

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Quand ça déborde



Le carnet de gestion des émotions, *sans chercher à tout contrôler.*

Sept exercices écrits, un stylo, une vingtaine de minutes par soir. Pour repérer ce qui fait monter la tension, comprendre ce que l'émotion signale, et choisir votre réponse.

Coraline Bourdageau

Tout le monde vous trouve calme. *À l'intérieur, ça déborde.*

Parfois, ça monte d'un coup. Un mot de travers, un retard, un message, et la réaction part beaucoup plus fort que la situation. Après, il y a la gêne, et la promesse de faire mieux la prochaine fois.

Parfois, c'est l'inverse. Vous ne montrez rien, vous tenez tout, et vous craquez des semaines plus tard devant une brouille. Ou la tension ne redescend plus, même le week-end.

Ce carnet est pour les adultes qui vivent l'un ou l'autre. Ce n'est pas une méthode pour tout contrôler : ce sont sept exercices écrits pour repérer ce qui fait monter la tension, comprendre ce que l'émotion signale, et choisir votre réponse.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, une vingtaine de minutes, un jour plutôt calme, pas au milieu de la vague. Partez d'une seule situation récente, et gardez-la jusqu'au bout.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal, si votre colère devient violente ou si quelqu'un a peur de vous, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont. En cas de palpitations, de malaises, de sommeil très perturbé depuis plusieurs semaines ou de grande fatigue, parlez-en d'abord à un médecin.

Pourquoi « calme-toi » *ne suffit pas*.

Quand on veut apprendre à gérer ses émotions, on commence en général par se contrôler. On respire, on compte dans sa tête, on prend sur soi. Sur le moment, cela peut aider. Mais si rien ne bouge dans ce qui alimente la tension, elle revient.

Cacher une émotion ne la fait pas disparaître : elle se voit moins, et elle pèse autant. Une émotion qu'on étouffe ressort souvent ailleurs, plus fort, ou se retourne contre soi sous forme de fatigue, d'irritabilité ou de repli.

Bien gérer ses émotions, ce que l'on appelle aussi la régulation émotionnelle, ce n'est donc pas ne plus rien ressentir. C'est garder un peu de marge entre ce que vous ressentez et ce que vous faites. Ce carnet travaille cette marge, une étape à la fois.

Ce que je me dis, ou ce qu'on me dit, quand ça monte (par exemple : « calme-toi », « ce n'est rien », « tu exagères »)

Vos émotions ne sont pas le problème. Elles disent quelque chose qui n'a pas encore été entendu.

La dernière fois *que ça a débordé*.

Partez d'une situation précise et récente, pas de « je m'énerve tout le temps ».
Déroulez-la pas à pas, comme un film au ralenti : ce qui ressemblait à un bloc devient une suite de moments que l'on peut comprendre.

	La situation, au ralenti
Où, quand, avec qui	
Juste avant : fatigue, faim, soucis de la journée	
Le moment exact où ça a basculé	
Ce que j'ai fait ou dit, et ce que j'ai ressenti après	

Ce qui vous ressemble. Cochez ce que vous reconnaissez :

- ☐ Je m'énerve pour un détail, et après je m'en veux pendant deux jours.
- ☐ Je ne montre rien, puis je craque pour une brouille.
- ☐ Je suis tendu en permanence, même le week-end.
- ☐ Ça éclate surtout avec mes proches.

Une seule situation suffit. Le carnet marche mieux sur un moment vrai et récent que sur « je suis comme ça ».

Le corps prévient *avant vous*.

Une émotion forte se voit dans le corps avant de se dire en mots : la mâchoire qui se serre, la voix qui change, le souffle plus court, la chaleur qui monte au visage, le ventre noué. Repérer ces signaux tôt, c’est gagner les quelques secondes où l’on peut encore choisir.

Reprenez votre situation de l’étape 1, et cherchez trois moments : quand ça chauffe à peine, quand ça monte, quand ça déborde.

	Dans mon corps	Dans ma tête	Ce que je fais
Ça chauffe			
Ça monte			
Ça déborde			

Mon premier signal, celui que je peux remarquer le plus tôt

Le premier signal est le plus précieux. Plus vous le repérez tôt, plus vous gardez de marge.

