

LES ÉMOTIONS... C'EST JUSTE HUMAIN!

HORS

PISTE

Atelier 3

RAPPEL



Il est **inévitables** de vivre des émotions! Qu'elles soient agréables ou difficiles, **toutes tes émotions ont leur place et leur raison d'être!**

Tes émotions sont ta météo interne! Sois à l'écoute de leur message. Ça peut t'aider à mieux te comprendre et à réguler tes émotions, avec bienveillance.

« Si tu sors dehors sans avoir pris le temps de vérifier la météo, tu risques d'avoir des surprises et de vivre des désagréments ».

À toi de jouer!



Utilise ces stratégies pour **réguler ta météo interne** :

- Accepte la situation telle qu'elle est, sans la nier;
- Observe ce qui se passe à l'intérieur de toi;
- Accueille tes émotions sans les juger;
- Exprime ou libère tes émotions à travers l'art, le sport, l'écriture, etc.;
- Sois à l'écoute des besoins qui se cachent derrière tes émotions;
- Reformule tes pensées nuisibles en pensées plus aidantes;
- Recentre ton attention sur ce qui est important pour toi (besoins, valeurs, buts);
- Recherche des solutions en utilisant tes forces.

Même si tu n'as pas le contrôle sur l'apparition de tes émotions, **tu as du pouvoir sur ta manière de les vivre, de les exprimer et de te comporter!**

PSST! Parfois, deux têtes valent mieux qu'une!
Demande de l'aide au besoin.



À qui demander et comment?

- Texter, appeler ou parler à une amie ou un ami, un parent ou un autre adulte en qui tu as confiance pour te confier.
- Demander des conseils, un avis ou de l'accompagnement dans une situation.
- Rencontrer un(e) intervenant(e) de l'école.
- Contacter des ressources officielles : intervenant(e)s scolaires, CLSC, Tel-jeunes, Alloprof, Maison de jeunes).

Défi HORS-PISTE

Cette semaine, observe-toi pendant une situation difficile :

- 01** Identifie les émotions que tu ressens;
- 02** Utilise ensuite une stratégie pour mieux vivre et exprimer tes émotions.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale