



*Laura Pellevoizin*  
*psychothérapie*

*Mon guide pour apprendre  
à reconnaître et gérer mes  
émotions au quotidien*

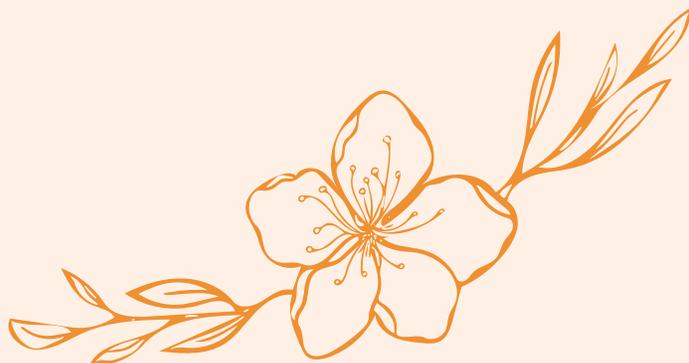




## A quoi peut te servir ce guide ?

Ce manuel te servira dans ton quotidien à comprendre les émotions qui te traversent durant ta journée, à les accepter et ainsi à savoir les gérer plus facilement afin que tu ne te laisses pas envahir par celles-ci.

Tu pourras utiliser ce petit guide quand tu en ressentiras le besoin, le format numérique te permettra de l'emporter partout avec toi. A travers ces pages, je te donne des méthodes ainsi que des exercices pratiques qui visent à t'apporter une réponse concrète quant à la gestion de tes émotions.





Laura Pellevoizin  
psychothérapie



## Qui suis-je ?

Tout d'abord voici une rapide présentation de moi. Je m'appelle Laura Pellevoizin et je suis praticienne en psychothérapie en ligne depuis maintenant un an.

Animée par mon envie d'aider les autres, je suis dotée d'une écoute ainsi que d'une grande empathie. Grâce à ma formation ainsi que mes expériences personnelles je suis spécialisée dans la psychothérapie humaniste et existentielle (une thérapie 100% centrée sur la personne), la psychothérapie pour les expatriés, le soutien psychologique pour les adolescents, ainsi que les hypersensibles et je pratique également les TCC (thérapies cognitivo-comportementales).





## A quoi sert une émotion ?

Une émotion sert à réagir à notre environnement. Elle mobilise notre corps, notre esprit ainsi que nos comportements pour nous adapter aux différentes situations.

La peur par exemple, nous protège, celle-ci permet de réagir rapidement en cas de danger. La joie elle, permet de renforcer les liens avec les autres.

Les émotions nous aident à nous adapter elles servent de signal sur ce qui est bon ou mauvais pour nous.

De plus, réfléchir à nos émotions permet de développer une meilleure compréhension de soi-même et des autres.



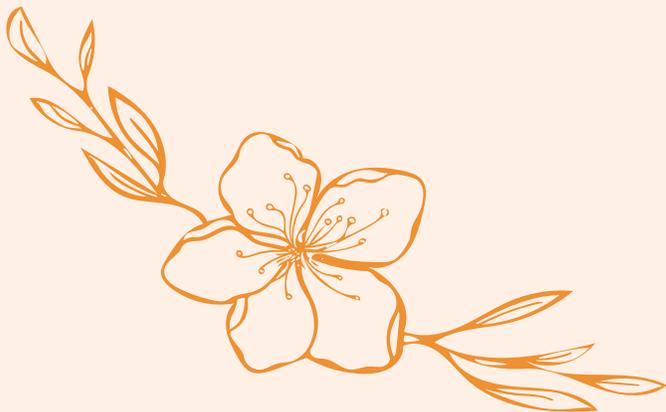


## Les conséquences d'une émotion refoulée

Refouler ses émotions n'a rien de positif et peut engendrer certaines conséquences sur le plan psychologique mais également physiologique.

Sur le plan psychologique, ne pas exprimer ses émotions peut donc provoquer une accumulation de stress, de l'anxiété, un comportement d'évitement, des réactions disproportionnées, des difficultés à communiquer avec son entourage.

Sur le plan physiologique cela peut causer des tensions musculaires, des troubles digestifs, ainsi qu'un affaiblissement du système immunitaire.





Laura Pellevoizin  
psychologue

## Accepter et lâcher-prise

Accepter les émotions et lâcher-prise ? 2 choses simples à dire mais tellement difficile à appliquer au quotidien et pourtant c'est la clé pour apprendre à gérer ses émotions....

