



EXERCICES

Ma boussole émotionnelle

Ma boussole émotionnelle

À quel point pensez-vous bien connaître vos émotions ?

Dans votre rôle d'aidant, il est probable que vous passiez par un tourbillon d'émotions chaque jour – parfois sans même avoir le temps de les nommer, encore moins de les comprendre.

On avance, on agit, on soutient... et on met de côté ce que l'on ressent, souvent par nécessité, par culpabilité, ou par fatigue.

Et pourtant, vos émotions ne sont pas là par hasard. Elles sont des signaux, des messagères qui parlent de vos limites, de vos besoins, de vos valeurs.

Dans ce workbook, vous allez pouvoir :

💬 Identifier les émotions qui vous traversent le plus souvent dans votre quotidien d'aidant

💡 Comprendre les besoins invisibles qui se cachent derrière chaque émotion

🕊️ Accueillir avec douceur ce que vous vivez, sans culpabilité

✍️ Mettre en mots ce qui, parfois, est resté bloqué à l'intérieur trop longtemps

Le but de cet exercice :

Vous offrir une bulle pour vous recentrer, une boussole pour mieux vous connaître, et un espace pour déposer un peu de ce que vous portez.

Prenez ce moment pour vous.

Vous êtes important.e. Ce que vous vivez compte. Et ce que vous ressentez a toute sa place.

1- Respirez et connectez-vous à votre corps (2 min)

Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux si cela vous aide à vous recentrer.
Prenez trois grandes respirations profondes.

Puis, posez-vous cette question :

"Comment est-ce que je me sens là, maintenant, dans mon corps ?"
Y a-t-il une tension ? Une lourdeur ? Une fatigue ? Une sensation particulière ?
Notez tout ce qui vous vient, sans filtre ni jugement.

2- Nommez vos émotions (5 min)

Dans votre rôle d'aidant, quelles sont les trois émotions que vous ressentez le plus souvent ces derniers temps ?

Notez-les.

Voici quelques exemples pour vous aider à verbaliser :

Exemples d'émotions « désagréables » :

- Fatigue
- Colère
- Culpabilité
- Tristesse
- Impuissance
- Frustration
- Anxiété
- Solitude
- Irritation
- Honte

Exemples d'émotions « agréables » :

- Joie
- Soulagement
- Fierté
- Espoir
- Tendresse
- Gratitude
- Sérénité

Pour chaque émotion, complétez ces phrases :

"Quand je ressens [émotion], c'est souvent parce que..."

"Cette émotion me parle de..."

3. Identifiez le besoin derrière l'émotion (5 min)

Choisissez l'émotion qui vous pèse le plus aujourd'hui.

Demandez-vous :

?"De quel besoin cette émotion est-elle le messager ?"

?"Qu'est-ce qui n'est peut-être pas respecté ou nourri pour moi en ce moment ?"

Exemples d'émotions « désagréables » :

- Besoin de repos / de temps pour soi
- Besoin de reconnaissance
- Besoin de sécurité
- Besoin de clarté / de compréhension
- Besoin d'être soutenu.e
- Besoin de liberté ou d'autonomie
- Besoin de lien / de partage / d'écoute
- Besoin de sens
- Besoin de stabilité
- Besoin de légèreté

Indiquez quelles actions vous allez mettre en place pour respecter ces besoins :

(ex : Planifier chaque semaine une activité pour moi (lecture, balade, musique), Parler de ma situation à un collègue ou à mon manager de confiance, Dire non à une sollicitation non urgente)

4. Accueillez avec bienveillance (5 min)

Prenez un moment pour écrire une lettre ou un message à cette émotion, comme si elle était une amie.

"Si je pouvais parler à ma colère / ma tristesse / ma peur, que lui dirais-je aujourd'hui ?"
Parlez-lui avec douceur. Écoutez ce qu'elle a à vous dire.

Terminez en vous offrant une phrase de réconfort :

- "Je fais de mon mieux."
- "Je mérite de souffler."
- "Je ne suis pas seul.e."
- "Ce que je ressens est légitime."

4? Conclusion

Ce voyage intérieur que vous venez d'entreprendre est un acte de courage et de bienveillance envers vous-même. En prenant le temps d'écouter vos émotions, vous avez fait un pas essentiel vers plus de clarté, d'apaisement et de respect de vos besoins profonds.

N'oubliez pas que cette boussole émotionnelle peut vous accompagner autant de fois que nécessaire. Elle n'est pas là pour donner toutes les réponses, mais pour vous aider à poser des questions essentielles et à vous reconnecter à ce qui compte vraiment pour vous.

Prenez soin de vous, avec la même douceur que vous offrez aux autres.