

# *Les émotions et les sentiments*



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/company/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH



# *Les émotions et les sentiments*

On associe souvent le sentiment et l'émotion alors que certaines différences sont à souligner.

- **Une émotion** est une réponse physiologique et physique à certaines situations.
- **Un sentiment** est un état durable alors que l'émotion est ressentie sur une durée plus courte après un événement.



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH



# *Les émotions et les sentiments*

Exemple:

- La peur est une émotion.
- L'amour ou la haine sont des sentiments.



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/company/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH

# *Les émotions*



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/company/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on +44 7 484 274 986

Email me at [contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

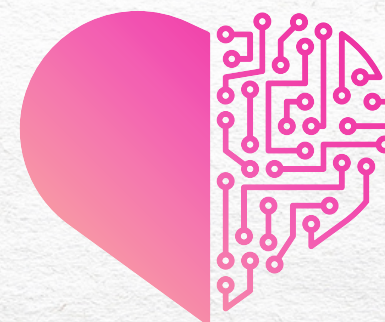
[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH



# Les émotions

- Apparaissent d'abord dans le corps. L'esprit prend ensuite rapidement le relais et nous amène à agir en fonction de la situation.
- Sont utiles parcequ'ils nous indiquent comment nous vivons quelquechose.
- Sont les indicateurs que nos valeurs qui nous sont chères sont/ ne sont pas respectées.





# Les émotions

- Une émotion qui dure peut se transformer en sentiment, et vous nuire sur le long terme.
- Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions.
- C'est notre manière de les sentir qui les rend agréables ou désagréables.
- Sont très instinctives et très peu de gens peuvent les contrôler.



# *Les sentiments*



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on +44 7 484 274 986

Email me at [contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

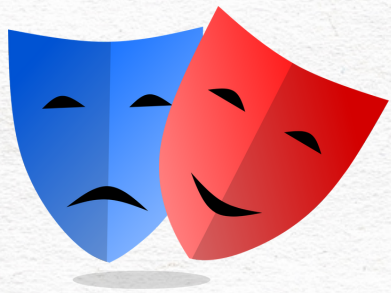
[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH



# Les sentiments



- C'est un état affectif qui nous vient d'un mélange d'émotions.
- C'est une prise de conscience de ce que vous vivez émotionnellement.
- Ils viennent de l'interprétation que nous faisons des événements et des sensations ressenties.



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH





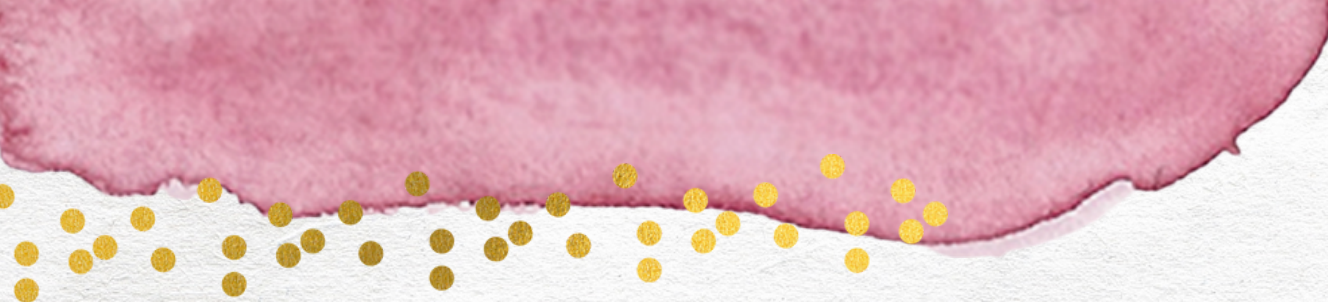
# Les sentiments

- Le sentiment est plus durable que l'émotion, mais:
  - Il peut disparaître au bout d'un certain temps,
  - Comme il peut durer très longtemps.



- Il est le résultat d'une prise de conscience de quelque chose qui vous touche.
- Il peut être aussi le résultat d'une croyance ou d'une impression.





*Comprendre la différence  
entre les émotions et les  
sentiments permet de  
mieux les gérer*



Visit  
[mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

 [mariam-bennouna-ep-kouhen](https://www.linkedin.com/company/mariam-bennouna-ep-kouhen)

 WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

 Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

 [Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH)

 [Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH)



# Emotions

# Sentiments

- ✓ Sont des réactions instantanées et limitées dans le temps
- ✓ Sont souvent plus fortes, plus intenses, et plus courtes
- ✓ Poussent à réagir, à se mettre en action pour se libérer de la tension qu'elles créent.

- ✓ Sont constitués à partir des émotions et des pensées
- ✓ Sont presque infinis, parce qu'ils peuvent regrouper plusieurs émotions
- ✓ Sont souvent moins forts, et n'exigent pas de passer à l'action.