Accepte tes émotions: prends le temps d'observer quelle émotion te traverse à cet instant et pourquoi. Est-ce qu'elle réveille une blessure du passé ? Une anxiété face à l'avenir ? Un problème d'estime ? Ou tout simplement une question d'égo ? Analyse la, prends le temps de comprendre pourquoi elle s'est manifestée et exprime la à voix haute ou écris ce que tu ressens (cela permet de libérer la charge émotionnelle)





Laura Pellevoizin

psychothérapie

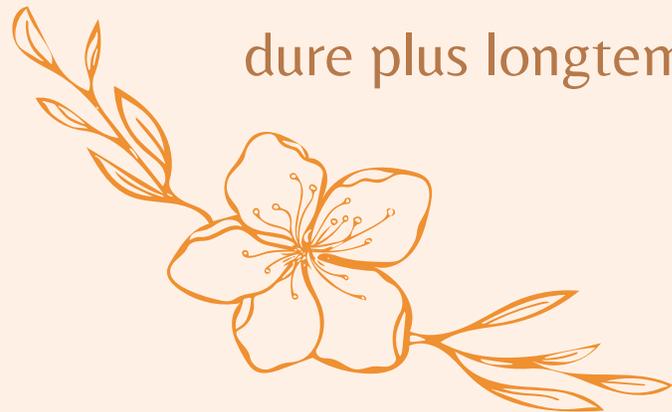
Lâcher-prise: une fois que tu as compris pourquoi cette émotion s'est manifestée et que tu as commencé à libérer cette charge émotionnelle (respiration, écriture, parole, sport, peinture, ou autres activités qui te sont bénéfiques) il est temps de lâcher-prise.

Sache que quoi qu'il arrive tu ne peux pas contrôler les évènements ou les gens autour de toi.

Le majeur problème de la société est que nous cherchons à tout pris le contrôle sur toutes sortes de choses, or la vie est faite d'imprévus et c'est d'ailleurs ce qui la rend excitante.

Rappelle toi que tu ne peux pas tout contrôler, or tu peux choisir de contrôler ta réaction face à tes émotions.

Une émotion dure en moyenne 90 secondes, si cela dure plus longtemps c'est que tu l'entretiens.





*Laura Pellevoizin*  
psychologue

*Ici je te présente une liste  
d'émotions négatives et  
comment tu peux par de  
petits exercices pratiques,  
apprendre à les gérer*





Laura Pellevoizin

psychothérapie

## Tristesse et/ou sentiment de vide intérieur

Première étape: Observer et analyser l'émotion

Deuxième étape: Accepter l'émotion et lâcher-prise

Troisième étape: Exercice pratique.

Afin de gérer au mieux le sentiment de tristesse,  
l'exercice physique est une très bonne solution  
(nage, course, marche, yoga, musculation etc...)

Même légère, l'activité physique permet de libérer la  
sérotonine et l'endorphine les deux 2 hormones  
jouant sur l'humeur.

Si tu n'es pas sportif(ve) privilégie la marche, le  
stretching ou encore le yoga entre 10 et 30min par  
jour selon ton niveau.





*Laura Pellevoizin*

*psychothérapie*

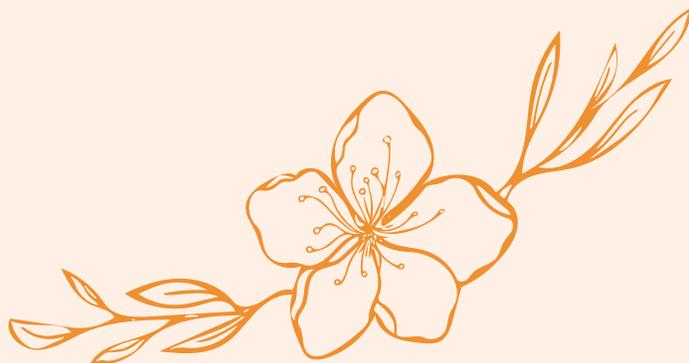
## Colère et/ou énervement

Première étape: à l'inverse de la tristesse, la colère est impulsive il est donc important de se calmer avant de pratiquer l'observation et le lâcher-prise.

Exercice pratique: Respiration consciente. Le meilleur moyen est d'arrêter ce que tu es en train de faire et de t'asseoir (si tu le peux). Ferme les yeux et prends de profondes inspirations. Concentre toi sur ta respiration et imagine ta colère quitter ton corps, détends tes muscles pour recentrer ton énergie.

