

# LES SENTIMENTS COMME MOTEUR

## Des invites d'écriture pour chaque émotion



La tenue de journaux peut être un outil utile. Elle peut vous aider à découvrir les raisons qui sous-tendent certaines émotions et à découvrir des leçons cachées dans les expériences qui les ont suscitées. Mais ce n'est pas toujours facile de commencer. Surtout lorsque vous éprouvez des émotions exacerbées, il peut être difficile de savoir par où commencer, et l'écriture libre peut sembler accablante plutôt que thérapeutique. Les invites d'écriture peuvent servir de point central pour la rédaction et vous aider à faire avancer le processus, ce qui facilite le traitement de vos pensées et de vos sentiments.

### AGITATION

Il peut être difficile d'écrire des phrases cohésives lorsque vous êtes agité(e). Tenez un journal simple avec des listes à la place.

*Dressez une liste de choses que vous appréciez ou d'activités qui vous permettent de vous sentir mieux lors d'une journée difficile.*



### REGRET

Nous ne pouvons pas changer le passé, mais nous pouvons explorer les possibilités de croissance qui viennent de choses que nous regrettons.

*Mes regrets clarifient-ils quelque chose au sujet de mon avenir — des choses que je peux faire différemment ou des changements que je peux apporter ?*

### INCERTITUDE

Lorsque vous n'êtes pas certain(e) de ce qui vous attend ou de la prochaine étape, vous pouvez bénéficier d'un changement de perspective.

*Demandez l'opinion une version plus jeune de vous-même. Que penseriez-vous à l'âge de 17 ans de votre situation actuelle ?*

### DÉCOURAGEMENT

Vous donnez tout, mais vous avez l'impression de ne rien recevoir en retour. Recherchez les victoires cachées et explorez davantage ce que vous voulez.

*Utilisez les déclarations « Je suis » pour décrire une version future de vous-même - l'une de l'autre côté de votre source de découragement.*

### INSUFFISANCE

Lorsqu'un(e) ami(e) se sent découragé(e), vous lui rappelez toutes les bonnes qualités qu'il/elle possède. Faites la même chose pour vous-même — offrez-vous de l'encouragement !

*Dressez-vous une liste de compliments. En quoi êtes-vous doué(e) ? Qu'est-ce qui vous rend unique ? Quels ont été vos moments de fierté ?*



### ANTICIPATION

Quand il y a quelque chose à l'horizon que vous ne pouvez pas attendre ou qui vous inquiète, cela peut vous rendre anxieux(se). Respirez et concentrez-vous sur le présent.

*Écrivez les actions que vous prenez qui vous font sentir connecté(e) aux gens, aux choses et à la nature.*

### ÉCRASEMENT

Quand on a l'impression qu'il y a trop de choses qui se passent en même temps, il est temps de se recentrer.

*Dressez une liste de vos valeurs et comparez-les à ce qui vous stresse actuellement. Y a-t-il des plans que vous pouvez annuler ou des projets que vous pouvez reporter ? Est-il nécessaire d'établir plus de limites ou peut-on faire des compromis ?*



### ANXIÉTÉ

Lorsque nous ne pouvons pas contrôler les résultats, nous pouvons nous sentir anxieux et incertains. Au lieu de ruminer, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.

*Cartographiez la « journée parfaite ». Que feriez-vous au cours d'une journée où vous travaillez de manière optimale ? Créez un deuxième horaire pratique, un horaire qui vous est réaliste en ce moment.*

### CONFIANCE

Peut-être que vous avez terminé un grand projet ou que vous avez beaucoup d'énergie. Tirez le meilleur parti de l'humeur positive et renforcez vos pensées pour les jours plus difficiles à venir.

*Écrivez des mots inspirants. À quoi devriez-vous penser lorsque vous êtes incertain(e) ?*

Sources : [www.thegoodtrade.com/features/journal-prompts](http://www.thegoodtrade.com/features/journal-prompts) | Images par Unsplash