

MARIPOSA USER GUIDE

Un guide d'auto-apprentissage pour les femmes

Disclaimer

Ce guide n'est pas destiné aux professionnel.le.s, mais à toutes les femmes qui souhaitent mieux comprendre la situation dans laquelle elles se trouvent, elles-mêmes, leurs émotions, et qui cherchent à s'aider ou à aider d'autres femmes, comme des amies ou des proches.

Ce guide est un matériel de support destiné à nos outils en ligne. Par conséquent, la plupart des informations fournies ici peuvent également être trouvées dans notre outil en ligne. Toutefois, ce guide peut également être utilisé comme un guide autonome pour un travail sur soi hors ligne.

Comment et pourquoi travailler avec notre guide ?

Réfléchir à sa vie antérieure et gérer les souvenirs agréables et désagréables sont des caractéristiques fondamentales de notre personnalité et de notre identité. Connaître ses propres capacités et ressources et être capable d'évaluer de manière réaliste ses besoins de développement est la base de stratégies d'adaptation efficaces. Cela nous permet d'être mieux soutenus dans notre gestion des contradictions et des échecs et dans la construction de la résilience.

Le chemin à la quête du "soi" fait souvent prendre conscience aux gens de ce dont ils sont capables et des possibilités qui s'offrent à eux. Nous aimerions vous aider dans ce processus.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez trois outils avec lesquels vous pourrez travailler. Le premier, le baromètre de sécurité, est un outil simple pour déterminer votre sentiment de sécurité.

Le deuxième outil vous aide à réfléchir et à établir une liste d'urgence et un guide de ressources. Le troisième outil - avec un guide plus long - vous aidera à identifier vos sentiments survenant lors d'une situation, et vous conseillera sur la manière de les gérer.

Lors de la création du kit d'urgence, nous vous encourageons à utiliser des symboles. Les symboles peuvent aider à clarifier les souhaits et les besoins d'une personne. Les associations qui se forment au cours de ce processus permettent de retrouver des souvenirs refoulés. Les interventions qui font appel à tous les sens sont donc particulièrement efficaces. Nous vous suggérons donc d'utiliser autant de symboles créatifs que vous le souhaitez, dans le cas où vous travaillez hors ligne. Ils doivent avoir une signification pour VOUS, et il importe peu qu'ils aient une signification pour les autres.

Le troisième outil est lié à vos sentiments. Évaluez votre situation à l'aide de nos questions simples, et découvrez comment des sentiments complexes et multiples se manifestent même dans une situation visiblement simple. Enfin, nous vous proposons des conseils pour identifier et gérer les différents sentiments auxquels vous êtes confrontés au cours de votre vie.

Nous vous souhaitons un bon voyage d'auto-apprentissage !

Baromètre de sécurité – Dans quelle mesure vous sentez-vous en sécurité ?

Cet outil a pour but de vous aider à évaluer votre situation, à rassembler et à trouver des moyens de faire face à vos problèmes en cas de besoin.

Avant de commencer à travailler avec cet outil, assurez-vous que vous avez

- Suffisamment de temps : au moins 30 à 50 minutes de temps libre.
- D'un espace suffisamment grand et sécurisé pour travailler sans être interrompu ou dérangé dans votre processus.
- Vous pouvez utiliser cet outil seul.e ou, si une personne de confiance vous accompagne, vous pouvez également inviter d'autres personnes à le faire avec vous.

L'outil comporte deux éléments distincts, un baromètre de sécurité et un kit d'urgence :

a) Baromètre de sécurité

Il s'agit d'un outil d'auto-évaluation de votre sentiment de sécurité. Ici, nous vous interrogeons sur votre sentiment de sécurité en général, et en ce moment (actuel). Se sentir en sécurité signifie que vous n'êtes pas tendu ou anxieux, que vous n'êtes pas très inquiet et que vous pensez pouvoir faire face aux problèmes de votre vie.

Veillez choisir un chiffre de 1 à 10 pour indiquer votre sentiment de sécurité, où 1 correspond à un sentiment de grande insécurité (pour le futur, le présent, le danger de la vie, etc.), et 10 à un sentiment de parfaite sécurité.

Comment évalueriez-vous votre sentiment de sécurité en général ?

Comment évalueriez-vous votre sentiment de sécurité en ce moment ?

Votre sentiment de sécurité en général :



Votre sentiment de sécurité en ce moment :



Feedback sur vos résultats :

0-2: Vous vous sentez très peu en sécurité de manière générale, ou dans votre situation actuelle.

Si vous vous sentez menacé ou en danger en ce moment, nous vous encourageons à demander de l'aide dès que possible ! Voici les lignes de soutien et les organisations vers lesquelles vous pouvez vous tourner : ...

3-5: Vous vous sentez en insécurité. Si vous vous sentez anxieux et que vous éprouvez un sentiment d'insécurité, voici notre recommandation :

Essayez de savoir pourquoi vous vous sentez en insécurité. Y a-t-il un réel danger autour de vous ? Dans ce cas, demandez de l'aide, voir les options dans la section précédente.

Ou alors, vous n'avez pas une crainte spécifique, mais plutôt quelque chose qui vous a dérangé et vous a rendu anxieux ? Dans ce cas, contactez une personne de votre entourage pour obtenir du soutien et un retour d'information. Il est normal d'avoir peur, même sans raison concrète. Parler avec une personne de confiance peut vous aider à vous apaiser, et peut-être aussi à découvrir les raisons de votre anxiété.

