

LES MONTAGNES RUSSES DES ÉMOTIONS

A quel endroit dans ton corps ressens-tu ces émotions?

Quelles émotions as-tu ressenties aujourd'hui?

AMOUR

Confiance
Tendresse
Engouement
Gratitude

Attachement
Force
Désir

PEUR

Timidité

Inquietude

SURPRISE

Anxiété
Engourdissement
Soulagement
Culpabilité
Embarrasement

Energie
Réjouissement
Excitation

JOIE

Bonheur
Relaxation

Enthousiasme
Soulagement
Plaisir

COLÈRE

Jalousie
Rage
Irritation
Honte
Humiliation
Frustration

Te-sens-tu autorisé à ressentir toutes tes émotions?

Comment te sens-tu?

Comment vis-tu tes émotions?

Quel type de pensées ces émotions t'évoquent-elles?

TRISTESSE

Pénibilité
Solitude
Mélancolie
Desespoir
Indifférence

Pourquoi te sens-tu comme ça?