

LES EMOTIONS

Et leurs identifications

+ techniques de régulation

Colère

Contrarié.e
Frustré.e
Agacé.e
Furieux.euse

Tendu.e

Poids sur la poitrine

Sensations corporelles

Agitation

Chaleur

Augmentation du rythme cardiaque

Techniques de régulation

Faire du sport
Prendre une douche froide
Prendre l'air
Parler
Taper/crier dans un oreiller
Respiration

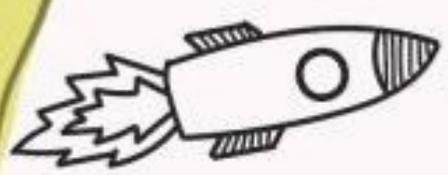
LES EMOTIONS

Et leurs identifications

+ techniques de régulation

Honte

Humilié.e
Embarrassé.e
Gêné.e
Intimidé.e



Rougisement
Chaleur

Tétanie

Sensations corporelles

Tremblements

Boule dans la gorge

Augmentation du rythme cardiaque

Techniques de régulation

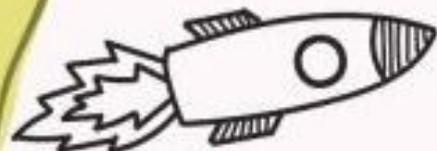
Auto-compassion
Relaxation
Parler
Rappel des forces et qualités

LES EMOTIONS

Et leurs identifications

+ techniques de régulation

Joie



Techniques de régulation



Danser



Rappel des forces et qualités



Gratitude



Partager



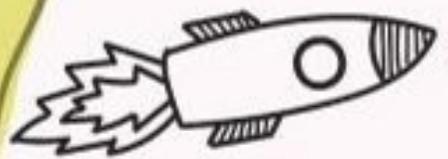
Chanter

LES EMOTIONS

Et leurs identifications

+ techniques de régulation

Peur



Techniques de régulation

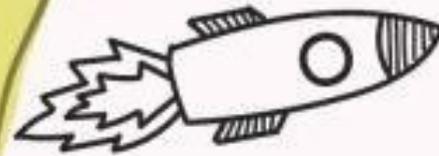


LES EMOTIONS

Et leurs identifications

+ techniques de régulation

Tristesse



Nostalgique
Chagriné.e
Peiné.e
Malheureux.euse

Fatigue

Poids sur la poitrine

Ralentissement

Sensations corporelles

Boule dans la gorge

Vertige

Techniques de régulation

Relaxation

Ecrire

Rappel des forces et qualités

Parler