Fermez les yeux. Essayez de localiser l'endroit de votre corps où vous ressentez la tension et la peur. Respirez profondément. Vous pouvez également toucher, caresser ou masser cette partie de votre corps. Le sport, le yoga, l'exercice, les massages, les bains chauds ou la méditation - toutes les méthodes qui vous permettent d'entrer en contact avec votre corps - peuvent également vous aider à réduire votre sentiment d'anxiété.

Si vous vous sentez généralement et souvent en danger et anxieux sans comprendre pourquoi, cela peut être le résultat d'expériences et de traumatismes antérieurs. Dans ce cas, nous vous recommandons de vous tourner vers un conseiller pour obtenir de l'aide.

6-8: Vous vous sentez stabilisé face aux défis. Nous vous recommandons de continuer à travailler avec notre kit d'urgence, il est spécialement conçu pour vous.

9-10: Vous vous sentez parfaitement sûr et stable. Il n'y a pas de besoin urgent de continuer, mais notre kit d'urgence peut être une bonne activité de prévention pour l'avenir.

Créer votre propre kit d'urgence

L'étape suivante consiste à créer un kit d'urgence que vous pourrez utiliser ultérieurement.

Tâche 1 :

Pensez-y ! Que pouvez-vous faire lorsque quelqu'un de votre entourage est bouleversé ou en crise ? Comment pouvez-vous le soutenir, ou que pouvez-vous lui suggérer de faire ? Réfléchissez également à la façon dont vous pouvez vous soutenir dans de telles situations.

Faites une liste de tous les moyens possibles (cela peut être aussi simple que de boire un thé chaud, prendre une douche ou sortir dans la nature, mais aussi plus compliqué). Notez-les sur un papier.

Tâche 2 :

Pensez-y ! Quelle aide extérieure est disponible pour vous ou d'autres personnes qui se sentent bouleversées et/ou en crise ? Où et à qui pouvez-vous demander de l'aide ? Dressez une liste aussi complète que possible, et aussi concrète que possible, car il s'agira des informations du kit d'urgence. Notez-les sur le même papier que celui avec lequel vous avez commencé.

Tâche 3 :

Si vous travaillez hors ligne, regardez autour de vous dans votre maison, et trouvez un petit symbole physique pour chaque ressource que vous avez listée ci-dessus ! Conservez-les avec votre liste dans un endroit sûr et proche de vous.

Découvrir ses sentiments – La Roue des Sentiments et des Émotions

T Pour travailler avec cet outil, nous vous invitons à penser à une situation concrète, qui vous a causé des difficultés. Nous allons vous montrer différentes émotions. Nous vous demandons si vous avez ressenti cette émotion dans une situation concrète. Veuillez répondre à toutes les émotions pour la même situation. Vous ne pouvez choisir que oui ou non. Si vous êtes incertain, cela signifie que vous avez peut-être ressenti une partie de ce sentiment, alors cliquez sur oui.

Veuillez décrire la situation que vous avez choisie en 2 ou 3 phrases maximum :

Maintenant, jetez un coup d'œil à la liste des sentiments. Choisissez la première réponse qui vous vient à l'esprit. Vous n'êtes pas obligé de comprendre en détail comment nous définissons un sentiment. La question est de savoir si VOUS avez ressenti le sentiment suivant dans la situation que vous avez décrite.

COLÈRE
ANXIÉTÉ
DÉPRESSION
DEUIL
CULPABILITÉ
JOIE
SOLITUDE
AMOUR
RAGE
SÉRÉNITÉ



HONTE



Co-funded by
the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

COLÈRE

La colère est définie comme "un fort sentiment de contrariété, de déplaisir ou d'hostilité". Il est important de noter que la colère est une émotion humaine normale et universelle. Il existe une série de circonstances et d'événements dans la vie qui peuvent provoquer un sentiment de colère. En général, la colère survient lorsqu'une personne se sent menacée, dérangée ou interrompue de quelque manière que ce soit dans un état émotionnel paisible. La colère peut également être associée à d'autres émotions, comme la jalousie, la tristesse ou le désespoir.

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres.*

- Une sensation de bouillonnement dans l'estomac
- Une sensation d'oppression dans la poitrine
- Un rythme cardiaque accru et rapide
- Les jambes faiblissent
- Les muscles sont tendus
- Vous avez chaud
- Vous avez une envie pressante d'aller aux toilettes
- Vous transpirez, surtout au niveau des paumes de la main

Comment faire face / gérer ce sentiment :

- Comptez à rebours
- Respirez
- Allez vous promenez
- Détendez vos muscles
- Étirez-vous
- Évadez-vous mentalement
- Écoutez de la musique
- Prenez un moment de pause
- Agissez
- Parlez à un ami.e
- Essayez de le prendre avec humour

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion (3-5 phrases).

Irène était assez frustrée par son travail et un récent faux pas d'un collègue l'a mise très en colère. Elle s'est sentie dépassée et sur le point d'exploser. Elle a donc décidé de s'asseoir, de prendre un café et d'envoyer un SMS à son amie en se moquant de la situation. Se sentant un peu moins tendue, elle est retournée au travail pour régler la situation. Plus tard, elle en parlera calmement à son collègue pour améliorer durablement la situation dans son travail.