Mettre *le mot juste*.

« Je suis énervé », « je suis à bout », « ça ne va pas » : ces mots disent qu’il y a quelque chose, pas quoi. Chercher le mot précis aide déjà à faire retomber un peu la pression, et à savoir quoi faire ensuite. Quelques mots pour chercher le vôtre :

COLÈRE

agacé, frustré, vexé, blessé, révolté, traité injustement

PEUR

inquiet, tendu, débordé, pris au piège, pas à la hauteur

TRISTESSE

déçu, découragé, seul, mis de côté, abandonné

GÊNE

honteux, ridicule, coupable, exposé

Ce que j’ai dit	Ce que je ressentais vraiment
« Ça va, ce n’est rien. »	« Je me suis senti mis de côté, et ça m’a blessé. »

Le mot juste, pour ma situation (il peut y en avoir deux ou trois)

Une colère en cache souvent une autre : la peur, la tristesse, le sentiment d’être seul à tout porter.

Ce que votre émotion *signale*.

Une émotion est un signal. Elle dit qu'une limite a été franchie, qu'un besoin n'est pas entendu, que quelque chose compte pour vous. Quand on s'énerve « pour un rien », ce n'est presque jamais pour rien : la petite chose du moment s'ajoute à tout le reste.

Cochez ce qui vous parle, rayez le reste, complétez.

- ☐ Une limite a été franchie, encore une fois.
- ☐ Un besoin n'est pas entendu : du repos, de l'aide, de la reconnaissance, du temps pour moi.
- ☐ Une fatigue accumulée, que je n'ai pas dite.
- ☐ Une injustice, ou le sentiment de ne pas compter.
- ☐ Une peur pour quelqu'un ou pour quelque chose qui compte.
- ☐ Une situation qui ne me correspond plus.
- ☐ Autre chose :

Ce que mon émotion essayait de dire, en une phrase

Ce dont j'avais besoin, à ce moment-là

Écouter le signal ne veut pas dire lui obéir. C'est comprendre ce qu'il demande, avant de décider quoi en faire.

Ce qui remplit *le réservoir*.

La réaction du moment n'est souvent que la goutte. Pour que la tension redevienne ponctuelle, il faut regarder ce qui remplit le réservoir, jour après jour.

C'est fréquent quand tout va bien sur le papier : le travail avance, la famille tourne, personne ne se doute de rien. Et pourtant, à l'intérieur, la pression ne baisse jamais vraiment.

- ☐ Des exigences élevées envers moi, l'impression de ne jamais en faire assez.
- ☐ La difficulté à dire non, des limites que je ne pose pas.
- ☐ Le sentiment d'être seul responsable, de penser à tout pour tout le monde.
- ☐ Une fatigue accumulée, sans vrai temps pour récupérer.
- ☐ Une situation qui ne me correspond plus, que je n'ose pas regarder en face.

Ce qui remplit mon réservoir	Ce qui pourrait bouger, même un peu

Tant que ces causes restent en place, les gestes du moment soulagent, mais la pression revient.

Entre ce que vous ressentez *et ce que vous faites.*

Vous ne choisissez pas ce que vous ressentez. Vous pouvez, peu à peu, choisir ce que vous en faites. Le but est de gagner du temps, pas de tout retenir.

Sortir de la pièce, puis revenir sur le sujet plus tard, à froid. Ne pas répondre tout de suite à un message qui vous a remué. Dire « j’ai besoin de dix minutes, on en reparle ». Garder un moment calme après une journée chargée, même court.

Préparez votre geste à l’avance, sous la forme : « Quand je sens [mon signal], je [mon geste]. » Par exemple : « Quand je sens ma mâchoire se serrer, je dis que je reviens dans dix minutes, et je sors. »

	Avant la prochaine vague
Mon premier signal (étape 2)	
« Quand je sens ..., je ... » : mon geste	
Ce que je voudrais dire, à froid, et à qui	
Le moment où je le dirai	

Il ne s’agit pas de ne rien ressentir. Il s’agit de dire les choses plus tôt, avant qu’elles ne débordent.

