



## Comportement



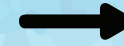
## Pulsion

- Se cacher,
- Éviter les autres,
- Se replier sur soi,
- Baisser ou détourner les yeux,
- S'enfoncer,
- Se recroqueviller,
- Déchirer ses travaux,
- Refuser d'essayer.

- Se cacher,
- Se sauver,
- S'esquiver,
- Disparaître.



## Fonction



## J'ai besoin

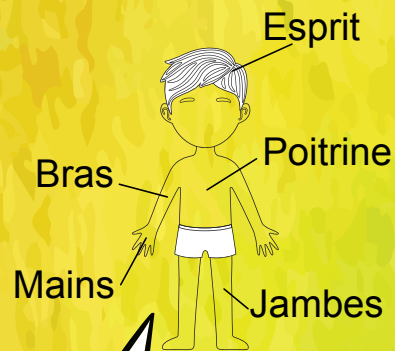
### La honte m'aide à...

- Faire partie du groupe ;
- Éviter d'être rejeté ou critiqué pour quelque chose que je crois avoir mal accompli.



- D'autocompassion pour me rappeler que nous faisons tous des erreurs ;
- D'avoir conscience de ma propre valeur afin de m'accrocher à mon sentiment d'être fondamentalement bon et méritant même lorsque je commets ces erreurs ;
- D'adopter une mentalité axée sur la croissance personnelle pour contrer une attitude de tout ou rien face aux erreurs ;
- De pouvoir m'excuser aisément de mes erreurs ;
- De développer des compétences d'autovalidation :
  - Je ne plais pas à tout le monde et c'est correct.
  - Je ne peux pas contrôler les autres, mais je peux me contrôler et ce que j'offre.
  - Je peux penser à mes décisions, mes forces, mes valeurs et mes contributions même lorsque les autres n'aiment pas mes actions.

## Sensation corporelle et Exemples



- Forts battements de cœur
- Chaud - Froid
- Chaleur au visage
- Sur le point d'exploser
- Lourd
- Sentiment de contrainte
- Débordant d'énergie
- Brusque
- Détendu
- Calme
- Équilibré
- Fort
- Léger



Où ressens-tu cette émotion dans ton corps?



Essaie ceci!

Lorsque tu as fait une erreur, que tu as honte et que tu veux te cacher, essaie plutôt de partager ton erreur avec une personne en qui tu as confiance. Tu verras sans doute qu'elle te comprend et a commis une erreur semblable aussi!



## Questions sujettes à réflexion



- Quand te sens-tu le plus honteux ?
- Qu'est-ce que ma honte me dit de faire ?
- Où est-ce que je la ressens dans mon corps ?
- Mon sentiment a du sens parce que...
- Qu'est-ce qu'il me faut pour me sentir mieux ?
- Comment puis-je y faire face à la prochaine fois ?

## Références bibliographiques et autres lectures

Gottman, J. M., Declaire, J., & Goleman, D. (2015). *Raising an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster Paperbacks.

<https://www.gottman.com/blog/an-introduction-to-emotion-coaching/>  
<https://emotioncoaching.gottman.com>

