



Apprenez à apprivoiser vos émotions

Des clés simples et concrètes pour retrouver plus de
calme, de clarté et de légèreté au quotidien



Si tu te sens parfois dépassé·e par tes émotions...

Sache une chose : **tu n'es ni fragile, ni cassé·e.**

Tu es humain·e.

Les émotions font partie de la vie. Elles apparaissent pour une bonne raison, même si elles sont parfois inconfortables. Ce guide est là pour t'accompagner dans leur compréhension et leur accueil.

Pourquoi réguler ses émotions ?

Réguler ses émotions, ce n'est pas les contrôler ou les faire disparaître.
C'est apprendre à **être bien avec soi... et avec les autres.**

Quand les émotions circulent librement :

- les relations sont plus apaisées
- les décisions sont plus justes
- le corps se détend
- on se sent plus aligné·e

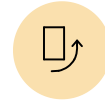


Qu'est-ce qu'une émotion ?



Une réaction naturelle

Une émotion est une **réaction du corps et de l'esprit**, déclenchée par une situation, une pensée ou un souvenir.



Énergie en mouvement

Le mot émotion vient de *e-motion* : une **énergie en mouvement dans le corps**.

Elle est brève

Quelques secondes à quelques minutes

Elle est naturelle

Une réponse spontanée du corps

Elle est utile

Elle nous guide et nous informe

Le rôle des émotions

Les émotions nous servent à **nous adapter** à ce que nous vivons. Chacune a un rôle précis dans notre équilibre.



Nous protéger

La **peur** nous alerte face au danger et nous invite à la prudence. Elle active nos ressources de survie.



Poser des limites

La **colère** signale qu'une limite a été franchie. Elle nous donne la force de dire non et de nous affirmer.



Réparer

La **tristesse** nous permet de faire le deuil, d'accepter la perte et de nous reconstruire intérieurement.



Créer du lien

La **joie** nourrit nos relations, renforce nos liens sociaux et célèbre les moments précieux.



Émotion, émotion secondaire et sentiment

Pour faire simple :

L'émotion primaire

Immédiate et instinctive : peur, colère, tristesse, joie. Elle surgit en quelques secondes.

L'émotion secondaire

Elle apparaît quand l'émotion se mélange à nos pensées et à notre histoire : anxiété, honte, culpabilité, frustration.

Le sentiment

Un état plus durable, installé dans le temps. Il colore notre perception et influence nos comportements.

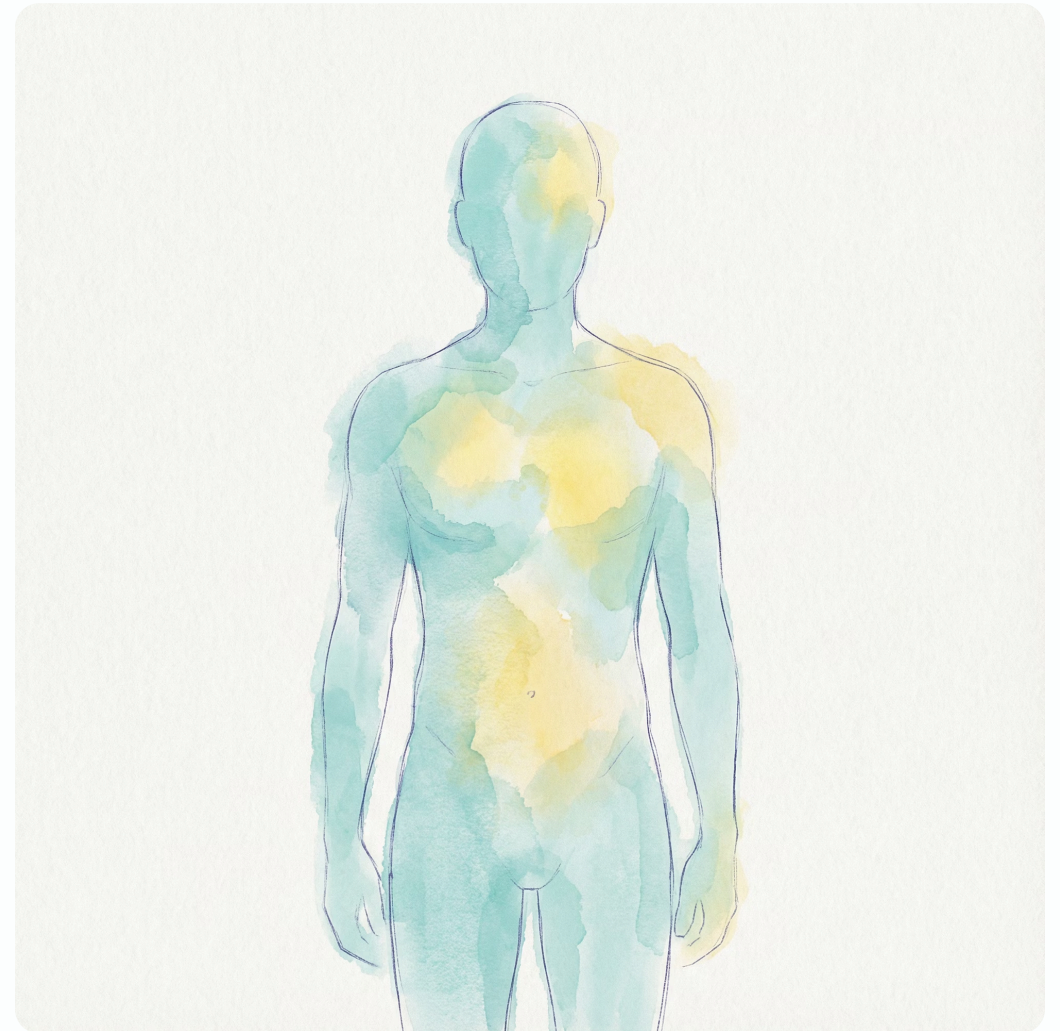
📌 **À retenir :** L'émotion est un mouvement. Le sentiment est un état.

