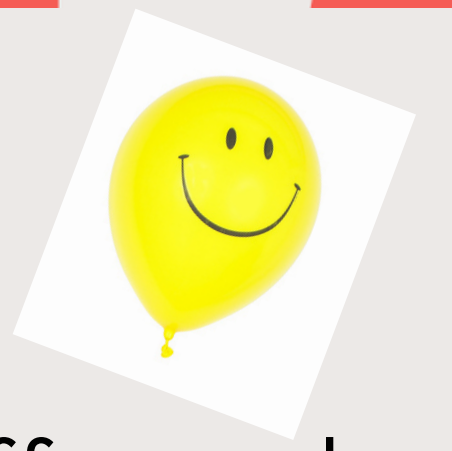


Les émotions



Pour gérer ses émotions, il faut : les accueillir, les comprendre et les exprimer. Les émotions gérées offrent de bons outils de communication.

La joie : elle renforce les comportements positifs et consolide les liens sociaux. C'est un sentiment de satisfaction et de plénitude.

La colère : Aide à identifier et comprendre nos limites, c'est une affirmation personnelle, elle protège notre intégrité. Elle signale la transgression de nos valeurs ultimes. On cherche alors à corriger une situation injuste.

La peur : c'est un mécanisme de protection vital. Elle se manifeste par l'augmentation du rythme cardiaque.

La tristesse : elle permet l'adaptation aux pertes, aux changements et l'intégration des transformations dans notre vie. Se manifeste par du repli et un ralentissement.

Le dégoût : est un mécanisme de protection.

Afin d'apprendre à gérer ses émotions

- L'identifier et la nommer
- Comprendre les origines et déclencheurs
- Développer des stratégies adaptées

