

La régulation des émotions

Groupe TCD-A
Séance 11

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



La régulation des émotions



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

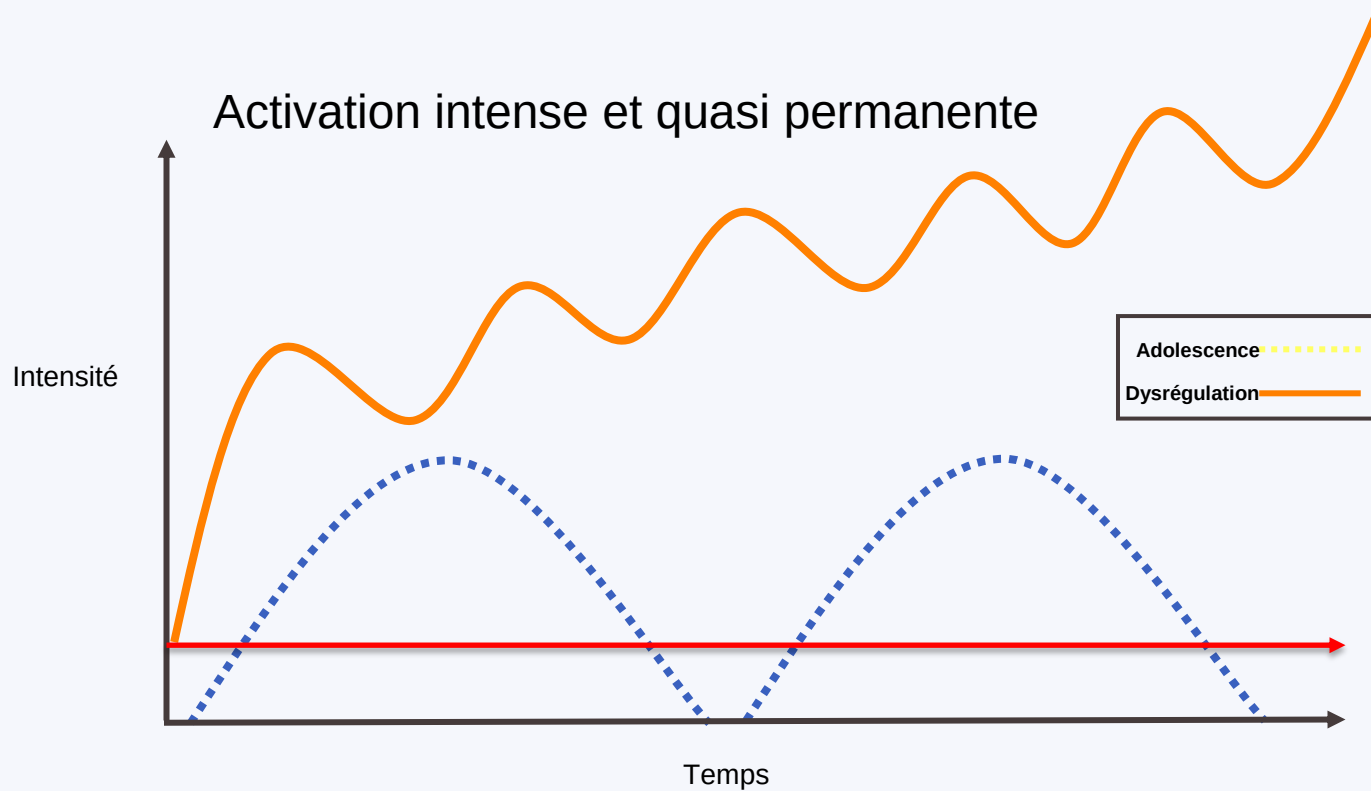
- Pleine conscience pour laisser aller les émotions douloureuses indésirables
- Changer nos émotions avec l'action opposée

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

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



Vulnérabilité émotionnelle



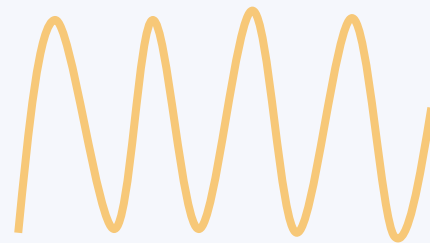
Les émotions vécues sont:



Plus intenses



Durent plus longtemps



Plus fréquentes

Pourquoi gérer nos émotions ?



