

La régulation des émotions

Groupe TCD-A
Séance 12

Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées
Hôpital en santé mentale Rivière-des-Prairies
CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal



Objectifs du module

1) Comprendre les émotions que vous vivez

- Identifier (observer, décrire, nommer) les émotions
- Comprendre le sens des émotions: d'où elles viennent? raison de leur présence?
- Ça m'aide ou ça me nuit?

2) Diminuer la souffrance émotionnelle / réduire, arrête les émotions non-désirées lorsqu'elles surviennent

- Pleine conscience pour laisser aller les émotions douloureuses indésirables
- Changer nos émotions avec l'action opposée

3) Diminuer la vulnérabilité émotionnelle / prévenir l'apparition d'émotions non-désirées

- Augmenter les émotions agréables
- Diminuer la vulnérabilité à l'esprit émotionnel



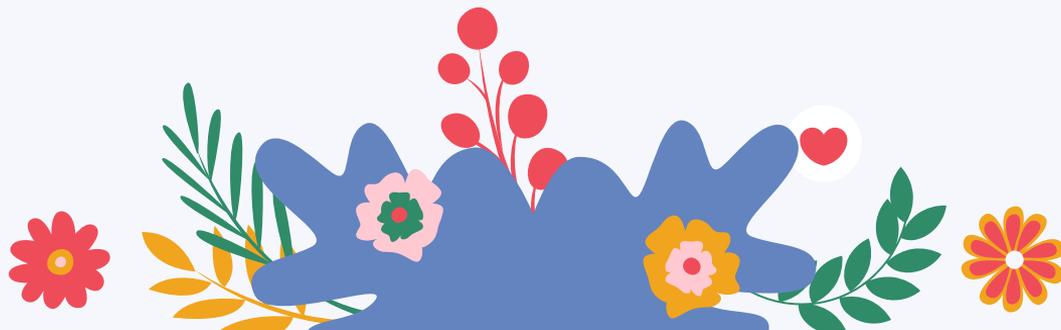


Selon vous, qu'est-ce que ça veut dire, l'action opposée ?

Agir de manière inverse à notre urgence d'agir

Pourquoi et quand devrions nous utiliser l'action opposée ?

Objectif : changer notre émotion ou l'intensité de celle-ci, quand on remarque que l'émotion n'est pas efficace ou justifiée.



L'action opposée : quand utiliser la stratégie



Quand l'émotion ne correspond pas aux faits

Je suis excessivement jalouse car mon amie s'entend bien avec mon copain

Quand l'émotion est très intense et/ou dure très/trop longtemps

J'ai envie de hurler après mon prof et quitter la classe, car il m'a posé une question alors que je n'ai pas levé ma main

