

# HORS PISTE

# Les émotions... C'est juste humain!



## Atelier 3

### RAPPEL!

Prends le temps de ressentir tes émotions! Plus tu es capable de les identifier, plus facile ce sera de les gérer.



Nous n'avons pas le contrôle sur leur apparition, MAIS nous avons le contrôle sur notre réaction.

Par exemple, lorsqu'il pleut, nous pouvons choisir de rester à l'intérieur toute la journée ou nous pouvons sortir notre imperméable, nos bottes de pluie et aller nous amuser dans les flaques d'eau.

### À toi de jouer!

Pour exprimer sainement ton émotion, prend le temps de revenir à toi, d'observer ce qui se passe en toi et te questionner sur ce que tu vis. Tu peux ensuite utiliser des stratégies

- Observe et reformule tes pensées
- Exprime tes émotions
- Accepte la situation
- Recherche des solutions
- Montre de la compassion envers toi
- Centre tes pensées sur tes apprentissages

Les émotions sont des messages. Elles nous informent sur ce qui se passe en nous. Il est donc important de se connecter à nos émotions et d'être à l'écoute de messages qu'elles nous transmettent.

### PSST!

Deux têtes valent mieux qu'une!  
Demande de l'aide au besoin.

### Attention!

Savais-tu que demander de l'aide trop vite, trop souvent peut contribuer à l'anxiété?

- Impression que tu n'es pas capable
- Perte de confiance en toi
- Diminution du contrôle sur tes émotions
- Dépendance aux autres
- Épuisement de ton réseau
- Solitude



- Change tes idées
- Demande de l'aide
- Respire profondément
- Recentre ton attention sur ce qui est important pour toi

### DÉFI HORS-PISTE

Identifie une situation difficile et observe l'émotion que tu ressens.  
Utilise une stratégie pour te sentir mieux.  
Oseras-tu demander de l'aide?



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre  
Québec

RUISSS  
UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE  
RÉSEAU UNIVERSITAIRE INTÉGRÉ  
DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE