



LE MESSAGE CACHÉ

des émotions

Marine Pecqueriaux

Créatrice de contenu

Manifestation, Développement personnel déculpabilisant !

Présentation

Je suis créatrice de contenu passionnée par l'humain, la manifestation et la transformation intérieure. Je te partage avant tout depuis MON expérience et ce que j'applique à moi-même chaque jour ! Mon objectif à travers ce guide est simple : t'aider à voir tes émotions autrement. Parce que non, elles ne sont pas là pour t'écraser. Elles ne sont pas un fardeau. Elles sont des alliées puissantes, des carburants qui peuvent t'aider à avancer, à manifester tes désirs et à atteindre tes objectifs.

Mon objectif

- Tu vas apprendre à décoder tes émotions.
- Tu vas découvrir les invitations cachées derrière elles.
- Tu vas comprendre comment les transformer en carburant pour ta croissance et tes objectifs.
- Tu vas arrêter de te sentir "victime" de ce que tu ressens.

Pourquoi c'est primordial pour manifester

Prendre en compte tes émotions est essentiel si tu veux manifester tes désirs. Parce qu'à certains moments, ton corps va t'envoyer des signaux sous forme d'émotions.

Ces émotions ne sont rien d'autre que des messagères. Elles ne sont pas là pour te freiner, même si tu les perçois souvent comme un obstacle.

En réalité, quand tu accueilles pleinement une émotion, elle te libère un espace intérieur. Et c'est dans cet espace que tu peux trouver l'élan, la clarté et l'énergie nécessaires pour aller plus loin et aligner tes actions avec ce que tu veux manifester.

Il s'agit simplement d'apprendre à lire ces émotions autrement : non plus comme des fardeaux, mais comme des alliées qui te rapprochent de tes objectifs.

Qu'est-ce qu'une émotion ? (prisme CNV*)

En CNV, une émotion n'est pas un problème → c'est un signal vivant.

- Elle indique que quelque chose d'important pour toi est touché : un besoin, une valeur, une aspiration.
- Ce n'est pas ton ennemi, c'est une boussole intérieure

Selon la CNV, une émotion est l'expression vivante d'un besoin ou d'une valeur qui compte pour toi. Elle n'est ni "bonne" ni "mauvaise". Elle vient simplement signaler qu'un espace intérieur appelle ton attention. Comme une alarme douce qui te dit : "regarde par ici, quelque chose a besoin d'être entendu ! Si tu n'écoutes pas cette alarme, ça finit par péter !

*communication non violente



Les idées reçues sur les émotions

Si tu crois que ressentir de la peur, du doute ou du découragement signifie que tu es en train d'échouer, tu passes à côté de leur rôle réel. Ces émotions ne sont pas un frein : elles sont des portes. Elles t'invitent à réajuster, à ralentir, à croire plus fort

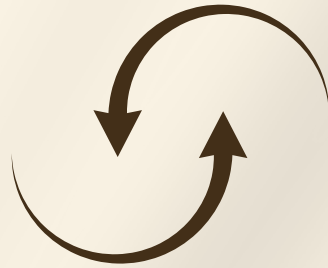
- On croit qu'elles sont là pour nous freiner, nous fragiliser.
- On nous a appris à les contrôler, les étouffer, les fuir
- Résultat → culpabilité, sensation d'être faible ou instable.
- En réalité, les émotions sont des passages naturels et universels.

Une émotion brute, comme la peur, peut te paralyser. Mais une fois reconnue et mise en mouvement, elle devient le carburant qui t'emmène plus loin. C'est exactement comme l'essence : si tu la renverses, elle brûle et détruit. Si tu la mets dans un moteur, elle te transporte

Le switch de vision

- Tant que tu subis tes émotions → elles t'écrasent.
- Quand tu changes de regard → elles deviennent ton levier de transformation.

Ce switch est essentiel pour manifester



parce qu'au lieu d'être prisonnière, tu deviens
actrice de ton énergie.

Le vrai switch, c'est de comprendre que tes émotions ne sont pas un mur, mais une rampe de lancement.

- 🖱 La peur ? Elle t'invite à activer ta foi.
- 🖱 Le doute ? Il t'invite à renforcer ta conviction.
- 🖱 Le découragement ? Il t'invite à revenir plus alignée.

.

J'ai conçu ce tableau pour que tu ne sois plus jamais prisonnière de tes émotions.

Parce que la peur, le doute, le découragement ou même la colère ne sont pas des ennemis : ce sont des alliés puissants, mais seulement si tu apprends à les lire autrement.

Alors imprime-le, garde-le à portée de main, et chaque fois qu'une émotion te semble lourde ou paralysante, reviens ici.