Je suis terrorisée à l'idée de faire une présentation orale et j'évite mon cours

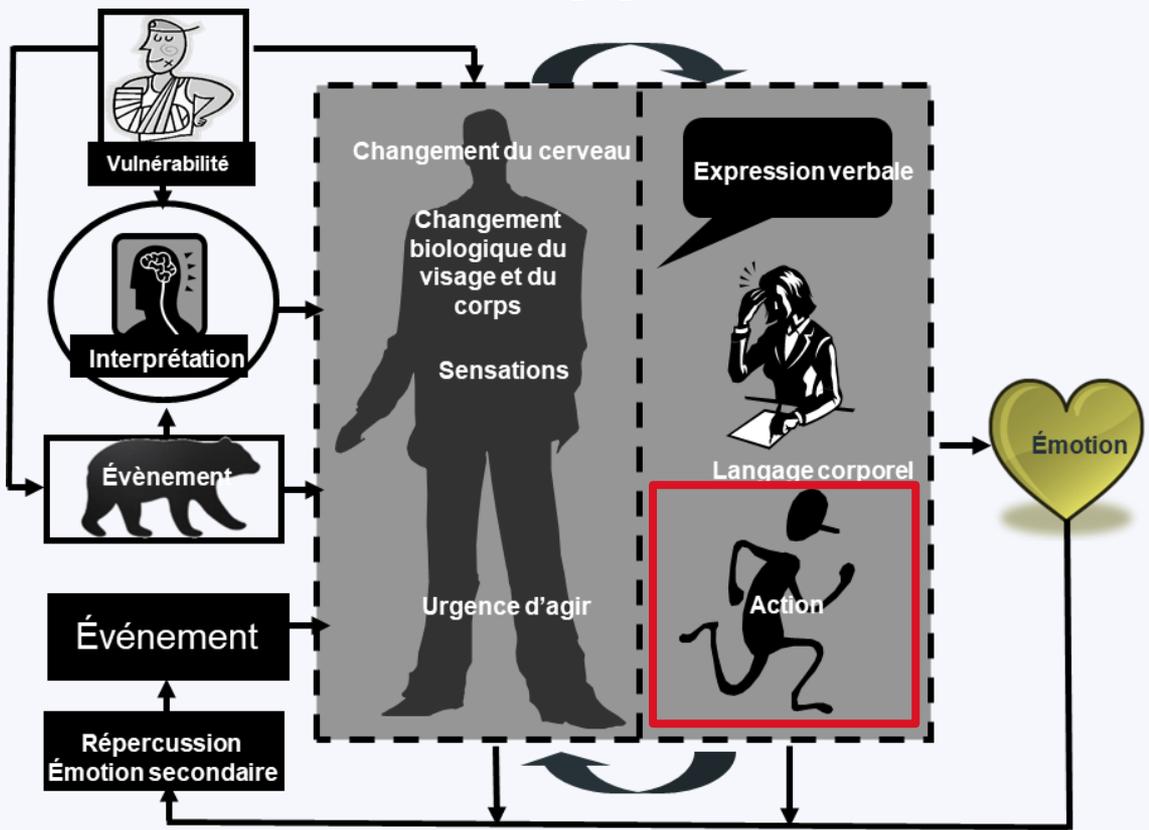


Quand agir selon notre émotion n'est pas efficace (en fonction de nos buts) ou peut aggraver la situation

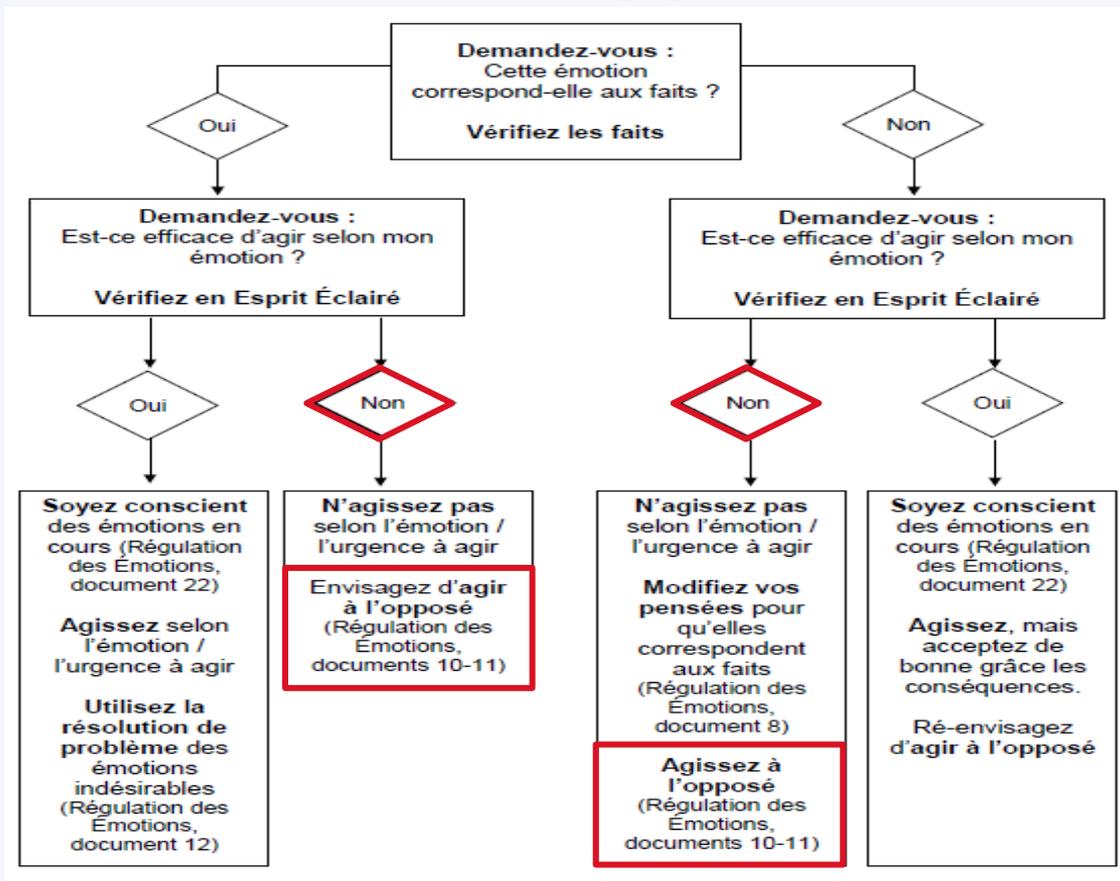
J'envoie promener le policier qui m'a donné une contravention



L'action opposée



L'action opposée



L'action opposée : comment faire ?

