

GUIDE DE GESTION DES ÉMOTIONS 101

Outils de base

Introduction

La gestion des émotions peut représenter un défi, peu importe l'âge, le sexe ou la présence d'un diagnostic de santé mentale.

Les émotions se déclenchent automatiquement face à un stresser interne (ex.: une pensée) ou externe (ex.: un conflit). Notre responsabilité est de **décider comment réagir face à cette situation.**

Table des matières

- × À quoi sert la régulation des émotions?
- × Le thermomètre émotionnel
- × Le STOP
- × La tolérance à la détresse
- × L'auto-observation
- × La confrontation de la pensée
- × L'hygiène de vie

À quoi sert la régulation des émotions?

- × La gestion ou régulation des émotions fait référence à la capacité de la personne à influencer les émotions qu'elle ressent ainsi que l'expérience et l'expression émotionnelle qui en résultent. Ainsi, il s'agit de mieux se comprendre, utiliser les outils adaptés afin d'avoir un comportement approprié et éviter le recours aux comportements dommageables ou mécanismes de protection inadaptés.
- × Des études ont démontré que les personnes qui utilisent des stratégies de régulation inadaptées sont plus à risque de présenter un trouble anxieux, dépressif ou relationnel.
- × À l'inverse, les personnes qui utilisent des stratégies de gestion des émotions adaptées ont une plus grande résilience au stress ainsi qu'un niveau plus élevé de bien-être psychologique et de satisfaction envers la vie

Thermomètre émotionnel

Rouge – zone de danger

*À risque de poser des actions nuisibles

Utiliser la tolérance à la détresse

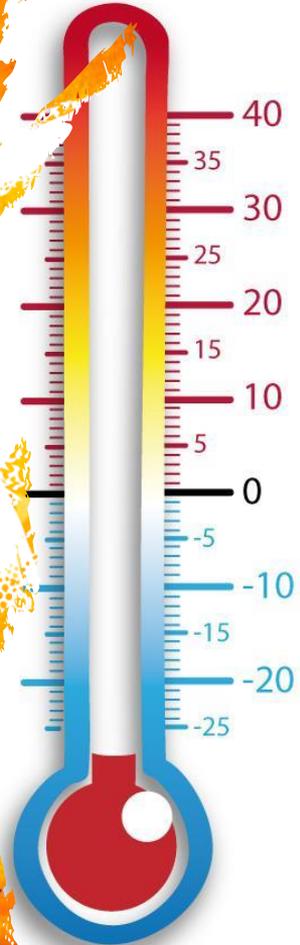
Jaune – zone à risque

*Il y a un déclencheur émotionnel avec des émotions désagréables.

Mettre un STOP- auto-observation et confrontation de la pensée, identification du besoin.

Vert- zone en contrôle de moi-même et de mes émotions

*En mesure de faire des choix éclairés.



La compétence du STOP

La **priorité** est de prendre conscience et d'accepter qu'on vit une intensité émotionnelle... quels sont les signes?

- × **Symptômes physiques**
Tension musculaire, cœur qui débat, chaleur, etc.
- × **Explorer la situation, observer ce qui se passe**
À l'intérieur de nous et à l'extérieur, décrire les faits froidement sans interprétation.

Ex: Je me sens triste suite à une discussion avec une amie qui a mis une limite avec moi.

- × **Comprendre et reconnaître les signes de mon thermomètre émotionnel et décider de la voie à suivre**
Réflexion via l'auto-observation ou tolérance à la détresse.



Exercice STOP

1. Décrire la situation.

Résumé en quelques mots de la situation et de mon état sans jugement comme si je prenais une photo.

2. Établir mon niveau d'intensité émotionnelle

Je suis monté(e) dans mon thermomètre jusqu'à quelle intensité?
(VERT/JAUNE/ROUGE)

3. Mettre mon STOP

J'ai appliqué le STOP en faisant une action:

4. Résultat:

Tolérance à la détresse

Lors d'un moment de grande intensité émotionnelle, l'utilisation de la tolérance à la détresse est l'équivalent de mettre le frein d'urgence pour éviter une détérioration de la situation (rupture, démission, actions impulsives, consommation, etc.).

Il s'agit de traverser la tempête sans rendre la situation pire. La situation sera plus claire une fois que les vents des émotions se seront apaisés.



gettyimages
Credit: valentinrussanov

Tolérance à la détresse

La tolérance à la détresse en quelques étapes

- × Prendre conscience **que pour le moment**, on ne se sent pas bien. La première étape est de valider et ensuite **d'accepter radicalement** la situation afin de choisir d'utiliser la tolérance à la détresse.
- × Tolérer la détresse ne règle rien sur le moment (aucune réflexion sur la situation, communication, etc.) mais, elle évite une détérioration de la situation.
- × Faire une liste **préétablie** de stratégies pour se ressaisir ou d'activités de distraction qui vont aider à traverser ce moment difficile (trousse de survie).

