

LA SÉQUENCE DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

PRINCIPES DE BASE:

- Les émotions sont une source d'information cruciale pour notre santé mentale.
- Elles servent à évaluer le niveau de satisfaction face à nos besoins et à nous mettre en action.
- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. C'est nos réactions face à celles-ci qui peuvent être adaptées ou inadaptées.
- On catégorise les émotions plutôt en fonction de leurs sensations internes agréables ou désagréables.
- Si l'émotion ressentie est agréable, cela indique que notre besoin est satisfait et qu'on peut chercher à maintenir, ou reproduire un état similaire.
- Si l'émotion ressentie est désagréable, cela indique un besoin insatisfait auquel on doit répondre. Sinon, l'intensité de l'émotion augmentera jusqu'à ce que le besoin soit finalement répondu.
- Le déni ou l'évitement des émotions désagréables, ainsi que leurs besoins à satisfaire, sont des stratégies qui offrent un soulagement à très court terme, mais qui ont tendance à maintenir et aggraver les problèmes avec le temps.

PRÉSENTATION DE L'OUTIL:

La gestion des émotions est plus facile à dire qu'à faire. Cet outil te permettra de développer tes capacités : d'auto-observation, d'identifier tes émotions, de comprendre les causes associées et d'identifier les besoins insatisfaits qui en découlent. Évidemment, la gestion d'une émotion est plus efficace avec des pistes de solutions et des compromis te permettant de trouver l'équilibre entre tes besoins et ceux des autres.

Idéalement, fais une séquence par émotion identifiée.

Va voir mes astuces au besoin!

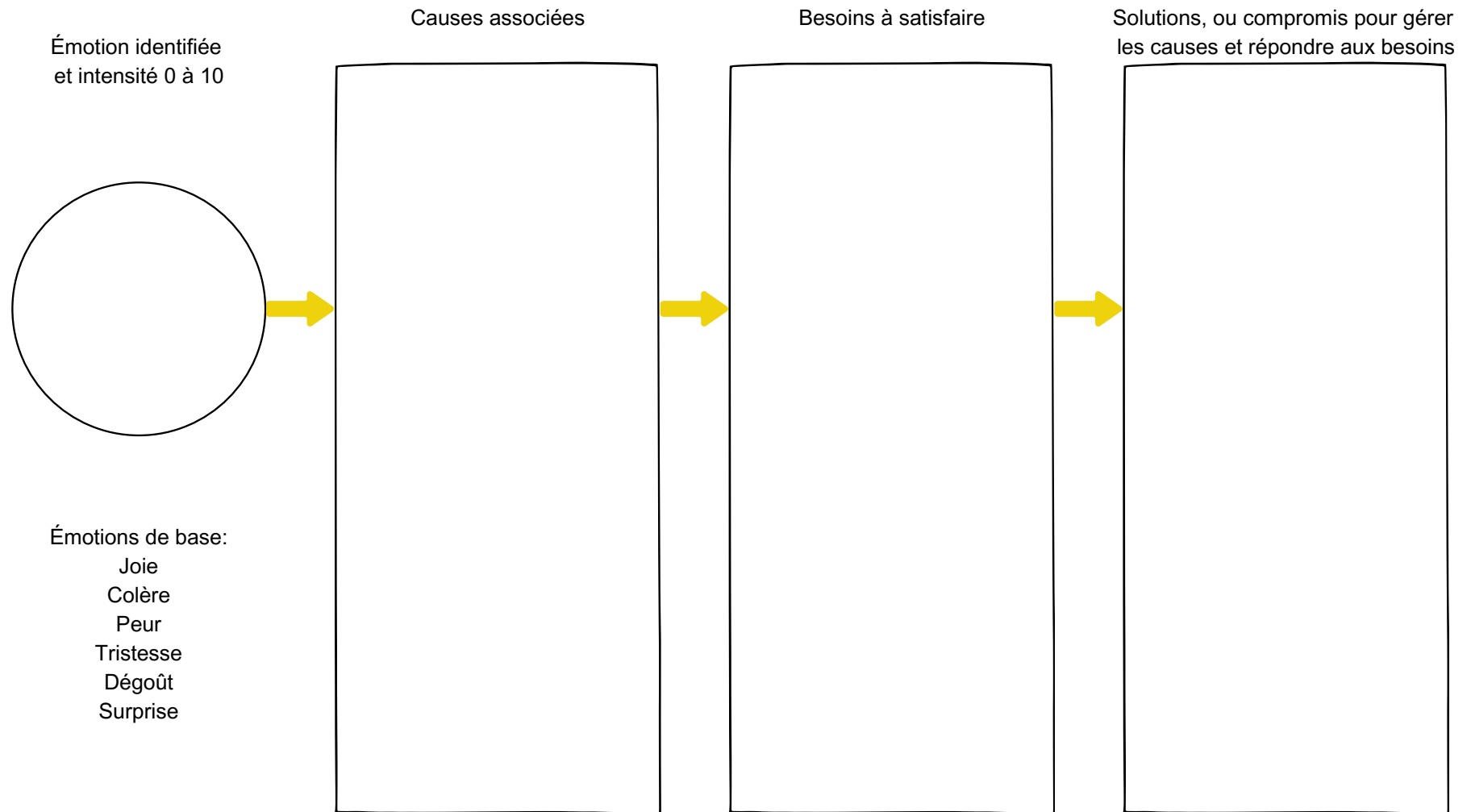
Références:

LARIVEY Michelle, La puissance des émotions - comment distinguer les vraies des fausses. Les éditions de l'Homme, 2002, Canada

BRILLON Pascale, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique. Guide à l'intention des thérapeutes. Les éditions Québec-Livres, 2017, Canada.



LA SÉQUENCE DE LA GESTION DES ÉMOTIONS



Références:

LARIVEY Michelle, La puissance des émotions - comment distinguer les vraies des fausses. Les éditions de l'Homme, 2002, Canada

BRILLON Pascale, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique. Guide à l'intention des thérapeutes. Les éditions Québec-Livres, 2017, Canada.



LA SÉQUENCE DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

ASTUCE 1 POUR IDENTIFIER L'ÉMOTION : JOUER AUX DEVINETTES

Il est parfois difficile de bien identifier la ou les émotions qui t'habite. Pour t'aider, tu peux te pratiquer en jouant aux devinettes, en relevant et combinant les indices de:

- tes sensations physiologiques
- tes pensées
- tes comportements

ASTUCE 2 POUR CIBLER LES CAUSES: RETOUR EN ARRIÈRE

Les émotions surviennent de manière spontanée et leurs causes ne sont pas toujours claires. Généralement, une émotion peut être déclenchée de 3 façons: par une situation, une sensation physique, ou une pensée. Pour t'aider à cibler les causes, recule dans le temps à un moment juste avant où tout allait bien. Ensuite, avance la scène lentement en analysant la situation, les pensées et les sensations physiques pouvant être les causes de ton émotion.

ASTUCE 3 POUR COMPRENDRE TES BESOINS À SATISFAIRE: TABLEAU AIDE-MÉMOIRE

Émotions	Fonction	Besoin
Joie	Constater un besoin comblé	La ressentir totalement et tenter de la reproduire
Colère	Constater un obstacle empêchant de satisfaire un besoin	De surmonter l'obstacle bloquant la satisfaction
Tristesse	Constater un manque/perte affective	De combler le manque et la perte affective
Peur	Constater un danger potentiel	D'évaluer la menace (réelle ou imaginaire) et se sécuriser
Surprise	Constater l'arrivée de beaucoup d'informations en peu de temps	De prendre le temps d'assimiler l'informations et leur impact sur
Dégoût	Constater un trop-plein, une réprobation	De comprendre les causes de la répulsion et les rendre acceptables

Références:

LARIVEY Michelle, La puissance des émotions - comment distinguer les vraies des fausses. Les éditions de l'Homme, 2002, Canada

BRILLON Pascale, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique. Guide à l'intention des thérapeutes. Les éditions Québec-Livres, 2017, Canada.