

Les stratégies de gestion des émotions

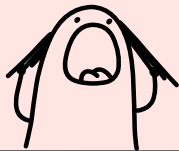
Les stratégies de gestion des émotions sont ce que nous faisons pour gérer les émotions fortes et les situations difficiles. Certaines stratégies de gestion des émotions consistent en des techniques spécifiques, comme la respiration profonde. Pour d'autres, il peut s'agir d'activités quotidiennes comme aller courir, écouter de la musique ou parler à une personne de confiance.

Tout le monde est différent ; ainsi, toutes les stratégies ne te conviendront pas, c'est normal. Une technique qui aide un jour peut ne pas marcher le jour suivant. Utilise différentes stratégies et observe lesquelles t'aident le plus. Cette liste n'est qu'un point de départ. Il existe d'autres stratégies de gestion des émotions et il est possible d'utiliser la même stratégie pour des émotions différentes.

Quand je ressens :

Colère, frustration, rage

Manifestations possibles : crier, taper du pied, avoir envie de frapper ou de jeter quelque chose, etc.



Je peux :

- Hurler dans un oreiller
- Taper une peluche
- Compter jusqu'à 10
- Faire une pause
- Courir
- Serrer une balle antistress
- Faire 10 sauts en étoile
- Écrire une lettre à quelqu'un sans l'envoyer
- **Respirer par le ventre**

Peur, inquiétude, pensées oppressantes, nervosité

Manifestations possibles : mains qui tremblent, du mal à rester en place, envie de rester près de sa famille, etc.



- Écrire dans un journal
- Écouter de la musique
- Pratiquer **l'ancrage 5-4-3-2-1**
- Parler de ce que je ressens avec une personne de confiance
- Utiliser la **relaxation musculaire progressive**
- Me concentrer sur l'instant présent
- Me concentrer sur ce que je peux contrôler

Excitation, joie, énergie

Manifestations possibles : beaucoup d'énergie, mouvements dans tous les sens, voix forte, agitation, etc.



- Danser
- Manipuler un jouet antistress
- Chanter une chanson
- Rire
- Jouer à un jeu avec un ami/une amie
- Courir ou jouer dehors
- Ranger ma chambre
- Faire la cuisine ou préparer un gâteau

Bonheur, sérénité, calme, amour, sécurité

Manifestations possibles : sourire, rire, jouer, faire des câlins, etc.



- Aller me promener
- Lire un livre
- Faire un puzzle
- Faire mes devoirs
- M'étirer
- Faire un câlin à un animal, à une peluche ou à ma famille
- Passer du temps avec ma famille
- **Me parler avec bienveillance**
- Prier, lire un texte religieux ou des citations qui me font du bien

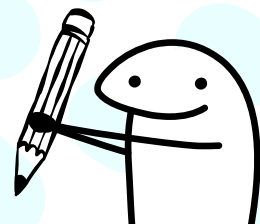
Tristesse, déprime, ennui, solitude, fatigue, mutisme

Manifestations possibles : pleurer, manquer d'énergie, rester seul(e), etc.



- Peindre ou dessiner
- Aller me promener
- Demander de l'aide
- Pleurer
- Me remémorer un bon souvenir
- Écrire un poème ou écrire dans mon journal à propos de mes pensées et de mes émotions
- Visualiser un lieu heureux ou un **lieu sûr**
- Nommer une chose que j'aime chez moi
- Penser à une chose pour laquelle je suis reconnaissant(e)

Mes stratégies de gestion des émotions



Sers-toi de cette page pour noter les stratégies que tu as déjà utilisées et qui ont marché pour toi, ou de nouvelles stratégies que tu aimerais essayer.

Quand je ressens :	Stratégies de gestion des émotions qui marchent pour moi :	Stratégies de gestion des émotions que je veux essayer :
Colère, frustration, rage Chez moi, cela se manifeste souvent par :		
Peur, inquiétude, pensées oppressantes, nervosité Chez moi, cela se manifeste souvent par :		
Excitation, joie, énergie Chez moi, cela se manifeste souvent par :		
Bonheur, sérénité, calme, amour, sécurité Chez moi, cela se manifeste souvent par :		
Tristesse, déprime, ennui, solitude, fatigue, mutisme Chez moi, cela se manifeste souvent par :		