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

 [mariam-bennouna-ep-kouhen](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen)

 WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

 Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

 [Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH)

 [Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH)

# *Les émotions principales*



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/company/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH



# Les 6 émotions principales

1. La Peur

2. La Colère

3. La Joie

4. La Tristesse

5. Le Dégoût

6. La Surprise



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH



*Chacune a une fonction pour vous permettre d'ajuster votre comportement face à une situation.*

1. La Peur *vous protège d'un éventuel danger*

2. La Colère *vous permet de manifester votre désaccord*

3. La Joie *vous fait vous sentir bien*

4. La Tristesse *vous permet de prendre du recul sur vos actions*

5. Le Dégoût *vous met à l'abri d'un danger*

6. La Surprise *vous évite aussi le danger*



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH

# *Les émotions secondaires*



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH



# Les émotions secondaires sont un mélange d'émotions de base

La culpabilité

Mélange de

Peur

et de

Dégoût

La mélancolie

Mélange de

Peur

et de

Tristesse



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH





# *Il existe 10 émotions secondaires*

L'Amusement

Le Mépris

La Satisfaction

La Gêne

L'Excitation

La Culpabilité

La Fierté

La Réussite

Le Soulagement

La Honte



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH)

[Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH)

# *Comment mieux gérer ses émotions et ses sentiments*



Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986





Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH



# *Gérer vos émotions vous aidera à :*

-  Ne pas vous emporter
-  Mesurer vos paroles en cas de colère
-  Gérer vos réactions en cas d'excitation
-  Savoir les exprimer de façon posée et appropriée



 Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

 [mariam-bennouna-ep-kouhen](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen)

 WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

 Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

 [Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH)

 [Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH)



## Une règle d'or

Une émotion  
ne doit pas être  
nourrie.

Sinon, elle se  
transforme en  
sentiment  
(ressentiment)  
avec le temps.



Une émotion ne  
doit pas être  
ignorée.

Sinon, elle  
s'accumule et peut  
causer des malaises  
tels que le  
Burnout, la  
Dépression...



Visit  
[mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[in](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen) mariam-bennouna-ep-kouhen

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[f](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH) Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH

[i](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH) Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH



# Comment apprendre à gérer ses émotions?

- En faisant des exercices sur les ressentis corporels.
- En vous connectant aux ressentis, vous évitez de nourrir des pensées qui pourraient augmenter encore votre émotion.
- Si certains sentiments vous font du mal, il vous faut comprendre les émotions sous-jacentes.

Par exemple si vous avez de la haine, vous pouvez mieux la gérer si vous comprenez qu'il y a de la colère, ou une peur vis-à-vis de vos valeurs.



 Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

 [mariam-bennouna-ep-kouhen](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen)

 WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

 Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

 [Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH)

 [Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH)



# *Identifier l'émotion et mieux la comprendre en 6 étapes*

1. **Identifiez** quelle émotion vous êtes en train de traverser (joie, peur, colère, tristesse...)
2. **Assurez-vous** que c'est bien une émotion et non un sentiment
3. **Posez-vous la question:** "Qu'est-ce qui me mets dans cet état?"
4. **Cherchez** à comprendre quel est le besoin qui n'est pas satisfait.
5. **Réfléchissez** si c'est bien ce besoin insatisfait qui se cache derrière votre émotion.
6. **Si oui**, vous serez plus à même de trouver une solution ou une voie de réponse appropriée à votre émotion.
7. **Sinon**, refaites le même processus plusieurs fois jusqu'à trouver le besoin insatisfait.



 Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

 [mariam-bennouna-ep-kouhen](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen)

 WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

 Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

 [Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH)

 [Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH)



- Je suis **Mariam Bennouna**
- Je suis **Life Coach**  
transformationnel, basée à Londres
- J'accompagne les personnes  
actives en quête de développement  
personnel et/ou professionnel,  
ainsi que les personnes atteintes de  
la maladie de Parkinson



+44 7 484 274 986



[www.mariambennounalifecoach.com/fr/15-min-free-call](http://www.mariambennounalifecoach.com/fr/15-min-free-call)

Visit [mariambennounalifecoach.com](http://mariambennounalifecoach.com)

[mariam-bennouna-ep-kouhen](https://www.linkedin.com/in/mariam-bennouna-ep-kouhen)

WhatsApp on  
+44 7 484 274 986

Email me at  
[contact@mariambennounalifecoach.com](mailto:contact@mariambennounalifecoach.com)

[Facebook.com/  
Mariam Bennouna LIFE COACH](https://www.facebook.com/MariamBennounaLIFECOACH)

[Instagram.com/  
MariamBennounaLIFECOACH](https://www.instagram.com/MariamBennounaLIFECOACH)