



Journal de Bord Émotionnel

Votre Guide d'Exploration

L'outil pratique pour transformer
les tensions en conversations de connexion.

par Nina Besnard et Thomas Ratel



Introduction

De la Réaction à la Connexion

Les émotions difficiles ne sont pas des ennemies. Ce sont des messagères. Elles viennent vous parler d'un besoin qui n'est pas nourri.

Ce journal est votre décodeur personnel. Il vous aide à traduire le langage de vos émotions pour mieux vous comprendre, et mieux vous faire comprendre.

L'Art d'Utiliser ce Journal :

- **Timing** : Utilisez-le après un moment de tension, une fois que l'émotion intense est un peu retombée.
- **Posture** : Bienveillance radicale envers vous-même. Il n'y a pas de "bonnes" ou de "mauvaises" réponses.
- **Objectif** : La clarté, pas l'auto-flagellation.

Prêt(e) à écouter ce que vos émotions ont à vous dire ?



Mon Exploration Émotionnelle

Date : / /

Le Déclencheur (Les faits, sans jugement)

Qu'est-ce qui s'est passé concrètement ?

.....

Mon Émotion (Le message brut)

Quelle a été l'émotion la plus forte ? (Colère, tristesse, peur, etc.)

.....

Ma Réaction Spontanée (Le réflexe)

Comment ai-je agi ? (Cri, silence, reproche, etc.)

.....

Le Besoin Caché (Le trésor)

Quel besoin fondamental n'était pas satisfait ? (Besoin d'être vu(e), respecté(e), en sécurité, connecté(e)...)

.....

La Demande Constructive (Le pont vers l'autre)

Comment aurais-je pu formuler ce besoin d'une manière qui invite à la connexion ?

.....



Conclusion

Vous Avez la Clé

Félicitations. Cet exercice est l'un des plus puissants pour développer l'intelligence émotionnelle.

Chaque fois que vous remplissez cette page, vous affaiblissez vos vieux schémas réactifs et vous renforcez votre capacité à **choisir** la connexion.

Exercice Pratique : Le Partage de Vulnérabilité

Une fois par semaine, proposez à votre partenaire : "J'aimerais te lire une page de mon journal, non pas pour relancer le débat, mais pour que tu comprennes mieux ce qui s'est passé en moi."

C'est un cadeau d'intimité inestimable.

Si vous souhaitez des outils plus avancés pour naviguer ces conversations, **venez explorer nos modules sur formacouple.fr**.

[Réserver mon Discovery Call Gratuit](#)