



Comportement



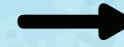
Pulsion

- Pleurer,
- Se replier sur soi,
- Baisser la tête,
- S'esquiver,
- Se sentir impuissant,
- Broyer du noir,
- Se sentir vidé/fatigué.



1

Fonction



J'ai besoin

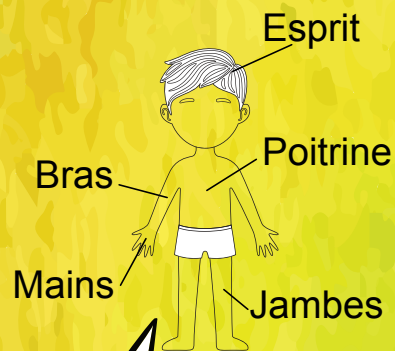
3

Ma tristesse me dit que...

- Ça me tient à cœur, j'ai perdu quelqu'un ou quelque chose d'important ou de significatif ;
- Je ressens de l'empathie, je crée des liens avec les histoires des autres ;
- Je n'obtiens pas quelque chose que je voulais, que je souhaitais ou que j'espérais vraiment.

- D'être rassuré, de demander de l'aide ou du réconfort ;
- De rechercher du soutien social d'adultes de confiance, d'amis ou d'être chers ;
- De trouver une manière d'exprimer mes sentiments de tristesse ou de perte (p. ex., écrire un journal, créer de l'art, parler à une personne de confiance) ;
- D'agir ;
- D'utiliser des rituels qui me réconfortent ou me permettent de tourner la page quand j'entreprends ou que je termine quelque chose.

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!

Quand je me sens triste et que je veux être seul... il arrive que ça me rende encore plus triste. Je devrais plutôt chercher du soutien.

4



Questions sujettes à réflexion

5

- Quand est-ce que je me sens le plus triste ?
- Qu'est-ce que ma tristesse 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>