**Baisser l'intensité peut prendre du temps
on s'arme donc de patience.**



Tolérance à la détresse

Parvenir à traverser la tempête sans rendre la situation pire demande beaucoup d'efforts, mais apporte un grand sentiment de fierté à long terme. Ne sous-estimez pas vos capacités et les petites choses qui vous font du bien. Félicitez-vous des petits pas, ils mèneront loin.

Exemples de trucs pour se ressaisir :

- Prendre une douche froide
- Tenir de la glace dans sa main
- Bûcher du bois
- Faire un exercice qui va augmenter le battement cardiaque

Exemples d'activités pour se distraire :

- Aller prendre une marche
- Jouer avec un animal de compagnie
- Écouter de la musique (contraire à notre émotion actuelle)
- Faire du dessin (mandala), écrire une histoire

Ma trousse de tolérance à la détresse

Trouver des moyens selon l'émotion ressentie

Lorsque je me sens en colère, ce qui m'aide:

Lorsque je me sens triste, ce qui m'aide:

Lorsque je me sens anxieux, ce qui m'aide:

Auto-Observation

À quoi servent les émotions?

Les émotions ont un rôle important à jouer même si parfois, elles peuvent engendrer de la souffrance. Les émotions ne sont ni bonnes, ni mauvaises elles sont simplement là.

Elles sont des signaux essentiels qui donnent de l'information face à une situation vécue pour atteindre une plus grande connaissance de soi et une meilleure réponse à ses besoins fondamentaux (sécurité, amour, affirmation de soi et autres).

Elles permettent d'identifier nos besoins et nos limites afin de pouvoir éventuellement mieux les comprendre et les communiquer.

La méthodologie de l'auto-observation

Questions clés à se poser :

1- Quelle est mon émotion actuellement (colère, surprise, tristesse, joie, peur, dégoût)?

Est-ce qu'il y a une autre émotion qui se cache sous l'émotion primaire?

Ex : *Je suis en colère que mon patron me demande de rester au bureau. **En dessous de la colère**, je suis aussi très anxieuse d'arriver en retard pour aller chercher mes enfants à la garderie.*

2- Quelles sont les pensées associées à cette situation?

Ex : *« Mon patron se fout de moi et mes enfants, donc il me met de la pression pour que je reste au bureau. »*

À cette étape, il s'agit de prendre une photo de la situation et d'observer ce qui se passe dans ma tête froidement. L'auto-observation se fait de façon optimale lorsque nous avons diminué l'intensité de notre thermomètre.

Auto-Observation

Résumé de la situation en quelques mots:

Quelle est mon émotion ou mes émotions?

Quelles sont mes pensées automatiques?

La confrontation de la pensée

Lors de moments d'intensité émotionnelle en lien avec des émotions désagréables, il y a un enchaînement de pensées qui alimente mon émotion. Il s'agit de pensées distorsionnées provenant de mon histoire de vie et de mon tempérament.

Il est primordial de les identifier afin de diminuer l'intensité émotionnelle. L'idée est de ne pas alimenter la tempête qui fait rage en moi ou de mettre un frein à « mon hamster ».



Questions de confrontation

Remettre sa pensée en question dans le but de la nuancer!

- × Quels sont les indices qui me prouvent que cette pensée est fondée?
- × Ai-je une/des expérience(s) passée(s) qui pourraient contredire cette pensée?
- × Si une personne à qui je tiens (ami par exemple) avait cette pensée, qu'est-ce que je lui dirais?
- × Si je demandais à 100 personnes si elles croient cette pensée, qu'est-ce qu'elles diraient?
- × Si je reconsidère cette situation dans 5 ans, est-ce que je l'envisagerais différemment?

Questions de confrontation

- × En quoi cette pensée est utile?
- × Est-ce qu'il y a une autre façon de voir les choses?
- × Est-ce que je vois les choses différemment quand je ne suis pas dans l'émotion?
- × Dans le passé, quelles ont été mes pensées pour m'aider à retrouver un mieux-être?
- × Est-ce que j'ignore les éléments positifs?
- × Est-ce qu'il y a des forces chez moi que je ne prends pas en compte?
- × Est-ce que je me blâme pour quelque chose sur lequel, je n'ai pas vraiment de contrôle?
- × Est-ce que cette pensée serait défendable devant un juge?

La méthodologie de l'auto-observation

Résumé de la situation	Émotions	Pensées automatiques ou irraisonnées	Confrontation de la pensée	Mes besoins
Ex.: J'envoie un message à mon amie, elle le voit, mais ne me répond pas automatiquement.	Triste, abandonnée.	Je ne suis pas assez importante pour qu'elle me réponde.	Il est possible qu'elle soit occupée à autre chose et cela ne veut pas dire que je ne suis pas importante.	Tolérer ma détresse et attendre une réponse de mon amie pour éviter de monter en intensité émotionnelle.