L'idée n'est pas de les fuir ou de les contrôler, mais de les transformer. De les voir comme des signaux précieux qui t'indiquent comment avancer plus alignée

Et bien sûr, ce que tu vas lire ici ne sont que des suggestions. La seule personne capable de sentir le besoin caché derrière ton émotion, c'est toi.

C'est aussi pour ça que j'ai intégré en complément un tableau de sentiments et de besoins : pour t'aider à explorer par toi-même, mettre des mots justes sur ce que tu vis, et accueillir tes émotions avec plus de clarté et de conscience.

Les émotions : de freins à moteurs

Emotions

Invitation ou Besoin éventuellement caché

Carburant

Peur

*tension, paralysie,
projection négative.*

sécurité, confiance, repères.

Boost pour activer la foi, se dépasser, chercher des ressources intérieures ou extérieures.

Doute

*incertitude, instabilité,
remise en question.*

clarté, alignement, confirmation.

Moteur d'ouverture, d'ajustement, de foi renouvelée → il solidifie la conviction et la confiance en soi.

Découragement

*lourdeur, perte d'élan,
envie d'arrêter.*

repos, recharge énergétique, validation.

il devient un moteur de clarté et de réorientation : il t'invite à ajuster ton chemin, à retrouver ton "pourquoi" profond et à repartir avec un élan plus aligné.

Colère / Frustration

*tension, agressivité,
"trop c'est trop".*

justice, limites respectées, expression de soi.

Moteur d'action et de changement → pousse à poser ses limites, à se repositionner et à prendre sa place.

Tristesse

vide, perte, nostalgie.

accueil, douceur, connexion, libération.

Moteur de guérison et de profondeur → permet de se recentrer, de se reconnecter à soi et aux autres.

Culpabilité

*auto-accusation, poids,
honte d'un acte ou d'un
choix.*

réparation, pardon, apprentissage.

Moteur de responsabilité et d'évolution → invite à réajuster et à mieux honorer ses valeurs.

Les émotions : de freins à moteurs

Emotions	Invitation ou Besoin éventuellement caché	Carburant
Honte <i>sentiment d'être "nulle", pas assez, rejet.</i>	reconnaissance, acceptation, appartenance.	Moteur de vulnérabilité et de connexion vraie → ouvre à plus d'authenticité et de lien sincère.
Doute <i>incertitude, instabilité, remise en question.</i>	clarté, alignement, confirmation.	Moteur d'ouverture, d'ajustement, de foi renouvelée → il solidifie la conviction et la confiance en soi.
Stress / Anxiété <i>tension, hyper-contrôle, agitation mentale.</i>	sécurité, ancrage, relâchement.	Moteur d'organisation et d'anticipation → permet de planifier, de clarifier, de revenir au présent de lachez prise
Procrastination <i>immobilité, fuite, auto- sabotage.</i>	clarté, simplification, énergie.	Moteur de discernement → révèle ce qui n'est pas aligné, permet de réorienter ses priorités.
Comparaison / Jalousie <i>infériorité, injustice, "elle a ce que je n'ai pas".</i>	reconnaissance, validation, estime de soi	Moteur d'inspiration → montre ce qui est possible pour soi et ce qu'on désire vraiment.
Fatigue / Lassitude <i>perte d'énergie, démotivation.</i>	repos, ressourcement, équilibre.	Moteur de recentrage → pousse à revoir ses priorités, à mieux s'écouter et à préserver son énergie.

Liste de vocabulaire sentiments et émotions

Lorsque vous utilisez la liste de sentiments et émotions n'hésitez pas à prendre le temps, à ralentir. Prenez le temps de laisser infuser chacun d'eux. De rester connecté au ressenti corporel, voir les cités! Respirer calmement et observer

Joie

- En joie
- Ravi
- Reconnaissant
- Fier
- Epanoui
- Vibrant
- Confiant
- Inspiré
- Joyeux
- Comblé
- Gai
- Enchanté
- Créatif
- Réjoui
- Captivé
- Excité
- Exalté
- De bonne humeur
- Aventureux
- Enchanté
- Vivant
- Energique
- Inspiré
- Curieux
- Fasciné
- Pétillant
- Comblé
- Aux anges
- Radieux
- Rieur
- Attentif
- Ouvert
- Emu
- Amusé
- Optimiste
- Satisfait
- Plein de bonheur
- Gonflé a bloc
- Plein de peps
- Plein de courage
- plein de joie de vivre
- Enthousiaste
- Emerveillé
- Intrigué

En paix

- Serein
- Calme
- Apaisé
- Tranquille
- Centré
- Zen
- En harmonie
- En confiance
- Détendu
- Relaxé
- Décontracté
- Nourri
- Paisible
- Imperturbable
- Sage
- Rassuré
- Léger
- Reposé
- Relâché
- Réveillé
- En paix
- A l'aise
- Soulagé
- Revigoré
- En expansions
- A ma place
- En équilibre
- Plein de quiétude
- Bercé
- Posé
- Ancré

Amour

- Aimé
- Plein de tendresse
- Amical
- Amoureux
- Plein de gratitude
- Plein d'affection
- Chaleureux
- Compatissant
- Reconnaissant
- Admiratif
- Touché
- Charmé
- Attendant
- Rayonnant
- Sensible
- Revigoré
- Connecté
- Passionné
- Élogieux
- Émoustillé
- Emu
- A l'écoute
- Disponible
- Relié
- Ouvert
- Emerveillé
- Emu

En colère

- Fou furieux
- Agacé
- Amère
- Énervé
- Dégoûté
- Fâché
- Frustré
- Hors de moi
- Contrarié
- Crispé
- Nerveux
- Choqué
- Estomaqué
- Sidéré
- Tendue
- Enragé
- Irrité
- Pessimiste
- Mécontent
- Horripilé
- Impatient
- Hystérique
- Crispé
- Grognon
- Agité
- Bougon
- Aigre
- Plein de rage
- Tourmenté
- Remonté
- De mauvaise humeur
- En avoir marre
- Saoulé
- Pfff!
- Sous pression
- Sur les nerfs
- Grognon

Tristesse

- Déçu
- Déprimé
- Vulnérable
- Peiné
- Vide
- Effondré
- En deuil
- Désolé
- Seul
- D'humeur noir
- Démoralisé
- Attristé
- Découragé
- Désespéré
- Mélancolique
- Dépité
- Morose
- Résigné
- Consterné
- Démuni
- Accablé
- Ça fardeux
- Ému
- Navré
- Dépassé
- Soucieux
- Lassé
- Affecté
- Dégouté
- Impuissant
- Blessé
- Nostalgique
- Se sentir mal
- Désabusé
- Affligé
- Terne
- Brumeux
- Désenchanté
- Monotone
- Fragile
- Vulnérable
- Emotif
- Le cœur lourd

Peur

- Tracassé
- Horifié
- Anxieux
- Apeuré
- Tendu
- Stressé
- Paniqué
- Terrorisé
- Bloqué
- Nerveux
- Perdu
- Confus
- Désorienté
- Troublé
- Bouleversé
- Angoissé
- Incommodé
- Sous pression
- Appréhension
- Faibli
- Pris a la gorge
- Inquiet
- Abasourdi
- Impuissant
- Tremblant
- Paralysé
- Sur ses gardes
- Alarmé
- Avoir des frissons
- Soucieux
- affolé
- Avoir le trac
- Ennuyé
- En danger
- En sueur
- Etouffé
- Pris au ventre
- Crispé

Fatigue

- Epuisé
- A bout
- Exténué
- Affaibli
- Inerte
- Abattu
- Éprouvé
- Fatigué
- Léthargique
- Lessivé
- Vidé
- Sans élan
- Saturé
- Éreinté
- Indifférent
- Démuni
- Dépassé
- Distrait
- Fragile
- Fébrile
- Impuissant
- Endormi
- Crevé
- Lasse
- Déconnecté

Confu

- Inconfortable
- Hésitant
- Perplexe
- Partagé
- Troublé
- Dérouté
- Surpris
- Étonné
- Brouillé
- Indécis
- Gêné
- Déstabilisé
- Ahuri
- Impuissant
- Désemparé
- Honteux
- Sidéré
- Remué
- Mal à l'aise
- Partagé
- Déconcerté
- Tirailé
- Interloqué
- Distrait
- Déçu
- Maussade
- Désarçonné
- Flou
- Incertain
- Troublé
- Etourdi
- Pantois
- Stupéfait



⚠ Faux sentiments (jugements, interprétations ...) Liste non exhaustive

Il s'agit d'évaluations masquées, qui sont un mélange de sentiments, de pensées, mais qui impliquent une personne et nous éloignent de NOS émotions. Nous soustrayant de nos responsabilités.

Exemple :

Je me sens abandonné, cela ne serait pas plutôt être peiné, démoralisé ou encore bouleversé ?