ANXIÉTÉ

L'anxiété est un sentiment de tension physique et psychologique qui se manifeste par un sentiment d'inquiétude et d'insécurité. Elle survient généralement en réaction à une situation perçue comme menaçante (état d'anxiété) mais peut aussi devenir permanente et modifier la perception globale qu'un individu a de certaines situations (trait de personnalité).

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres.*

Symptômes physiques : accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements, tension musculaire généralisée, essoufflement, respiration rapide.

Symptômes psychologiques : pensées intrusives, inquiétudes, appréhension négative des événements à venir.

Comment faire face / gérer ce sentiment :

Mobilisation des ressources internes :

- Technique de régulation émotionnelle et physique par la respiration : Concentrez-vous sur votre respiration. Prenez une grande inspiration par le nez et gonflez votre ventre. Retenez votre respiration pendant 3 secondes. Expirez longuement par la bouche en dégonflant le ventre.
- Méditation
- Essayez d'identifier la ou les sources précises du sentiment actuel et écrivez à son sujet.
- Apprenez à identifier les symptômes physiques et psychologiques de l'anxiété afin de pouvoir prévenir plus rapidement la crise à l'avenir.

Utilisation des ressources externes :

- Applications mobiles intuitives proposant différentes techniques de respiration.
- Détourner son attention de la situation anxiogène en se concentrant sur une activité que l'on apprécie et que l'on a déjà identifiée comme une source de bien-être : une promenade, de la musique, etc.

Plus d'informations :

https://www.youtube.com/watch?v=Gmuplg5fo5Y&ab_channel=%C3%A9lanInterculturel

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion :

James, un nouvel employé d'une start-up, a fait une présentation orale au travail il y a un mois ; il pense que cela s'est mal passé.

Aujourd'hui, il doit faire une autre présentation et il a peur de ne pas y arriver. Quelques heures auparavant, il sent ses mains devenir moites, sa respiration et son rythme cardiaque s'accélérer. Il décide d'aller se promener dehors en écoutant sa musique préférée. Quelques minutes avant la présentation, il prend 5 minutes pour se détendre en respirant et se répète une dizaine de fois "tu peux le faire, ça va aller", ce qui l'aide à calmer la tension qu'il ressent.

DÉPRESSION

La dépression, au sens clinique du terme, est une maladie courante et grave qui affecte négativement les sentiments, la façon de penser et d'agir. Heureusement, il est possible de la traiter. Toutefois, dans la vie de tous les jours, nous utilisons également ce terme pour désigner un sentiment complexe de tristesse et/ou une perte d'intérêt pour des activités qu'une personne appréciait auparavant. Il s'agit d'une forme plus légère de la dépression clinique - appelée dysthymie - et, selon les statistiques, environ une personne sur dix est confrontée à ce sentiment en ce moment, et presque tout le monde est confronté à cette émotion au cours de sa vie, pendant des périodes plus ou moins longues. Elle peut être liée au sentiment de perte/deuil, au sentiment de solitude, au sentiment d'être submergé et de perdre le contrôle. Si elle se prolonge, elle peut entraîner divers problèmes émotionnels et physiques et diminuer votre capacité à fonctionner au travail et à la maison.

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres.*

Les symptômes de la dépression et de la dysthymie peuvent varier de légers à graves et peuvent inclure :

- Un sentiment de tristesse ou une humeur dépressive
- Une perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités autrefois appréciées
- Des changements d'appétit – perte ou gain de poids sans rapport avec un régime alimentaire
- Des difficultés à s'endormir ou un sommeil excessif
- Perte d'énergie ou fatigue accrue
- Augmentation de l'activité physique sans intention précise (ex : incapacité à rester assis, faire les cent pas, se tortiller les mains)
- Un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité
- Une difficulté à penser, à se concentrer ou à prendre des décisions
- Des pensées de mort ou de suicide

Comment faire face / gérer ce sentiment :

En cas de pensées suicidaires, nous vous recommandons de vous adresser à un thérapeute ou à votre médecin dès que possible !

Si vous souffrez de syndromes plus légers (dysthymie) :

- **Faites de l'exercice** : Visez 30 minutes d'activité physique 3 à 5 jours par semaine. L'exercice peut augmenter la production d'endorphines par votre corps, des hormones qui améliorent votre humeur. Si vous n'aimez pas faire de l'exercice, le yoga et/ou la danse peut également faire l'affaire. Vous pouvez également demander à quelqu'un de vous accompagner à ces activités.
- **Massage/travail corporel** : être touché aide beaucoup à se sentir mieux dans son corps, à se sentir accepté et plus ancré. Cela permet également de détendre les muscles tendus. Vous pouvez vous adresser à un.e professionnel.le, mais il peut aussi suffire de demander à un.e ami.e de vous faire un câlin, de vous toucher, de vous masser.

- **Parler de ses problèmes à quelqu'un.e** : Au lieu de vous replier sur vous-même, même si c'est difficile, essayez de trouver quelqu'un.e pour parler de vos problèmes. Le fait d'être écouté, "d'être vu" par les autres est utile pour prévenir les niveaux cliniquement élevés de dépression.
- **Éviter de consommer de l'alcool et autres substances** : Boire de l'alcool ou abuser de substances peut vous faire vous sentir mieux pendant un petit moment. Mais à long terme, ces substances peuvent aggraver les symptômes de la dépression.
- **Apprenez à fixer des limites** : Le sentiment d'être dépassé par les événements peut aggraver les symptômes de la dépression. Fixer des limites dans votre vie professionnelle et personnelle peut vous aider à vous sentir mieux.
- **Prenez soin de vous** : Vous pouvez également améliorer les symptômes de la dépression en prenant soin de vous. Cela implique de dormir suffisamment, d'avoir une alimentation saine, d'éviter les personnes négatives et de participer à des activités agréables.
- **Compléments** : Plusieurs types de compléments peuvent avoir un certain effet positif sur les symptômes de la dépression.

