

RULER

UTILISER LA LIGNE DES ÉMOTIONS

La ligne des émotions est un outil qui aide à sensibiliser les gens aux émotions en nous-mêmes et en d'autres. Il nous aide à comprendre comment nos émotions influencent notre pensée et notre comportement, nous permet de reconnaître et de nommer notre gamme complète d'émotions et d'utiliser nos émotions à bon escient. Ces compétences nous aident à nous entendre avec les autres et à faire de meilleurs choix dans nos vies.

Toutes les émotions ont leur place et toutes les émotions sont acceptables. Même les émotions désagréables, bien qu'elles puissent nous mettre mal à l'aise, peuvent nous servir dans certaines situations. Une partie du travail implique l'élaboration de stratégies pour nous aider à travailler avec ces émotions, et de cultiver plus de sentiments que nous voulons avoir afin d'atteindre nos objectifs.

TESTER LA LIGNE DES ÉMOTIONS

Utilise ces questions pour guider ta position sur la ligne des émotions.

R : Où en êtes-vous sur la ligne ?

U : Qu'est-ce qui te fait ressentir comme cela ?

L : Quel mot décrit le mieux tes sentiments ?

E : Comment exprimes-tu ce sentiment ? Es-tu à l'aise de l'exprimer ?

R : Comment veux-tu te sentir ? Quelles stratégies utilisera-tu pour rester ou changer ?

ROUGE



SI TU TE SENS...

- Irrité
- Frustré
- En colère
- Stressé
- Peur
- Anxieux

C'est le bon moment pour écrire un argument convaincant ou défendre quelque chose en quoi tu crois. Être un peu dans le rouge nous aide à faire avancer les choses ou à relever un défi.

TU VEUX SORTIR DU ROUGE ?

Va faire une promenade, de l'exercice ou prends quelques respirations lentes et profondes pour vider ta tête et calmer ton corps. Utilise ton dialogue interne (ex : « Cela fait partie de ma journée, mais cela ne définit pas ma journée »). Si quelqu'un d'autre est impliqué dans une situation qui te met dans le rouge, prends un moment pour réfléchir à leurs sentiments ou leur perspective aussi.

BLEU



SI TU TE SENS...

- Découragé
- Déçu
- Triste
- Ennuyé
- Solitaire
- Déprimé

C'est le bon moment pour travailler sur un projet détaillé tout seul, comme éditer un texte ou pratiquer ta pensée critique. Être dans le bleu peut être un bon moment pour écrire de la poésie, des chansons ou être un auditeur empathique d'un ami.

TU VEUX SORTIR DU BLEU ?

Fais des mouvements, écoute de la musique et danse, parle avec un ami ou collabore avec lui. Utilise ton dialogue interne pour te rappeler de la vue d'ensemble ou essaie le recadrage positif - mets une tournure positive sur une situation. Si quelqu'un d'autre est impliqué dans une situation qui te met dans le bleu, prends un moment pour réfléchir à leurs sentiments ou leur perspective

JAUNE



SI TU TE SENS...

- Heureux.
- Productif
- Excité
- Énergique
- Motivé
- Concentré

C'est maintenant le bon moment pour commencer un nouveau projet, faire un remue-méninge ou trouver une résolution à des problèmes avec ton équipe, ou de travailler sur un projet créatif. Être dans le jaune est un bon endroit pour attaquer ta liste des choses à faire !

TU VEUX SORTIR DU JAUNE ?

Essaie de transformer une de tes réunions en promenade pour utiliser un peu d'énergie. Respire lentement profondément, écoute de la musique calme ou déplaces-toi vers un espace ou tu peux être seul (si possible).

VERT



SI TU TE SENS...

- Coopératif
- En sécurité
- Calme
- Détendu
- Paisible
- Content

Être dans le vert est un bon endroit pour la concentration et la productivité. Être dans le vert est également un endroit idéal pour travailler en collaboration, donner ou recevoir des commentaires et faire de la réflexion sur soi

TU VEUX SORTIR DU VERT ?

Essaie d'écouter de la musique optimiste et mets-toi debout pour faire bouger ton sang. Va faire une promenade pour stimuler ton énergie et prendre l'air. Utilise ton dialogue interne pour te rappeler de quelque chose qui t'inspire au sujet de ton travail ou utilise ton imagination pour rêver de possibilités passionnantes dans la vie.