5 étapes

1) Identifier l'émotion ressentie et son intensité

2) Trouver l'action associée à l'urgence d'agir

3) Évaluer si c'est approprié de réduire l'émotion

4) Identifier l'action opposée

5) Faire l'action opposée jusqu'au bout

Chaque émotion a son urgence d'agir ET son action opposée



La peur et l'anxiété

Urgence d'agir : se retirer, fuir ou vérifier de façon excessive

*Tu as l'impression de toutes tes amies sont fâchées contre toi depuis le party de ce week-end. On est lundi matin et tu dois aller à l'école.
Qu'as-tu envie de faire ?*

*Texter à outrance ses amies
Chercher nos amies partout dans l'école
Éviter l'école*



L'action opposée → s'approcher

- Approche-toi des gens concernés, des lieux
 - Affronte
- Fais des choses qui augmentent ton sens du contrôle et la maîtrise sur tes peurs



La colère

Urgence d'agir : l'attaque, pour se protéger

Tu arrives à la maison et ton parent est super bête avec toi, car il est épuisé de sa journée. Qu'as-tu envie de faire ?

L'action opposée → éviter gentiment, prendre une distance

- S'éloigner (STOP)
- Verbaliser calmement qu'on est en colère et prendre un temps de recul
 - Éviter gentiment la personne, le temps qu'on se calme
 - Prendre le temps de respirer
 - Se distraire avec une activité plaisante
 - Être gentil, gentille envers la personne
 - Montrer de l'empathie envers la personne
- Se renforcer de s'être sorti de la situation, sans s'emporter



La tristesse

Urgence d'agir : se retirer, s'isoler, être passif/passive, ne plus prendre soin de soi

Tu t'es chicanée avec ta meilleure amie, ton copain

Rupture amicale ou amoureuse

Recevoir une mauvaise note alors qu'on a mis beaucoup d'efforts

Qu'as-tu envie de faire ?



L'action opposée → s'activer !

- Se lever !
 - Prendre sa douche
 - Sortir de la maison
 - Voir ses ami.es
- Se préparer, prendre soin de soi
- S'engager dans des activités plaisantes (A)



La honte

Urgence d'agir : se cacher, éviter

Dans quelle situation est-ce que la honte est justifiée ?

Quand on agit à l'encontre de nos valeurs, qu'on blesse l'autre

J'ai dit à mon amie qu'elle était « conne » parce que j'étais en colère contre elle

Quoi faire quand la honte est justifiée ?

- 1. S'excuser / reconnaître nos erreurs*
- 2. S'engager à réparer*



Dans quelle situation est-ce que la honte n'est pas justifiée ?

Je suis tombée en pleine face devant toute ma classe. Qu'as-tu envie de faire ?

Je ne peux pas sortir avec mes amies parce que je n'ai pas assez d'argent. Qu'as-tu envie de faire ?

L'action opposée → fais face

Quand l'émotion ne correspond pas aux faits, ou n'est pas efficace

- S'excuser et réparer les dommages
- Se pardonner, passer à autre chose
- S'exposer publiquement, sortir
 - Garder la tête haute



La culpabilité

Urgence d'agir : s'excuser à outrance ou nier complètement nos responsabilités, se punir

*Dans quelle situation est-ce que la culpabilité est justifiée ?
Quand on agit pas en fonction de nos valeurs, quand on blesse l'autre*

*Dans quelle situation est-ce que la culpabilité n'est pas justifiée ?
Quand on a pas blessé intentionnellement l'autre
Tu as-tu une bonne note à ton examen, mais ton amie a coulé
Tu te sens coupable que tes parents se sont séparés*



L'action opposée → fais face !
Fais des actions concrètes pour réparer, s'affirmer

- Posture droite, fière
- Se faire confiance



La jalousie/l'envie

Urgence d'agir : tenter de contrôler, accuser l'autre, rejeter la personne qu'on perçoit comme menaçante

Tu vois ta meilleure amie qui parle avec ton chum/ta blonde. Ils passent de plus en plus de temps ensemble.

Qu'as-tu envie de faire ?

Espionner, contrôler

Texter, questionner à répétition



L'action opposée → lâcher prise, laisser aller, apprécier les choses que tu as

- Arrêter d'espionner
- Relaxer son visage et son corps
 - Demi sourire



L'amour

Urgence d'agir : se coller, démontrer notre amour

Dans quelle situation est-ce que l'amour peut ne pas être justifiée ?

Si la relation n'est pas réciproque ou inatteignable

Si la personne aimée montre peu de respect envers toi



L'action opposée → cesser les démonstrations

Quand l'émotion ne correspond pas aux faits, ou n'est pas efficace

- Prendre ses distances
- Utiliser la distraction pour se changer les idées
- Utiliser les pous et les contres de l'émotion de l'amour, dans la situation actuelle



Mise en contexte :

Mon amie m'évite depuis 2 jours.
Ça me fait sentir vraiment mal. Je suis en
colère et triste en même temps.

Qu'est-ce que je fais ?

Quelles sont mes envies d'agir ?