En cas de dépression clinique :

Traitement clinique :

- **Médicaments** : Il existe de nombreux types d'antidépresseurs, prescrits par des professionnels de la santé.
- **Psychothérapie** : La psychothérapie est un terme général utilisé pour traiter la dépression en parlant de votre état et des questions connexes avec un professionnel de la santé mentale.
- **Traitement hospitalier et résidentiel** : Chez certaines personnes, la dépression est si grave qu'un séjour à l'hôpital est nécessaire.

Les thérapies alternatives notamment :

- **Méditation** : les pratiques de méditation peuvent contribuer à améliorer les symptômes de la dépression et à réduire vos risques de rechute.
- **Acupuncture** : L'acupuncture est une forme de médecine traditionnelle chinoise, qui utilise des aiguilles pour stimuler certaines zones du corps afin de traiter une série d'affections.

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion :

Erika (femme de 32 ans) se sentait submergée et perdue. Elle perdait tout intérêt pour la plupart des choses, y compris pour son travail ou les rencontres, elle était bouleversée, démotivée et en général déprimée. Une de ses amies s'en est rendu compte et l'a interrogée à ce sujet. Le simple fait de parler de ses problèmes l'a libérée d'une partie de son stress et, par la suite, elles ont commencé à faire du yoga ensemble, puis à discuter autour d'un thé dans un endroit confortable. Parfois, il était vraiment difficile pour Erika de se lever et de se rendre sur place, mais son amie était là et l'aidait. Erika a commencé à se réjouir de ces rencontres, ce qui l'a rendue plus déterminée et plus motivée.

DEUIL

Le deuil est une réaction à une perte. Il peut s'agir de la perte d'une personne, mais il existe d'autres types de pertes (comme celle d'un emploi, d'une maison, d'un pays, de nos rêves, etc.) La façon dont nous vivons le deuil est très individuelle, mais le deuil inclut souvent une détresse physiologique, une anxiété de séparation, une confusion, un désir ardent, une fixation obsessionnelle sur le passé et une appréhension de l'avenir. Un chagrin intense peut mettre la vie en danger par la perturbation du système immunitaire, la négligence de soi et les pensées suicidaires.

Le deuil peut également prendre la forme d'un regret de ce qui a été perdu, d'un remords de ce qui a été fait, ou d'un chagrin d'avoir subi un accident.

Bien que nous considérons généralement le deuil comme un sentiment pénible, il s'agit également d'un processus complexe et naturel visant à mettre un terme à une relation ou à une période de la vie.

Source : <https://www.apa.org/topics/grief>

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres.*

Certains des symptômes physiques du deuil que vous pouvez ressentir sont les suivants :

- Une sensation de vide dans l'estomac
- Une sensation d'oppression ou de lourdeur dans la poitrine ou la gorge
- Une hypersensibilité au bruit
- Une difficulté à respirer
- Une sensation de grande fatigue ou de faiblesse
- Un manque d'énergie
- La bouche sèche
- Une augmentation ou une diminution de l'appétit
- Une difficulté à s'endormir ou une peur de dormir
- Des courbatures et des douleurs

Comment faire face / gérer ce sentiment :

1. **Parlez de votre perte** en présence de relations sûres et proches.
2. **Acceptez vos sentiments.** Vous pouvez ressentir toute une gamme d'émotions allant de la tristesse à la colère, en passant par l'épuisement. Tous ces sentiments sont normaux et il est important de reconnaître quand vous vous sentez ainsi.
3. Si vous vous sentez bloqué ou submergé par ces émotions, il peut être utile de **parler avec un psychologue ou un autre professionnel de la santé mentale** qui peut vous aider à faire face à vos sentiments et à trouver des moyens de vous rétablir.
4. **Prenez soin de vous.** Manger des aliments sains, faire de l'exercice et dormir suffisamment peut améliorer votre santé physique et émotionnelle. Le processus de deuil peut avoir des conséquences néfastes sur le corps.

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion (3-5 phrases) :

Lauren a vécu une perte lors de sa rupture brutale avec son ex-petit ami. Pendant des semaines, elle s'est sentie fatiguée et faible, avait une douleur constante à l'estomac et ne parvenait pas à bien dormir la nuit. Tout ce à quoi elle pensait, de façon obsessionnelle et constante, était les moments qu'elle avait partagés avec son petit ami dans leur relation passée. Elle a décidé de parler de ce qu'elle vivait avec une amie, et elle a également décidé de consacrer quelques heures de sa journée à la méditation et à la préparation des plats qu'elle aimait.

CULPABILITÉ

Le sentiment de culpabilité est le résultat de nos pensées. Cela signifie que les gens ressentent cette émotion lorsqu'ils pensent avoir causé du tort ou lorsqu'ils se sentent responsables de la souffrance ou du malheur de quelqu'un d'autre. La culpabilité est un sentiment complexe, difficile à supporter, car est toujours liée à l'expérience de la souffrance, avec des caractéristiques et des implications beaucoup plus étendues qu'on ne le pense à première vue. Parmi les symptômes les plus courants du sentiment de culpabilité, on peut citer : la honte, la culpabilité envers les autres, la culpabilité envers soi-même, la prise de responsabilité pour les pensées, les sentiments et les comportements d'autres individus.

