distraire, ignorer.
- Se replier sur soi ; couvrir son visage.
- Baisser la tête, s'humilier.
- Calmer ; dire que l'on est désolé, encore et encore.
- Regard baissé et évitant les autres.
- S'effondrer, posture affaissée et rigide.
- Voix hésitante ; baisse du volume de la voix.
- Autre :

Répercussions de la honte

- Éviter de penser à votre transgression ; se fermer ; bloquer toutes les émotions.
- S'engager dans des comportements de distraction, des comportements impulsifs pour détourner son esprit ou son attention.
- Haute focalisation sur soi, préoccupations sur sa personne.
- Dépersonnalisation, expériences de dissociation, paralysie, stupeur.
- Attaquer ou blâmer les autres.
- Conflits avec les autres.
- Isolement, sentiment d'exclusion.
- Réduction de la capacité de résolution de problème.
- Autre :

MOTS POUR LA CULPABILITÉ

Culpabilité Être en faute Remord Se repentir Regret Être désolé

Événements déclencheurs de culpabilité

- Faire ou penser quelque chose de mal selon vous.
- Faire ou penser quelque chose qui enfreint vos valeurs personnelles.
- Ne pas faire une chose alors que vous vous y étiez engagé.
- On vous rappelle quelque chose de mal que vous avez fait dans le passé.
- Commettre une transgression à l'encontre d'une personne ou d'une chose qui a de la valeur pour vous.
- Nuire à une personne / un objet.
- Nuire ou porter atteinte à soi-même.
- Autre :

Interprétations d'événements déclenchant de la culpabilité

- Penser que vos actions doivent être réprimandées.
- Penser que l'on s'est mal comporté.
- Penser « si seulement j'avais agi différemment... ».
- Autre :

Changements biologiques et expériences de la culpabilité

- Visage chaud, rouge.
- Énervement, nervosité.
- Sensation d'étouffer.
- Autre :

Expressions et actions de la culpabilité

- Essayer de réparer le mal causé, faire amende honorable, réparer les dégâts, modifier l'issue.
- Demander pardon, présenter ses excuses, se confesser.
- Offrir un cadeau, faire des sacrifices pour compenser la transgression.
- Baisser la tête, s'agenouiller devant la personne.
- Autre :

Répercussions de la culpabilité

- Prendre des résolutions de changement.
- Faire des changements dans son comportement.
- Rejoindre des programmes d'entraide.
- Autre :

D'autres mots d'émotions importants :

- Lassitude, insatisfaction, réticence.
- Détresse.
- Timidité, fragilité, réserve, embarras.
- Prudence, méfiance, précaution, circonspection.
- Surprise, étonnement, stupéfaction, ébahissement, admiration, émerveillement.
- Hardiesse, bravoure, courage, détermination.
- Sentiments de puissance, de compétence, de capacité, de maîtrise.
- Doute, scepticisme, incertitude.
- Apathie, ennui, langueur, monotonie, agitation, impatience, indifférence, indolence.

OBSERVER ET DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

À rendre le : _____ Nom : _____ Début de la semaine : _____

Choisissez une réaction émotionnelle actuelle ou récente et remplissez cette fiche aussi bien que vous le pouvez. Si l'événement déclencheur de l'émotion sur laquelle vous travaillez est une autre émotion survenue en premier (par exemple ressentir de la peur a déclenché la colère contre vous), alors remplissez une seconde fiche pour cette première émotion. Utilisez le document 6 de Régulation des émotions pour des idées. Écrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

NOM DE L'ÉMOTION : _____ **INTENSITÉ (0-100) :** _____

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR de mon émotion (qui, quoi, quand, où) Qu'est-ce qui a provoqué l'émotion ?

FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ : Que s'est-il passé avant, me rendant vulnérable à l'événement déclencheur ?

INTERPRÉTATIONS (croyances, certitudes, évaluations) de la situation : _____

EXPÉRIENCES et CHANGEMENTS sur le VISAGE et dans le CORPS : Qu'est-ce que je ressentais au niveau de mon visage et dans mon corps ? _____

URGENCES À AGIR : Qu'est-ce que j'avais envie de faire ? Qu'est-ce que j'avais envie de dire ? _____

LANGAGE FACIAL et CORPOREL: Quelle était mon expression faciale ? Ma posture ? Mes gestes ? _____

Ce que j'ai DIT dans la situation (soyez précis) : _____

Ce que j'ai FAIT dans la situation (soyez précis) : _____

Quelles sont les RÉPERCUSSIONS de l'émotion sur moi (mon état d'esprit, d'autres émotions, comportements, pensées, mémoire, corps, etc.) ? _____

