



• Formations inclusives



• Animation ateliers handicap



• Coaching collectif



06.93.47.82.04



[contact@coeur-inclusion.com](mailto:contact@coeur-inclusion.com)



[www.coeur-inclusion.com](http://www.coeur-inclusion.com)



Sandra THOMAS

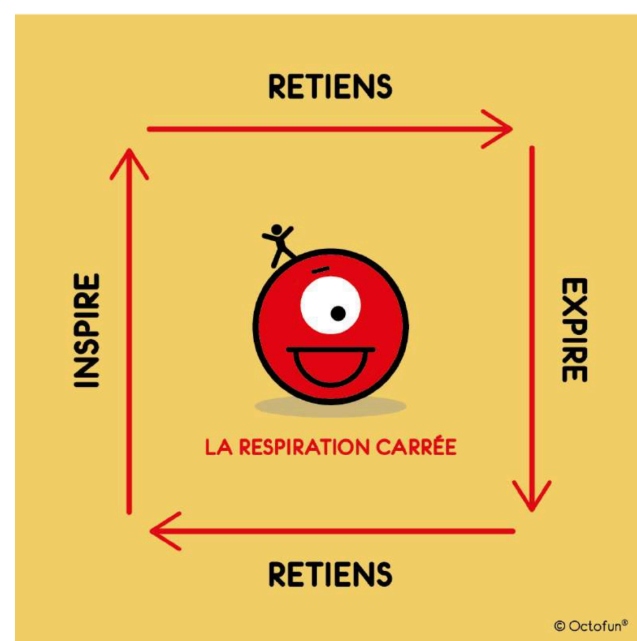
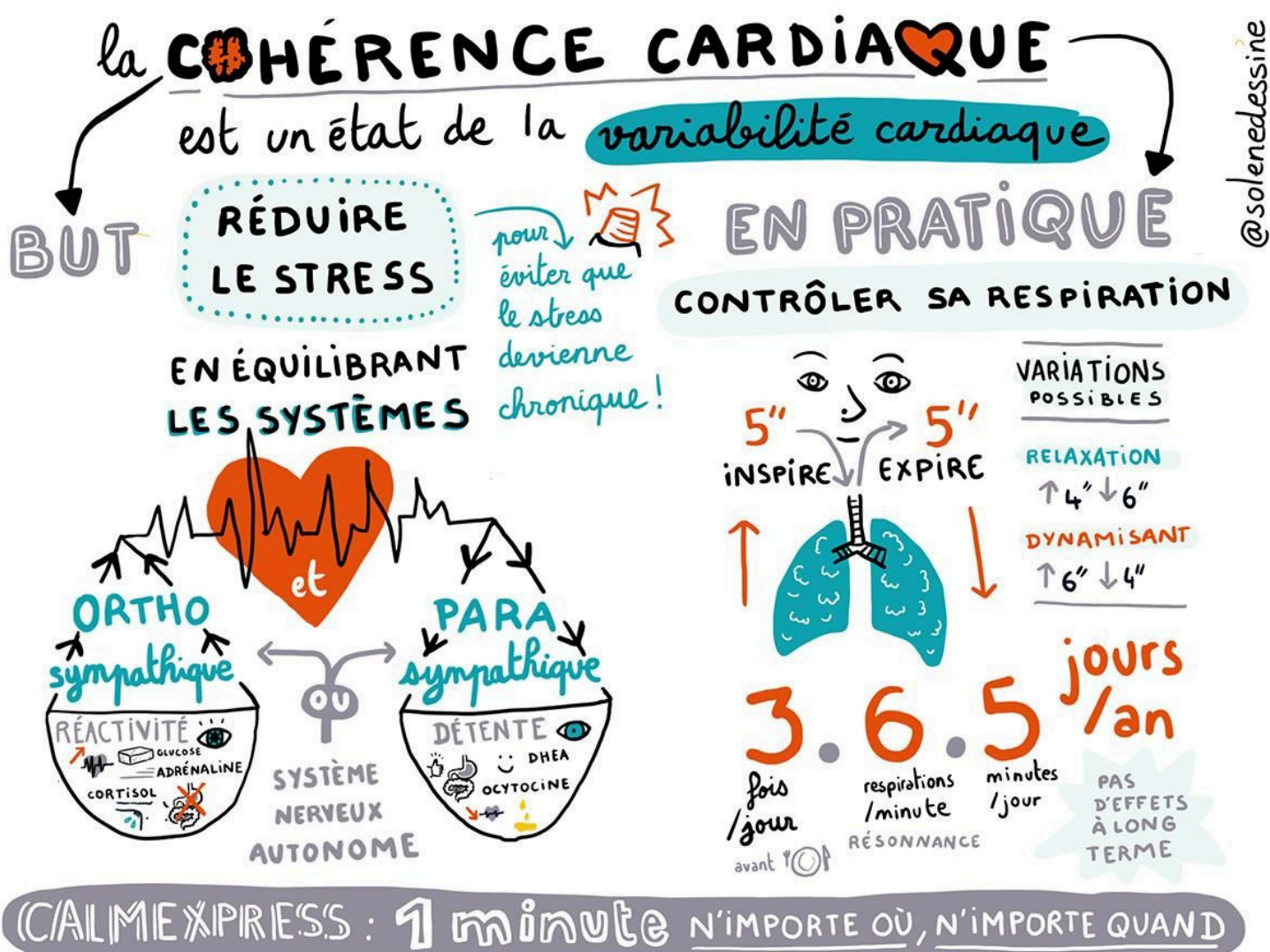
- formatrice indépendante
- facilitatrice graphique
- coach professionnelle



