

Exercice



Pour que cet exercice soit bénéfique, pensez à le faire vivre au fil de votre semaine. Vous n'avez aucune contrainte à devoir le faire rapidement ou un en un temps donnée. C'est un travail qui est meilleur quand il mûrit.

# Le mystère des émotions

**Souvenez-vous donc** : revenez-y plusieurs fois dans la semaine.  
Pour répondre aux questions.

*Ricard Quinquin*

*Je pense que...*

- 1. Exemple : que la vie est une suite d'opportunités à saisir

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

*Je ressens (en lien avec les pensées qui sont en face)*

- 1. Exemple : un sentiment de privilège, de joie.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

*Je pense que...*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

*Je ressens...*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

*Faites de copies de cette page pour en avoir autant que nécessaire*

<b>Intensité des émotions</b>	<b>BONHEUR</b>	<b>TRISTESSE</b>	<b>COLÈRE</b>	<b>PEUR</b>	<b>HONTE</b>
<b>Élevée</b>	Exalté Enthousiaste Enchanté Excité Exubérant Transporté Enflammé Réjoui	Déprimé Déçu Seul Blessé Abattu Sans espoir Mélancolique Malheureux	Furieux Enragé Révolté Exaspéré Courroucé Bouillonnant	Terrifié Horriqué Mort de peur Pétrifié Craintif Paniqué	Mélancolique Repentant Méprisable Inutile Dés honoré Discrédité
<b>Moyenne</b>	Joyeux Optimiste Gai Soulagé Heureux	Chagriné Démoralisé Contrarié Bouleversé Contrit Découragé	Contrarié Irascible Violent Frustré Agité Dégoûté	Effrayé Apeuré Menacé Anxieux Inquiet Traumatisé	Désolé Critiqué Sournois Fautif
<b>Faible</b>	Content Satisfait Agréable Bien À l'aise	Malheureux Morose Désorienté Perdu Affligé Insatisfait	Perturbé Ennuyé Tendu Importuné Irrité Ombrageux	Craintif Nerveux Préoccupé Timide Incertain Soucieux	Embarrassé Déçu Exclu

Si vous n'êtes pas habitué à faire face à vos émotions, il vous sera difficile de les identifier. Je vous propose donc ce tableau issu d'un blog qui s'appelle « situation planétaire » et qui a un double avantage. D'une part, il ne teinte pas les émotions (négativement ou positivement) et d'autre part, il les nuance en terme d'intensité. Bien entendu, cette nuance est subjective. Elle n'a pour unique but que d'aider le lecteur. Et je suis bien conscient que le fait de se sentir anxieux (placé ici en intensité moyenne) peut être en intensité élevée ou faible, selon qui vous êtes et ce que vous avez vécu. Accueillez donc ce tableau comme une piste d'aide pour d'identifier les émotions si vous n'y êtes pas habitué. Mais sentez-vous libre. Le but étonnant de trouver le chemin vers ce que vous ressentez.