

## ANNEXE 3

# CONSEILS POUR EXPRIMER SES SENTIMENTS

## 1. Éviter – cela n'aide pas !

Vous avez peut-être appris plusieurs trucs ou méthodes pour ne pas montrer vos émotions.

Par exemple :

- Vous vous fâchez sur une petite chose, alors qu'en fait, vous êtes triste.
- Ou vous évitez une conversation difficile.
- Ou vous vous consacrez pleinement à autre chose pour ne pas devoir ressentir vos émotions. Par exemple : vous allez manger.

Il s'agit, et surtout dans le cas d'émotions négatives, comme la colère, la tristesse ou la déception, de tactiques que de nombreuses personnes mettent en application. Ces trucs et méthodes d'évitement ne permettent cependant pas d'atténuer les sentiments négatifs. La répression de sentiments provoque des expériences encore plus négatives et un sentiment de dépression.

## 2. Commencez par adopter la bonne attitude

Déterminez quelle pensée négative complique l'expression de vos sentiments.

- Vous pensez passer pour une personne faible en en parlant ?
- Vous avez peur que les autres vous regardent différemment ?
- Vous ne connaissez pas assez les personnes avec lesquelles vous êtes ?
- On vous a dit que vous deviez toujours être positive ?

Autant d'idées qui constituent un frein à l'expression de vos sentiments.

Vous savez ce qui vous empêche d'être ouverte à propos de vos sentiments ?

Travaillez alors sur une attitude positive pour l'expression de vos sentiments.

### Pourquoi faire preuve d'ouverture et d'honnêteté ?

- Vous libérez de l'espace dans votre tête
- Vous ressentez moins de colère ou d'autres émotions intenses
- Plus de positivisme
- Meilleures relations
- Moins de stress
- Une chance de résoudre les choses
- Plus de confiance en soi

Avoir conscience de ces avantages peut vous aider à désormais partager vos sentiments. Même dans des environnements où vous n'avez pas l'habitude de le faire.

## ANNEXE 3



### 3. Quelle émotion ressentez-vous ?

Allez dans un endroit calme et fermez les yeux. Essayez d'identifier votre émotion.

Êtes-vous :

- Heureuse ?
- En colère ?
- Triste ?
- Prise par la peur ?
- Surprise ?
- Dégoûtée ?

### 4. Déterminez ce dont vous avez besoin

Comment gérer correctement vos émotions ? De quoi avez-vous besoin ? Certaines personnes voudront parler en long et en large de leurs émotions, tandis que d'autres auront peut-être besoin de s'isoler et de gérer la situation dans leur coin. Vous êtes la seule à savoir ce dont vous avez besoin.

### 5. Trouvez un interlocuteur sûr

Exprimez, de préférence, vos sentiments à une personne avec laquelle vous vous sentez à l'aise.

Choisissez le bon moment pour aborder le sujet. Un moment qui vous conviendra à vous et votre interlocuteur. Si vous l'informez à l'avance à quel propos vous voulez lui parler, il est plus probable qu'il prendra le temps nécessaire pour vous écouter. Cette approche vous aidera à vous sentir plus à l'aise lors de l'entretien.

### 6. Initiez l'entretien (en parlant à la première personne du singulier)

Citez et reconnaissez ce qui est pénible ou blessant à vos yeux, ce qui vous attriste, et l'effet que ce sentiment a sur vous.