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres.*

Vous vous excusez pour tout, vous manquez d'initiative, vous oubliez vos propres besoins, vous êtes sur la défensive et, souvent, vous essayez de contrôler tout ce qui vous entoure. Sur le plan physique, vous pouvez ressentir une tension continue, une accélération du rythme cardiaque ou une sensation d'étouffement.

Comment faire face / gérer ce sentiment :

- **Prise de conscience de la culpabilité** – La première étape pour réduire cette expérience est la prise de conscience du fait que la culpabilité est un message, un symptôme de certaines blessures profondes et anciennes, qui seront révélées et guéries.
- **Analysez les modèles d'interdits** – Prenez une feuille de papier et notez les situations dans lesquelles vous avez éprouvé le sentiment de culpabilité. Analysez ensuite les interdits que vous avez transgressés - vous avez élevé la voix sur les personnes âgées, mangé une grosse part de gâteau, dormi davantage le week-end... Grâce à cet exercice, vous serez en mesure de défaire ou du moins de desserrer de nombreux nœuds, qui vous ont étouffé ces derniers temps.
- **Tirez des leçons du passé** – Avant de pouvoir laisser le passé derrière vous, vous devez l'accepter. Regarder en arrière et ruminer des souvenirs ne réparera pas ce qui s'est passé. Vous ne pouvez pas réécrire le passé, mais vous pouvez toujours tenir compte de ce que vous avez appris.
- **Pardonnez-vous** – Le pardon de soi est un élément clé de l'autocompassion. Lorsque vous vous pardonnez, vous admettez que vous avez commis une erreur, comme toutes les autres personnes. Vous pouvez alors vous tourner vers l'avenir sans laisser cette erreur vous définir. Vous vous donnez de l'amour et de la gentillesse en acceptant votre imperfection.
- **Parlez aux personnes en qui vous avez confiance** – Les amis et la famille peuvent également vous aider à vous sentir moins seul.e en partageant leurs expériences. Presque tout le monde a fait quelque chose qu'il/elle regrette, donc la plupart des gens savent ce que c'est que de se sentir coupable.
- **Parlez à un thérapeute** – Un thérapeute peut vous guider pour vous aider à identifier et à traiter les causes de la culpabilité, à explorer des mécanismes d'adaptation efficaces et à développer une plus grande compassion envers vous-même.

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion (3-5 phrases) :

Sabina se sent coupable du fait que, comme le dit son mari, au lieu de rester à la maison pour cuisiner, elle est sortie au parc avec sa meilleure amie. Le sentiment de culpabilité l'écrase tellement qu'elle se met à pleurer et s'excuse pour l'"erreur" qu'elle a commise et promet de ne pas la répéter. Pour atténuer le sentiment de culpabilité, Sabina a parlé à sa sœur, qui l'a aidée à réaliser qu'elle n'avait pas fait d'erreur, puisqu'il y avait déjà deux sortes de plats dans le réfrigérateur.

JOIE

La joie est un état émotionnel de bien-être et de contentement caractérisé par des sentiments de satisfaction, de réjouissance, de contentement et d'épanouissement.

Les deux composantes clés de la joie sont :

- L'équilibre des émotions : Tout le monde éprouve des émotions, des sentiments et des états d'esprit positifs et négatifs. La joie est généralement liée au fait d'éprouver plus d'émotions positives que d'émotions négatives.
- La satisfaction personnelle : Il s'agit du degré de satisfaction que vous éprouvez dans différents domaines de votre vie, notamment vos relations, votre travail, vos réalisations et d'autres choses que vous considérez comme importantes.

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres.*

- Lèvres souriantes
- Yeux rieurs
- Sourcils abaissés
- Paupières abaissées
- Yeux plissés
- Côté des lèvres symétrique au sourire
- Joues relevées
- Montrer les dents

Comment faire face / gérer ce sentiment :

- PROFITEZ ☺ Si votre situation inclut également la joie, mettez-la parfois en avant et laissez-la opérer sa propre magie.
- Essayez de découvrir ce qui vous rend heureux. Dressez-en la liste. Elle peut être une bonne ressource dans les moments plus difficiles.
- Partagez votre joie avec ceux que vous aimez. Nous avons tendance à ne partager que nos mauvais sentiments, car nous pouvons penser qu'il est inapproprié de partager aussi les moments heureux.
- Utilisez votre force résultante de la joie pour faire des choses que vous aviez prévu de faire depuis longtemps, et qui vous procurent de bons sentiments.

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion (3-5 phrases) :

Ana était heureuse que l'école soit terminée et que les vacances commencent. Elle se sentait soulagée et totalement libérée de toute pression. Elle souriait et s'amusait sur le chemin du retour..

