

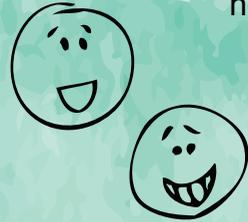
## Comportement

- Sourire,
- Être enjoué,
- Partager sa joie,
- Démontrer de l'affection,
- Être enthousiaste.



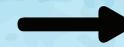
## Pulsion

- Continuer à faire ce qui te rend heureux.



1

## Fonction



### Mon bonheur me dit que...

- Les choses vont bien et, même, mieux que je n'aurais pu le croire ;
- J'ai eu du succès ou un autre résultat que j'espérais ;
- Je suis avec mes amis, ma famille ou des gens qui me tiennent à cœur et en qui j'ai confiance.

## J'ai besoin

- De continuer ce que je fais ;
- De prêter attention à la situation pour pouvoir en profiter pleinement.

3

## 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

2

Où ressens-tu cette émotion dans ton corps?



Essaie ceci!

Conserve une liste des petits succès, de moments de gentillesse ou d'autres choses qui te rendent vraiment heureux. Tu pourras la consulter lors de journées plus éprouvantes.

4

## Questions sujettes à réflexion

5

- Quand est-ce que je me sens le plus heureux ?
- Qu'est-ce que mon bonheur me dit de faire ?
- Où est-ce que je le ressens dans mon corps ?
- Mon sentiment a du sens parce que...

## 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>

