

La régulation des émotions

Groupe TCD-A
Séance #14

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

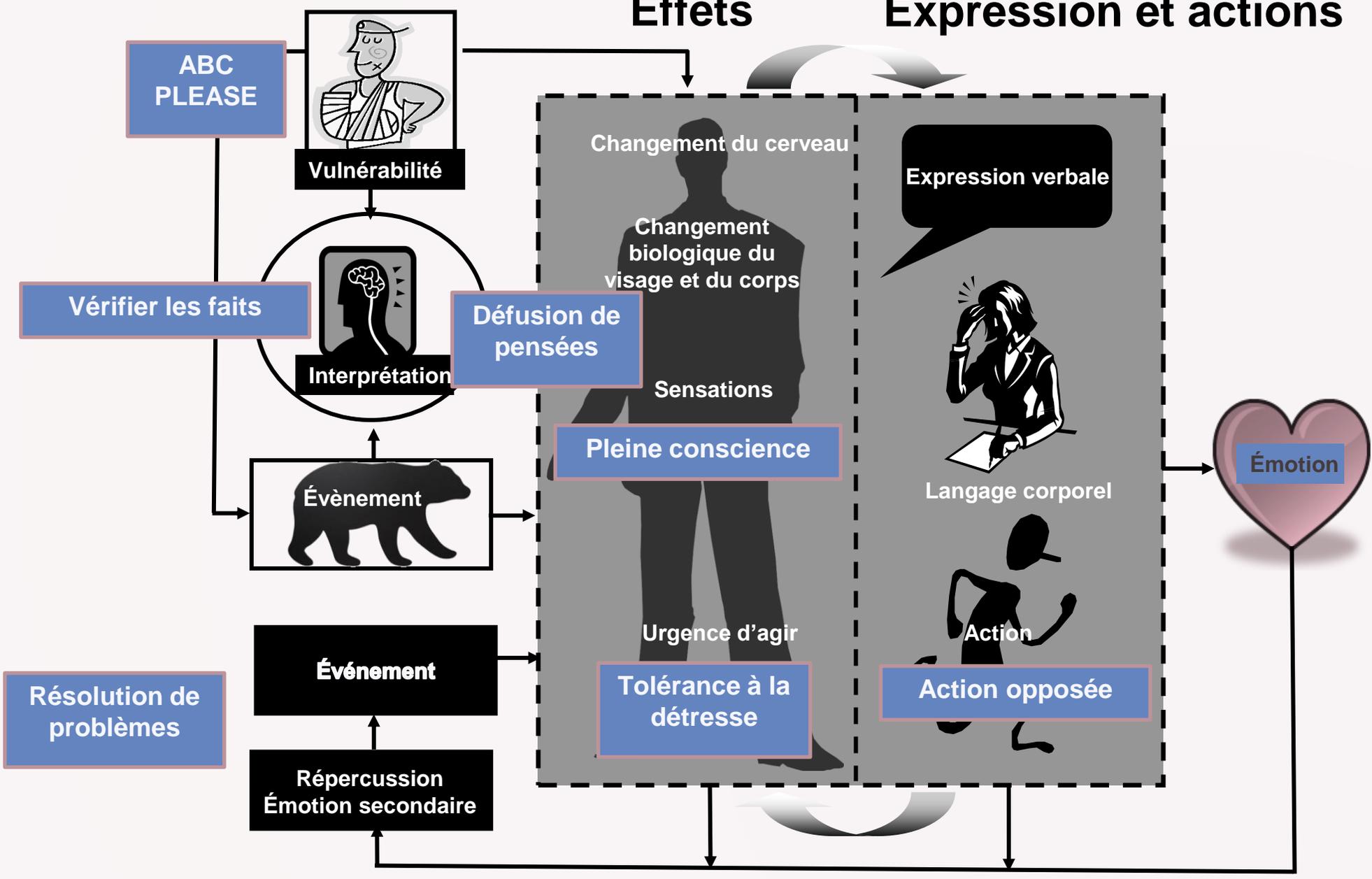
3) Diminuer la vulnérabilité émotionnelle / prévenir l'apparition d'émotions non-désirées

