

## Je prends conscience de mes émotions

Certaines de vos pensées provoquent des émotions difficiles? Sachez qu'il est possible de développer de la flexibilité dans votre discours intérieur, en prenant du recul face aux pensées qui vous vont souffrir. Cela vous aidera à mieux réagir dans les situations stressantes.

Voici un exercice en 6 étapes simples à essayer lorsque vous vivez un moment difficile.

**1. Observez:** Prenez du recul et regardez la situation ou la suite d'idées qui ont déclenché votre émotion. Qui est impliqué? Qu'est-ce qui s'est passé? Où et quand cela s'est-il produit?

**2. Exprimez:** Mettez des mots sur ce que vous ressentez. Comment vous êtes-vous senti?

Évaluez l'intensité de votre émotion de 0 à 8



**3. Identifiez vos pensées automatiques:** Notez les pensées qui vous sont venues avant, pendant et après l'événement.

Évaluez votre niveau de croyance dans vos pensées automatiques de 0 à 8



**4. Remettez en question vos pensées:** Quelles preuves soutiennent ou contredisent ces pensées?

**5. Cherchez des alternatives:** Y a-t-il d'autres explications possibles? Comment une autre personne pourrait-elle voir la situation?

**6. Refaites le point sur votre émotion:** Après avoir fait cet exercice, ressentez-vous vos émotions différemment?

## Je vérifie ma santé mentale

Vous avez remarqué que vous êtes souvent de mauvaise humeur, et malgré vos efforts, ça ne semble pas s'améliorer? Que ce soit des problèmes personnels, au travail, en famille, ou des soucis financiers, plusieurs choses peuvent affecter votre santé mentale.

*Est-ce que je dois m'inquiéter de mon humeur?*

Faites un petit **quiz** pour faire le point sur votre santé mentale en scannant ce code QR:



## J'obtiens l'aide dont j'ai besoin

**811: Info-Social**  
(Choisir l'option 2)

*Intervention téléphonique 24 heures par jour, 7 jours sur 7*

Un professionnel en intervention psychosociale analysera vos besoins et vous orientera vers les bonnes ressources pour votre situation.

Visitez le: [www.quebec.acsm.ca](http://www.quebec.acsm.ca)  
ou contactez votre ACSM locale

Experts: Amélie Seidah PhD, psychologue - Marc-André Dufour, psychologue  
Contenu adapté de Good vibes stratégie



# Comment comprendre ses émotions

## POUR MIEUX LES ACCEPTER



Association canadienne pour la santé mentale  
Division du Québec  
*La santé mentale pour tous*

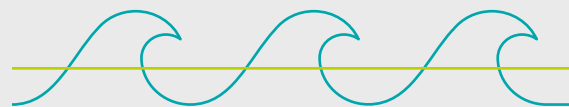


## Je comprends le rôle des émotions

*Vous traversez parfois des moments difficiles qui provoquent des émotions désagréables ?*

Anxiété, stress, tristesse, doute, même si elles sont difficiles, ces émotions sont utiles, un peu comme la douleur physique. Elles vous poussent à prendre conscience des situations problématiques et à réfléchir sur vous-mêmes. Cela vous aide à trouver des solutions et à retrouver votre équilibre.

Rappelez-vous qu'avoir une bonne santé mentale ne signifie pas être toujours bien sans aucune émotion négative, mais plutôt de garder un équilibre intérieur malgré les hauts et les bas émotionnels.



Variation des émotions

Santé mentale

Accepter les moments difficiles comme une partie normale de la vie et trouver des moyens pour les surmonter est l'une des clés pour une bonne santé mentale.

## Je m'équipe pour mieux gérer mes émotions

**Nourrir un dialogue intérieur bienveillant**

*Comment vous parlez-vous lorsque vous traversez des moments difficiles ?*

Beaucoup de gens pensent qu'il vaut mieux ignorer leurs émotions pour éviter de s'apitoyer sur leur sort. Mais cette approche est non seulement inefficace, elle peut aussi nuire à votre estime de soi.

- » **1<sup>re</sup> étape :** Reconnaissez que vous vivez un moment difficile.
  - Aie! Ça fait mal!
  - Je me sens... (nommez l'émotion : fâché, découragé, anxieux, stressé, dépassé, paniqué, etc.).

- » **2<sup>e</sup> étape :** Remettez les choses en perspective :
  - Je ne suis pas le seul à ressentir ça.
  - Nous avons tous des moments difficiles

- » **3<sup>e</sup> étape :** Offrez-vous de la gentillesse :

Placez vos mains sur votre coeur et demandez-vous :

- Qu'ai-je besoin d'entendre en ce moment ?
- Qu'est-ce qui pourrait me faire du bien et puis-je me l'offrir ?

## Pratiquer la pleine conscience

Saviez-vous que notre cerveau passe beaucoup de temps à **penser au futur** et à **ruminer le passé** ? Même si ces pensées peuvent être utiles, elles peuvent aussi, en trop grande quantité, provoquer de l'**anxiété** et **affecter votre humeur**.

Pour garder votre **équilibre**, il est important de prendre le temps de vous **ancrer** dans l'**instant présent**. En observant vos sensations physiques, vos émotions et vos pensées, vous retrouverez un plus grand **calme intérieur**.

La pleine conscience peut se pratiquer sous forme de **méditation** (de nombreuses applications en proposent) ou dans des **actions quotidiennes** : savourer chaque bouchée lorsque vous mangez, marcher en pleine nature en utilisant tous vos sens, ou écouter de la musique avec attention.

## Respirer profondément et ralentir son coeur lorsque les émotions débordent

Sentez-vous votre coeur battre fort lorsque vous êtes en colère ou stressé ? Il existe un lien étroit entre le coeur et les émotions. Quand une émotion intense se manifeste, pratiquer une technique de respiration peut vous aider à ralentir votre rythme cardiaque et à calmer votre esprit. Voici comment faire :

1. Placez une main sur votre ventre et inspirez lentement par le nez jusqu'à sentir votre ventre se remplir d'air.
2. Expirez doucement par la bouche et sentez votre ventre se dégonfler sous votre main.
3. Répétez cette séquence pendant 5 minutes. Vous pouvez l'utiliser au besoin ou plusieurs fois par jour

