

Maîtriser ses émotions

"Clé de puissance et d'équilibre intérieur"

Laetitia LARCHER



**DE LA DISCIPLINE DU CORPS
À LA MAÎTRISE DE L'ESPRIT**

E-BOOK OFFERT

MAÎTRISER SES ÉMOTIONS (LES BASES ET OUTILS)



Chère lectrice, cher lecteur,

Merci d'avoir participé au webinar « Maîtriser ses émotions ».

Ce guide prolonge notre échange et vous offre des outils concrets pour transformer vos émotions en alliées.

Dans un monde rapide, il est facile de se laisser emporter par le stress, la colère ou la peur. Mais ces ressentis sont des signaux précieux : ils nous informent de nos besoins profonds.

Vous découvrirez dans ces pages des méthodes simples, issues des neurosciences, du coaching et de la préparation mentale, pour garder votre équilibre dans toutes les situations.

Prêt·e à transformer vos émotions en force intérieure ?

Avec énergie et bienveillance,

Lactitia Larcher



Sommaire

1. [Comprendre le rôle des émotions](#)
2. [Les 3 piliers pour garder le contrôle](#)
3. [Outils express pour apaiser une émotion en 2 minutes](#)
4. [👉 Exercices interactifs et auto-évaluation](#)
5. [🎁 Ressources bonus](#)
6. [👉 Passer à l'action](#)
7. [Ton plan d'action hebdomadaire – Gestion émotionnelle](#)

Chapitre 1 – Comprendre le rôle des émotions

Pourquoi nos émotions existent

Les émotions sont des réactions automatiques programmées par des millions d'années d'évolution.

Elles ont un rôle de **protection** et de **guidage** :

- La **peur** nous prépare à fuir ou à nous protéger.
- La **colère** nous pousse à défendre nos valeurs ou notre territoire.
- La **joie** renforce nos liens et nous motive à continuer dans une direction.

💡 **À retenir** : Une émotion n'est pas "bonne" ou "mauvaise" — c'est un signal. Ce qui compte, c'est notre manière d'y répondre.

Le cerveau et les émotions

Nos émotions naissent principalement dans le **cerveau limbique** (centre émotionnel), bien avant que le cortex préfrontal (centre logique) n'ait le temps d'analyser la situation. C'est pour ça que, parfois, on "réagit" avant même d'avoir réfléchi.

💡 **Astuce** : Apprendre à reconnaître cette réaction automatique est le premier pas pour retrouver le contrôle.

Les émotions comme boussole

Plutôt que de chercher à "contrôler" vos émotions, commencez par vous demander :

"Qu'est-ce que cette émotion essaie de me dire ?"

Par exemple :

- **Colère** → Quel besoin fondamental n'est pas respecté ?
- **Tristesse** → Qu'ai-je perdu ou à quoi dois-je dire adieu ?
- **Stress** → Quels sont les signaux qui me disent que je suis surchargé·e ?

👉 **Exercice interactif** :

Notez sur une page (ou dans l'espace interactif de cet eBook) **3 émotions fortes** que vous avez ressenties cette semaine.

Pour chacune, écrivez :

1. La situation déclencheuse

2. L'émotion ressentie
3. Le message ou besoin caché derrière cette émotion



Zone de travail sur toi 😊 :

Chapitre 2 – Les 3 piliers pour garder le contrôle

Lorsque l'émotion surgit, il est trop tard pour espérer la "bloquer".

En revanche, vous pouvez apprendre à **l'accueillir et la transformer**.

Pour cela, je vous propose 3 étapes simples à mettre en pratique dès aujourd'hui.

1. Identifier

Vous ne pouvez pas changer ce que vous ne reconnaissez pas.

Apprenez à **mettre un mot sur l'émotion** que vous **ressentez**.

- Observez vos sensations physiques : cœur qui bat plus vite, tensions dans le ventre, chaleur dans le visage...
- Demandez-vous : *"Est-ce de la colère ? de la peur ? de la tristesse ?"*

💡 **Astuce** : Plus vous êtes précis (ex. : "irrité" plutôt que "en colère"), plus vous gagnez en clarté émotionnelle.



