

Identifier ses propres déclencheurs

Comprendre ses réactions émotionnelles et identifier les éléments qui les provoquent est une étape clé pour mieux se connaître et gérer ses émotions. Cet exercice de cartographie vous aidera à identifier vos propres déclencheurs.





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.

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

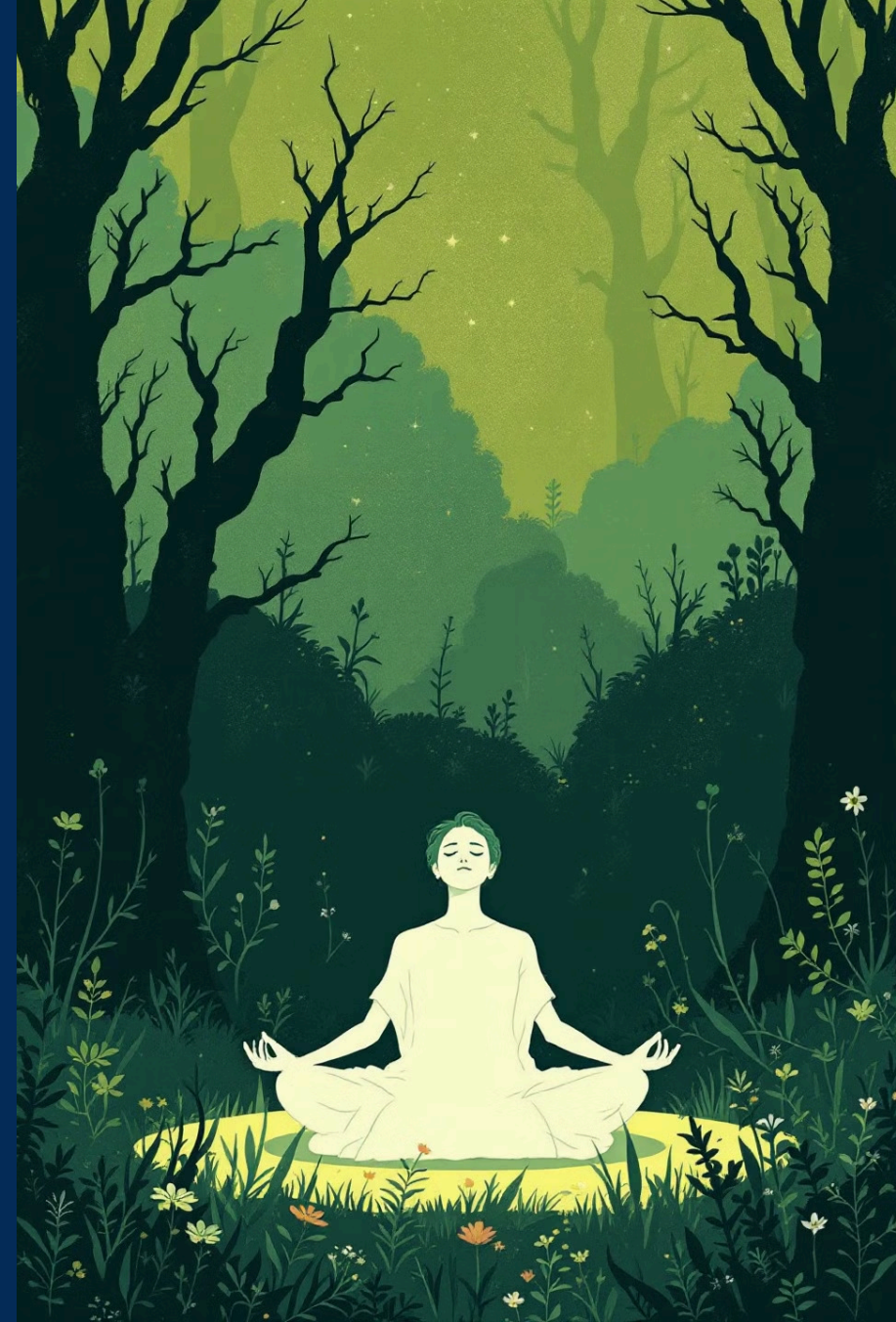
Nommez précisément les émotions que vous ressentez, comme la colère, la tristesse ou la joie.

