

Joue ta meilleure carte SANTÉ !

Carte santé ÉMOTIONNELLE – JANVIER

« Les gens fonctionnent quotidiennement au niveau des pensées et de la logique, alors que la vie se passe réellement au niveau des émotions. »

Daniel Rosin (traduction libre)

Les faits face aux émotions :

- Les émotions sont ressenties dans le corps
- Les émotions sont une façon que le corps a pour retrouver l'équilibre
- Les émotions sont humaines et permettent d'être en relation avec autrui

Indices que je réponds mal aux besoins de mes émotions :

- Vivre de l'angoisse
- Avoir la sensation de présence d'une boule dans la gorge (indice que je ne me permets pas d'accueillir mes émotions)
- Être agressif – ton de voix ou par les gestes (indice d'émotion mal gérée)
- Ressentir des malaises dans le corps comme des tensions, des brûlements, etc. (indice d'émotion non exprimée)

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

1										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 te donnes-tu pour aller à la prochaine cote ou la maintenir :

DES TRUCS/CONSEILS/RAPPELS

Répondre aux besoins de mes émotions :

- Apprendre à identifier et nommer les émotions que vous vivez. Permet de développer son intelligence émotionnelle
- Reconnaître et identifier les émotions de l'autre sans en devenir sa proie
- Exprimer avec respect la joie, la peine, la peur et la colère que vous vivez