



Comportement



Pulsion

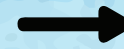
- Faire les cent pas,
- Gigoter,
- S'esquiver,
- Refuser,
- Transpirer,
- Trembler,
- Rougir,
- Se sauver.



1

- Se dérober ou s'échapper à tout prix.

Fonction



J'ai besoin

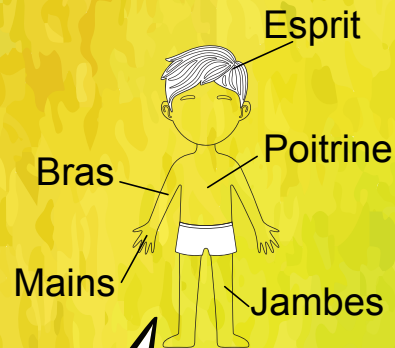
3

La peur m'aide à...

- Rester sauf et m'échapper des choses possiblement risquées ou dangereuses ;
- Éviter le rejet, la critique ou l'embarras causés par quelque chose que je ne maîtrise pas encore.

- De soutien pour affronter ce qui me rend nerveux ou m'effraie ;
- D'apprendre à maîtriser ma peur petit à petit et de façon contrôlée ;
- De faire face à ce qui m'effraie en petites doses afin de me désensibiliser.

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!

Pour apprivoiser ta peur, imagine une échelle avec de courts échelons et répète chaque échelon jusqu'à ce que tu te sentes assez confortable pour passer au prochain échelon. Souviens-toi que de petits pas peuvent mener à de grands gains !

4



Questions sujettes à réflexion

5

- Quand est-ce que je me sens le plus nerveux, que j'ai le plus peur ?
- Qu'est-ce que ma peur 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>

