EXERCICE 4.1 : Identifiez vos émotions

Apprendre à identifier différentes parties de votre vécu — situations, comportements, émotions, réactions physiques et pensées — est une étape importante sur la voie du mieux-être. Cet exercice est conçu pour vous aider à apprendre à établir une distinction entre vos émotions et les situations dans lesquelles vous vous trouvez. Pour le compléter, remémorez-vous des situations dans lesquelles vous avez ressenti une forte émotion.

Commencez par décrire brièvement une situation récente dans laquelle vous avez ressenti une forte émotion. Identifiez les émotions que vous avez ressenties pendant ou immédiatement après vous être trouvé dans cette situation. Appliquez cet exercice à cinq situations différentes.

- Situation 1 :
Émotions :
 - Situation 2 :
Émotions :
 - Situation 3 :
Émotions :
 - Situation 4 :
Émotions :
 - Situation 5 :
Émotions :
-