- Abandonné
- Abusé
- Attaqué
- Ignoré
- Manipulé
- Jugé
- Contraint
- Critiqué
- Délaissé
- Dévalorisé
- Insulté
- Étouffé
- Exploité
- Harcelé
- Humilié
- Ignoré
- Stupide
- Incompris
- Invisible
- Insulté
- Intimidé
- Pas accepté
- Rejeté
- Maltraité
- Manipulé
- Menacé
- Méprisé
- Négligé
- Pas apprécié
- Pas écouté
- Pas cru
- Nul
- Bête
- Pas entendu
- Persécuté
- Piégé
- Piétiné
- Provoqué
- Rabaissé
- Minable
- Rejeté
- Ridiculisé
- Surchargé
- Trahi

Liste de besoins

Lorsque vous utilisez la liste de besoins n'hésitez pas à prendre le temps, à ralentir. Prenez le temps de laisser infuser chaque besoin. Respirer calmement et observer les sensations que cela vous procure.

Relationnel / interdépendance

- Appartenance
- Inclusion
- Attention
- Communion
- Bienveillance
- Délicatesse
- Empathie
- Douceur
- Compagnie
- Intimité
- Partage
- Équité
- Accueil
- Générosité
- Réciprocité
- Transparence
- Proximité
- Amour
- Délicatesse / tact
- Sincérité
- Exprimer mes sentiments
- Complicité
- Harmonie
- Compassion
- Considération
- Humanité
- Amitié
- Humilité
- Tolérance
- Simplicité
- Sécurité relationnelle / stabilité
- Ecoute (donner et recevoir)
- Respect de soi / de l'autre
- Confiance
- Contact
- Apprivoisement / s'acclimater
- Présence
- Echange
- Accueil (de sa vulnérabilité, une émotion)

Régénération

- Légèreté
- Simplicité
- Harmonie
- Mouvement
- Exercice
- Création
- Respiré
- Ralentir
- Vitalité /peps
- Divertissement
- Intériorité
- Solitude
- Retrait
- Détente
- Défolement
- Ressourcement
- Rire
- Calme
- Dynamisme
- Relaxation
- Solitude
- Se sentir Vivant
- Silence
- Un peu de folie
- Ressourcement
- Présence a soi, a ce qui est
- Rythme
- Temps d'intégration
- Ouverture
- Challenge
- De nature
- Ancrage

Sens

- Apprendre
- Choisir mes projets , rêves...
- Développement
- Réalisation
- Inspiration
- Clarté
- Formation
- Explorer mes potentiels
- Désir / passion
- Développement
- Complétude
- Compréhension
- Beauté
- Création
- Expression
- Évolution
- Spiritualité
- Reve
- But

Liberté

- Pouvoir choisir
- Autonomie
- Indépendance
- Émancipation
- Libre arbitre
- Spontanéité
- Découverte
- Accueil (de sa vulnérabilité)
- Simplicité
- Légèreté
- Fluidité
- Harmonie
- Lâcher prise
- Souveraineté
- Espoir
- paix
- Efficacité (Faire un bon usage de son temps)
- Choisir (moyen de vivre nos choix)
- Etre au moment présent

Identité /accomplissement de soi

- Cohérence accord avec ses valeurs
- Affirmation de soi
- Authenticité
- Confiance en soi
- Équilibre
- Estime de soi / de l'autre
- Connaissance de soi
- Epanouissement
- Unité
- Compréhension
- Adéquation (avec soi, nos aspirations)
- Cohérence
- Respect soi/ de l'autre
- Intégrité
- Évolution
- Harmonie
- Centré
- Simplicité
- Développement personnel
- Affirmation de soi
- Prendre la mesure du deuil de la perte/ la peine (d'un rêve, projet, une occasion, un espoir)
- Présence a soi et ce qui est

Participation

- Contribuer a son bien être/ celui de l'autre
- Epanouissement de soi / de l'autre
- Concertation
- Cocréation
- Connection
- Appartenance
- Partage
- Expression
- Collaborer
- Coopération
- Solidarité
- Interdépendance
- Soutien
- Partage de vision commune

Célébration

- Appréciation
- Contribuer à la vie (la mienne/ des autres)
- Honorer
- Reconnaissance
- Gratitude
- Partage des émotions joie et peine
- Accueil une émotion
- le deuil d'un espoir d'un rêve ..

Sécurité

- Harmonie
- Paix
- Liberté
- Confiance
- Bon usage de son temps
- Clarté
- Protection
- Ritualisation
- Réconfort
- Sécurité matérielle / affective
- Soutien
- Stabilité
- Repère
- Souplesse
- Préservation de son énergie / temps
- Discernement
- Ordre
- Respect de mon rythme

Survie

- Mouvement
- Rythme
- Oxygénation
- Evacué
- Sécurité
- Relation
- Repos
- Reproduction
- Alimentation
- Hydratation
- Lumière



« Un besoin n'est jamais quelque chose que l'on peut faire, ni quelque chose que l'on peut prendre ou toucher »

Un besoin n'est jamais attaché à

- une personne
- une situation
 - le temps
 - un objet
- une action

