

Fiche psychoéducation

Les émotions

Les émotions, c'est ce qu'on ressent au niveau du corps et du cœur



Respiration
rapide



Mal de tête



Transpiration



Cœur qui bat
vite



Vertige



Nœud dans la
gorge



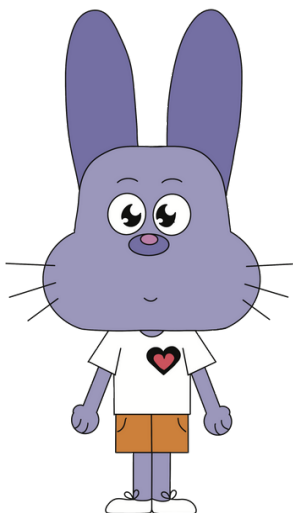
Avoir froid



Avoir chaud



Tremblement



Chaque émotion signale quelque chose



Plaisir
Réussite



Danger



Obstacle
Injustice



Perte
Rupture

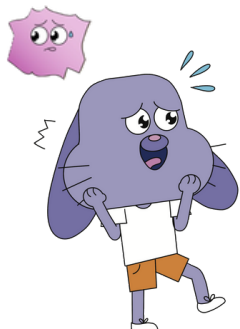


Quelque chose
est mauvais



Impression
d'une mauvaise
image de soi

La peur peut être présente sous différentes formes.
Parfois, on la ressent plus fort ou à d'autres moments que d'habitude.
Il se peut aussi que de nouvelles peurs apparaissent.



Peur



du noir

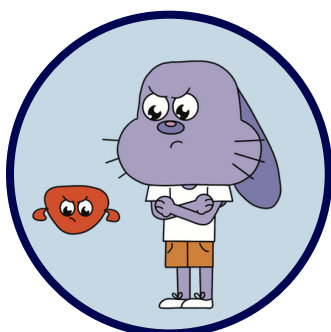


des monstres

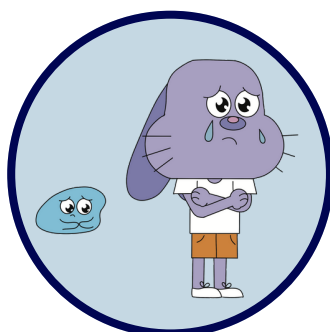


d'aller à l'école

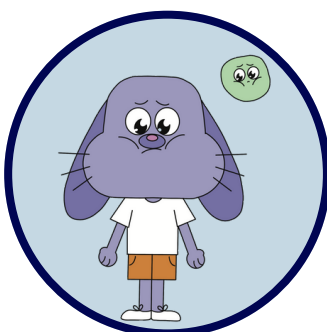
Beaucoup d'autres émotions peuvent aussi être ressenties :



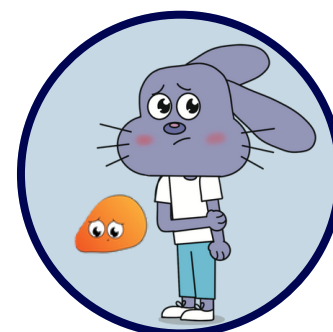
Colère



Tristesse

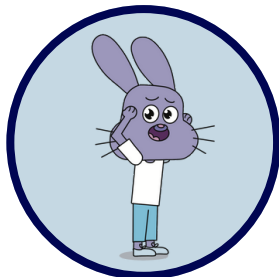


Dégout

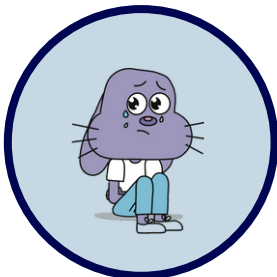


Honte

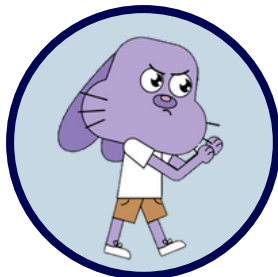
On y réagit de plusieurs manières :



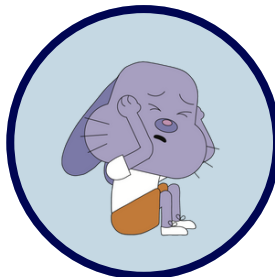
Crier



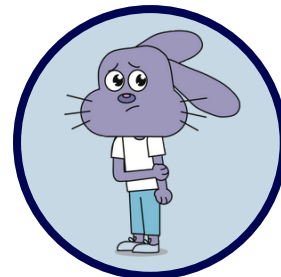
Pleurer



Être violent

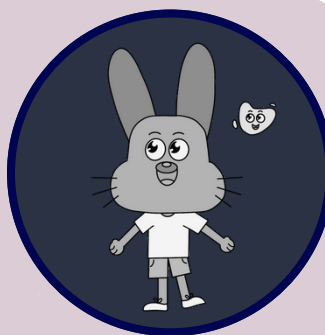


Se cacher



Ne rien faire

Dans certains cas, on peut aussi avoir du mal à ressentir l'émotion de joie ou on peut aussi la ressentir moins fort

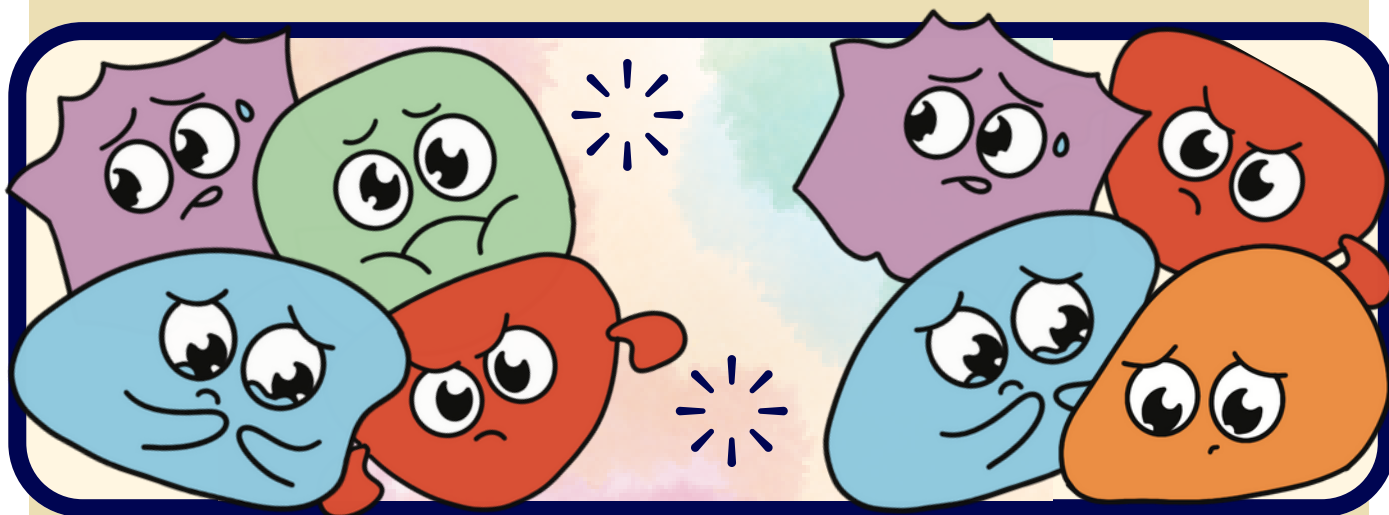


Joie

Il faut savoir que les émotions sont ressenties à différentes intensités et qu'elles diminuent avec le temps.



Toutes ces émotions peuvent prendre beaucoup de place, se mélanger ou disparaître :



ça peut être difficile à suivre !

