

# Mon Coaching Transition

01

*#Emomastery*

[www.moncoachingtransition.com](http://www.moncoachingtransition.com)

02

Une semaine  
pour comprendre  
tes *émotions*

# Bienvenue

Tout d'abord je voulais te souhaiter la bienvenue dans cette aventure humaine à la rencontre de toi-même qui va te permettre de commencer à améliorer ta gestion émotionnelle.

Et te remercier d'avoir choisi de te lancer dans ce programme de 7 jours avec moi !

**Et avec la TEAM #EMOMASTERY**

Tu peux être très fière de toi d'avoir osé entamer ce processus qui, j'en suis convaincue, te fera évoluer dans certaines situations.

Au quotidien, avoir une bonne gestion émotionnelle, t'aideras à conserver :

- La pleine possession de tes moyens.
- Ta solidité et sera prête à affronter les obstacles.
- Tu sauras distinguer les différents états émotionnels qui te traversent et rendre aux autres leurs émotions sans les absorber.
- Grâce à ces nouvelles compétences, tu te sentiras plus alignée avec toi-même et sereine.
- Cela te permettra également de vivre des relations plus épanouissantes avec les autres.

Comme tu le vois, mieux gérer tes émotions pourrait t'apporter de nombreux bénéfices dans ta vie de tous les jours. Malheureusement beaucoup de gens sont esclaves de leurs émotions (j'en ai longtemps fais partie et je sais à quel point ça peut être handicapant et souffrant).

**Mais la bonne nouvelle c'est que tu peux dès maintenant débiter ce travail personnel qui apportera une vraie transformation positive de ton quotidien.**

Et si les exercices proposés te paraissent difficiles ou inatteignables, je t'invite à ne pas te décourager et à m'écrire pour qu'on en discute.

Chacun avance à son propre rythme.

A toi de trouver celui qui te correspond.

*Alors prête à initier le changement ?*

[www.moncoachingtransition.com](http://www.moncoachingtransition.com)



# Jour 1

*Bien dans son corps, bien dans sa tête*

De prime abord cela va peut-être te paraître étrange, mais agir sur la position de ton corps a une incidence directe sur ton état d'esprit. D'ailleurs beaucoup de techniques telles que le Qi Gong, le yoga, la PNL, ou les arts martiaux appliquent dans leur pratique ce concept que le corps et l'esprit sont étroitement liés. Certaines philosophies orientales pensent même que le corps et l'esprit ne font qu'un.

Des chercheurs ont étudié le sujet et démontré qu'il était difficile de rester déprimé lorsqu'on redressait son corps.

**Tu peux donc dès aujourd'hui commencer à agir sur tes émotions en prêtant attention à ta posture.**

# 09

**Commence par te demander quelle est la position du corps que tu adoptes le plus souvent. Et vois si tu constates un écart dans ta position entre les périodes où tu te sens en joie et celles où tu te sens triste.**

Prend deux minutes pour ressentir les deux positions.

- Tout d'abord installe-toi d'une manière avachie épaules tombantes, corps courbé vers l'avant, regard tourné vers le bas et demandes toi dans quel état d'esprit tu es.
- Puis grandis-toi pour remonter ton centre de gravité et tiens-toi bien droite, épaules relevées, regard tourné vers l'horizon et demandes-toi dans quel état d'esprit tu es et si tu constates une différence

# 10

**Maintenant que tu as fait l'expérience, tout au long de ta journée, prête attention à ta position et tente de rester bien redressé, épaules en arrière et tête haute.**

Tu peux recommencer cet exercice chaque fois qu'une situation difficile se profile l'horizon ou que tu as une baisse de moral !

Tu peux également faire venir un sourire sur ton visage. Tu te rendras compte, au bout d'une minute ou deux, que cela active tes émotions positives et repousse au loin tes émotions négatives

# 11

*Vous avez reçu les explications pour le défi numéro 1 sur les émotions, et je tiens à vous encourager à le relever avec une conscience totale.*

*C'est une opportunité importante pour explorer vos émotions, les comprendre et renforcer votre intelligence émotionnelle.*

*Faites de votre mieux pour vous plonger pleinement dans cette expérience aujourd'hui. N'oubliez pas que nous nous retrouverons ce soir pour le débriefing. Nous aurons l'opportunité de partager nos expériences, nos découvertes et nos réflexions.*