Comment sait-on qu'on vit une émotion ?

On reconnaît une émotion **par le corps**. Avant même d'avoir des mots pour la nommer, notre corps nous envoie des signaux clairs.

Signaux fréquents :

- ☐ Cœur qui s'emballe ou se serre
- ☐ Souffle court ou respiration bloquée
- ☐ Tensions musculaires dans les épaules
- ☐ Nœud à l'estomac
- ☐ Gorge serrée
- ☐ Sensation de perdre pied



Pourquoi parfois ça déborde

La plupart du temps, notre corps régule naturellement les émotions. Et ça, c'est chouette 🥰



Mode automatique

Parfois, nous fonctionnons en pilote automatique avec :

- Sur-adaptation constante
- Besoin de tout contrôler
- Fuite ou rigidité extrême



Conséquences du stress

Cela crée des tensions :

- Dans les relations
- Dans les projets
- Dans le corps
- Dans la santé globale



Que se passe-t-il dans notre cerveau ?

Quand une émotion est intense :



Le mental s'emballe

Les pensées se multiplient et tournent en boucle



On se disperse

L'attention saute d'une préoccupation à l'autre



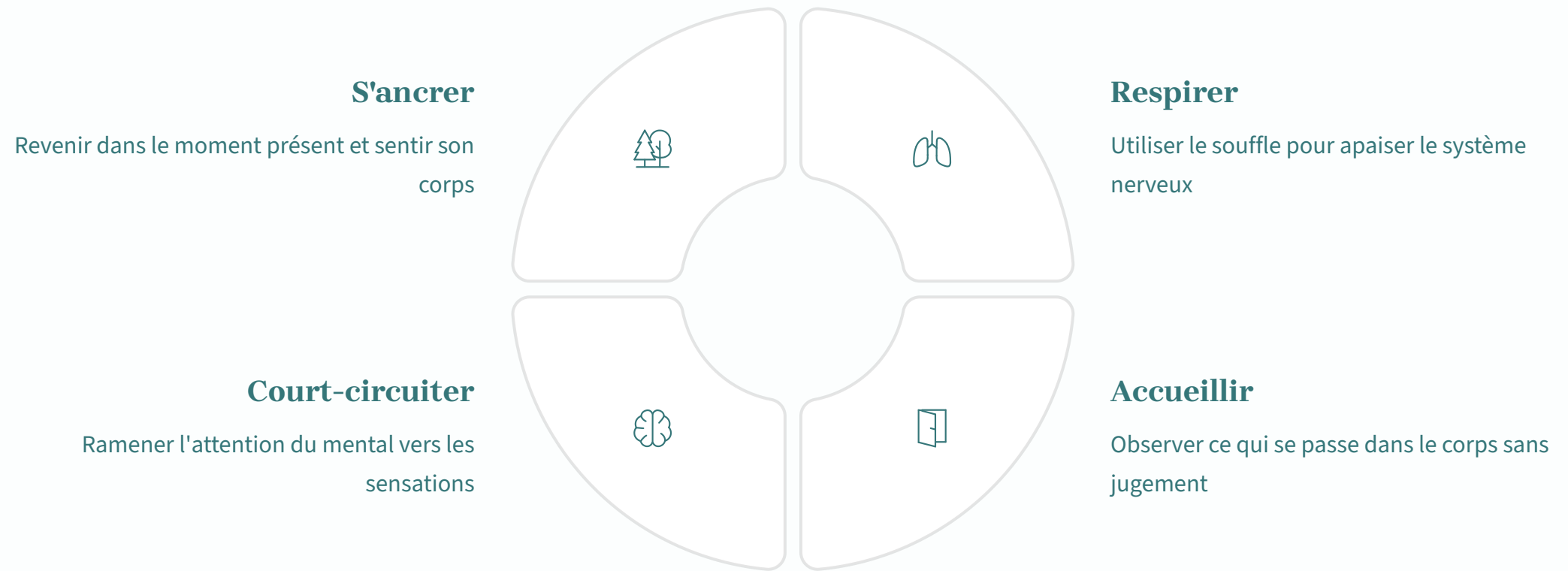
Des choix réactifs

On fait parfois des choix qui ne nous ressemblent pas

