



MES ÉMOTIONS

Ma météo intérieure

Les émotions sont de petits guides (comme des panneaux routiers qui indiquent le chemin). Elles nous indiquent toutes sortes de choses, dont ce qui nous fait du bien et ce qui ne nous en fait pas.

Les émotions ressenties sont comme la météo (Harris, 2009) : au cours d'une même journée, on peut traverser différentes températures et même vivre différents phénomènes météorologiques en même temps. On peut commencer une journée en étant joyeux, traverser une période de colère et revenir dans un état de joie vers la fin de la journée. On peut également pleurer et sourire à la fois, comme le soleil qui se présente quelquefois en même temps que la pluie et qui crée un arc-en-ciel.



Nous n'avons pas toujours le contrôle sur l'apparition de nos émotions, au même titre que nous ne choisissons pas la météo du jour.

Nous avons du pouvoir sur la façon de réagir vis-à-vis de nos émotions. Lorsqu'il pleut, nous pouvons choisir de rester à l'intérieur toute la journée ou nous pouvons sortir notre imperméable et nos bottes de pluie et aller nous amuser dans les flaques d'eau.

Et mon besoin dans tout ça?

Il n'est pas toujours facile d'identifier tes émotions et encore moins de comprendre pourquoi tu les vis. Tu peux utiliser cette fiche pour t'aider à identifier les sensations physiques et les émotions que tu vis dans une situation, mais également les besoins qui se cachent parfois derrière ces dernières. Par exemple, quand tu es en colère, tu as peut-être besoin de solitude ou de justice. Si tu connais les besoins qui se cachent derrière ton émotion, tu pourras plus facilement choisir une solution pour composer avec cette émotion.



Pistes de réflexion



1. Nomme une situation qui te fait vivre une émotion intense?

2. En t'aidant de la fiche des émotions, identifie les émotions et sensations que tu ressens dans cette situation.

3. Quels sont les besoins qui se cachent derrière ces émotions ?

4. Quelles stratégies pourrais-tu essayer pour mieux composer avec ces émotions?

Mes émotions, sensations, besoins et stratégies



Mes émotions...

- Confiant(e)
- Fâché(e)
- Déçu(e)
- Anxieux(se)
- Découragé(e)
- Triste
- Paniqué(e)
- Inquiet(e)
- Content(e)
- Surpris(e)
- Confiant(e)
- Optimiste
- Reconnaissant(e)

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



Mes sensations...

- J'ai le cœur qui bat plus vite
- J'ai les larmes aux yeux
- J'ai chaud ou froid
- Je rougis
- J'ai mal à la tête
- J'ai le souffle court
- J'ai les mains moites
- J'ai mal au ventre
- Je me sens étourdi(e)
- J'ai mal au cœur
- Je transpire
- Je tremble

(Inspiré de Gouvernement du Québec, 2019)



Mes besoins...

- Liberté, autonomie
- Sécurité
- Équilibre
- Temps
- Justice
- Confiance
- Aide, écoute
- Affection
- Considération
- Réconfort
- Détente, repos
- Compréhension
- Plaisir, divertissement

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



Mes stratégies...

- Reformuler mes pensées
- Exprimer mes émotions
- Accepter la situation
- Mettre en perspective
- Chercher des solutions
- Faire preuve de bienveillance envers soi
- Se centrer sur les apprentissages
- Se changer les idées
- Demander de l'aide
- Respirer profondément
- Se centrer sur ses valeurs ou objectifs
- Utiliser une stratégie préventive

(Inspiré de Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003)

Références bibliographiques

- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.
- Ciarrochi, J. V., Hayes, L. et Bailey, A. (2014). *Deviens maître de ta vie*. LBL Éditions.
- Conover, K. et Daiute, C. (2017). The Process of Self-Regulation in Adolescents: A narrative Approach. *Journal of Adolescence*, 57, 59-68.
- Gouvernement du Québec (2019). *Anxiété généralisée*. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-anxiete-generalisee/#c1910>
- Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur. Créez la vie que vous voulez*. Les Éditions de l'Homme.
- Rottenberg, J. et Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science in practice*, 14(4), 323-328.
- Silk, J. S., Steinberg, L. et Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- The Centre for Nonviolent communication (s.d). *Feelings and Needs We All Have*. https://www.nonviolentcommunication.com/pdf_files/feelings_needs.pdf

