



## PETIT GUIDE A L'USAGE DES CONFINES

Ou comment vous aider à mieux vivre cette période de confinement

### Partie 2 : Explorer vos émotions

#### 1) Explorer vos émotions

Prenez un carnet, un stylo et explorez les questions suivantes, en écrivant vos réponses. :

- Quelle est l'émotion principale que je ressens là, maintenant ?
- Quelle est son intensité ? (en notant le degré de cette émotion de 1 à 5 - bas, moyennement bas, moyen, élevé, très élevé)
- Comment se manifeste-t-elle dans mon corps ? (*Observez cette émotion et décrivez ce qui se passe en vous, vos impressions, vos sensations physiques.*)
- Quel message cette émotion cherche-t-elle à me transmettre ? (*Cherchez à identifier les pensées associées à cette émotion et le message que cette émotion cherche à vous dire. De quel besoin vous parle-t-elle ?*)  
Qu'ai-je envie de dire à cette émotion pour me permettre de l'accueillir ? Qu'ai-je envie de dire à cette émotion en retour ?
- Comment puis-je prendre en compte le message délivré par cette émotion ? (*L'émotion vous indique la direction à prendre pour résoudre le problème que vous rencontrez et satisfaire le besoin qui se manifeste.*)  
Quelles solutions puis-je imaginer et mettre en œuvre pour répondre à mes besoins ?

#### 2) Peurs et inquiétudes

Prenez un carnet, un stylo et explorez les questions suivantes, en écrivant vos réponses :

- De quoi ai-je peur exactement ? (*Notez tout, absolument tout, même ce qui vous fait peur*)
- Comment se manifeste ma peur ? Quel est mon ressenti physique ? (*La décrire très précisément*)
- Si je regarde autour de moi, de quelle façon suis-je en sécurité, protégée, hors de danger, à cet instant ? Et mes proches ?
- Qu'est-ce que je ferais si je n'avais pas peur ?
- Qu'est-ce qui m'inquiète ? Qu'est-ce qui me cause de l'anxiété ? (*Soyez précis.*)
  - Quel serait le pire scénario qui pourrait se passer ?



- Sur quoi puis-je agir ou ai-je le contrôle dans ces scénarios ?
- Si je suis le héros de mon histoire, comment est-ce que je surmonterai ces difficultés ? Quelles solutions pourrai-je trouver ?
- Que puis-je faire maintenant pour éviter que ce scénario ne se produise ? Quelles stratégies puis-je adopter dès maintenant ? Quelles précautions puis-je prendre ?

Si cette deuxième partie du guide à l'usage des confinés vous a été utile, si vous avez apprécié certaines pratiques, n'hésitez pas à le partager. Ce serait chouette de me faire un retour en commentaire, sur la page facebook ou par mail ([annececile.coachdevie@gmail.com](mailto:annececile.coachdevie@gmail.com)).  
Je vous souhaite un bon travail !!

Anne-Cécile AUGER  
Coach de vie

