

Joue ta meilleure carte SANTÉ !

Carte santé ÉMOTIONNELLE – MAI

« Les émotions sont des réponses naturelles du corps à ce qui se passe en nous et autour de nous »

Anne-Marie Jobin

FAITS :

Mes émotions ont besoin...

- d'être affirmées
- d'une bonne estime de soi
- de se laisser pleurer, rire, crier
- d'être flexible
- du mental, du physique, du spirituel et du social pour être en santé

Indice que je réponds mal aux besoins de mes émotions :

- tension dans le corps
- sensation d'avoir un nœud dans la gorge, dans l'estomac
- difficulté de parler de soi
- rigidité dans le corps, dans les pensées... difficulté de rire de ses faits pas
- se laissent jamais être vulnérable

SASTIFACTION SANTÉ PSYCHOLOGIQUE... sur un barème de 1 (insatisfait) à 10 (extrêmement satisfait), où te situes-tu face à ta vie émotionnelle?

1				5					10
---	--	--	--	---	--	--	--	--	----

À partir de ta cote, comment peux-tu monter celle-ci? Si tu te donnes 6, comment peux-tu aller vers le 7 ou encore comment peux-tu la maintenir?

Quelle stratégie tu te donnes pour aller à la prochaine cote ou la maintenir :

DES TRUCS/CONSEILS

Pour mieux répondre aux besoins de mes émotions :

- après une situation de conflit, prendre le temps de ressentir dans son corps la sensation physique pour l'identifier pour libérer les tensions qui peuvent s'avoir accumulées
- écrire mes frustrations sur papier pour les laisser aller, au lieu des ruminer dans ma tête
- me donner la permission de pleurer, de rire, d'être en colère
- reconnaître que je suis humaine, humain... donc j'ai des émotions..... c'est ce qui me rend humain