

Exercice : cartographier ses propres déclencheurs

Découvrir ce qui déclenche vos émotions vous permet de mieux vous comprendre et de gérer vos réactions. Cet exercice de cartographie vous aidera à identifier vos propres points sensibles.





Qu'est-ce qu'un déclencheur ?

1 Stimulus Externe

Un déclencheur peut être une situation, un événement ou une interaction qui provoque une réaction émotionnelle intense.

2 Réponse Interne

Les déclencheurs activent des émotions, des pensées et des comportements qui peuvent être difficiles à maîtriser.

3 Influence Subconsciente

Souvent, les déclencheurs ont leurs racines dans notre passé et notre inconscient.

Pourquoi identifier ses déclencheurs ?

Mieux se comprendre

Identifier ses déclencheurs vous aidera à mieux comprendre vos réactions émotionnelles et vos besoins.

Développer des stratégies

Une fois identifiés, vous pourrez développer des stratégies pour mieux les gérer.

Améliorer ses relations

Comprendre ses déclencheurs vous permettra d'avoir des interactions plus saines avec les autres.

La méthode de la cartographie

1

Étape 1

Prendre conscience de ses émotions en les identifiant et en les nommant.

2

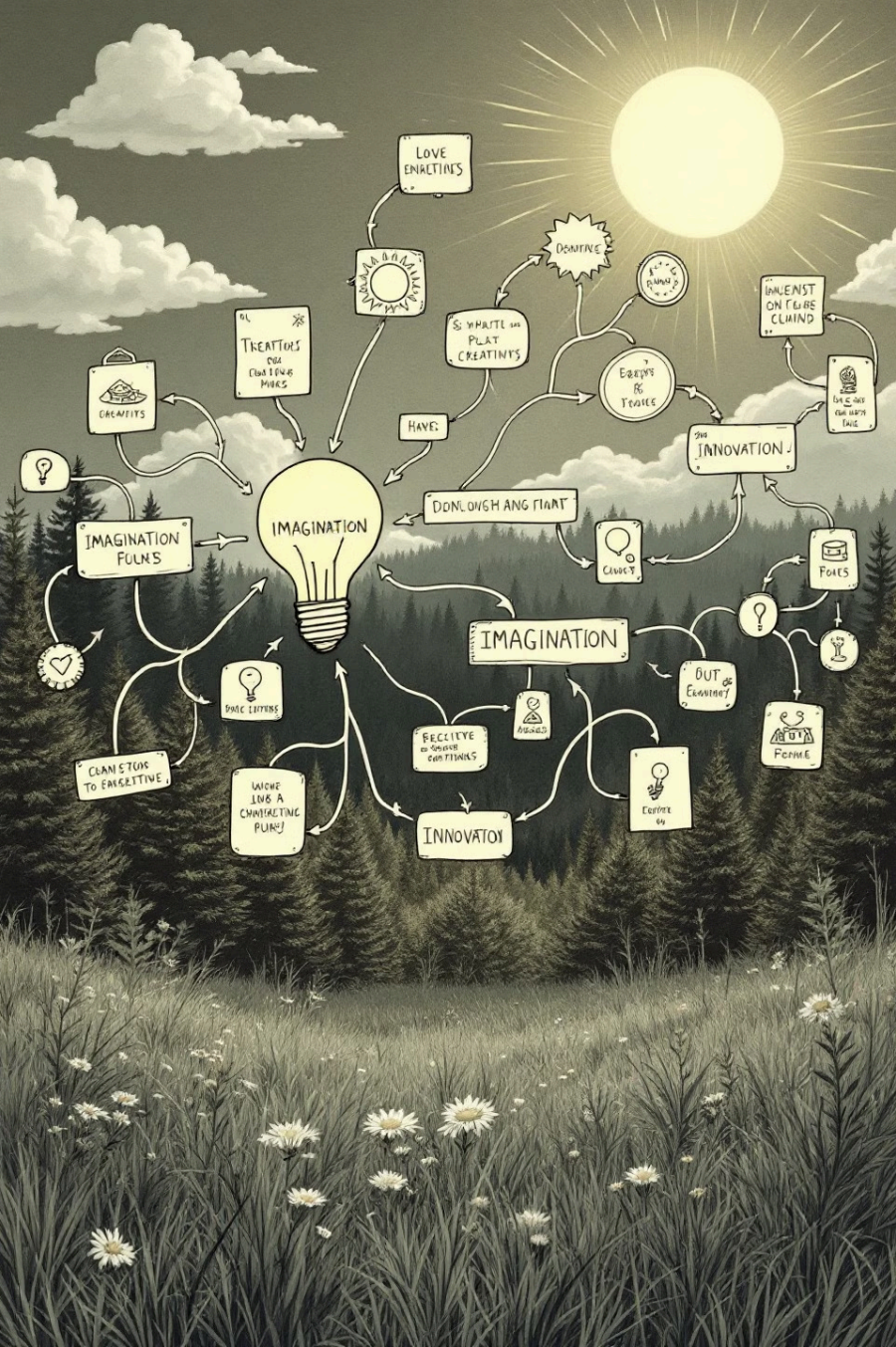
Étape 2

Remonter à la source des émotions en analysant ce qui les a déclenchées.

3

Étape 3

Identifier les déclencheurs spécifiques qui provoquent ces réactions émotionnelles.



Étape 1 : Prendre conscience de ses émotions

Introspection

Prenez le temps d'écouter vos sensations corporelles et d'identifier les émotions que vous ressentez.

Labellisation

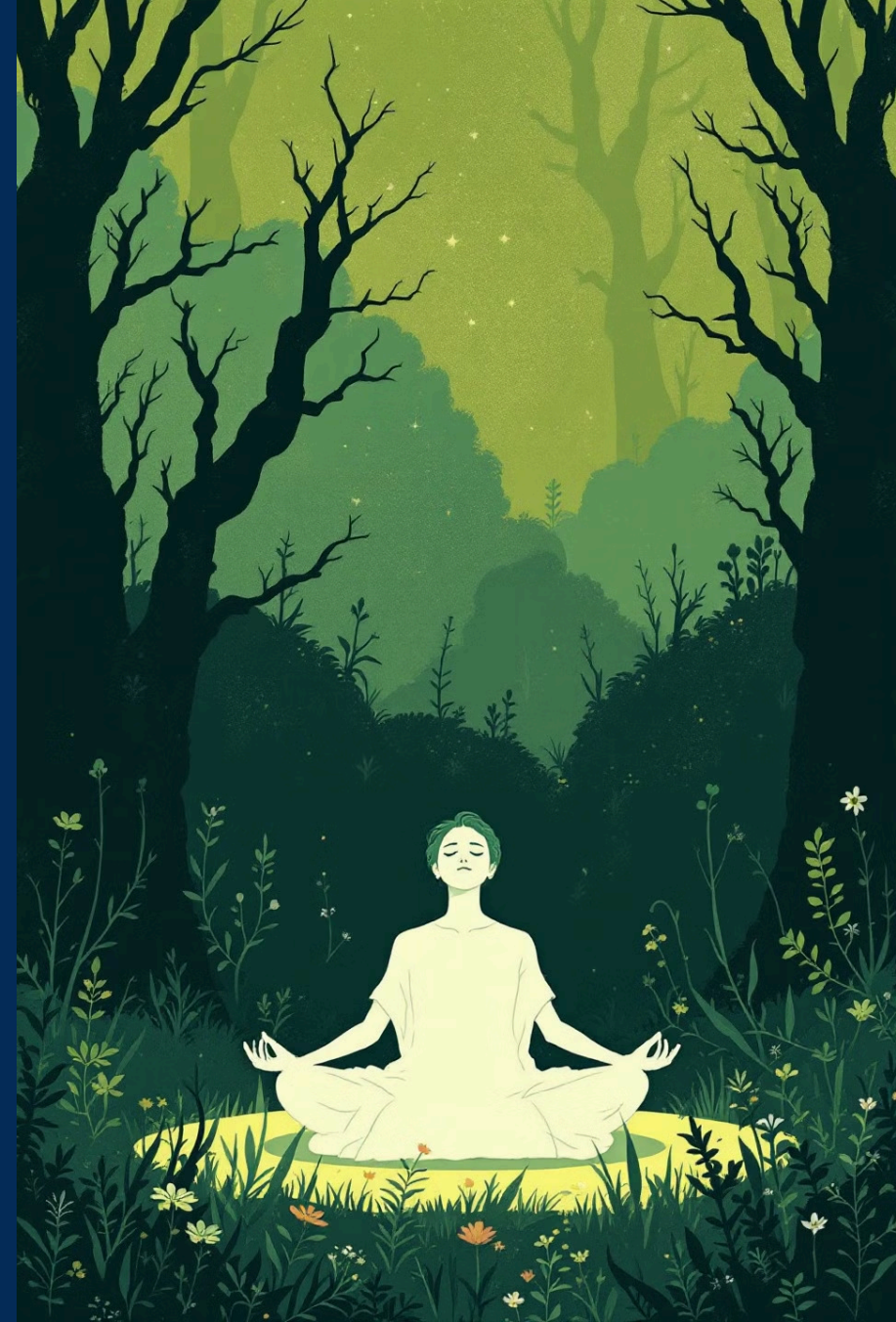
Nommez précisément les émotions que vous ressentez, comme la colère, la tristesse ou la joie.