SOLITUDE

Nous nous sentons seuls lorsque nous avons l'impression que personne ne s'intéresse à nos pensées, à notre vie, et que nous n'avons personne à qui confier nos problèmes. La solitude n'est pas la même chose que le fait d'être seul.e - nous pouvons toujours nous sentir seul.e.s en compagnie d'autres personnes, et si le fait d'être seul.e est un choix personnel, il ne s'accompagne pas nécessairement de solitude. À des niveaux différents, tout le monde connaît parfois la solitude. Du point de vue social, la solitude est une différence entre les relations souhaitées et les relations existantes - qu'il s'agisse de relations romantiques ou de tout autre type de relations. Les experts définissent deux types de solitude : la solitude émotionnelle, lorsqu'il n'y a pas de relation proche, réellement disponible et engagée, et la solitude sociale, lorsqu'il n'y a pas de cercle social satisfaisant. Alors que la solitude sociale peut être source de frustration et d'ennui, la solitude émotionnelle peut entraîner des sentiments négatifs à l'égard de soi-même.

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres.*

Lorsque nous sommes seul.e.s, nous nous sentons insatisfait.e.s de nous-mêmes et des autres, et déconnecté.e.s de la société. Souvent, nous perdons l'intérêt et la motivation pour faire quoi que ce soit. La solitude peut également s'accompagner du sentiment d'être rejeté.e et non désiré.e. Elle peut conduire à une diminution de l'amour de soi et de l'acceptation, ainsi qu'à une colère à l'égard de la société.

La solitude conduit souvent à des mécanismes d'adaptation défavorables comme des techniques d'évasion, telles que le visionnage de séries télévisées (vivre la vie des autres), la lecture comme mécanisme d'évasion, ou l'abus de drogues ou d'alcool. Par ailleurs, selon les études, les personnes solitaires ont tendance à percevoir les autres de manière plus négative, ce qui accroît leur solitude.

Comment faire face / gérer ce sentiment :

- Prenez des mesures concrètes pour rencontrer d'autres personnes. Participez à des activités de groupe régulières (comme un cours de yoga ou autre) ou entrez en contact avec d'autres personnes partageant les mêmes centres d'intérêt par le biais des médias sociaux (comme les groupes Facebook).
- Initiez des relations, faites le premier pas. Écoutez les autres et montrez de l'intérêt pour l'autre personne.
- Les animaux de compagnie peuvent également contribuer à réduire le sentiment de solitude et constituer une base solide pour entrer en contact avec d'autres personnes (comme les groupes d'amoureux des chats, etc.).
- Reprendre contact avec des ami.e.s perdu.e.s. Nous évitons souvent d'entrer en contact avec d'autres personnes, car nous craignons les sentiments hostiles qu'elles pourraient éprouver à notre égard. Cependant, en réalité, beaucoup de gens se sentent seul.e.s et se sentent très heureux.se.s si quelqu'un leur tend la main.

- Considérez-vous comme votre meilleur.e ami.e. Vous pouvez écrire vos problèmes, boire un café, vous auto-masser.

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion :

Milena se sentait très seule. Elle venait d'emménager dans une nouvelle ville après une rupture, et elle se retrouvait sans amis, travaillant à domicile, et ne rencontrant que rarement des gens. Lorsqu'elle s'est rendu compte qu'elle se sentait seule, elle a commencé à prendre des mesures délibérées. Elle a pris un adorable chiot au refuge, a commencé à le promener et à parler avec les gens qui promenaient aussi des chiens. Elle a rencontré les mêmes personnes de plus en plus souvent, jusqu'à ce qu'elle entame une relation plus sérieuse avec l'une d'entre elles.

AMOUR

Lorsque vous aimez une personne – que ce soit de manière romantique, amicale ou familiale –, vous éprouvez des sensations agréables en sa présence et vous êtes sensible à ses réactions à votre égard. Selon Robert Sternberg, les trois composantes de l'amour sont l'intimité, la passion et l'engagement. Selon Robert Sternberg, les trois composantes de l'amour sont l'intimité, la passion et l'engagement. **L'intimité** englobe les sentiments d'attachement, de proximité, de connexion et de lien. La **passion** englobe les pulsions liées à l'attrait sexuel et à la passion. **L'engagement** fait référence, à court terme, à la décision d'aimer une personne donnée et, à long terme, à l'engagement de maintenir cet amour.

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres.*

Lorsque vous êtes ensemble, ou que vous pensez à une personne que vous aimez (qu'il s'agisse d'un intérêt romantique, d'un ami.e ou d'un.e membre de la famille), vous ressentez un sentiment de satisfaction, et un certain bonheur. Il y a aussi une curiosité à l'égard de l'autre personne, un désir d'être avec elle, un sentiment d'empathie à son égard, une bienveillance, un désir de l'aider à grandir. On se sent bienvenu.e, en sécurité, "chez soi". L'amour est une manière saine de se lier à l'autre, de s'accorder avec l'autre et d'avoir des projets communs.

Cependant, il n'est pas interchangeable avec le sentiment de familiarité, lorsque vous vous sentez également "chez vous", mais qu'en réalité vous n'avez qu'une compréhension de la situation basée sur des expériences antérieures (souvent négatives) ! Lorsque le sentiment d'être chez soi est étroitement lié à l'expérience d'être blessé, nous échangeons souvent ces sentiments les uns avec les autres.

