JOURNAL DE BORD

PROGRAMME EN LIGNE « COUPLES & ÉMOTIONS »

Votre prénom :

Comment utiliser ce journal de bord ?

Ce journal vous permet d'ancrer vos apprentissages, de mieux vous comprendre individuellement et mutuellement, et de créer de nouvelles habitudes pour votre couple.

Je vous invite à imprimer ce document, un exemplaire chacun.e.

Vous pouvez le remplir à la fin de chaque module. Répondez aux questions chacun.e de votre côté, puis échangez autour de vos réponses.

MODULE 1

Comment fonctionnent nos émotions ?

Que retenez-vous de ce module au sujet de vous, votre partenaire, votre couple ?

MODULE 2

Outils de régulation émotionnelle d'urgence

Quel(s) outil(s) vous aiderait à apaiser l'intensité de vos émotions ?

- La respiration d'urgence
- Le calcul à l'envers
- L'encrage gestuel
- Le scan corporel
- La marche consciente
- L'action ici et maintenant
- L'observation des faits
- La prière de la sérénité
- Le refuge
- La création émotionnelle

MODULE 3

Outils de régulation du système nerveux au quotidien.

Quel(s) outil(s) vous aiderait à réguler votre système nerveux au quotidien ?

- La cohérence cardiaque
- La baisse des stimulations sensorielles
- L'harmonisation des équilibres du corps
- L' alimentation
- La complémentation
- La recherche d'informations
- Le besoin en plein ou en manque
- Les demandes concrètes
- Dépendance VS autonomie pour répondre à vos besoins

MODULE 4

Comment réguler vos émotions en couple ?

Comment votre sensibilité, ou celle de votre conjoint.e, impacte-t-elle votre vie de couple ?

Que ressentez-vous vis à vis de l'impact de votre sensibilité ou celle de votre conjoint.e sur votre vie de couple ?

Que ressentez vous quand vous êtes débordé.e par une émotion ?

Que ressentez vous quand votre partenaire vous semble envahi.e par l'émotion ?

Listez vos "zones sensibles" qui entraînent régulièrement un débordement émotionnel.

Sans jugement et de façon la plus factuelle possible.

A quelle blessure d'enfance ces zones sensibles vous font-elles penser ?

Une blessure d'enfance n'est pas forcément un événement traumatisant au sens ou on l'entend en tant qu'adulte. Cela peut être un manque d'écoute, un manque d'attention, un non dit, une incompréhension...

Pensez-vous être en surmenage, fatigue chronique, épuisement ou burn out ?

- Un peu fatigué.e
- Souvent fatigué.e
- Epuisé.e
- Surmené.e
- Burn out
- Pas de fatigue

Pensez-vous que votre partenaire est en fatigue chronique, surmenage, épuisé.e ou en burn out ?

- Un peu fatigué.e
- Fatigue chronique
- Surmenage
- Epuisé.e
- Burn out

- Pas de fatigue

De quelle manière votre énergie ou manque d'énergie (ou celle de votre partenaire) influe-t-elle sur vos émotions ?

Que retenez-vous de ce module au sujet de vous, votre partenaire, votre couple ?

MODULE 5

Comment faire de ces outils des habitudes dans votre quotidien ?

Que pouvez vous mettre en place pour mémoriser les outils de régulation émotionnelle choisis dans le module 2 et 3 (post it, alarme, carnet, question du partenaire, visualisation ou autre)?

Quel entraînement pouvez vous mettre en place pour faire de ces outils des habitudes (test, pratique régulièrement avec peu de stimulation, pratique régulière en augmentant le niveau de stimulation)?

Que retenez-vous de ce module au sujet de vous, votre partenaire, votre couple ?