Ce qui s’est *vraiment* passé.

Revenez ici après la prochaine situation qui a fait monter la tension, même un peu. Écrivez ce qui est arrivé, pas ce qui aurait dû arriver.

	La fois suivante
Ce qui a fait monter la tension	
Le signal que j’ai repéré, et à quel moment	
Ce que j’ai fait, même en partie	
Ce que j’ai dit à froid, et comment cela a été reçu	
Si ça a débordé quand même : le moment précis où ça a basculé	

Ce que je garde pour la prochaine fois

Une vague qui déborde encore n’est pas un échec. Elle vous montre où se jouera la prochaine marge.

Sept soirs, *un mot juste*.

Pendant sept soirs, prenez deux minutes : une émotion de la journée, même petite, le mot le plus juste pour la dire, et ce qu'elle signalait. Avec l'habitude, les mots viennent plus vite, et la vague vous prend moins par surprise.

	Ce qui est monté	Le mot juste	Ce que ça signalait
Soir 1			
Soir 2			
Soir 3			
Soir 4			
Soir 5			
Soir 6			
Soir 7			

Si j'ai dit ou fait quelque chose que je regrette : ce que je peux réparer, simplement

.....

.....

Une date pour relire ce carnet : / /

Une émotion qui a débordé ne dit pas qui vous êtes. Elle dit ce qui vous a manqué ce jour-là.

Trois questions *quand ça monte*.

Découpez cette carte, ou téléchargez-la en image pour votre téléphone. Au moment où la tension monte, ces trois questions suffisent pour reprendre un peu de marge.

Trois questions quand ça monte.

POUR LE MOT JUSTE

Qu'est-ce que je ressens, exactement ?

POUR LE SIGNAL

De quoi ai-je besoin, là ?

POUR LA RÉPONSE

Je réponds maintenant, ou à froid ?

Quand ça déborde · coralinebourdageau.com

Quand la réponse à la troisième est « à froid », dites quand vous y reviendrez, et revenez-y : une émotion remise à plus tard n'est pas une émotion enterrée.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous connaissez mieux vos signaux, vous avez des mots plus précis, et vous savez un peu mieux ce que vos émotions demandent. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas la case que vous avez sautée, ni la situation dont vous parlez à peine. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on part d'une situation précise et on la déroule ensemble. On regarde ce qui déclenche la tension, ce que cela réveille chez vous, et ce qui peut réellement bouger dans votre organisation, vos limites ou votre manière de vous parler. Je ne vous apprendrai pas à tout contenir : je vous aide à comprendre ce qui se passe en vous, pour y répondre au lieu de le subir.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent reçu des personnes que tout le monde trouvait calmes, et qui me disaient : à l'intérieur, ça déborde. D'autres s'en voulaient d'exploser pour un détail. Presque à chaque fois, l'émotion avait quelque chose de juste à dire : une limite franchie depuis longtemps, une fatigue jamais dite. Le jour où on l'écoute, elle n'a plus besoin de crier aussi fort.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/situations/gerer-son-stress-et-ses-emotions

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020. La gestion du stress et des émotions est une de mes spécialités.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

Gérer son stress et ses émotions

coralinebourdageau.com/situations/gerer-son-stress-et-ses-emotions

Gérer sa colère : quand on s'énervé pour un rien

coralinebourdageau.com/articles/gerer-sa-colere

Je ne comprends pas mes réactions

coralinebourdageau.com/situations/je-ne-comprends-pas-mes-reactions

Le carnet gratuit « Ce que je peux poser »

coralinebourdageau.com/ressources/lacher-prise

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal, si votre colère devient violente ou si quelqu'un a peur de vous, n'attendez pas. En cas de palpitations, de malaises, ou si vous ne parvenez plus à faire face au quotidien, parlez-en d'abord à un médecin.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit, 24 h/24, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, de jour comme de nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 ligne de soutien 800 HOPE, confidentielle

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit et anonyme, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme, de 8 h à 20 h, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.

Besoin de parler à quelqu'un : à qui s'adresser

coralinebourdageau.com/articles/besoin-de-parler-a-quelqu-un