

Régulation des émotions

OBJECTIFS

Comprendre et nommer vos émotions
Diminuer la fréquence des émotions indésirables
Diminuer la vulnérabilité et la souffrance émotionnelle



A QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS?

Se motiver à l'action
Communiquer aux autres
Envoyer des messages à soi-même



PLEINE CONSCIENCE DE L'ÉMOTION ACTUELLE

Observez votre émotion
Pratiquez la pleine conscience des sensations corporelles
Rappelez-vous que vous n'êtes pas votre émotion
Entraînez-vous à aimer votre émotion



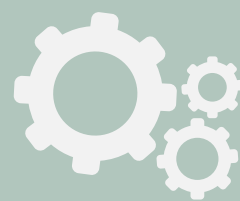
VÉRIFIER LES FAITS

Identifiez l'émotion.
Décrivez l'événement: distinguer le fait du jugement. Rappelez-vous que les pensées et les émotions ne sont pas des faits.
Comment avez-vous interprété l'événement? Peut-on interpréter les faits autrement?
Quelle menace percevez-vous? Est-ce probable? Y a-t-il d'autres issues possibles?
Si cela se produit, serait-ce une catastrophe? Pourriez-vous y faire face?
Réévaluez si l'intensité de l'émotion correspond aux faits.



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Observez et décrivez le problème
Vérifiez les faits pour identifier le bon problème
Identifier l'objectif
Chercher plusieurs solutions
Choisir une solution qui peut fonctionner
La mettre en acte
Évaluer le résultat



AGIR À L'OPPOSÉ

À utiliser si l'émotion n'est pas justifiée par les faits ou n'est pas efficace.

Identifiez l'émotion
Vérifiez les faits
Identifiez votre urgence à agir
Agir à l'opposé

Émotion	Impulsion d'action	Action opposée
Peur	S'enfuir ou éviter	Approcher ou ne pas éviter
Colère	Attaquer	Éviter délicatement ou être aimable
Tristesse	Se retirer ou s'isoler	Être actif
Honte	Se cacher ou éviter	Se confier

Inspiré de DBT Skills Training Manual, 2nd Edition, Marsha Linehan (Guilford Press)



www.tcdmontreal.com

