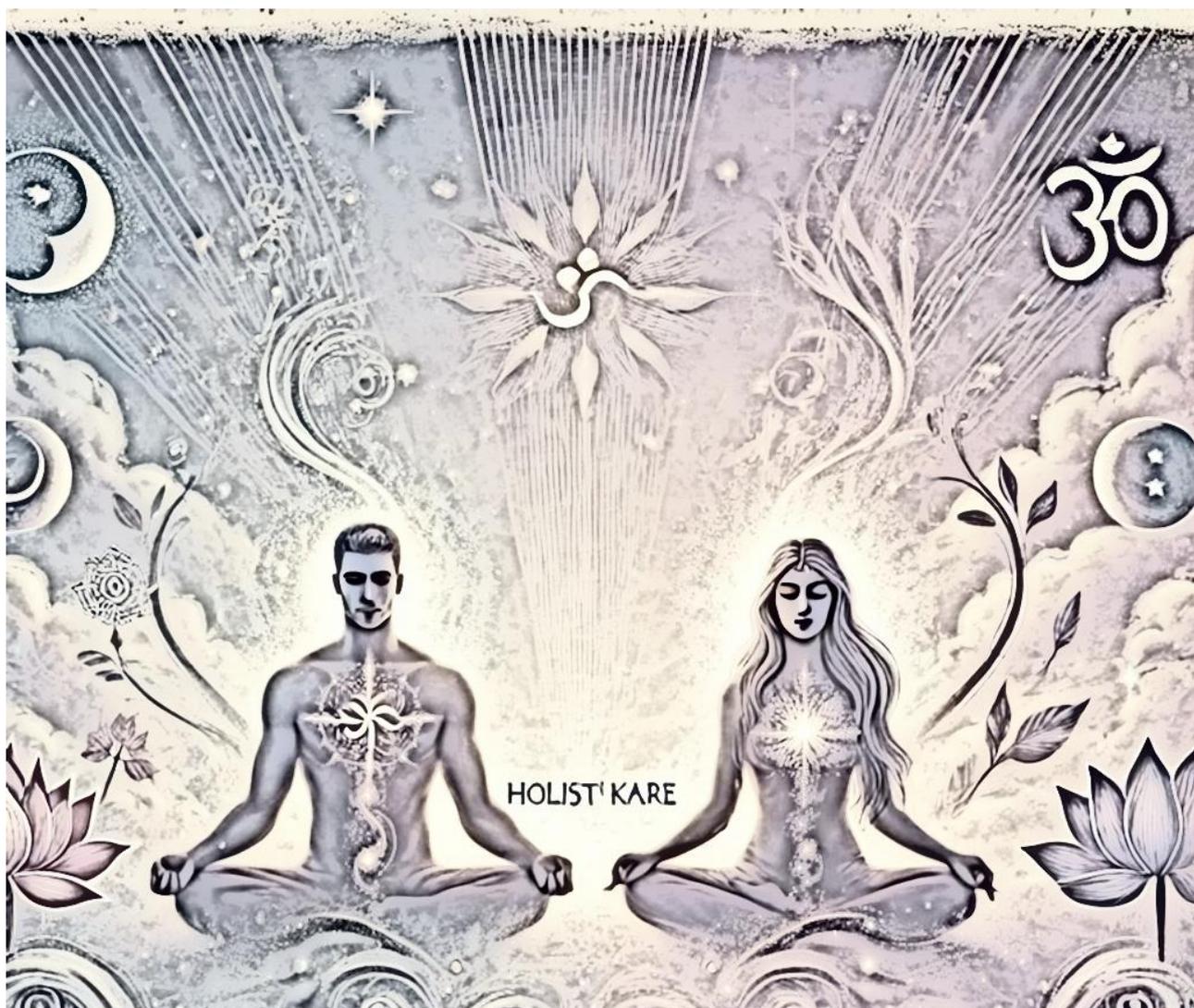


MIEUX GERER SES ÉMOTIONS

FICHE PRATIQUE I



**HOLISTI'KARE © ® | CENTRE EUROPEEN DE THERAPIE
| 4 SEPTEMBRE 2024**

Clause de Propriété Intellectuelle et de Protection des Droits :

Cette fiche pratique, y compris les illustrations, est la propriété exclusive de Holisti'Kare et est protégée par les lois relatives à la propriété intellectuelle. Toute reproduction, modification, diffusion ou exploitation commerciale de cette fiche ou de son contenu sans l'autorisation écrite préalable de Holisti'Kare est strictement interdite.

