

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

À long terme : construisez une vie qui vaut la peine d'être vécue

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 : éviter les substances

A : équilibrer l'alimentation

S : soigner le sommeil

E : exercice physique



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



www.tcdmontreal.com