- Les adolescent·es vivent souvent des émotions intenses et difficiles à gérer telles que la honte, la colère, la tristesse, et l'anxiété.
- Les difficultés à contrôler ces émotions peuvent mener à des comportements impulsif problématiques pour vous et les gens autour de vous. Des exemples?

Les comportements problématiques sont souvent des solutions inefficaces à des émotions très douloureuses.

Comprendre les émotions

Les émotions :

- Voir [Fiche 3, p. 91](#): bonnes ou mauvaises?
- Vont et viennent
- Durent quelques secondes à quelques minutes
- Changent souvent
- S'auto-entretiennent

Quand une émotion semble planer, on l'appelle *l'humeur*.



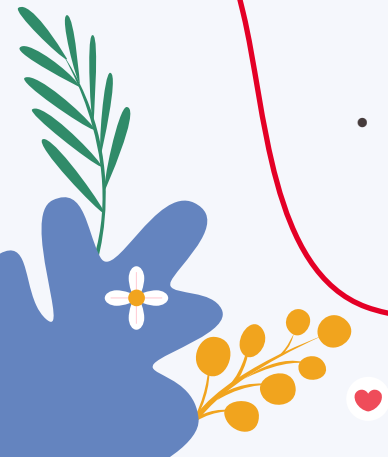
Comprendre les émotions

Causes internes

- Pensées
- Sensations physiques
- Comportements

Causes externes

- Imprévus
- Évènements de la vie (rentrée scolaire, conflit)



Comprendre les émotions : les identifier



Colère	Tristesse	Peur
Irrité	Morose	Craintif
Frustré	Déçu	Méfiant
Exaspéré	Se sentir seul	Anxieux
Révolté	Découragé	Inquiet
Indigné	Abattu	Alarmé
Furieux	Déprimé	Effrayé
Enragé	Désespéré	Terrifié

Comprendre les émotions : à quoi servent-elles ?

1) Elles communiquent avec nous

- Les émotions nous envoient un **signal** que quelque chose se passe, que nous devons observer une situation de plus près:
 - « *Je me sens nerveuse d'être seule dans cette rue sombre* »
 - « *J'ai honte d'avoir été irrespectueuse envers ...* »
- On peut avoir un problème si on traite nos émotions comme **des faits** :
 - « *J'ai peur donc il y a un danger* »
 - « *Je l'aime, donc il doit être bon pour moi* ».

Les émotions ne SONT PAS DES FAITS



Comprendre les émotions : à quoi servent-elles ?



2) Elles communiquent avec les autres



- Les expressions faciales, la posture du corps et le ton de la voix disent beaucoup de choses sur la manière dont on se sent.
- Qu'on le réalise ou pas, qu'on les exprime par les mots, le visage ou le langage corporel, nos émotions influencent la réponse des autres.

Comprendre les émotions : à quoi servent-elles ?

3) Elles nous motivent et nous organisent pour agir

- Les émotions motivent le comportement, nous préparent physiquement pour l'action
- Chaque émotion nous prépare à adopter des comportements spécifiques
- Elles nous font gagner du temps dans des situations importantes
- Elles nous aident à dépasser des obstacles dans notre esprit et dans notre environnement
- Elles peuvent être difficiles à modifier.



Comprendre les émotions : à quoi servent-elles ?

3) Elles nous motivent et nous organisent pour agir

Quelles sont les **actions** associées à :

La peur ?

La Culpabilité ?

Honte ?

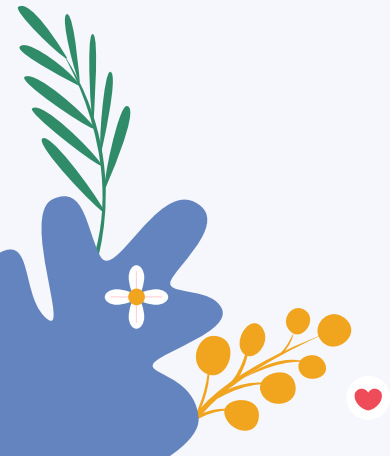
Dégoût ?

Joie ?

Colère ?

Jalousie ?

Vide ?

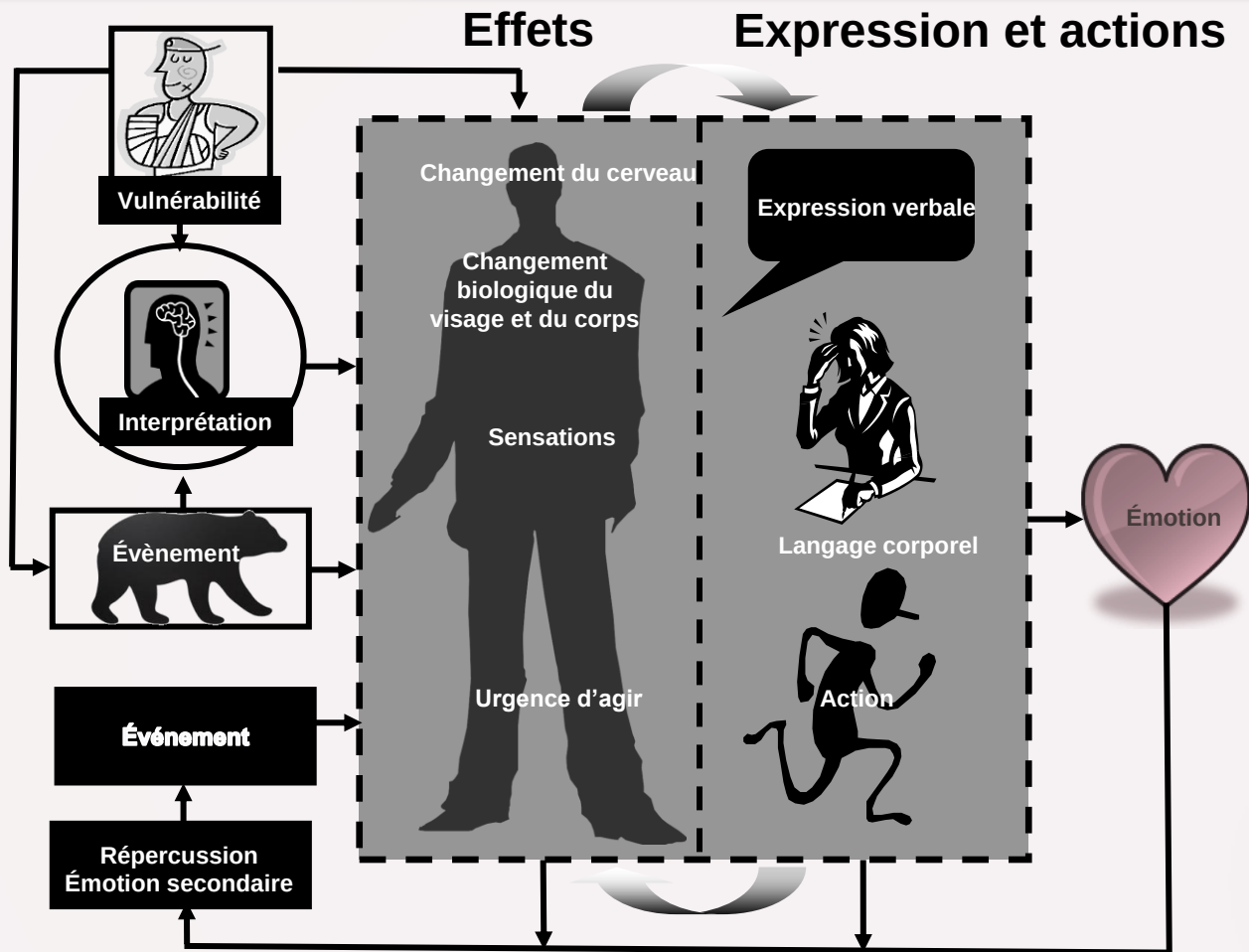


Comprendre les émotions : à quoi servent-elles ?

