

GESTION DES ÉMOTIONS

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION?

Les émotions sont des réactions spontanées à une situation. Elles peuvent entraîner des manifestations physiques (rougissement, agitation, accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire, etc.) et psychologiques (pensées négatives ou positives, changement d'humeur, etc.) qui sont limitées dans le temps. La joie, la peur, la tristesse et la colère en sont des exemples.

À QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS?

Les émotions nous fournissent des informations sur notre environnement et notre monde intérieur. Ainsi, la colère t'indique que ton organisme a décelé la présence d'un obstacle ou d'une injustice. De même, la tristesse est présente lorsque tu subis une perte ou lorsque tu souffres d'un manque.

Les émotions sont **utiles**. Elles nous aident à nous adapter, à faire face à de nouveaux problèmes ou à de nouvelles circonstances. Dans ce sens, elles nous poussent à agir.

POURQUOI APPRENDRE À RÉGULER SES ÉMOTIONS?

En tant qu'êtres humains, nous sommes conçus pour ressentir toute une gamme d'émotions, dont certaines peuvent être plaisantes, et d'autres peuvent être inconfortables ou désagréables. Qu'on le veuille ou non, éprouver des émotions négatives fait partie de la vie.

Certaines personnes développent une intolérance à la détresse, que l'on définit comme la difficulté à faire l'expérience d'émotions négatives ou inconfortables et qui s'accompagne généralement par diverses tentatives pour les contrôler, les faire disparaître ou les éviter. L'intolérance à la détresse peut apporter son lot de difficultés, incluant une amplification de ses émotions négatives et une difficulté à bien les gérer.

Heureusement, apprendre à réguler ses émotions est une habileté qui se développe. L'idée n'est pas de faire disparaître ses émotions négatives ni même d'aimer ces sensations, mais d'accepter qu'elles soient présentes, tenter de comprendre ce qu'elles nous communiquent et les ressentir sans devenir submergé par celles-ci. Ainsi, la régulation émotionnelle te permet de ralentir, prendre un pas de recul et observer tes sensations, puis choisir la meilleure action dans la situation.

LES BIENFAITS D'UNE BONNE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Une meilleure régulation émotionnelle te permet d'avoir une meilleure flexibilité psychologique, c'est-à-dire d'aligner tes comportements avec tes valeurs et les choses qui te sont importantes, même lorsque tu vis des sentiments négatifs comme la peur, l'anxiété, le manque de confiance, etc. Ainsi, alors que ta première réaction pourrait être d'éviter une situation sociale en raison de ton anxiété, une bonne gestion des émotions te permettrait de mieux gérer ton anxiété et te pousser à participer à l'activité sociale pour rencontrer de nouvelles personnes.

ÉTAPES POUR FAVORISER LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

ÉTAPES	Actions	Exemples
1. OBSERVE ET RESENS L'ÉMOTION	<p>Sois à l'écoute de tes sensations physiques et de ton monde intérieur.</p> <p>Les exercices de respiration ou de pleine conscience sont utiles pour t'aider à te connecter à tes sensations. Elles peuvent t'aider à trouver un point d'ancrage et diminuer l'intensité des émotions.</p>	<p>« <i>J'ai les yeux pleins d'eau, j'ai la gorge serrée et une boule à l'estomac</i> ».</p>
2. NOMME ET SPÉCIFIE L'ÉMOTION	<p>Identifie l'émotion (ou les émotions) que tu ressens.</p> <p>Tu peux utiliser le vocabulaire émotif pour t'aider.</p>	<p>« <i>Je me sens triste</i> ».</p>
3. ACCUEILLE ET RESENS TES ÉMOTIONS SAINEMENT	<p>Permetts à l'émotion d'exister. Accueille tes émotions telles qu'elles sont, sans les juger, les minimiser ou les refouler. Prends le temps de valider ce que tu ressens et sois compatissant envers toi.</p>	<p>Je me laisse pleurer et j'écris dans mon journal.</p>
4. CHOISIS UNE ACTION	<p>Lorsque tu t'es permis de ressentir l'émotion et qu'elle s'est apaisée, prends le temps de réfléchir aux actions que tu peux poser par la suite qui sont en lien avec tes valeurs.</p>	<p>« <i>Je vais prendre la soirée pour me remettre de mes émotions en écoutant un film. Quoique j'ai le goût de m'isoler, je vais passer du temps avec mes amis demain</i> ».</p>

Il est important de laisser l'émotion s'exprimer sainement et adéquatement. Voici différentes stratégies pour se faire :

- Se laisser pleurer.
- Écrire dans un journal.
- Discuter avec un ami ou un proche.
- Écouter de la musique.
- Prendre un bain ou une douche chaude.
- Bouger son corps (activité physique ou étirements).
- Écrire des mots d'encouragement.
- Passer du temps en nature.
- Pratiquer une technique de relaxation.
- Écouter un film.
- Faire une activité de détente (sudoku, dessiner, lire, mots croisés, etc.)
- Cuisiner.
- Faire du jardinage ou prendre soin d'une plante.