


# Fiche exercice

## LA TRISTESSE



Émotion	Corps	Je pense différemment	J'agis différemment	Imagerie
<p>Quelle émotion je ressens ? A quoi je pense ?</p>	<p>Qu'est-ce que je constate dans mon corps ?</p>	<p> Je respire, je souffle.</p> <p>Quels sont les déclencheurs ?</p> <p>Comment je pourrais voir les choses différemment ? Qu'est-ce que je dirais-je à quelqu'un d'autre dans la même situation ?</p> <p>Est-ce que ma réaction est en proportion avec l'ampleur de l'évènement ?</p> <p>Je prends du recul !</p>	<p>Quelle est l'action la plus efficace ?</p> <p>Qu'est-ce qui sera le mieux pour moi, pour les autres et pour cette situation ?</p> <p>Est-ce en accord avec mes principes et mes valeurs ?</p>	<p>Si cette émotion avait une couleur, laquelle serait-elle ? Quelle forme aurait-elle ? Quelle est sa taille ? Quelle est sa consistance ?</p> <p>Si je me sentais mieux, quelle serait sa couleur ? Et sa forme ? Sa taille ? Sa consistance ?</p> <p>Je note cette sensation maintenant.</p>

# Fiche exercice

## LA TRISTESSE

<p><b>Exemple</b>  <b>Tristesse,</b>  <b>dépression</b>  <b>Je suis inutile,</b>  <b>je ne veux rien,</b>  <b>Tout est sans espoir</b></p>	<p>Fatigue          Au ralenti          En faire moins          Rester au lit/ à la maison          Manque d'intérêt          Ne pas pouvoir se concentrer          Action d'urgence : se retirer</p>	<p>C'est normal de se sentir triste à propos de cette situation, mais je peux m'en sortir.          Je regarde encore à travers un filtre négatif.          Cela ne veut pas dire que je suis une personne sans valeur.          Quel autre moyen de voir les choses serait plus utile ?          Si je fais quelque chose, de toute façon je me sentirai mieux.</p>	<p>Je respire, je souffle.          Respirez, soufflez.          Je vais m'éloigner ou m'approcher doucement.          Quand je me sentirai plus calme, non agressive mais affirmée.          Je fais quelque chose même si je n'ai pas envie pour ne pas empirer les choses.          Je me lève, je sors.          Je reste en contact avec les autres.          Je focalise</p>	<p>Dans mon esprit, je me vois faire les choses que j'ai l'habitude de faire ou que je souhaite pouvoir faire et je visualise que j'y arrive.          Je visualise de l'orange et j'expire du gris/noir.</p>
<p><b>Je m'entraîne</b></p>			<p>mon attention à l'extérieur de moi plutôt qu'à l'intérieur et de ma situation.</p>	