Expressivité

Écrivez ou parlez de ce que vous ressentez pour mieux comprendre vos émotions.

Conscience

Soyez attentif à vos réactions émotionnelles, même les plus subtiles, dans votre vie quotidienne.



Étape 2 : Remonter à la source des émotions

1

Situation

Identifiez la situation spécifique qui a déclenché votre réaction émotionnelle.

2

Pensées

Analysez les pensées et les interprétations que vous avez eues face à cette situation.

3

Émotions

Explorez les sentiments et les sensations physiques que vous avez ressentis.





Étape 3 : Identifier les déclencheurs



Contextes

Certains déclencheurs sont liés à des contextes spécifiques (travail, famille, etc.).



Interactions

Les interactions avec des personnes particulières peuvent aussi être des déclencheurs.



Souvenirs

Des événements passés peuvent réactiver des émotions enfouies.



Stress

Le stress chronique peut exacerber la sensibilité aux déclencheurs.

Cartographier ses Déclencheurs d'Anxiété : la méthode

Identifier les Déclencheurs

Commencez par dessiner un cercle central avec "Déclencheurs d'anxiété" et ajoutez des branches pour chaque facteur de stress comme le travail, les relations ou les finances.

Identifier Émotions et Réactions

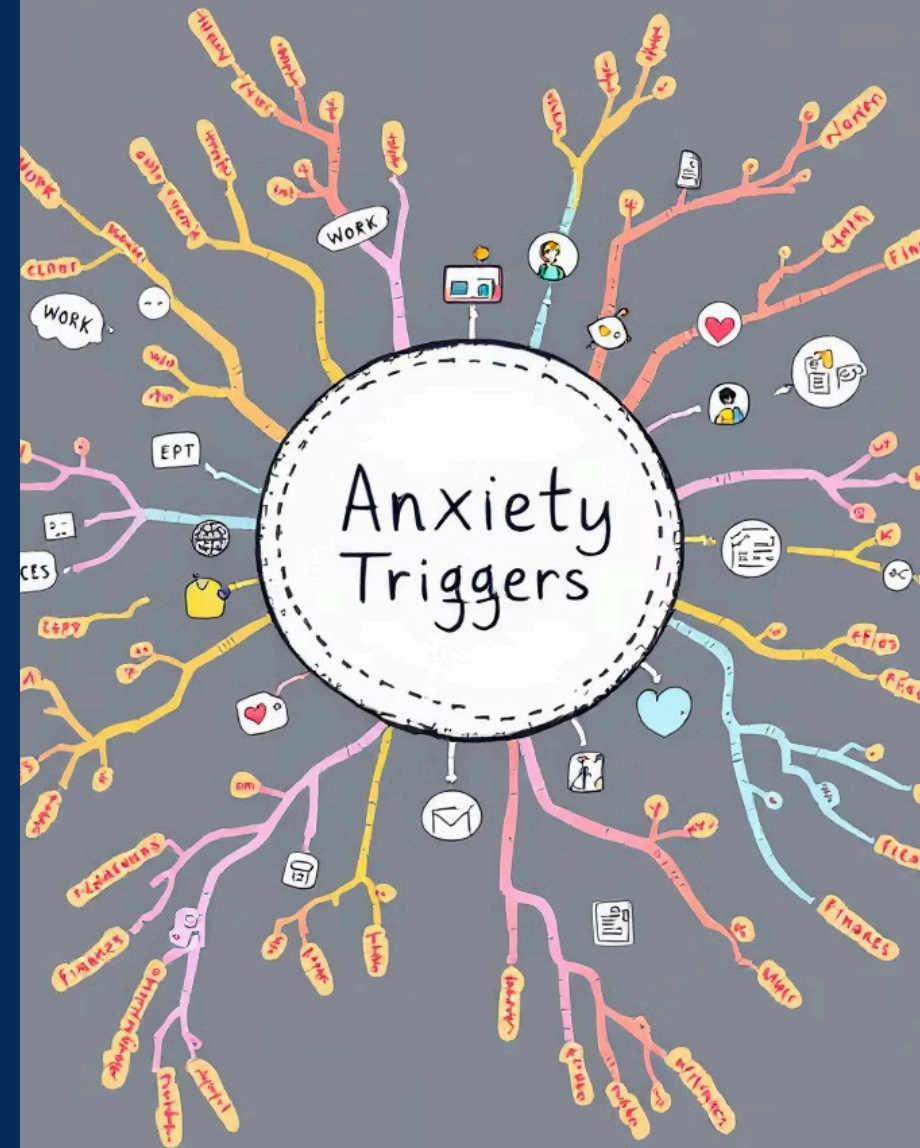