Comment faire face / gérer ce sentiment :

- *Choisissez l'état d'esprit* – Lorsque vous recherchez une relation, abordez-la en vous demandant "ce que je peux apporter à la relation" plutôt que "ce que je peux en retirer". C'est l'attitude qui favorise les relations saines.
- *Prenez soin de votre propre bien-être* – Si vous ne le faites pas, vous ne ferez qu'attirer quelqu'un qui se trouve au même niveau émotionnel ou à un niveau inférieur. Si je suis en bonne santé, j'attirerai un partenaire en bonne santé. Si je suis émotionnellement instable, j'attirerai des partenaires émotionnellement instables.
- *Assumez la responsabilité de vos propres émotions* – et non des émotions des autres autour de vous. Vous ne pouvez contrôler que vous seul.e et la façon dont vous réagissez à certains événements. - Ne présumez pas que vous savez ce que ressent votre partenaire. Si vous ne savez pas ce qu'il ou elle ressent, demandez-lui.
- *Vous pouvez avoir de la peine pour votre partenaire s'il ou elle souffre* – mais vous n'avez pas à être la personne qui se sent coupable d'avoir causé cette douleur. Si JAMAIS votre partenaire s'attend à ce que vous vous sentiez coupable ou essaie de jouer sur votre susceptibilité à la culpabilité, réévaluez votre relation avec lui.
- *Expression des sentiments et techniques de communication* – Lorsque vous parlez de vos émotions à votre partenaire, apprenez à expliquer ces émotions sans rejeter la faute sur votre partenaire - assumez la responsabilité de votre insécurité ou de votre attitude défensive.

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion :

Loredana - 34 ans, est en couple avec Mircea depuis 12 ans. Depuis qu'ils se sont mariés, "c'est comme si tout avait changé". Loredana a l'impression de ne plus communiquer de la même manière avec son mari et les disputes se sont intensifiées. "Mircea a commencé à être distant, il s'irrite à chaque instant et j'ai l'impression de ne pouvoir le satisfaire en rien". Loredana a utilisé des méthodes de communication spécifiques pour exprimer ses émotions et a encouragé son mari à faire de même. Ainsi, la relation entre les deux s'est améliorée, Loredana a découvert les raisons pour lesquelles son mari était distant, elle a pu le soutenir émotionnellement, ce qui a été utile. Les deux se tournent beaucoup plus souvent vers des méthodes de communication spécifiques, réalisant qu'ils peuvent obtenir de cette façon la compréhension, l'empathie et le soutien de leur partenaire.

RAGE



La rage est décrite comme un accès de colère intense et de fureur. Il s'agit de l'expression la plus extrême de la colère. La colère peut en réalité être bénéfique et conduire à des résultats positifs, soit en servant de motivation à la performance et à la réussite, soit en servant de moyen pour surmonter certaines difficultés personnelles. La rage est une colère excessive qui est souvent violente.

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres.*

Certains signes et symptômes peuvent indiquer que vous êtes sur le point de faire une crise de rage. Il s'agit notamment de :

- Se sentir soudainement en colère ou irritable sans raison apparente
- Tension physique ou sentiment d'être « sur les nerfs »
- Difficulté à se concentrer ou à penser clairement
- Un sentiment d'être dépassé.e ou à penser clairement
- Une augmentation de l'activité physique, par exemple faire les cent pas ou serrer les poings
- Une diminution de la maîtrise de soi, par exemple en criant ou en disant des choses que vous regretterez par la suite
- Sentiment que vous êtes sur le point d'exploser ou de perdre le contrôle
- Sentiment d'agitation ou d'impatience
- Une agressivité physique, par exemple frapper ou cogner des objets ou des personnes
- Un comportement destructeur, par exemple lancer des objets ou les casser

Comment faire face / gérer ce sentiment :

Pendant une crise : Si vous vous trouvez au milieu d'une crise de rage, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour rester calme :

- **Respirez :** Respirez lentement et profondément et concentrez-vous sur votre inspiration et votre expiration.
- **Visualisez :** Visualisez une scène ou un endroit paisible pour vous aider à détendre votre esprit et votre corps.
- **Bougez :** Allez marcher ou courir, ou faites une autre forme d'exercice pour libérer les tensions de votre corps.
- **Parlez :** Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance de ce qui se passe, ou écrivez vos pensées dans un journal.

Après une attaque : Si vous avez du mal à faire face aux conséquences d'une crise de rage, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour obtenir de l'aide :

- **Parlez à votre médecin :** il/elle peut vous aider à identifier tout problème médical ou de santé mentale sous-jacent qui pourrait contribuer à vos crises de rage, et vous fournir des informations sur les options de traitement.
- **Consultez un thérapeute :** I/elle peut vous aider à gérer les émotions et les comportements qui contribuent à votre colère.
- **Essayez de réfléchir à votre comportement :** Bien qu'il soit impossible de défaire ce qui s'est déjà produit, vous pouvez toujours faire une autoréflexion sur ce qui a été votre déclencheur, ce que

vous avez fait ou dit, ou les personnes que vous avez blessées. Cela vous aidera à identifier un schéma dans vos comportements et vos émotions.

- Pratiquez des exercices d'encrage ou de relaxation : Des exercices tels que la respiration en pleine conscience, la méditation, l'ancrage, le retour aux sens peuvent vous aider à retrouver un équilibre émotionnel plus calme et plus neutre.
- Prenez soin de vous : Les séquelles d'une crise de rage peuvent être émotionnellement épuisantes. Il peut être très utile de se livrer à des activités de soins personnels pour se sentir mieux et plus calme. Vous pouvez essayer de faire une promenade, de dormir, de prendre une douche, de manger, de vous allonger simplement ou d'essayer vos passe-temps favoris.

