



EMOTIONS

RECONNAITRE ET SE LIBÉRER DU STRESS

Table des matières

Introduction	2
Comprendre	3
Émotions et gestion du stress	3
Syndrome général d'adaptation.....	4
Le monde émotionnel	5
Emotions et sentiments	5
Les fonctions des émotions.....	6
Le triangle de Beck	7
En Bref	9
Agir	10
Développer son vocabulaire émotionnel	10
Éveiller sa conscience émotionnelle	1
Douleur et souffrance	1
Distanciation.....	1
STOP	1
Miroir et réflexion	1

INTRODUCTION

Nous avons vu comment le stress fonctionne sous l'angle corporel. Les mécanismes qui sont en jeu au niveau nerveux, cérébral, physiologique et comment développer notre conscience corporelle.

Notre sphère émotionnelle joue un rôle également sur notre niveau de stress, ainsi que sur la diminution, le maintien ou l'augmentation de ce dernier.

Qu'allez-vous apprendre dans ce fascicule ?

- Comment fonctionne le syndrome général d'adaptation
- Quel rôle joue votre monde émotionnel dans le stress
- Comment développer votre conscience émotionnelle
- Comment agir en période de stress