*C'est un moment que j'attends avec impatience, car je suis convaincue que chacune de vous aura des expérimentations intéressants à partager.*

*Alors, plongez-vous dans ce défi avec tout votre cœur et toute votre âme. Vous êtes capable de le faire à fond, et je suis persuadée que vous en ressortirez plus fortes émotionnellement.*

*Bonne journée de défi  
Avec toute mon admiration,*

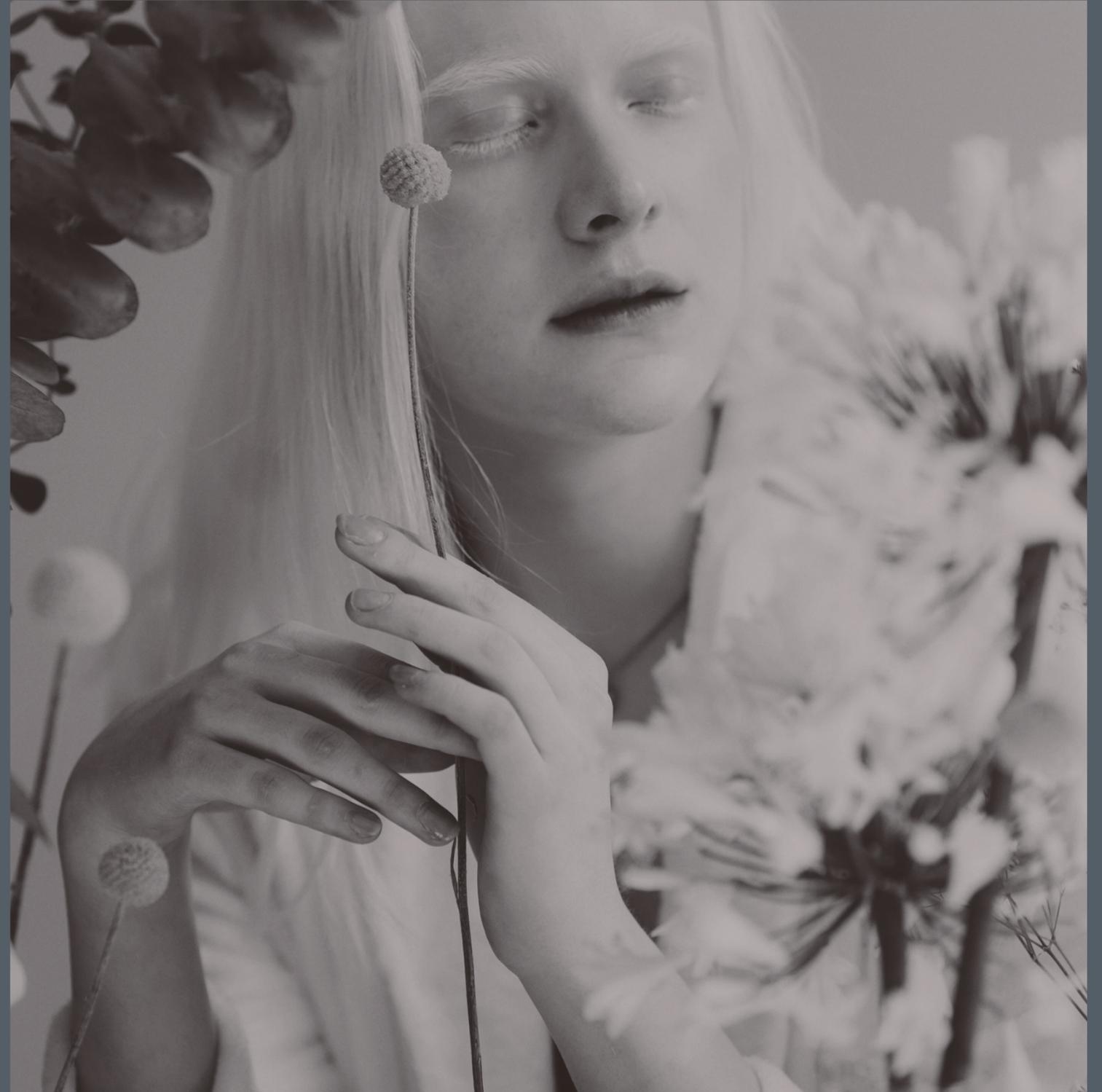
*Emmanuelle*

[www.moncoachingtransition.com](http://www.moncoachingtransition.com)