Deuxième étape: Observer et analyser l'émotion

Troisième étape: Accepter l'émotion et lâcher-prise





## Anxiété/Angoisse

Première étape: Observer et analyser l'émotion

Deuxième étape: Technique de respiration vagale

Exercice pratique: Assis toi dans un endroit confortable et à l'écart du bruit si possible. Relâche tes épaules et détends ton corps, ensuite pose une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine. Le but étant de respirer avec le ventre. Prends une profonde inspiration par le nez en sentant ton ventre se gonfler sous ta main, retiens ton souffle environ 4 sec, puis exprime lentement par la bouche en sentant ton ventre se dégonfler. Répète ce cycle environ 10 fois.

Troisième étape: Accepter l'émotion et lâcher-prise





## Pensées négatives persistantes

Si les pensées négatives ne sont pas considérées comme des émotions, elles peuvent les créer. En effet, trop de pensées négatives sont souvent la source d'angoisses, de tristesse, peur, colère etc...

La gestion se fait en 2 étapes.

Première étape: Observer et analyser les pensées

Deuxième étape: Une fois que tu as trouvé d'où viennent ces pensées tu peux commencer à en faire une liste sur papier. Puis, une fois que tu les auras notées, écris à côté une pensée positive. Cela t'aidera à relativiser.

Par exemple: "aujourd'hui il pleut je ne peux pas sortir"  
/ "la pluie est bénéfique, elle évite la sécheresse et ma pelouse sera toute verte demain"





Laura Pellevoizin  
psychothérapie

# Overthinking

L'overthinking (penser de façon excessive) est également à l'origine d'émotions négatives et plus particulièrement le stress et l'angoisse. Le but principal étant de ne pas se laisser submerger par ces ruminations excessives.

Première étape: Observer et analyser les pensées

Deuxième étape: Lorsque tu es overthinker, toutes tes pensées viennent à l'origine de ton mental. Afin de réduire celles-ci tu peux utiliser la technique de recentrage.

Le principe étant simple, quand tu commences à te sentir submergé(e), essaye alors de penser à tes pieds et de bouger ton corps, cela coupera court aux ruminations et te recentrera dans l'instant présent.





Laura Pellevoizin

psychothérapie

## Sentiment de solitude

L'aspect positif de la solitude est qu'elle permet une introspection afin de mieux se comprendre et se connaître. Elle favorise l'indépendance, la créativité ainsi que la prise de décisions.

Première étape: Accepter l'émotion et lâcher-prise

Deuxième étape: Prends soin de toi, adopte une routine bienveillante envers toi même afin de te sentir au mieux, relaxation, méditation, yoga, sport, art etc...

Si malgré cela tu ressens toujours le besoin d'être entouré(e), tu peux alors participer à des activités de groupe, comme par exemple: des groupes de marche, ateliers créatifs, groupes de lecture ou encore des groupes de parole etc...

Tu peux y avoir accès facilement grâce aux réseaux sociaux





Laura Pellevoizin

psychothérapie

## Conclusion

Ça y est ! Tu es maintenant prêt(e) à reconnaître et à gérer tes émotions dans ton quotidien.

Rappelle toi que tu peux utiliser ce guide partout et comme bon te semble autant de fois que tu en ressentiras le besoin.

Gérer ses émotions n'est pas quelque chose de facile, le plus important est d'éviter de se laisser submerger car cela pourrait engendrer d'autres problèmes.

Rappelle toi que tu es seul(e) responsable de ta réaction face à tes émotions. C'est à toi de choisir si tu te complais dans quelque chose de négatif ou si tu souhaites faire le nécessaire pour avoir une vie plus sereine.

Bien sûr, tu ne dois pas oublier qu'il t'apportera une petite aide mais ne remplacera jamais le rôle d'un thérapeute confirmé.





Laura Pellevoisin  
psychothérapie

## Merci

Merci pour l'attention que tu as porté à ce guide.  
Si ce guide ne t'as pas suffit et que tu ressens le besoin  
d'avoir une écoute ainsi qu'un suivi thérapeutique,  
n'hésite pas à me contacter.



06 25 26 87 89



[laura.psychotherapie@gmail.com](mailto:laura.psychotherapie@gmail.com)



[laurapellev.therapeute](https://www.instagram.com/laurapellev.therapeute)