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



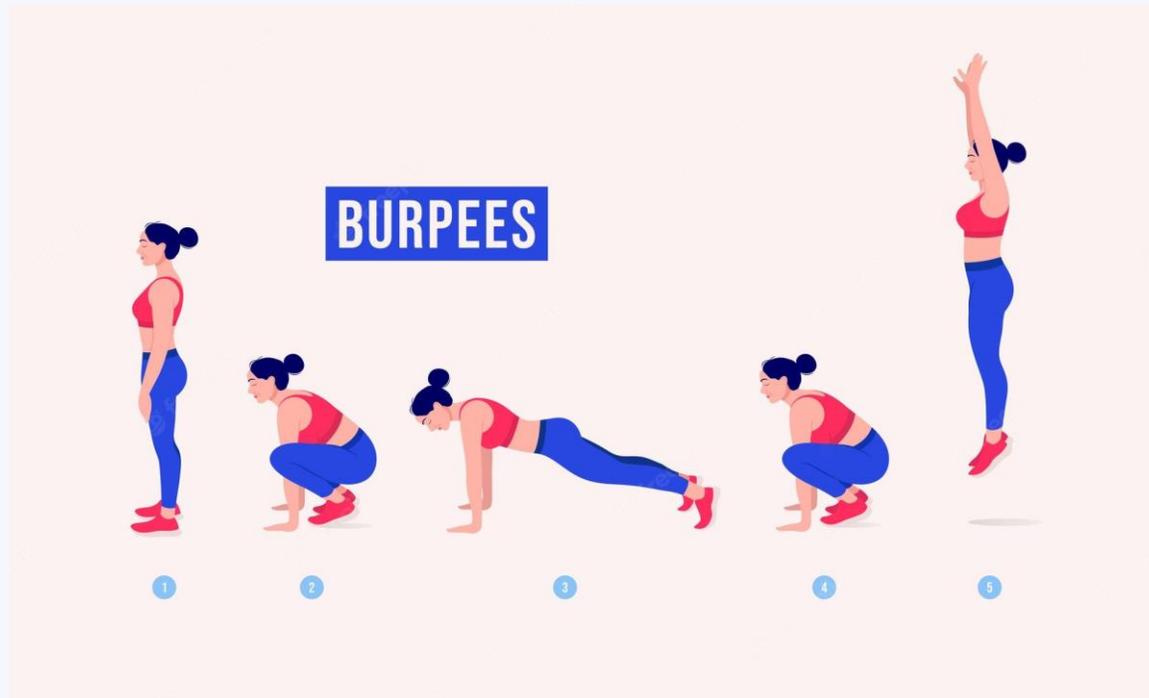
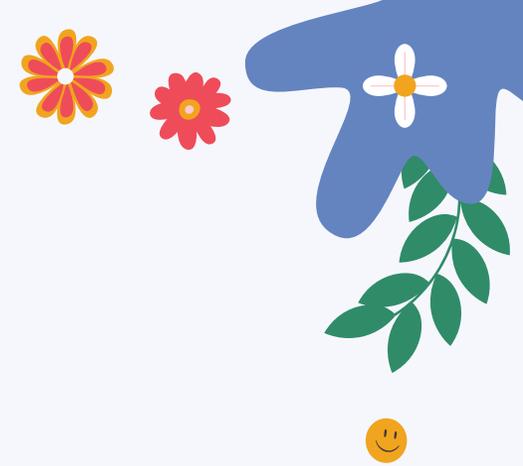
Effets

Expression et actions



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la clinique des troubles de l'humeur du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

ABC : Bâtir son expertise



- Objectifs** : faire des choses qui
- Donnent le sentiment d'être compétent(e),
 - Renforcent la confiance en soi
 - Donne un sentiment de contrôle



ABC : Bâtir son expertise

Fais au moins une chose par jour pour te sentir compétent et en contrôle de ta vie:

- Mets-toi au **défi** un peu (sors de ta zone de confort!)
- Apprends à faire quelque chose de nouveau
- Deviens meilleur dans quelque chose
- Coche quelque chose sur ta « *to do* » list.

Par exemple:

Assemble un meuble, apprends de nouvelles recettes, apprend à jouer d'un instrument, termine un devoir, apprends à faire du crochet, démarre un projet de jardinage, pratique un sport, découvre ton quartier, ta ville, etc.



Planifie pour le succès et non l'échec

- Fais quelque chose de difficile *ET* possible

Par exemple:

Commencer des cours de Hip hop vs faire la troupe de compétition la première année

Augmente la difficulté avec le temps

- Si la première tâche est trop difficile, essaie quelque chose de plus facile la prochaine fois.

Par exemple:

Courir 2 km, puis 3 km, puis 5 km, etc. Ne commence pas par viser un marathon.



ABC : Composer avec prévoyance

Se préparer lorsqu'il faut affronter des situations difficiles

Pratiquer en imagination peut être aussi efficace que de se pratiquer dans la réalité



Mikael Kingsbury, skieur acrobatique



ABC : Composer avec prévoyance

1. **Décris une situation qui peut probablement créer des émotions négatives**

Sois précis dans ta description de la situation. Vérifie les faits.
Nomme les émotions que tu vas probablement vivre dans cette situation.

2. **Décide quelles compétences de la TCD** (incluant la résolution de problème)

tu veux utiliser dans la situation, précisément.

Tu peux les noter: _____

3. **Imagine la situation** d'une manière aussi réaliste que possible

Imagine-toi dans cette situation maintenant

4. **Pratique tes comportements efficaces dans ta tête**

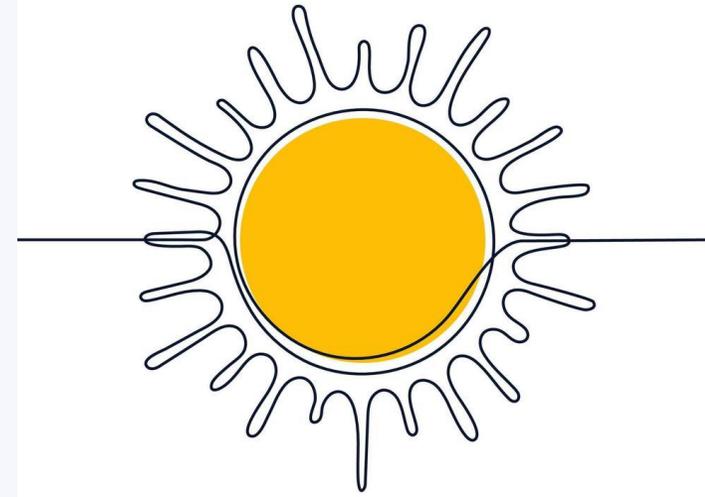
Pratique exactement ce que tu peux faire pour être efficace.

Pratique tes actions, tes pensées, ce que tu dis et comment tu le dis.

«*Troubleshoot*»: Pratique dans ta tête, comment tu vas t'adapter aux problèmes supplémentaires qui peuvent survenir.



PLEASE



Stratégies ABC PLEASE

P

- Traiter les maladies **P**hysiques

L

- Expose-toi à la **L**umière

E

- **É**viter les substances altérant l'humeur

A

- **A**limentation équilibrée

S

- équilibre ton **S**ommeil

E

- Fais de l'**E**xercice