12

# Jour 2

*Identifier ses émotions*



# Jour 2

## Identifier ses émotions

Pour décrire les émotions, un important vocabulaire existe pourtant ce n'est pas toujours facile de savoir ce qui se passe en soi et de le nommer. Dans la BD « émotions : enquête et mode d'emploi », l'auteure Art-mella décrit les émotions comme des mouvements d'ouverture (souples) ou de fermeture (durs), tournés vers l'extérieur (mouvements amples) ou vers l'intérieur (mouvements faibles).

**La colère** est soit un mouvement qui repousse, plutôt explosif et tourné vers l'extérieur, soit un mouvement froid et dur de fermeture.

**La peur** peut être un mouvement de recul et donc de fermeture ou devenir paralysante et tournée vers l'intérieur.

**La joie** peut nous faire avancer et nous ouvrir dans un mouvement vers l'avant ou être pétillante, bondissante et tournée vers l'extérieur.

**La tristesse** est un mouvement vers le bas de prostration et de stagnation tournée vers l'intérieur ou un mouvement d'ouverture du cœur quand on pleure.

**Maintenant que ces notions ont été éclaircies, prends un temps pour identifier les émotions qui te traversent**

- 1.** Vérifie si ce que tu ressens est plutôt un mouvement d'ouverture ou de fermeture et s'il est plutôt tourné vers l'extérieur ou vers l'intérieur.
- 2.** A l'aide de la roue des émotions, essaye de nommer précisément l'émotion dont il est question.
- 3.** Assure-toi que l'émotion que tu ressens t'appartient et que tu ne t'es pas accaparé celle de quelqu'un d'autre, ce qui pourrait être le cas si tu fais partie de ces gens qui absorbent facilement les sentiments des autres (c'est le syndrome de l'éponge émotionnelle).
- 4.** Recommence cet exercice 3 à 5 fois par jour à différents moments de la journée pour t'entraîner à mieux te connaître.

**Si tu as des difficultés pour identifier tes émotions, ne t'en fais pas, c'est tout à fait normal. Tu n'as pas encore l'habitude de ce type d'introspection. Au début cela peut demander un peu de temps avant de réussir à mettre des mots sur tes ressentis.**

**Et si vraiment tu sens que c'est bloquant pour toi, n'hésite pas à me contacter afin que nous puissions échanger sur le sujet.**



Chaque moment que vous consacrerez à ce défi sera une occasion d'apprendre quelque chose de nouveau sur vous-mêmes et sur la manière dont vous percevez et gérez vos émotions.

C'est un investissement précieux dans votre bien-être émotionnel et dans votre croissance personnelle.

# Jour 3

*Accueillir ses émotions*



Le lien profond entre nos émotions et ton bien-être physique est super important à comprendre, tu sais. Tes émotions ne sont pas juste des sentiments temporaires, elles sont comme des gardiens de ton bien-être. Leur job, c'est de s'assurer que tes besoins sont respectés.

Quand tu ressens une émotion, c'est comme si ton corps sonnait l'alarme pour te dire qu'il y a un besoin fondamental qui n'est pas comblé. Ça peut être ton besoin de sécurité, d'amour, d'accomplissement, ou même de liberté. Tes émotions, qu'elles soient positives ou négatives, sont là pour te guider vers l'action appropriée.

Mais attention, si tu choisis d'ignorer ces signaux d'alarme, tes émotions deviendront de plus en plus intenses, comme un réveil qui sonne de plus en plus fort jusqu'à ce que tu réagisses. Ignorer ou réprimer ces émotions peut avoir des conséquences néfastes sur ton bien-être physique et mental.

Parfois, quand tu ignores tes émotions, elles trouvent d'autres moyens de se faire entendre. Ça peut se manifester par des douleurs corporelles, des maladies ou des problèmes de santé mentale. Un exemple courant, c'est le mal de dos, qui peut venir de l'accumulation de stress, de tension émotionnelle ou de frustrations non résolues.

La connexion entre ton corps et ton esprit, c'est indéniable. En prêtant attention à tes émotions, en les accueillant et en les comprenant, tu contribues à maintenir un équilibre essentiel entre ton bien-être physique et émotionnel.