Le corps prend le relais avant la réflexion. C'est une réaction de survie ancestrale qui court-circuite notre capacité de discernement.

Alors que faire ? Les 4 piliers

Pour retrouver clarté et libre choix face aux émotions intenses, voici 4 piliers simples et accessibles à tous.



📌 Ces 4 piliers se complètent et peuvent être utilisés ensemble ou séparément selon tes besoins.



Pilier 1 : S'ancrer

S'ancrer, c'est revenir **ici et maintenant**

Quand les émotions nous emportent, nous perdons contact avec le présent. L'ancrage nous ramène dans notre corps et dans l'instant.

Exemples simples :

- Sentir ses pieds sur le sol, le poids du corps
- Poser les mains sur le ventre ou le cœur
- Observer consciemment ce qui nous entoure
- Toucher un objet et en explorer la texture

Pilier 2 : Respirer

01

Pose ta main sur ton ventre

Sens le contact, la chaleur de ta paume

02

Inspire profondément par le nez

Compte jusqu'à 4, laisse ton ventre se gonfler

03

Retiens quelques secondes

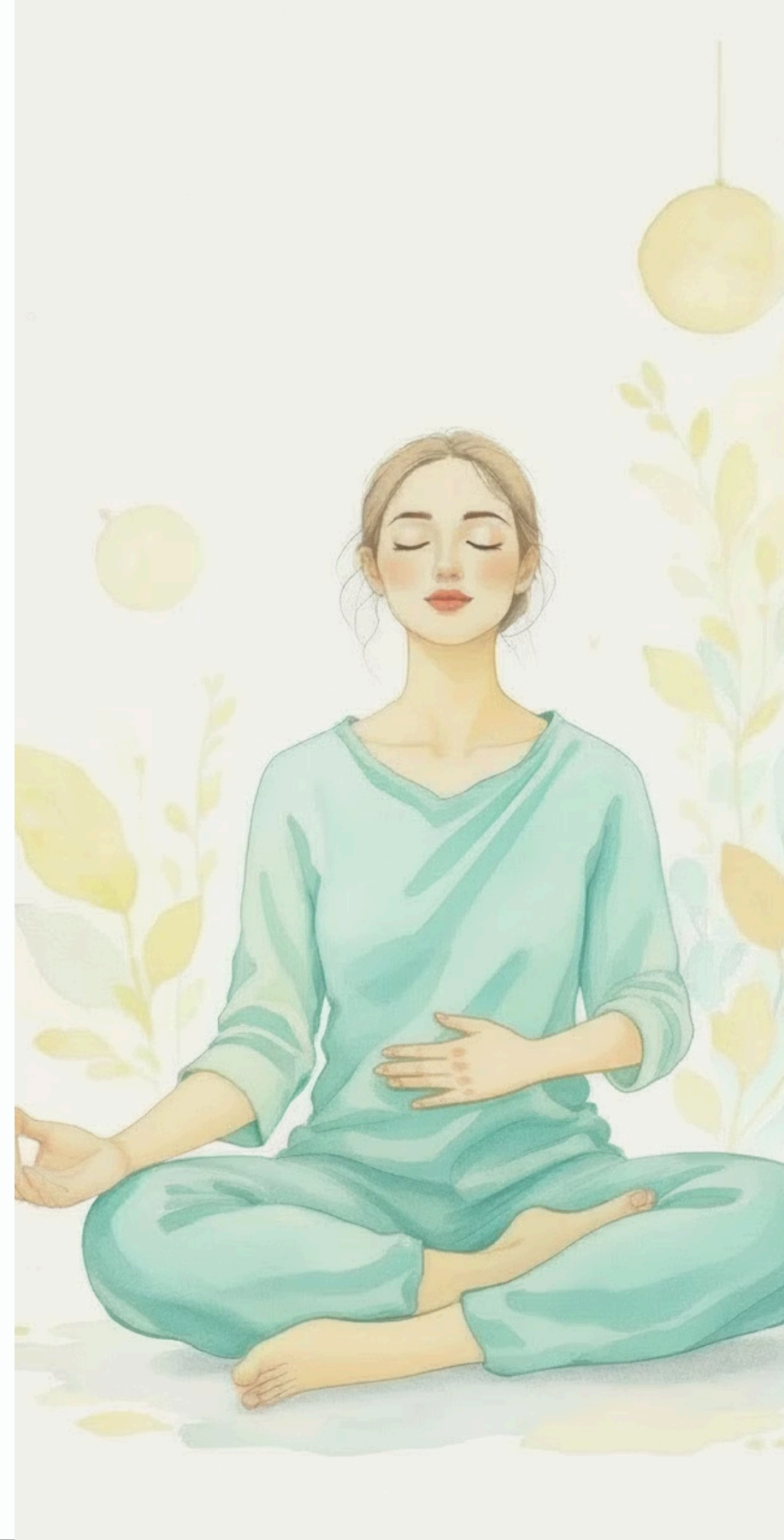
Sans forcer, simplement suspendre le souffle