Hygiène de vie

Plusieurs éléments ont un impact sur notre capacité à gérer nos émotions. L'hygiène de vie, trop souvent mise de côté, joue un grand rôle dans notre capacité à faire face aux divers déclencheurs. Nous sommes plus vulnérables émotionnellement lorsque nous sommes fatigués, intoxiqués, malades, stressés, etc.

Ces aspects concrets sont regroupés sous l'acronyme **MAÎTRE**

Soignez et traitez la	<u>M</u>aladie
Équilibrez votre	<u>A</u>limentation
Évitez	<u>I</u>ntoxication
Planifiez votre	<u>T</u>emps
Prenez du	<u>R</u>epos
Faites de	<u>E</u>xercice

Le lien entre l'hygiène de vie et la vulnérabilité émotionnelle

Être **malade** diminue notre résistance aux émotions négatives, on veut prendre soin de notre corps, consulter un médecin au besoin et suivre les ordonnances de **traitement**.

On veut essayer de **manger** la quantité et les types d'aliments qui nous aident à nous sentir bien, on évite aussi de sauter des repas.

On diminue notre **consommation** de drogues et d'alcool, car ça altère l'humeur et diminue la résistance aux émotions douloureuses.

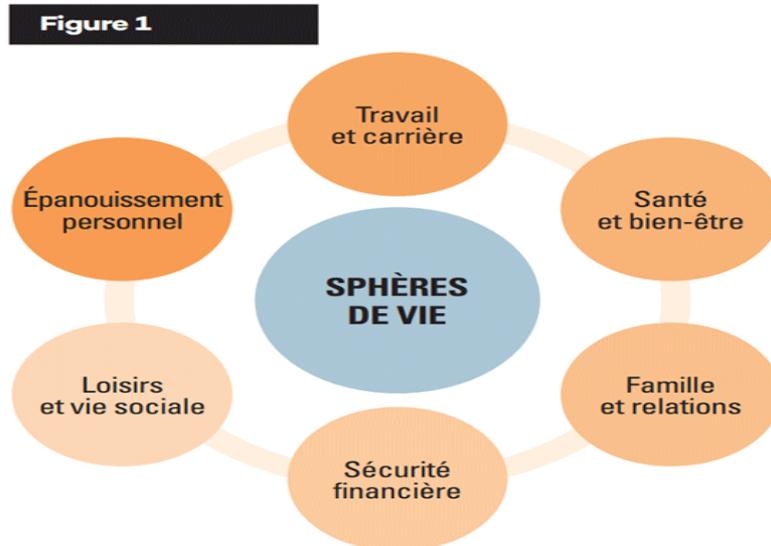
Un **horaire** trop chargé ou trop vide peut amener de l'ennui, de l'anxiété, de l'irritabilité, ou du découragement. On tient donc compte de nos priorités dans l'organisation de notre horaire.

La quantité et la qualité de notre **sommeil** a un impact sur notre capacité à réguler nos émotions, ainsi on veut instaurer une routine de sommeil fixe et trouver des **moments** pour se **reposer** dans notre horaire.

Faire de **l'exercice** de façon régulière a un impact sur notre humeur et sur notre capacité à réguler nos émotions, on inclut donc des moments pour bouger pendant notre semaine.

Hygiène de vie

La satisfaction des sphères de vie est importante et permet d'avoir des objectifs ainsi qu'un horaire occupationnel équilibré. Évaluer votre niveau de satisfaction dans chaque sphère et choisir des objectifs selon votre motivation et vos priorités. La combinaison de l'accomplissement personnel et les outils de gestion d'émotions sont une formule gagnante vers un mieux-être.



En conclusion

Les outils en lien avec la gestion des émotions peuvent sembler simples et banals mais, leur utilisation quotidienne peut représenter un défi. Il est important de se les approprier et de leur donner votre couleur afin qu'ils soient pleinement efficaces.

Il est suggérer de les utiliser avec des situations plus faciles afin de vous familiariser avec les outils. Ensuite, vous pourrez les appliquer dans les situations plus complexes.

Références

Document créé par Charlotte Gagnier et Marie-Ève Lamothe, travailleuses sociales au CISSS des Laurentides.

Informations adaptées des sources suivantes:

- Manuel d'entraînement aux compétences pour traiter le trouble de personnalité état limite, de Marsha M. Linehan, 2000;
- Programme des troubles relationnels – groupe STEPPS du CISSS des Laurentides;
- Groupe d'éducation psychologique sur le thème de l'anxiété du CISSS des Laurentides;
- Groupe La couleur des émotions et groupe TPL du CISSS de Laval.
- Millgram et al. (2020). Emotion goals in psychopathology : A new perspective on dysfunctional emotion regulation. Current Directions in Psychological Science: <https://doi.org/10.1177/0963721420917713>
- Domaradzka & Fajkowaska (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. Front. Psychol. 9 :856. Doi :10.3389/fpsyg.2018.00856