Prends soin de tes émotions, c'est prendre soin de toi dans son ensemble. Écoute ce que tes émotions ont à te dire, ça t'aidera à vivre une vie plus saine, plus épanouissante et plus alignée avec tes besoins les plus profonds.

Aujourd'hui tu vas t'exercer à reconnaître et accueillir ce qui se passe en toi.

- Ferme les yeux et centre ton attention vers l'intérieur de toi.
- Relève trois choses qui sont en train de se produire en toi (ex : je suis soucieux, j'ai la gorge serrée, j'ai du mal à déglutir, j'ai l'estomac noué, je tremble, j'ai la mâchoire serrée, j'ai les muscles relâchés, je souris, ...)
- Ressent comment ces signaux physiques se manifestent en toi (ex : as-tu une sensation de froid, de chaud, de tiraillement, de mouvement, de picotement, ...)
- Maintenant que tu sais un peu mieux identifier tes émotions, essaye de nommer celle qui te traverse actuellement
- En restant centré sur tes ressentis internes, laisse grandir l'émotion en toi, sans chercher à la nier, à la bloquer, ou à la repousser. Accepte qu'elle soit là et accueille là sans jugement, en simple observateur.

**Tu pourras constater qu'en à peine une minute d'observation silencieuse, ton émotion va se résorber d'elle-même. Ce n'est pas de la magie, elle avait juste besoin de ton attention. Désormais qu'elle l'a eu, sa mission est terminée. Le message a été transmis et ton émotion n'a plus lieu d'être, alors elle disparaît.**

**N'hésite pas à recommencer cet exercice plusieurs fois par jour afin de moins te laisser submerger. Il peut également être effectué en cas de survenue d'une grosse émotion (phobie, angoisse, besoin compulsif, ...).**

# Jour 4

*La cohérence cardiaque*



Le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur ton rythme cardiaque via des exercices de respiration, tu as la possibilité d'envoyer des messages positifs à ton cerveau.

Tu vas ainsi pouvoir diminuer ta tension artérielle et ton pouls tandis qu'une sensation quasi immédiate d'apaisement et de calme t'envahira.

De nombreuses études ont démontré qu'apprendre à contrôler sa respiration aidait à mettre à distance ses émotions, à réguler son stress et son anxiété et réduisait la dépression

La méthode que je te propose aujourd'hui d'appliquer se résume par le « 365 » :

*3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes*

Pas besoin d'outils particuliers, il te suffit d'inspirer pendant 5 secondes puis d'expirer pendant les 5 secondes suivantes (en comptant lentement jusqu'à 5)

Pour une efficacité maximale, je te suggère d'effectuer cet exercice le matin au réveil, lorsque le corps sécrète du cortisol (l'hormone du stress). La cohérence cardiaque permet alors de réguler ce taux hormonal. Tu peux également le renouveler en fin de matinée, juste avant le déjeuner. La cohérence cardiaque permet un recentrage, tout en préparant le corps à une bonne digestion. Et finir par un dernier exercice juste avant le dîner pour évacuer les tensions de la journée et te préparer au sommeil.

Je te recommande de pratiquer cet exercice dans un endroit calme, en ayant le temps, et en position assise ou debout. La position allongée ne permet pas d'avoir une respiration de qualité. Si tu le peux, privilégie une inspiration par le nez, qui est la respiration physiologique de base et offre une meilleure oxygénation artérielle que si tu inspirais par la bouche.

Si tu n'as pas envie de compter les secondes et que tu préfères te laisser guider, tu peux télécharger l'application gratuite *Respirelax+* qui te permettra d'effectuer ces exercices de respiration en toute simplicité. Il suffit de caler ta respiration sur le rythme de la bulle qui monte et qui descend et le tour est joué !

25



# Jour 5

*La pleine Conscience.*

Tu dois te demander pourquoi je te parle de ce sujet ? Et bien tout simplement parce que cette forme d'attention à l'instant va te permettre de te recentrer sur toi. Tu vas ainsi apprendre à faire fonctionner ton esprit et ton corps de manière saine, vis-à-vis de tes pensées, tes émotions et tes sensations.

Cette pratique est utilisée depuis des millénaires en orient et ses bienfaits sur le corps et l'esprit ont fait leur preuve dans tout un tas de domaines tels que l'augmentation de la mémoire et de l'attention, la réduction des maladies cardiovasculaires, la diminution du stress et de la douleur, la libération et l'apaisement des émotions..