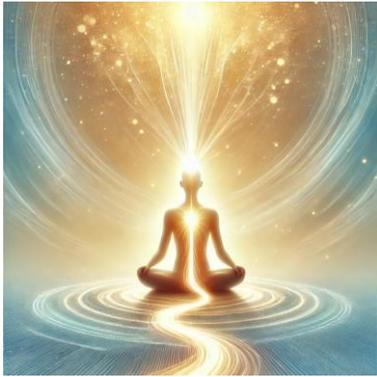
L'utilisation de cette fiche est limitée à un usage personnel et non commercial. Les images incluses sont également protégées par les droits d'auteur et ne peuvent être utilisées sans consentement. Toute infraction à ces règles peut entraîner des poursuites judiciaires conformément à la législation en vigueur.

ON VOUS DIT TOUT...

Étape 1 : Prendre Conscience de Ses Émotions

Objectif : Apprenez à identifier vos émotions.

- ✓ **Exercice :** Prenez une minute plusieurs fois par jour pour vous demander : "Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?". Notez vos émotions dans un carnet (par exemple : tristesse, frustration, joie, anxiété). Ce processus simple aide à identifier les émotions, premier pas vers la gestion.



Étape 2 : Respiration Profonde

Objectif : Calmer l'esprit et retrouver le contrôle.

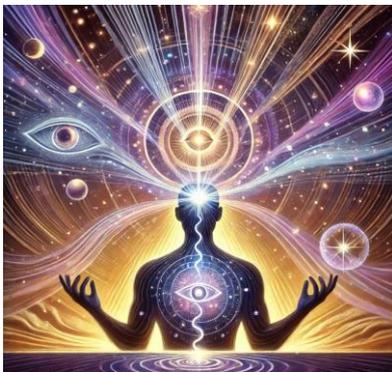
- ✓ **Exercice :** Respirez profondément en suivant la technique 4-4-8 :
 - a) **Inspirez** pendant **4 secondes**.
 - b) **Retenez votre souffle** pendant **4 secondes**.
 - c) **Expirez** lentement pendant **8 secondes**.

Répétez cet exercice 3 à 5 fois pour réduire les réactions émotionnelles intenses.

Étape 3 : Pratiquer la Méditation Pleine Conscience

Objectif : Être présent et gérer les émotions sans jugement.

Exercice : Asseyez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Chaque fois qu'une pensée ou une émotion surgit, observez-la sans jugement et laissez-la passer. **Cet exercice peut être pratiqué 10 à 15 minutes par jour.**



Étape 4 : Utiliser la Visualisation

Objectif : Transformer les émotions négatives en énergie positive.

Exercice : Lorsque vous ressentez une émotion intense (comme la colère ou la tristesse), imaginez une lumière apaisante qui traverse votre corps à chaque respiration, transformant l'émotion en une sensation de calme et de sérénité.

Étape 5 : Technique du STOP

Objectif : Interrompre les réactions émotionnelles automatiques.

- ✓ **Exercice :**
 - a) Stop (Arrêtez-vous).
 - b) Respirez profondément.
 - c) Observez votre corps, vos pensées et vos émotions)
 - d) Agissez en conséquence, de façon calme et réfléchi.

Clause de Propriété Intellectuelle et de Protection des Droits :

Cette fiche pratique, y compris les illustrations, est la propriété exclusive de Holisti'Kare et est protégée par les lois relatives à la propriété intellectuelle. Toute reproduction, modification, diffusion ou exploitation commerciale de cette fiche ou de son contenu sans l'autorisation écrite préalable de Holisti'Kare est strictement interdite.

L'utilisation de cette fiche est limitée à un usage personnel et non commercial. Les images incluses sont également protégées par les droits d'auteur et ne peuvent être utilisées sans consentement. Toute infraction à ces règles peut entraîner des poursuites judiciaires conformément à la législation en vigueur.