

Accueillir son émotion, c'est déjà faire un pas vers sa transformation, réalisons le ensemble :

Après un accident cardiaque, beaucoup d'émotions peuvent surgir : peur, colère, tristesse, soulagement...

*Ce carnet est là pour vous aider à **les observer sans jugement**, et à mieux vivre avec.*

Exercice 1 – Je nomme ce que je ressens

 **Aujourd'hui, je ressens surtout :**

- ☐ Tristesse
- ☐ Colère
- ☐ Peur
- ☐ Soulagement
- ☐ Autre : _____

 En quelques mots, je décris cette émotion :

Ex : "Je me sens tendu·e depuis ce matin", "J'ai peur que ça recommence", "Je suis en colère contre mon corps"

→ **Écrire, c'est déjà prendre un peu de distance.**

Exercice 2 – Où est-ce que ça se manifeste dans mon corps ?

 **Mon émotion se traduit par :**

- ☐ Un nœud dans le ventre
- ☐ Une boule dans la gorge
- ☐ Des palpitations
- ☐ Des tensions dans les épaules
- ☐ Autre : _____

 **Je note ce que je ressens physiquement, sans essayer de le changer.**

Exercice 3 – Je respire avec l'émotion

Mode d'emploi :

- Posez une main sur votre ventre, l'autre sur votre thorax.
- Inspirez par le nez sur 4 secondes.
- Expirez doucement par la bouche sur 6 secondes.
- Faites-le 5 fois.

Ce que j'observe après cette respiration :

Ex : plus calme, plus clair, toujours tendu mais un peu moins...

Exercice 4 – Je parle à mon émotion comme à un visiteur

 *"Tu es là, je te vois. Je ne t'ai pas choisi, mais je vais essayer de t'écouter un instant."*

Je finis la phrase suivante :

"Mon émotion veut peut-être me dire que..."

*Ex : "...j'ai besoin d'être rassuré·e", "...je n'ai pas encore digéré ce qui m'est arrivé",
"...je voudrais en parler à quelqu'un"*

Petit rappel à coller dans votre agenda ou téléphone :

 *"Je ne suis pas mon émotion. Je suis celui/celle qui l'observe."*