Entré dans un état d'expérience sensorielle, sans jugement, avec ouverture est ce que l'on appelle être en pleine conscience. Durant ce moment, tu es juste présent à tes sens et à ce qui s'y présente, sans réagir, de manière relâchée, ouverte, bienveillante, sans jugement.

C'est ce que je t'invite à expérimenter dans cet exercice de méditation marché. Tu pourras ensuite le mettre en pratique n'importe où : au supermarché lorsque tu sens la précipitation t'agiter, en sortant du bureau de ton chef après qu'il t'ai annoncé une nouvelle bonne ou mauvaise, pour t'aider à redescendre et garder une posture émotionnellement stable, ..

- Prend le temps de sentir la présence de tes pieds sur le sol, l'un après l'autre, puis les deux ensembles
- Lorsque tu te déplaces, ralentit au maximum le rythme de ta marche et suis mentalement l'ordre des mouvements qu'effectuent tes pieds : "lever le pied", "avancer la jambe", "baisser le pied", "toucher le sol"
- Focalise ton attention sur les sensations ressenties lors de ces mouvements pour être pleinement connecté à ce que tu es en train de faire.
- A chaque fois que tu pars dans tes pensées, ramènes toi dans tes sensations

Tu peux également appliquer la pleine conscience sous la douche ou tout simplement en te lavant les mains. Il te suffit alors de porter ton attention sur les sensations de l'eau sur ta peau, de tes mains qui te savonnent, de la serviette sur ta peau, les odeurs du savon, ...

N'hésite pas à multiplier autant que tu le souhaites les connexions à tes sensations, même au travail, avant de prendre un coup de fil, ou d'aller en réunion, ou à un rendez-vous important, ou juste pendant que l'ascenseur bouge.

Si tu souhaites creuser le sujet plus en profondeur, sache qu'il existe des stages de Méditation de Pleine Conscience. J'en ai moi-même suivi un alors, pour faciliter tes recherches, n'hésite pas à m'écrire et je pourrai te fournir quelques informations utiles

# Jour 6

## *L'Ancrage*



Tu fais parfois face à des émotions qui te submergent ? Pour t'aider à gérer cette vague émotionnelle, la technique d'ancrage est un outil utile. Il s'agit d'une technique classique utilisée par différents types d'approches de coaching ou de thérapies comportementales.

Quand la mer s'agite, que le bateau tangue et risque d'être emporté, l'ancre est là pour le stabiliser.

Tu as pu le constater toi-même, tes émotions peuvent te déstabiliser. L'ancrage permet de ne pas être trop secoué quand une vague émotionnelle arrive..

**Concrètement, cette technique va te donner accès à une ressource intérieure que tu pourras activer quand une situation difficile se présentera. Un ancrage consiste à déclencher une émotion positive pour « contrer » une émotion négative qui est sur le point de t'envahir.**

**1. Choisis une émotion ressource positive** Il s'agit ici de déterminer l'état émotionnel que tu souhaites voir apparaître en lieu et place de l'émotion limitante. Il peut s'agir par exemple d'un état de forte motivation, d'une sensation de plénitude, d'un état de sérénité ou encore de détachement, ...

**2. Choisis une expérience passée** où cet état émotionnel a existé Identifie dans ton passé un événement vécu où l'état émotionnel que tu souhaites ancrer a été fortement présent. (ex : lorsque je révisais pour mon bac, je me sentais très motivée.)

**3. Choisis un stimulus unique** qui permettra d'ancrer l'émotion ressource Un stimulus peut être un geste (serrer le poing, cercler le poignet d'une main avec l'autre main), un contact physique avec un objet, un son (musique, bruit, mot), une image (un paysage, une photo, un lieu) ou encore une odeur. Il est important qu'il soit unique pour ne pas risquer qu'il soit ambigu car utilisé dans d'autres circonstances (ex : claquer des doigts peu signifier plusieurs choses).

