

# GÉRER Les émotions

## ÉTAPE I



Utilisez la liste ci-dessous pour savoir votre profil d'expression des émotions

# PROFILS

## GESTION DES ÉMOTIONS PROFILS D'EXPRESSION D'ÉMOTIONS

Quel est mon profil?

1. Cracheur/Cracheuse
2. Passeur/Passeuse d'émotions
3. Amplificateur/Amplificatrice
4. Boudeur/Boudeuse
5. Analyste
6. Frigoriste
7. Balayeur/Balayeuse
8. Consommateur/Consommatrice

by @MyLumen  
WWW.MYLUMEN.CA

cracheur/en



LUMEN   
GENTIUM



**CRACHEUR/CRACHEUSE**  
Il/elle a absolument besoin  
d'évacuer son émotion, il/elle  
est spontané(e) et va déverser  
ce qu'il/elle ressent verbalement  
ou physiquement .  
On lui donne souvent l'image du  
volcan.

BY @MYLUMEN



[WWW.MYLUMEN.CA](http://WWW.MYLUMEN.CA)



PROFILS

**boudeur/boudeuse**



**LUMEN**   
GENTIUM



## **BOUDEUR/BOUDEUSE**

Vit son émotion et y reste jusqu'à ce que celle-ci passe. Il/elle va soit ne pas réagir soit être en mode agressivité passive.

BY @MYLUMEN



[WWW.MYLUMEN.CA](http://WWW.MYLUMEN.CA)



**PROFILS**

**amplificateur/amplificatrice**



**LUMEN**   
**GENTIUM**



## **AMPLIFICATEUR(TRICE)**

Garde l'émotion en lui/elle, la rumine pendant quelques heures à quelques jours.  
Ensuite il/elle la ressort avec une plus grande intensité.

BY @MYLUMEN



[WWW.MYLUMEN.CA](http://WWW.MYLUMEN.CA)



**PROFILS**

# porteur/porteuse



LUMEN   
GENTIUM



## PASSEUR/PASSEUSE

Doit partager ce qu'il/elle vit,  
c'est plus fort que lui/elle.  
C'est la personne prompte à  
appeler tout de suite quelqu'un  
parce qu'il faut qu'il/elle en  
parle.



BY @MYLUMEN  
[WWW.MYLUMEN.CA](http://WWW.MYLUMEN.CA)



PROFILS

**balayeur/balayeuse**



**LUMEN**   
GENTIUM



## BALAYEUR/BALAYEUSE

N'a pas de place pour accueillir son émotion. Il/Elle se change les idées pour l'oublier, au pire, il/elle la vit le temps d'un moment et passe à autre chose.



BY @MYLUMEN

[WWW.MYLUMEN.CA](http://WWW.MYLUMEN.CA)



PROFILS



**frigoriste**



**LUMEN**   
GENTIUM



## FRIGORISTE

Est stoïque et agit comme si  
l'émotion n'existe pas.  
Il/Elle ne sait pas quoi en faire  
ou encore n'en veut pas.

BY @MYLUMEN



[WWW.MYLUMEN.CA](http://WWW.MYLUMEN.CA)



PROFILS

**consommateur/consommatrice**

**LUMEN**   
**GENTIUM**



## **CONSOMMATEUR(TRICE)**

A besoin de compenser son émotion très souvent avec une attitude de consommation (grignoter, manger, fumer, sortie imprévue pour faire des courses, prendre un verre...). Il/Elle est un véritable mangeur d'émotions.



BY @MYLUMEN  
[WWW.MYLUMEN.CA](http://WWW.MYLUMEN.CA)



**PROFILS**

**analyste**



**LUMEN**   
**GENTIUM**



## **ANALYSTE**

Cherche le pourquoi du comment.

Il/Elle vit son émotion en décortiquant tout point par point...

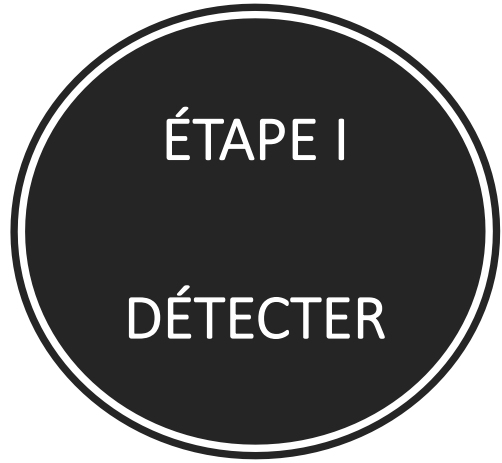
C'est un cérébral.

BY @MYLUMEN  
[WWW.MYLUMEN.CA](http://WWW.MYLUMEN.CA)



**PROFILS**

# Mon profil d'expression des émotions



Votre principal profil d'expression des émotions est \_\_\_\_\_

Le profil principal d'expression de votre partenaire est \_\_\_\_\_



ÉTAPE 2

ANALYSER

# Ma grille d'auto-observation

Comment utiliser la grille: [Cliquer ici](#)

Situation	Emotions		Pensée Automatique	Réponse Rationnelle	Résultat	
	Spécifier :		La pensée automatique qui a conduit à l'émotion :	La pensée rationnelle qui répond à la pensée automatique :	Réévaluation de la croyance dans la pensée automatique	
	Tristesse :	%			Tristesse :	%
	Colère :	%			Colère :	%
	Anxiété :	%			Anxiété :	%
		%				%
					Spécifier de nouvelles émotions éventuelles :	
	Evaluer l'intensité globale de l'émotion :		Niveau de croyance dans cette pensée automatique :	Niveau de croyance dans cette pensée rationnelle :	Evaluer l'intensité globale de l'émotion après analyse :	
%		%	%	%		



[Autre ressource pour aller plus loin](#)

[cliquer ici](#)



ÉTAPE 3

MAITRISE

Pour aller plus loin avec des séances de coaching privé incluant:

- Rencontres visio ou en présence

Contactez-nous: [contact@mylumen.ca](mailto:contact@mylumen.ca)