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

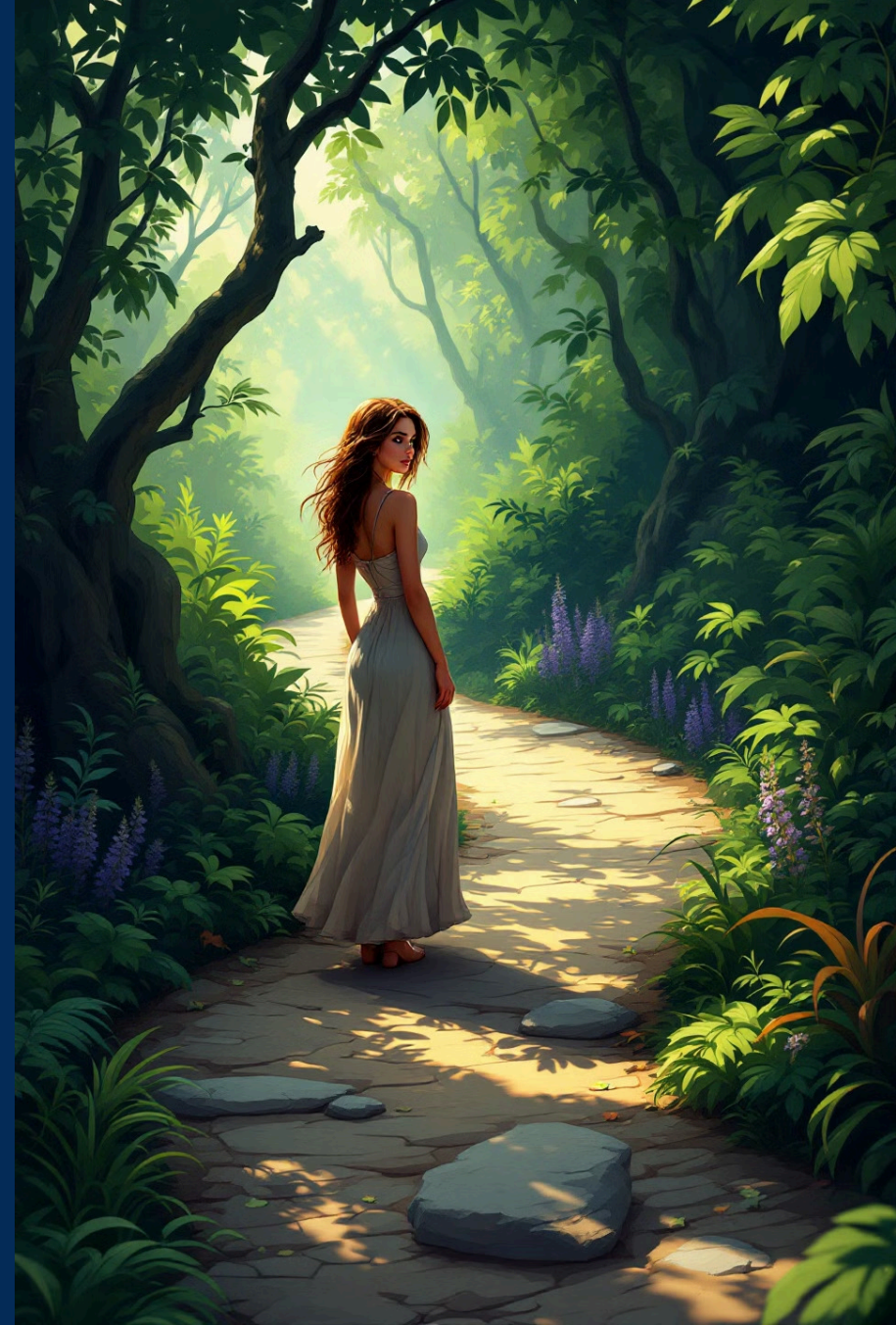
Pensées

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.

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.

