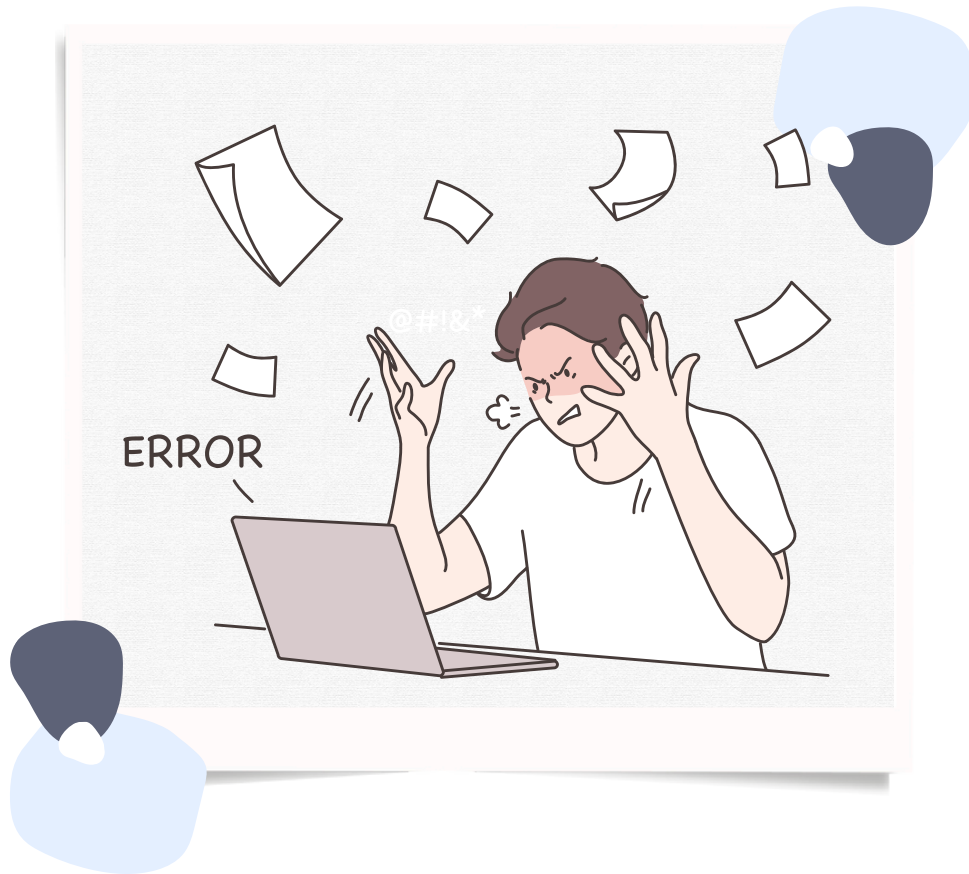




SORTIR DE LA COLÈRE ET DE LA FRUSTRATION

La méthode en 5 étapes



Bonjour,

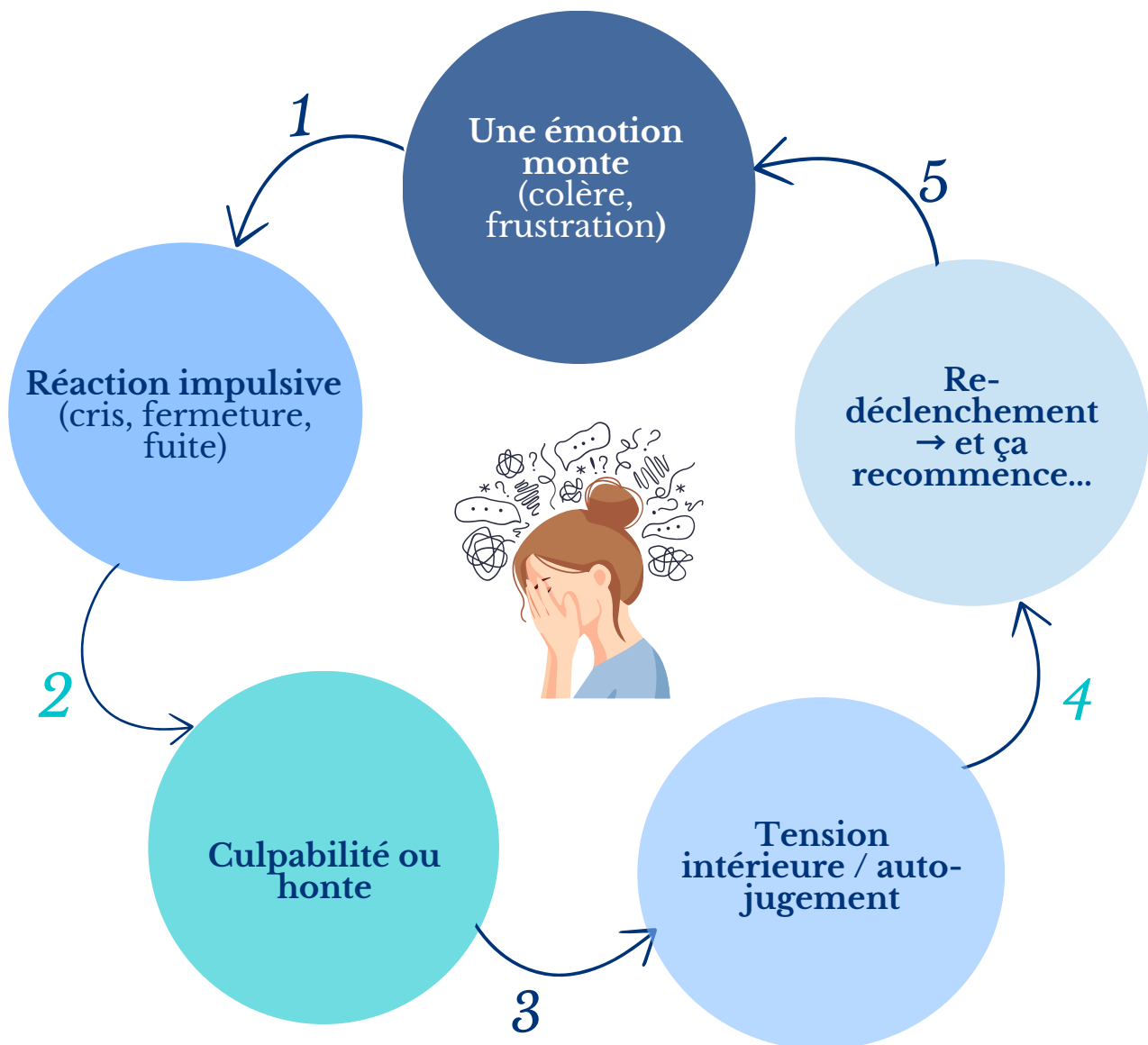
Tu te sens souvent en colère, puis coupable, puis fatigué(e) de répéter les mêmes schémas ?

Tu n'es pas seul(e). Ce cercle émotionnel touche beaucoup de personnes sensibles et engagées.

Bonne nouvelle : il est possible d'en sortir avec des outils simples et puissants.

WWW.PAULEMATHIEU.COM

Le Cercle Vicieux Émotionnel





Les 5 étapes pour briser ce cycle

Étape 1 : Accueille ton émotion sans jugement

“Je ressens de la colère, et c’est OK.”

Reconnaître ton émotion est le début de la libération.

Étape 2 : Respire profondément avant d’agir

Inspire 4 secondes – Garde 4 – Expire 6.

Créer un espace permet d’éviter la réaction automatique.

Étape 3 : Découvre le besoin caché

Demande-toi :

- Qu’est-ce que je ressens vraiment ?
- Quel besoin n’est pas respecté ?

Étape 4 : Exprime ton besoin avec calme

Parle en “je”, pas en “tu”.

Exemple : “J’ai besoin d’être entendu(e) / soutenu(e).”

Étape 5 : Célèbre ta prise de conscience

Chaque étape est une victoire.

Tu es en train de rééduquer ton système émotionnel.



Tu veux aller plus loin ?

Je t'offre une **séance gratuite de 30 minutes** pour t'aider à :

- Identifier tes déclencheurs émotionnels
- Apprendre à poser des limites émotionnelles
- Retrouver un espace intérieur apaisé

👉 [Réserve ta séance ici](#)

WWW.PAULEMATHIEU.COM

@ACADEMIEDESPARENTS