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion (3-5 phrases) :

"J'ai découvert que je criais tout le temps après mes enfants et que je leur donnais même parfois des fessées. Ce n'est que lorsque mon aîné a commencé à faire pipi au lit que j'ai compris qu'il était temps de maîtriser ma colère", raconte Mary, une consultante en gestion de 34 ans, qui s'est adressée à un groupe de parents pour obtenir de l'aide. Quelques séances l'ont convaincue à rencontrer un psychothérapeute et elle a maintenant appris à identifier et à gérer les déclencheurs de sa rage.

SERENITÉ

La sérénité désigne un état de bien-être se traduisant par une certaine tranquillité d'esprit et du corps. On l'associe souvent aux notions de calme, de paix et de liberté, et elle peut aussi être comprise comme une absence d'agitation psychologique.

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres*

Symptômes physiques : absence de tension corporelle, muscles du visage détendus, sensation de légèreté généralisée, respiration bien régulée.

Symptômes psychologiques : absence de pensées envahissantes, appréhension positive des événements à venir, meilleure efficacité et concentration.

Comment faire face / gérer ce sentiment :

Réaliser et être conscient de son propre état de sérénité peut être une ressource utile pour la rendre disponible en cas de besoin. Identifier et écrire la ou les origines et les manifestations de ce "sentiment agréable" par exemple peut le rendre concret et accessible à tout moment.

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion (3-5 phrases) :

Depuis quelques mois, Mia, une jeune femme de 25 ans, traverse une période difficile en raison de sa recherche d'emploi et de ses nombreux entretiens d'embauche. Afin de rester active et motivée, elle a commencé à prendre des cours de yoga et a remarqué le sentiment de bien-être qu'elle ressentait après chaque séance, comme une sensation de légèreté, une absence de tension musculaire et une plus grande confiance concernant sa recherche. Mia a ensuite adopté une routine sportive régulière, suivie à chaque fois d'une séance de travail, pendant laquelle elle parvenait à être efficace et concentrée sur la préparation de ses entretiens d'embauche.

HONTE

La honte est définie comme une émotion consciente de soi qui découle du sentiment que quelque chose est fondamentalement faux chez soi. Avec la honte, nous nous sentons souvent inadéquats et nous doutons de nous-mêmes, mais ces expériences peuvent échapper à notre conscience. C'est pourquoi la honte est difficile à identifier et à étiqueter.

Source : <https://www.berkeleywellbeing.com/shame.html>

Comment prendre conscience de ce sentiment (symptômes physiques, etc.) :

**Disclaimer : Chaque émotion peut se manifester différemment d'une personne à l'autre, vous trouverez ici une large définition des symptômes ou manifestations les plus habituels. Il peut y en avoir d'autres*

La honte provoque une implosion du corps : la tête est baissée, les yeux sont fermés ou cachés, et le haut du corps est recourbé sur lui-même comme s'il essayait d'être aussi petit que possible (l'expression corporelle du désir de disparaître). La honte s'accompagne d'un sentiment subjectif de ralentissement du temps qui sert à amplifier tout ce qui se passe pendant un état de honte. Elle s'accompagne également de symptômes physiques tels que le rougissement, la transpiration et l'accélération du rythme cardiaque.

Source: https://traumaticstressinstitute.org/wp-content/files_mf/1276631745ShameandAttachment.pdf

Comment faire face / gérer ce sentiment :

Reconnaissez la honte lorsqu'elle se manifeste. Tenir un journal de pensées liées à la honte peut vous donner un aperçu de la façon dont vous vous comportez et vous parlez à vous-même.

1. **Comprenez les origines de votre honte.** De nombreux types d'expériences, allant des mauvais traitements subis dans l'enfance à la stigmatisation sociale, peuvent contribuer à une honte chronique. Il peut être utile de reconnaître les circonstances qui étaient hors de votre contrôle.
2. **Faire le point avec vous-même pour développer l'autocompassion.** Lorsque vous êtes en détresse, demandez-vous : "Qu'est-ce qui peut m'aider maintenant ?", "De quoi ai-je besoin ?" et découvrez les meilleurs moyens d'y faire face.
3. **Essayez de vous écrire une lettre d'autocompassion.** Une lettre écrite à quelqu'un qui vous est cher - puis recadrée et lue comme une lettre à vous-même - peut vous aider à réveiller votre capacité à vous comporter de manière plus douce et plus attentionnée.
4. **Reconnaissez les différentes parties de vous-même qui existent.** Identifiez les différentes réactions que vous pouvez avoir dans une situation difficile et élaborer une réponse valable et pleine de compassion pour chacune d'elles.
5. **Partagez dans le cadre de relations sûres.** La honte se nourrit du silence, et l'une des stratégies les plus efficaces pour reprendre le pouvoir sur la honte est de parler de votre expérience de la honte avec des personnes en qui vous avez confiance.

<https://psyche.co/guides/how-to-cope-with-shame-by-understanding-where-it-comes-from>

Exemple de mécanisme d'adaptation pour cette émotion (3-5 phrases) :

Après un commentaire négatif d'un proche sur son comportement, Sally s'est immédiatement sentie inadéquate et a eu l'impression que quelque chose n'allait pas chez elle et dans sa personnalité. Elle a

commencé à transpirer, son rythme cardiaque s'est accéléré et elle a eu l'impression que le temps ralentissait. Sally a décidé de parler de ses sentiments et de la situation qui a déclenché ces sentiments avec une très bonne amie à elle. Dès qu'elle est rentrée chez elle, elle a pris le temps de s'écrire une lettre d'autocompassion pour être plus gentille avec elle-même.