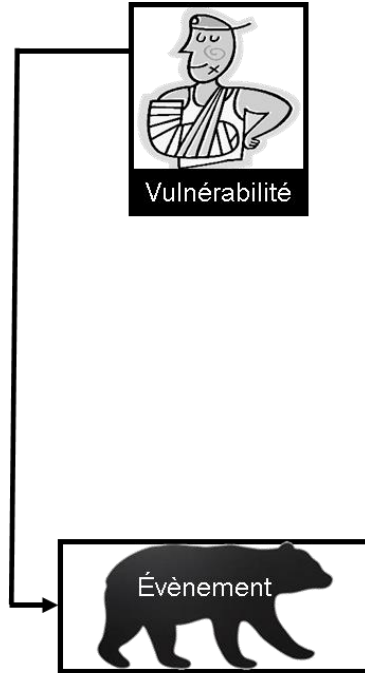
3) Elles nous motivent et nous organisent pour agir

- Elles sont **efficaces** si elles travaillent pour nous, nous aident à atteindre nos buts. Alors on peut les utiliser. (ex: présenter mes excuses si j'ai honte d'avoir crié sur quelqu'un.)
- Elles sont **inefficaces** si elles travaillent contre nous, nous éloignent de nos buts (ex: Je suis si anxieuse à propos de mon examen de demain que je suis incapable d'étudier. J'écoute la télé, je dérange mes frères et sœur, je suis irritable.) Alors je dois utiliser une compétence pour diminuer ou changer mon émotion.



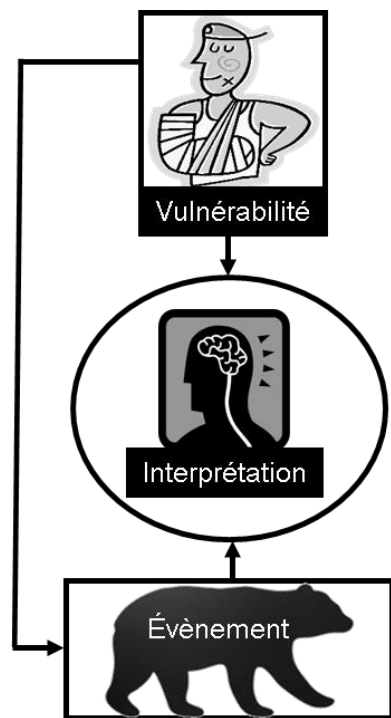






Comprendre les émotions

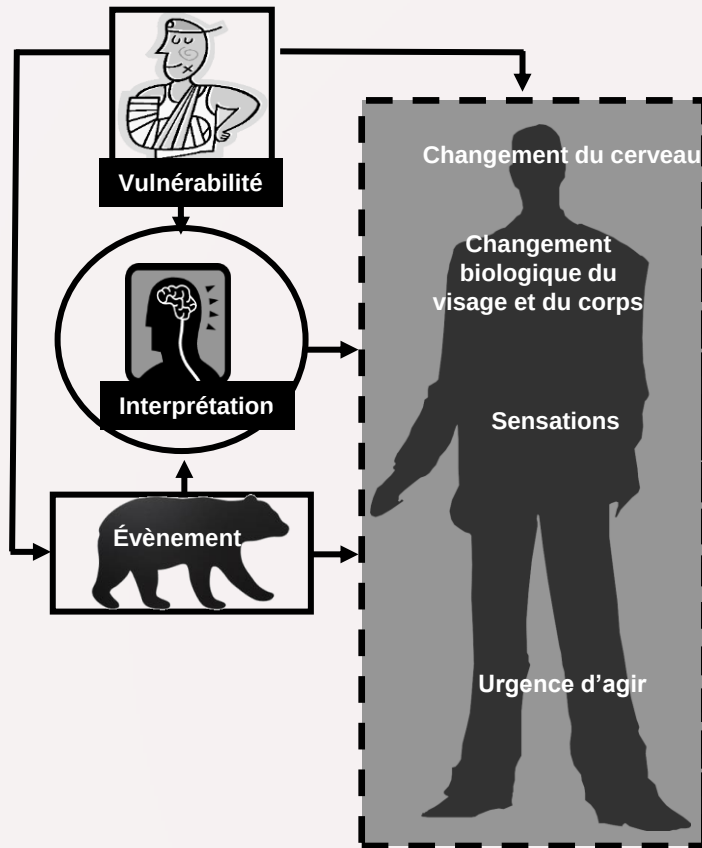
- Les émotions sont souvent provoquées par l'interprétation que vous faites de la situation