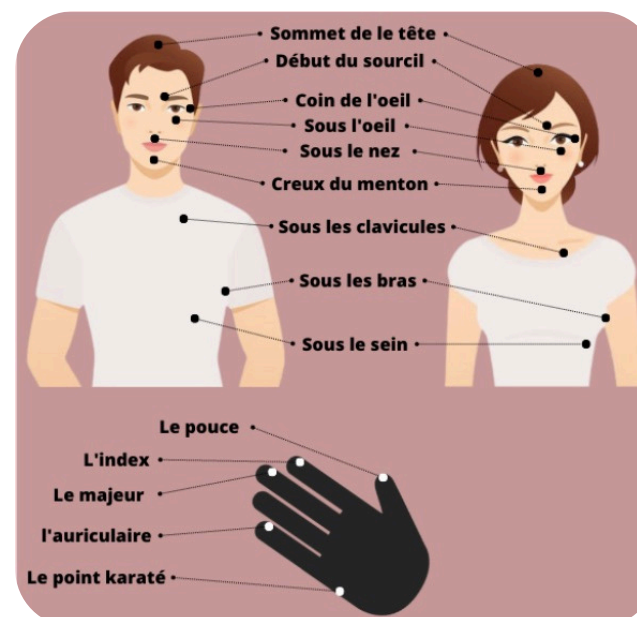
## LIVRET FORMATION



## Gérer ses émotions pour prévenir l'épuisement



### LES POINTS DE TAPOTEMENTS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)



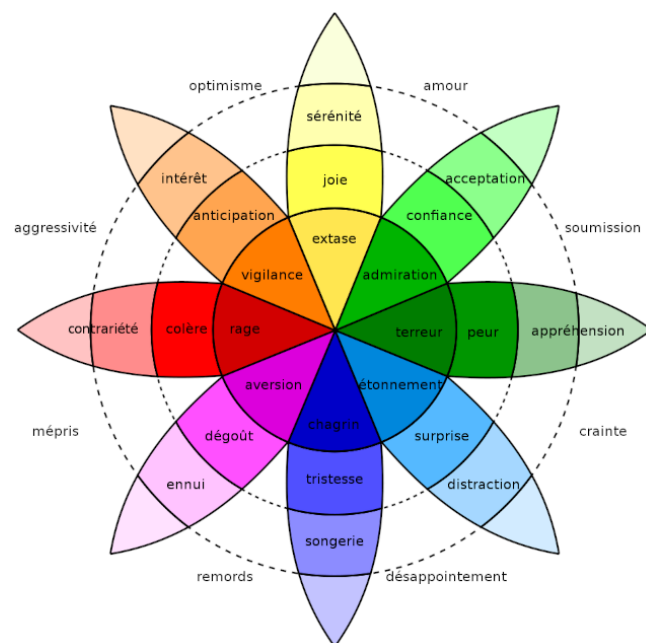


Une **émotion** porte un **message**  
et derrière chaque message,  
il y a un **besoin**.