**4. Ressens l'émotion ressource** en visualisant l'expérience passée et pose l'ancrage Revis pleinement le souvenir de l'émotion positive à laquelle tu souhaites avoir recours. L'intensité de l'état émotionnel va aller en croissant. Ancre l'émotion en appliquant ton stimulus pendant que l'intensité émotionnelle croît. Maintient l'ancre jusqu'à ce que ton émotion atteigne son paroxysme, puis arrête. N'applique pas le stimulus lors de la décroissance de l'intensité émotionnelle, tu risquerais d'ancrer cette chute

**5. Répète et valide l'ancrage.**

Répétez la quatrième étape trois fois, puis chaque jour jusqu'à ce que le stimulus seul provoque l'émotion désirée.

Pour que cette méthode fonctionne dans une situation difficile, n'attends pas que l'émotion négative soit à son comble, utilise l'ancrage dès que tu la sens pointer.

A noter, un ancrage a besoin d'être utilisé et entretenu.

Cette méthode marcher d'autant mieux si tu t'entraînes régulièrement.

Personnellement j'utilise le souvenir du sourire de mes enfants comme ancrage pour retrouver ma sérénité en toutes circonstances.



# Jour 7

*Passer en vision panoramique*

Sais-tu que ta façon de regarder le monde influe directement sur tes émotions ?

Une vision étroite est inconsciemment associée à une situation de survie et une vision panoramique à une situation de sécurité.

Il est donc très important d'entraîner ta vision périphérique pour agrandir l'image que tu te fais d'une situation donnée

**1. Remémore-toi un moment très agréable pour toi.**

**2. Identifie les caractéristiques de ce souvenir agréable.**

- Est-ce que l'image que tu vois est sombre ou lumineuse, flou ou nette ?
- Est-ce qu'elle est en couleur ou en noir et blanc ?
- Est-ce que tu te vois dans l'image ou est-ce que tu vis la scène ?
- Est-ce qu'il y a des sons, des odeurs, un goût particulier associé à cette image ?
- Quelle est la température dans la scène ? Et toi, ressens-tu une sensation de chaleur ou de froid ?

**3. Maintenant pense à la situation qui génère chez toi une émotion négative et identifie ses caractéristiques.**

**4. Désormais remplace les caractéristiques de l'émotion négative par celle du souvenir agréable.** L'image que tu voyais peut-être comme toute petite et toute floue dans l'émotion négative peut ainsi devenir grande et lumineuse.

**5. Modifie les caractéristiques jusqu'à ce que l'image te plaise et que tu aies envie d'y entrer.**

Tu peux également appliquer cette technique au moment où tu vis une émotion négative. Fais un arrêt sur image et recule d'un pas sur ta manière de regarder le monde pour avoir une meilleure vue d'ensemble.

Entraîne ton esprit à se rendre compte de tous les détails qui t'entourent comme par exemple le soleil qui brille dans le ciel et réchauffe ton corps délicatement.

Pour cela, la première chose à faire est souvent très simple, il suffit de relever le nez de ses baskets pour regarder autour de soi au lieu de ne voir que ses pieds !

Le challenge #EMOMASTERY est maintenant terminé, et je tiens à t'adresser un immense merci de tout cœur pour avoir participé à cette aventure enrichissante.

Félicitations à toi d'avoir persévéré et d'être allée jusqu'au bout de ces exercices. Tu as montré une grande détermination et un engagement envers ta propre croissance émotionnelle, et cela est vraiment admirable.

J'espère sincèrement que tu continueras à appliquer ce que tu as appris au quotidien. La gestion des émotions est une compétence précieuse qui peut améliorer tous les aspects de notre vie. N'hésite pas à relire les PDF régulièrement pour renforcer ces nouvelles connaissances.

J'espère que tu as appris quelque chose de précieux au cours de ces 7 jours et que tu as passé un bon moment à explorer tes émotions.

Qu'as-tu retiré de ce défi ? Comment te sens tu après avoir parcouru ce chemin ? Tes mots et ton retour d'expérience est précieux pour moi.

Je suis convaincue que tu continueras à grandir et à prospérer sur ce chemin de développement personnel.

Avec toute mon amitié,  
Emmanuelle

Le challenge #EMOMASTERY est maintenant terminé, et je tiens à t'adresser un immense merci de tout cœur pour avoir participé à cette aventure enrichissante.

Félicitations à chacune d'entre vous d'avoir persévéré et d'être allées jusqu'au bout de ces exercices. Vous avez montré une grande détermination et un engagement envers votre propre croissance émotionnelle, et cela est vraiment admirable.