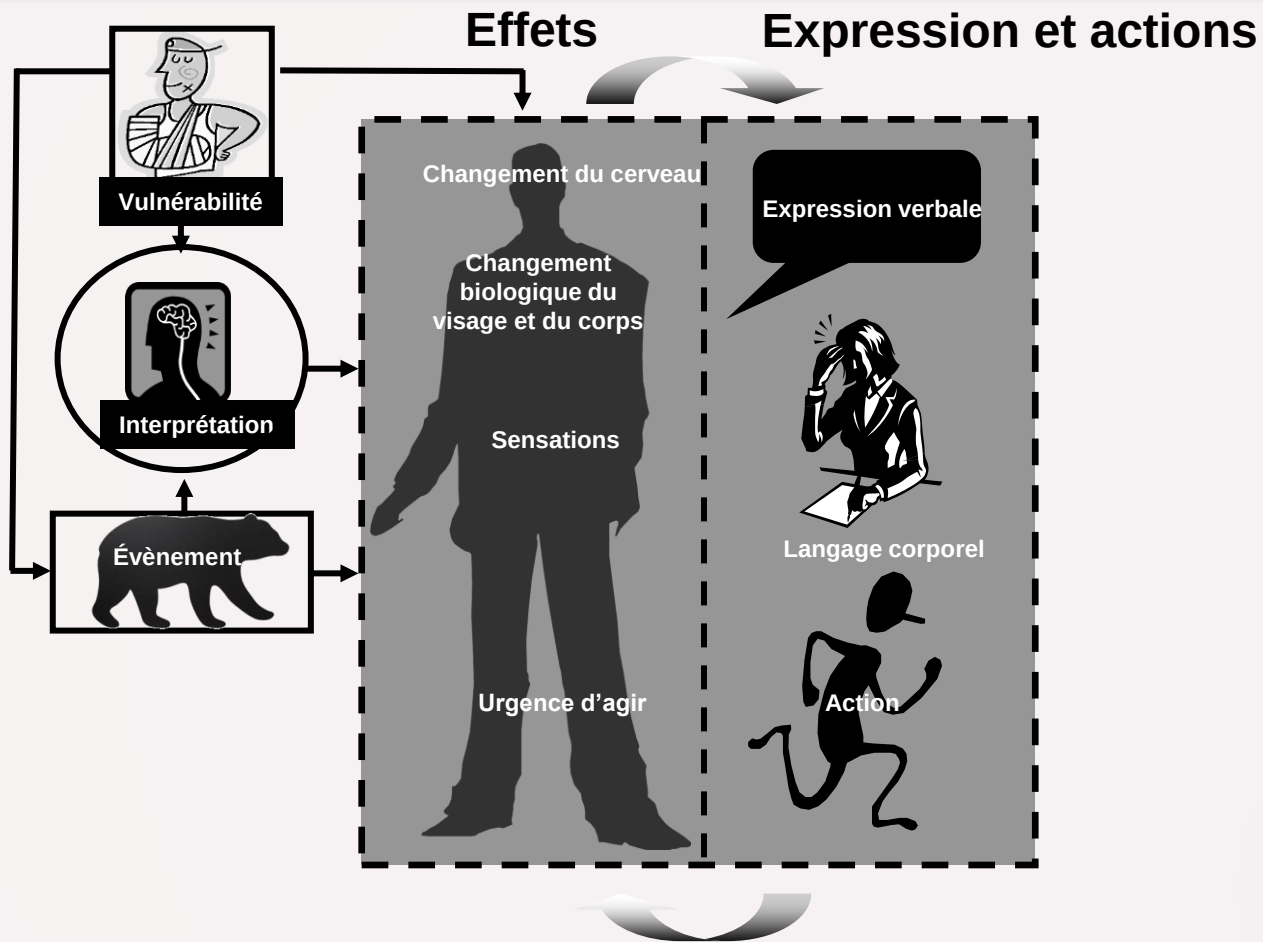


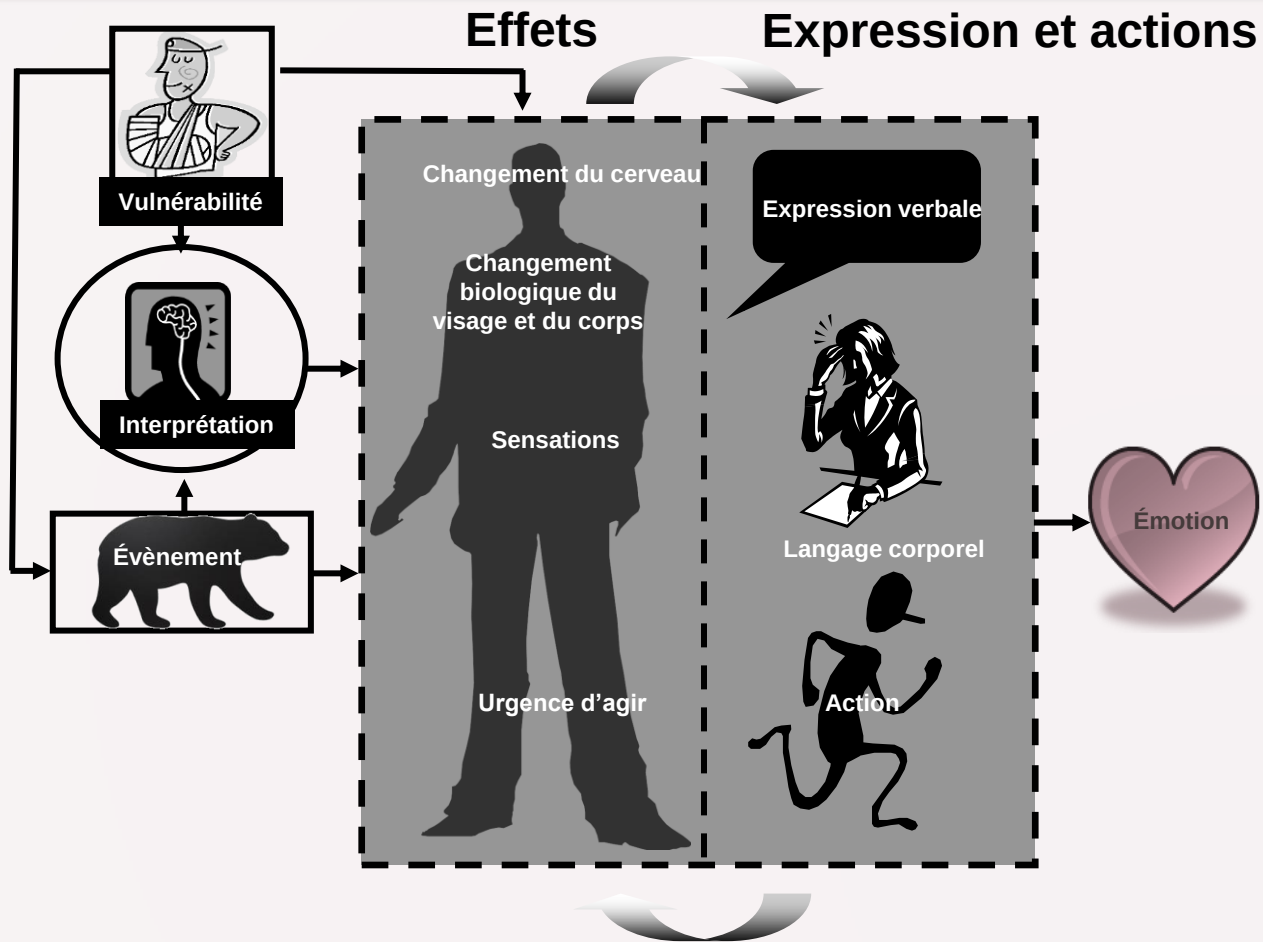
Comprendre les émotions

- Les émotions impliquent des modifications dans votre corps
 - Muscles du visage
 - Cœur
 - Cerveau
 - Sensations









Comprendre les émotions

- Émotions primaires
 - Réactions à un événement (interne ou externe)
 - Ex: être anxieux à l'idée de perdre quelqu'un
- Émotions secondaires
 - Réactions secondaires à ses propres pensées, à ses actions, à ses sentiments
 - Ex: devenir en colère face au risque d'abandon