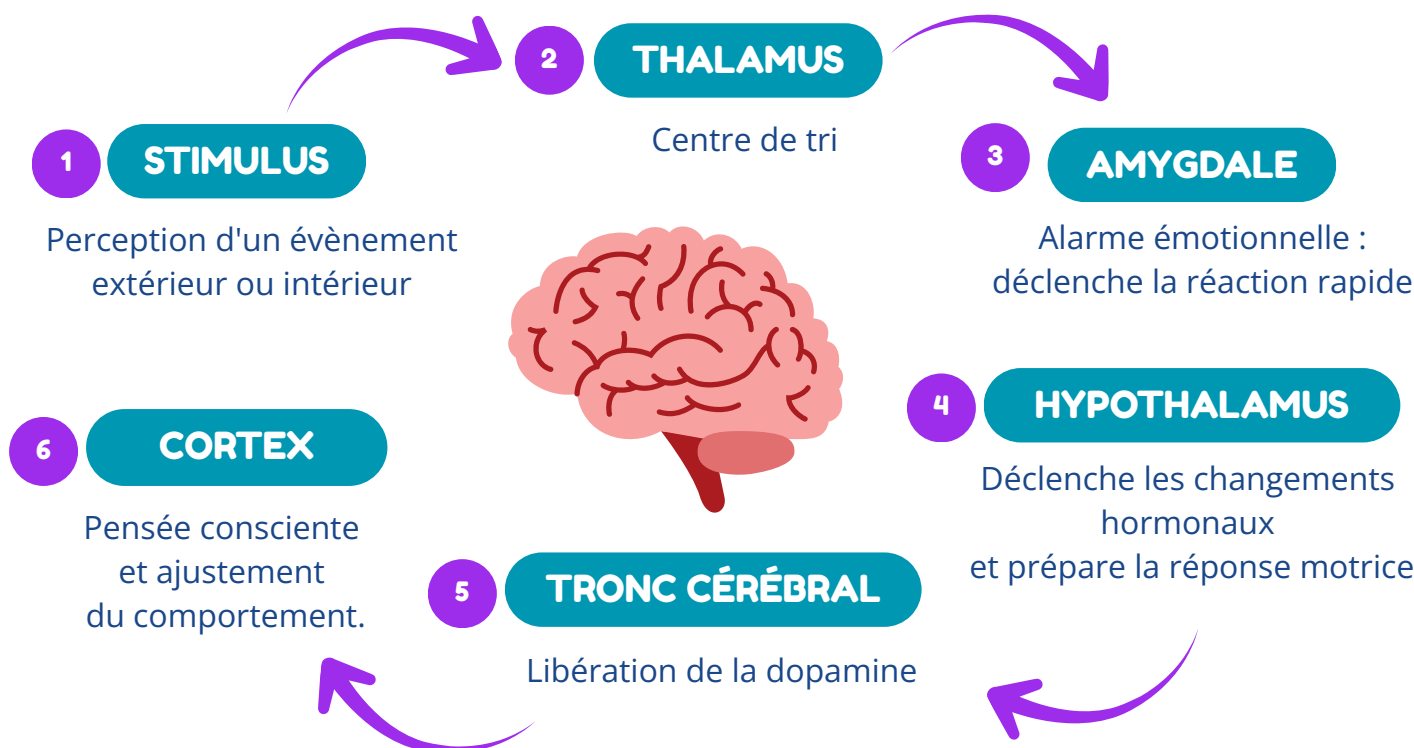
### MODÈLE SIMPLIFIÉ DES ÉMOTIONS DE BASE



@antoine\_peze / antoinepeze.com

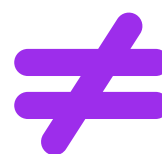


Roue des émotions (Robert PLUTCHIK)



### L'émotion alerte

Réaction du **corps**  
qui dure **quelques secondes**



### Le sentiment analyse

Mentalisation qui dure plus **longtemps**

### Les 5 besoins comportementaux derrière les émotions

**Besoins du corps**  
Vivre, survivre

**Besoins relationnels**  
Se lier, se relier

**Besoins d'affirmation**  
S'affirmer, se renforcer

**Besoins intellectuels**  
Penser, réfléchir

**Besoins d'évolution**  
Franchir, se projeter