

# RESSENTIR NOS ÉMOTIONS

## Les émotions dans le corps



Les sentiments sont l'une des principales façons dont nous interagissons avec le monde qui nous entoure, mais beaucoup d'entre nous ne font pas de pause et ne démêlent pas l'impact de ces sentiments sur nous. Oui, être triste peut nous faire pleurer, et être heureux(se) nous fait sourire, mais la recherche suggère que nos sentiments peuvent aller au-delà de ces réponses et se manifester dans des endroits physiques dans notre corps.

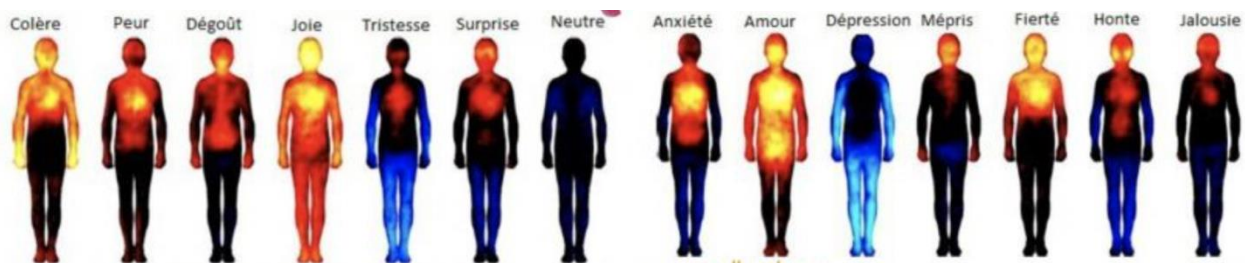
### CARTOGRAPHIER LES ÉMOTIONS SUR LE CORPS

Vous avez probablement entendu parler de la roue des émotions créée par le docteur Robert Plutchik, qui peut vous aider à classer vos émotions afin de mieux comprendre ce que vous ressentez. La cartographie émotionnelle du corps est une autre approche qui peut nous aider à identifier nos sentiments.

La plupart d'entre nous se rappellent des moments où nous avons ressenti des sensations physiques associées à des émotions particulières. Votre poitrine se sent tendue lorsque vous êtes anxieux(se) au sujet d'une présentation, votre mâchoire est raide après une dispute, ou vous avez des papillons dans l'estomac lorsque vous êtes excité(e) par un événement à venir.

Le corps emmagasine les émotions dans différents endroits, et la cartographie du corps montre comment différentes émotions activent (ou n'activent pas) diverses parties du corps. Le résultat est semblable à celui d'une carte thermique où les couleurs plus chaudes indiquent une activité accrue et les couleurs plus froides montrent une activité réduite.

Voici un résumé des endroits où les émotions se manifestent habituellement dans notre corps. La cartographie émotionnelle du corps n'est toutefois pas un outil unique. Vous constaterez peut-être que les émotions se manifestent différemment dans votre corps, alors expérimentez la technique pour trouver ce qui fonctionne pour vous.



Sources : <https://corinne-vermillard.com/carte-corporelle-des-emotions-la-sophrologie-pour-mieux-les-accueillir/>

### QU'ARRIVE-T-IL SI JE NE PEUX PAS IDENTIFIER MES ÉMOTIONS ?

Parfois, nos sentiments sont si subtils qu'il faut du temps pour trouver les mots pour les décrire. Pour ressentir physiquement une émotion et la nommer, vous devrez ralentir. Essayez un dépistage corporel conscient pour recentrer votre corps et déterminer ce que vous ressentez et où.

1. Asseyez-vous ou couchez-vous dans une position confortable. Prenez note de votre environnement et recherchez des formes ou des objets réconfortants.
2. Fermez les yeux et sentez le soutien de la chaise ou du plancher sous votre corps. Prenez quelques respirations profondes et longues et concentrez-vous sur votre corps.
3. Remarquez vos pieds. Frottez-les contre une surface et connectez-vous à ce que vous ressentez. Sentez-vous des sensations, de la tension ou de l'inconfort ? Essayez de vous détendre et de prendre quelques respirations.
4. Répétez le processus en vous concentrant sur chaque partie de votre corps - jambes, dos, estomac, cou, mâchoire, tête, etc. Terminez en prenant conscience que votre corps entier. Prenez quelques dernières respirations et ouvrez les yeux.