J'espère sincèrement que vous continuerez à appliquer ce que vous avez appris au quotidien.

La gestion des émotions est une compétence précieuse qui peut améliorer tous les aspects de notre vie. N'hésitez pas à relire les PDF que nous avons partagés régulièrement pour renforcer ces nouvelles connaissances.

Je tiens également à vous informer que notre groupe WhatsApp reste actif tant que vous le souhaitez. C'est un espace où nous pouvons continuer à partager nos expériences, nos réflexions et nos succès dans la gestion de nos émotions.

J'espère que vous avez appris quelque chose de précieux au cours de ces 7 jours et que vous avez passé un bon moment à explorer vos émotions.

Qu'avez-vous retiré de ce défi ? Comment vous sentez-vous après avoir parcouru ce chemin ensemble ? Vos mots et vos retours d'expérience sont précieux pour nous tous.

Encore une fois, merci pour votre participation active et votre dévouement. Je suis fière de chacun d'entre vous, et je suis convaincue que vous continuerez à grandir et à prospérer sur ce chemin de développement personnel.

Avec toute mon amitié,  
Emmanuelle

[www.moncoachingtransition.com](http://www.moncoachingtransition.com)

ET ensuite ?

**Créer une routine de gestion des émotions du lundi au dimanche peut t'aider à maintenir un équilibre émotionnel tout au long de la semaine.**

**Voici un exemple de routine que tu peux adapter à tes besoins :**

**Lundi : Pratique de la méditation de pleine conscience**

Matin : Commencez la semaine avec une méditation de pleine conscience de 10 à 15 minutes pour vous centrer et vous préparer mentalement aux défis à venir.

**Mardi : Journalisation des émotions**

Soir : Prenez le temps d'écrire dans votre journal des émotions. Identifiez les émotions que vous avez ressenties au cours de la journée et réfléchissez assez à leurs causes et à leur intensité

**Mercredi : Exercices de respiration**

En cours de journée : Pratiquez la respiration profonde à plusieurs moments clés de la journée, notamment lorsque vous vous sentez stressé ou anxieux.

**Jeudi : Activité physique**

Après le travail : Faites de l'exercice physique, que ce soit de la marche, du jogging, du yoga, ou toute autre activité que vous appréciez. L'exercice peut aider à libérer des endorphines, ce qui peut améliorer votre humeur.

**Vendredi : Temps pour la créativité**

Soir : Allouez du temps à une activité créative que vous aimez, comme la peinture, l'écriture, la musique, ou la cuisine. La créativité peut être un excellent moyen de canaliser et d'exprimer vos émotions.

**Samedi : Socialisation et détente**

Après-midi ou soirée : Passez du temps avec des amis ou des proches. La connexion sociale peut être bénéfique pour votre bien-être émotionnel.

**Dimanche : Planification de la semaine à venir**

Matin : Prenez le temps de planifier votre semaine à venir. Découvrez les défis potentiels et envisagez des stratégies pour les gérer de manière proactive.

voici quelques-unes des émotions courantes auxquelles de nombreuses femmes peuvent être confrontées dans leur rôle de mère et d'épouse en plus celui du travail au cours d'une journée :

1. **Amour et affection** : L'amour pour les enfants et le conjoint est une émotion fondamentale et positive qui peut être présente tout au long de la journée.
2. **Joie** : Les moments de bonheur et de joie peuvent survenir lorsque les femmes passent du temps avec leur famille, assistent à des réalisations de leurs enfants ou partagent des moments spéciaux avec leur conjoint.
3. **Inquiétude** : La souffrance pour la sécurité, la santé et le bien-être des enfants et du conjoint peut être une émotion constante, en particulier pour les mères.
4. **Stress** : La gestion de multiples responsabilités, notamment s'occuper des enfants, gérer la maison et peut-être travailler à l'extérieur, peut générer du stress.
5. **Culpabilité** : Les femmes peuvent ressentir de la culpabilité lorsqu'elles estiment ne pas passer suffisamment de temps avec leur famille ou ne pas être à la hauteur de leurs attentes en tant que mère ou épouse.
6. **Fatigue** : La fatigue physique et mentale est fréquente en raison de la charge de travail liée à la gestion du foyer et de la famille.
7. **Fierté** : La réalisation de tâches ménagères ou l'accomplissement de réussites personnelles ou familiales peuvent engendrer de la fierté.
8. **Frustration** : Les femmes peuvent se sentir frustrées face aux défis et aux désaccords qui surviennent au sein de la famille.
9. **Tristesse** : Des moments de tristesse peuvent survenir en réponse à des événements difficiles ou à des problèmes personnels ou familiaux.
10. **Amour-propre** : Prendre du temps pour soi et se sentir valorisée en tant que personne individuelle peut susciter des sentiments de confiance en soi et d'amour-propre.