🧠 « Ressentir une émotion ne signifie pas être cette émotion. Tu n'es pas ta colère, ni ta peur, ni ta joie : tu es celui ou celle qui observe et choisit l'action à mettre en place. »

— Life and Lead

2. Accueillir

Ne cherchez pas à "chasser" l'émotion : plus vous résistez, plus elle persiste.

L'accueil, c'est **accepter qu'elle soit là** sans vous juger.

- Respirez profondément
- Dites-vous : *"Je ressens de la colère, et c'est OK. Je vais comprendre pourquoi."*

💡 **Astuce** : L'accueil ne veut pas dire que vous approuvez la situation — seulement que vous acceptez de la regarder en face.



✔ « **Accepter une émotion, ce n'est pas s'y soumettre, c'est lui permettre d'exister pour mieux la transformer.** »

— Life and Lead

3. Transformer

Une fois que vous avez identifié et accueilli l'émotion, il est temps de **canaliser son énergie**.

- Canailisez la colère dans un discours constructif
- Transformez la peur en plan d'action concret
- Utilisez la joie pour nourrir vos projets

💡 **Astuce** : L'énergie émotionnelle est neutre. C'est votre intention qui lui donne une direction.

📌 **Exercice** :

1. Pensez à une situation récente où vous avez ressenti une forte émotion.
2. Notez-la dans le tableau ci-dessous
3. Répétez l'exercice avec 2 autres situations cette semaine.

Situation	Emotion	Sensations physiques	Pensées associée	Action constructive possible

Chapitre 3 – Outils express pour apaiser une émotion en moins de 2 minutes

Quand l'émotion est intense, il est difficile de "penser clairement".

C'est pourquoi il est essentiel d'avoir sous la main des **techniques rapides** qui permettent de reprendre le contrôle, même au cœur de la tempête.

Voici 3 outils simples, validés par les neurosciences, que vous pouvez appliquer partout et immédiatement.

1. La respiration 4-7-8

Technique simple qui active le système parasympathique (celui qui calme le corps).

1. Inspirez par le nez en comptant **4 secondes**
2. Retenez votre souffle **7 secondes**
3. Expirez lentement par la bouche **8 secondes**
4. Répétez 3 fois

 **Astuce** : Fermez les yeux pour amplifier l'effet et réduire les stimuli extérieurs.

2. Le recentrage sensoriel 5-4-3-2-1 *(Life and Lead à adapté ce recentrage pour les personnes suivants un accompagnement alimentaire)*

Parfait pour calmer une crise de stress ou d'angoisse.

- **5** choses que vous pouvez voir
- **4** choses que vous pouvez toucher
- **3** choses que vous pouvez entendre
- **2** choses que vous pouvez sentir
- **1** chose que vous pouvez goûter

 **Astuce** : Faites-le à voix haute pour ancrer encore plus votre attention dans le moment présent.

3. La pause consciente de 90 secondes

Selon les recherches de la neuroscientifique [Jill Bolte Taylor, une émotion pure dure environ 90 secondes](#) si on la laisse circuler.

- Dès que l'émotion monte, **arrêtez toute action**
- Concentrez-vous sur votre respiration pendant 90 secondes
- Laissez l'émotion "passer" avant de décider quoi faire

💡 **Astuce** : Utilisez un minuteur ou comptez vos respirations pour tenir la durée.

📌 **Exercice interactif :**

Choisissez un de ces outils et testez-le aujourd'hui, dans une situation réelle.

Notez :

1. Quelle émotion avez-vous apaisée ?
2. Quelle technique avez-vous utilisée ?
3. Quel a été l'effet ressenti après ?

Chapitre 4 – Exercices interactifs et auto-évaluation

Les exercices pratiques sont la clé pour **passer de la compréhension à l'action**. Prenez le temps de remplir ces pages : elles vous permettront de mieux connaître votre fonctionnement émotionnel et d'identifier vos leviers d'amélioration.

1. Mini quiz – Quel est votre profil émotionnel dominant ?

Répondez spontanément, sans trop réfléchir.