04

Expire lentement par la bouche

Compte jusqu'à 6, sens la détente s'installer

Trois minutes suffisent pour apaiser ton système nerveux.





Pilier 3 : Accueillir le corps

Accueillir, ce n'est pas lutter

Trop souvent, nous résistons à ce que nous ressentons. Nous voulons que l'inconfort disparaisse immédiatement. Pourtant, cette résistance amplifie la tension.

Observer

Remarquer les sensations sans chercher à les modifier. Où se situe la tension ? Quelle est son intensité ?

Ressentir

Permettre aux sensations d'exister pleinement. Les laisser être là, sans essayer de les changer.

Laisser passer

Accepter que l'émotion traverse le corps sans jugement. Comme une vague qui vient et repart.

Pilier 4 : Court-circuiter le mental

Quand le mental tourne en boucle :

Notre cerveau peut rester coincé dans des pensées répétitives et anxieuses. Le corps devient alors notre meilleur allié pour sortir de ce cycle.

- Ramène ton attention au corps
- À la respiration qui entre et sort
- Aux sensations physiques présentes
- Aux points de contact avec le sol

📌 Le corps aide le cerveau à se calmer. En ramenant l'attention vers les sensations, tu interromps la spirale mentale.



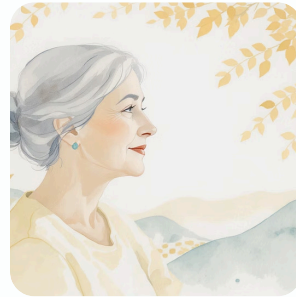
Ce que ça change dans la vie

Avec la pratique régulière :



Moins de réactions automatiques

Tu choisis comment répondre plutôt que de réagir impulsivement



Plus de clarté

Tu vois les situations avec plus de recul et de discernement



Plus de légèreté

Tu portes moins le poids des émotions non digérées



Des relations plus justes

Tu communicates avec plus d'authenticité et d'écoute



Qui suis-je ?

Nathalie

Praticienne en kinésiologie

J'accompagne les personnes qui souhaitent se libérer de ce que leur corps retient encore, pour avancer avec plus de paix et de justesse.

Mon approche est douce, respectueuse du rythme de chacun. Je crois profondément que le corps détient les clés de notre équilibre émotionnel.

Chaque séance est un espace sécurisant où tu peux explorer tes ressentis en toute bienveillance.

Pourquoi se faire accompagner ?

Parfois, certaines émotions sont profondément ancrées dans le corps. Elles ont créé des tensions, des schémas répétitifs, des blocages invisibles. Le corps a alors besoin d'un accompagnement pour relâcher durablement.

La kinésiologie permet :



Identifier les blocages

Découvrir ce que le corps retient et qui freine ton avancée



Écouter le corps

Dialoguer avec ton système pour comprendre ses besoins profonds



Retrouver l'équilibre

Restaurer l'harmonie entre le corps, les émotions et le mental

Et si tu faisais ce chemin accompagné·e ?

Si tu ressens le besoin d'aller plus loin, je t'accueille avec bienveillance.

Que tu traverses une période difficile, que tu cherches à mieux comprendre tes émotions, ou simplement à retrouver plus de sérénité au quotidien, un accompagnement personnalisé peut faire toute la différence.

Ensemble, nous explorerons ce que ton corps a à te dire, à ton rythme, dans un espace de confiance et de non-jugement.

Prêt·e à franchir le pas ?

Prendre rendez-vous



Merci de ton attention

N'oublie pas : apprivoiser tes émotions est un chemin, pas une destination. Chaque petit pas compte. Sois doux·ce avec toi-même. ❤️

Ce guide a été créé avec bienveillance par Nathalie, praticienne en kinésiologie