Faire face à différentes émotions tout au long de la journée peut être un défi, mais il existe divers exercices de gestion des émotions que tu peux pratiquer pour mieux gérer tes émotions.

Voici quelques exercices spécifiques pour faire face à différentes émotions :

### **1. Pour la tristesse : La méditation de pleine conscience de la tristesse**

- Prenez quelques minutes pour vous asseoir au calme.
- Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
- Laissez vos pensées et émotions sur la tristesse venir à vous sans jugement.
- Respirez profondément et expirez lentement en relâchant la tristesse à chaque expiration.
- Pratiquez cette méditation pour accueillir la tristesse sans vous y enfoncer.

### **2. Pour la colère : La technique du temps mort**

- Lorsque vous ressentez la colère, prenez un « temps mort » mental. Stoppez vos réactions impulsives.
- Prenez quelques respirations profondes pour vous calmer.
- Connaissez la source de votre colère. Est-ce une situation, une personne ou vos propres pensées ?
- Ensuite, envisagez une réponse constructive plutôt que de réagir de manière impulsive. Essayez de communiquer vos sentiments calmement.

### **3. Pour le stress : La pause détente**

- Trouvez un endroit calme où vous pouvez vous retirer.
- Fermez les yeux et respirez profondément. Visualisez une scène apaisante.
- Détendez-vous en relâchant consciemment chaque partie de votre corps.
- Répétez un mantra apaisant ou une affirmation positive pour calmer votre esprit.

#### 4. Pour la joie : Pratiquer la gratitude

- Lorsque vous ressentez de la joie, prenez un moment pour vous concentrer sur cette émotion.
- Énumérez mentalement ou notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant en ce moment.
- Exprimez votre gratitude envers les personnes qui ont contribué à votre bonheur.

#### 5. Pour l'anxiété : L'exercice du "3-3-3"

- Comprendre trois choses que vous pouvez voir, trois choses que vous pouvez entendre et trois choses que vous pouvez toucher en ce moment.
- Cela vous aide à vous reconnecter avec le présent et à réduire l'anxiété.

#### 6. Pour la confusion : Le journaling des émotions

- Lorsque vous vous sentez confus, prenez un moment pour écrire dans un journal.
- Décrivez ce que vous ressentez, ce qui a provoqué la confusion et ce que vous pouvez faire pour y remédier.

**L'importance réside dans la pratique régulière de ces exercices et dans l'adaptation à vos propres besoins émotionnels. Chacun de ces exercices peut être utile pour faire face à différentes émotions tout au long de la journée. Lorsque nécessaire, n'hésitez pas à rechercher un soutien professionnel pour vous aider à développer des stratégies de gestion émotionnelle plus personnalisées.**

**La mise en pratique des exercices de ce guide a dû te montrer qu'une évolution était possible et renforcer ta motivation à :**

- Mieux gérer ton émotivité.
- Sortir de tes montagnes russes émotionnelles.
- Ne plus être esclave de tes émotions.
- Reprendre le contrôle de ta vie.

**Tu dois désormais avoir très envie de mieux comprendre ce qui se passe en toi, de mettre en lumière les schémas à l'origine de tes réactions et d'approfondir les notions que tu viens de découvrir.**

Alors ne t'arrête pas en si bon chemin et prends rendez-vous pour un appel de coaching gratuit de 1h. Nous pourrions discuter ensemble de ta situation afin que je te guide au mieux vers la solution qui te sera la plus adaptée

via instagram

<https://www.moncoachingtransition.com/contact>

Suis-moi



FACEBOOK

[@moncoachingtransition](#)



INSTAGRAM

[@moncoachingtransition](#)

[www.moncoachingtransition.com](http://www.moncoachingtransition.com)

Rejoins le groupe privée sur Facebook PAROLE DE FEMME : traumas et résilience