

Ce document est là pour vous permettre de structurer votre carnet à vous inspirez vous en !

# Carnet de soumission

---

Un espace de vérité, de liberté, d'introspection, si vous avez du mal à exprimer vos émotions aller voir le bref dictionnaire des émotions en page 5.

## Règles du carnet

- Ce carnet est un outil de communication et de vérité.
- Tout ce qui y est écrit est authentique, même si cela est difficile à formuler.
- Je ne peux pas être punie pour son contenu.
- Mon/ma Maître.sse peut le lire librement et y annoter.
- Ce carnet est confidentiel, partagé uniquement entre nous.
- Je peux y parler de tout, BDSM ou non.
- L'honnêteté prime sur le jugement.

## Début de relation

(Raconte le moment où la relation a commencé. Les premières impressions, les émotions, les peurs, les attentes...)

## Objectifs & Rituels

Objectifs définis ensemble quotidien ou hebdomadaire ou mensuel, on définit le pourquoi le comment :

- Ex : Me lever à l'heure sans rappel

Rituels quotidiens ou hebdomadaires :

- Rituel du matin :

- Rituel du soir :

- Rituel d'appartenance :

\*Vous pouvez ajouter d'autres rituels



## **Journal de ressentis**

Date :

Humeur du jour :

Pensées importantes :

Ressenti vis-à-vis du lien aujourd'hui :

Envies ou choses non dites :

## **Envies, découvertes, fantasmes**

Ce que j'aimerais explorer :

Ce qui me gêne de demander :

Mes fantasmes :

Découvertes sur moi :

## **Lettres à mon/ma Maître.sse**

(Écris ici des lettres à cœur ouvert, sans attente, juste pour poser des mots.)

# Réponses & annotations du/de la Maître.sse

(Section réservée aux commentaires du/de la Maître.sse.)

## Moments marquants

Date	Événement	Ce que j'en retiens	Ressenti principal

## Analyse de progression

Ce que j'ai appris :

Ce que j'ai dépassé :

Mes limites :

Ce que je veux encore travailler :

## Pages libres / Créations

(Poèmes, collages, souvenirs, photos, inspirations...)



### Tristesse 😞

- **Définition** : Sentiment de douleur émotionnelle face à une perte, une déception ou un échec.
- **Exemple** : Éprouver de la tristesse après la perte d'un être cher.

### Colère 😡

- **Définition** : Réaction émotionnelle face à une frustration, une injustice ou une agression perçue.
- **Exemple** : Être en colère après avoir été trompé.

### Peur 😨

- **Définition** : Émotion ressentie face à un danger réel ou supposé, déclenchant une réaction de fuite ou de défense.
- **Exemple** : Avoir peur en voyant une ombre étrange dans la nuit.

### Dégoût 🤢

- **Définition** : Répulsion ou aversion face à quelque chose de désagréable, souvent associée à une sensation physique.
- **Exemple** : Ressentir du dégoût en mangeant un aliment avarié.

### Surprise 😲

- **Définition** : Réaction spontanée face à un événement inattendu, pouvant être positive ou négative.
- **Exemple** : Être surpris en recevant un cadeau inattendu.

### Confiance 😊

- **Définition** : Sentiment de sécurité et de fiabilité envers quelqu'un ou quelque chose.
- **Exemple** : Avoir confiance en un ami proche.

### Anticipation 😬

- **Définition** : Attente d'un événement futur, accompagnée d'excitation ou d'appréhension.
- **Exemple** : Anticiper avec impatience un voyage prévu depuis longtemps.

---

## Combinaisons des émotions primaires (secondaires et complexes)

Émotion	Définition	Exemple
<b>Amour</b> ❤️ (Joie + Confiance)	Sentiment d'affection profonde et d'attachement envers une personne.	Éprouver de l'amour pour son partenaire.
<b>Optimisme</b> 😊 (Joie + Anticipation)	Attitude positive et confiance en l'avenir.	Être optimiste quant à la réussite d'un projet.
<b>Remords</b> 😞 (Tristesse	Sentiment de regret et de culpabilité	Avoir des remords après avoir blessé

Émotion	Définition	Exemple
+ Dégoût)	après une mauvaise action.	quelqu'un involontairement.
<b>Envie</b> 😞 (Tristesse + Colère)	Frustration et désir de posséder ce qu'un autre a.	Ressentir de l'envie en voyant un collègue obtenir une promotion.
<b>Mépris</b> 🤢 (Colère + Dégoût)	Sentiment de supériorité et de rejet envers une personne ou une idée.	Mépriser quelqu'un qui agit avec hypocrisie.
<b>Haine</b> 😡👤 (Colère + Peur)	Sentiment de rejet intense pouvant mener à de l'hostilité.	Éprouver de la haine envers une personne qui nous a trahi.
<b>Effroi</b> 😱 (Peur + Surprise)	Peur soudaine et intense, souvent paralysante.	Ressentir de l'effroi en entendant un bruit terrifiant la nuit.
<b>Désespoir</b> 😞 (Peur + Tristesse)	Absence totale d'espoir et sensation d'impuissance.	Tomber dans le désespoir après une rupture douloureuse.
<b>Indignation</b> 😡👤 (Dégoût + Surprise)	Réaction de colère face à une injustice.	Être indigné par un scandale politique.
<b>Sérénité</b> 😌 (Confiance + Joie)	État de calme intérieur et d'apaisement.	Se sentir en parfaite sérénité après une méditation.

## Émotions plus complexes et nuancées

Émotion	Définition	Exemple
<b>Culpabilité</b> 😞 (Tristesse + Peur)	Sentiment de responsabilité après une faute ou un tort causé.	Se sentir coupable d'avoir menti à un proche.
<b>Honte</b> 😞 (Tristesse + Dégoût + Peur)	Sentiment de gêne et d'humiliation lié au regard des autres.	Avoir honte après avoir fait une erreur en public.
<b>Motivation</b> 🔥 (Joie + Anticipation + Confiance)	Énergie et volonté de réaliser un objectif.	Être motivé à s'entraîner pour une compétition.
<b>Nostalgie</b> 😞 (Tristesse + Joie)	Mélancolie douce liée aux souvenirs du passé.	Ressentir de la nostalgie en regardant de vieilles photos.

Ce dictionnaire résume les émotions principales et leurs interactions. 😊