Question 1

Lorsque vous êtes sous pression :

- A. Je me mets en colère
- B. Je me sens triste ou découragé·e
- C. Je deviens anxieux·se et je sur-analyse
- D. Je me sens énergisé·e et j'agis vite

Question 2

Face à un conflit :

- A. Je m'affirme immédiatement
- B. Je me retire pour éviter le problème
- C. Je me sens envahi·e par le stress
- D. Je cherche directement une solution

Question 3

Quand une bonne nouvelle arrive :

- A. Je la partage avec tout le monde
- B. Je la garde pour moi
- C. J'ai du mal à y croire
- D. Je passe rapidement à l'action

Interprétation rapide :



- Majorité de A → Énergique, besoin d'apprendre à canaliser
- Majorité de B → Sensible, besoin de renforcer la résilience
- Majorité de C → Réfléchi·e, besoin de techniques anti-stress
- Majorité de D → Dynamique, besoin de ralentir et savourer

2. Checklist – Mes signaux d’alerte émotionnels

Cochez ceux que vous remarquez souvent chez vous :

- Palpitations ou rythme cardiaque rapide
- Tension dans les épaules ou la mâchoire
- Respiration courte
- Boule dans la gorge ou ventre noué
- Pensées qui tournent en boucle
- Difficulté à se concentrer
- Besoin urgent de réagir ou de fuir

💡 **But** : repérer vos signaux pour agir **avant** que l’émotion prenne le contrôle.

3. Journal émotionnel (1 semaine)

Pendant 7 jours, notez chaque soir :

- 1 émotion forte ressentie dans la journée
- Ce qui l’a déclenchée
- Comment vous y avez répondu
- Ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois

Chapitre 5 – Ressources bonus 🎁

Pour aller plus loin dans la maîtrise de vos émotions, voici une sélection de ressources complémentaires.



Informations

Cliquez directement sur les liens dans la version PDF interactive.

📺 Vidéos et replays

- [Replay du webinaire “Maîtriser ses émotions”](#)
- [Exercice guidé de respiration 4-7-8 – Vidéo YouTube](#)
- [Séance audio “Pause consciente 90 secondes”](#)

📖 Lectures inspirantes

- *Intelligence émotionnelle* – Daniel Goleman
- *Le pouvoir du moment présent* – Eckhart Tolle
- *La force des émotions* – Isabelle Filliozat

🎧 Podcasts

- [Podcast “Emotions Louise Media”](#)
- [Podcast “Change ma vie”](#)

💡 **Astuce** : Revenez régulièrement à ces ressources. La répétition est la clé pour ancrer les nouvelles habitudes émotionnelles.

Passez à l'action dès aujourd'hui

Vous avez désormais entre vos mains des clés pour transformer vos émotions en alliées puissantes.

Mais rappelez-vous : **ce n'est pas la connaissance qui transforme votre vie, c'est l'action.**



“Ce n'est pas la connaissance qui transforme votre vie, c'est l'action.”

Votre prochaine étape

Je vous invite à aller encore plus loin grâce à un **appel découverte offert de 30 minutes.**

Cet échange personnalisé vous permettra de :

- Identifier vos blocages émotionnels spécifiques
- Découvrir les leviers concrets pour les dépasser
- Élaborer une stratégie sur mesure pour vos objectifs



 **Réservez votre créneau dès maintenant**

 **[Cliquer ici pour réserver](#)**

À très bientôt,

Laetitia Larcher

De la rigueur des tatamis à la puissance du leadership humain

Fondatrice de *Life and Lead – Audace et inspiration*

Coach certifiée – J'aide les leaders à libérer leur potentiel et maîtriser leurs émotions

Ancienne athlète de haut niveau – Équipe de France de Taekwondo

Ton plan d'action hebdomadaire – Gestion émotionnelle

Lundi – Observation

- Respiration consciente 4-7-8 (5 min matin)
- Noter une émotion + déclencheur + réaction (soir)

Mardi – Mouvement

- 15 min d'activité physique douce (marche, étirements)
- 2 pauses "scan corporel" dans la journée

Mercredi – Clarté mentale

- Exercice 5-4-3-2-1 (matin)
- Méditation guidée sur l'acceptation (soir, 10 min)

Jeudi – Connexion sociale

- Contacter une personne ressource
- Partager une émotion de la semaine

Vendredi – Revue

- Gratitude : noter 3 choses positives (matin)
- Relire le journal émotionnel (soir)

Samedi – Expression

- Activité créative (écriture, dessin, musique...)
- Lecture ou podcast sur l'intelligence émotionnelle

Dimanche – Préparation

- Définir 1 objectif émotionnel pour la semaine
- Planifier 2 moments de pause consciente