Notez les émotions ressenties et les réactions physiques ou psychologiques associées à chaque déclencheur.

Détailler les Sous-Déclencheurs

Pour chaque branche principale, ajoutez des sous-branches qui précisent les situations spécifiques comme les délais, les conflits ou les présentations.

Analyser et Prioriser

Identifiez les déclencheurs les plus fréquents ou intenses pour savoir lesquels traiter en premier.



L'impact de la carte mentale

Comprendre les liens

Créer une carte mentale vous permet de visualiser les connexions entre vos émotions, leurs origines et les éléments qui les déclenchent.

Identifier les patterns

Ce processus met souvent en lumière des patterns récurrents, vous aidant à mieux comprendre les dynamiques à l'œuvre.

Prendre du recul

La cartographie vous offre une perspective plus large, vous permettant de mieux comprendre vos réactions émotionnelles.

Agir avec intention

Fort de cette nouvelle connaissance de soi, vous pouvez désormais intervenir avec plus de discernement sur vos déclencheurs.

Conclusion : Agir sur ses déclencheurs

1

Accepter

Acceptez le fait que vous avez des déclencheurs et que c'est normal d'en avoir.

2

Comprendre

Comprenez l'origine et le fonctionnement de vos déclencheurs pour mieux les gérer.

3

Agir

Développez des stratégies pour réagir de manière plus constructive face à vos déclencheurs.

