Régulation des émotions

OBJECTIFS

Pour augmenter les émotions positives et diminuer les chances d'être envahi par les émotions

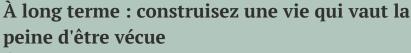


ACCUMULER LES ÉMOTIONS POSITIVES

À court terme :

Construisez des émotions positives maintenant Soyez pleinement conscient des expériences positives

Ne prêtez pas attention aux inquiétudes



Éviter d'éviter

Identifier les valeurs importantes pour vous Identifiez une valeur à travailler maintenant Identifier quelque objectifs liés à cette valeur Choisir une objectif à travailler maintenant Identifier les petites étapes actives vers votre objectif

Franchir une étape active maintenant



BÂTIR UNE EXPERTISE

Se donner des défis pour augmenter la confiance en soi Planifier une chose par jour Choisir quelque chose qui est difficile mais possible Augmenter graduellement le niveau de difficulté



CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

Décrivez la situation susceptible de déclencher un comportement problématique.

Décidez quelles compétences de gestion ou de résolution de problème utiliser.

Imaginez la situation dans votre tête de manière aussi réaliste que possible.

Imaginez-vous comment y faire face efficacement. Pratiquez la relaxation après cette répétition.



PLEASE

Prenez soin de votre esprit en prenant soin de votre corps.

PL: prendre soin de la santé

E : **é**viter les substances

A: équilibrer l'alimentation

S : soigner le **s**ommeil

E : **e**xercice physique



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



