

# RÉGULER LES ÉMOTIONS

Les émotions ont un message à nous transmettre

Elles jouent un rôle important pour prendre nos décisions et définir nos comportements

Elles donnent un sens à ce que nous vivons

## LE SYSTÈME NERVEUX

Quand on est en colère ou en détresse, le système nerveux autonome s'emballe (**système nerveux sympathique**).



On se met en mode survie : combattre, fuir ou se figer (Fight, Fly ou Freeze).

Pour éviter de s'emballer, il est important de savoir activer le **système nerveux parasympathique** (le frein). Pour cela il est nécessaire d'apprendre des techniques d'auto-apaisement.



Repérer les déclencheurs

+

pratiquer les techniques d'auto-apaisement

=

Émotions moins intenses et de plus courte durée

- Identifier les schémas automatiques : repérer les pensées automatiques négatives ou dysfonctionnelles qui influencent les émotions et comportements.
- Prendre conscience des déclencheurs : comprendre les situations ou stimuli qui provoquent des réactions spécifiques.
- Faciliter le changement : fournir des données concrètes pour travailler avec le thérapeute sur des stratégies d'adaptation.

En observant mes propres réactions, je peux prendre du recul sur mes pensées, souvent inconscientes au départ

# OUTILS D'AUTO-APAISEMENT



## J'APPRENDS A ME SERVIR DES OUTILS

La technique	Détails	Je vais la pratiquer
Repérer les sensations dans mon corps	Repérer les sensations corporelles est crucial pour la régulation des émotions : les émotions se manifestent souvent par des signaux physiques (ex. : tension, chaleur, palpitations). En identifiant ces sensations, on prend conscience de son état émotionnel, ce qui permet de mieux le comprendre et de l'accepter. Cela permet d'éviter les réactions impulsives	
La respiration contrôlée	Pratiquer la respiration contrôlée 3 fois par jours 5 mn en entraînement afin de pouvoir s'en servir en cas d'urgence. La respiration permet de retrouver le calme.	
Apprendre la technique « Agir à l'opposé »	Par exemple, si la colère me pousse à crier, je choisis de parler calmement. Cela interrompt le cycle émotionnel, réduit l'intensité de l'émotion et favorise des réponses plus adaptées.	
Hygiène de vie	<p><b>Sommeil régulier</b> (7-9h/nuit)</p> <p><b>Alimentation équilibrée</b> : évite les fluctuations de glycémie qui amplifient les émotions.</p> <p><b>Activité physique</b> (30 min/j, 5j/sem) : réduit le stress, libère des endorphines et aide à ressentir le corps (ex. : marche, yoga).</p> <p><b>Hydratation</b> (1,5-2L d'eau/j) : maintient la clarté mentale pour des choix conscients.</p> <p><b>Limitation des stimulants</b> : réduire caféine/alcool pour éviter l'exacerbation des émotions</p>	

## PENDANT LE CRISE EMOTIONNELLE

La technique	Je vais la pratiquer
Je sors de la situation (je sors de la pièce, je mets fin à la conversation) et j'exprime mon besoin de prendre du recul	
Je sors marcher	
Je fais des respirations contrôlées	
Je vais dans un espace de retour au calme	
Je passe mes avant-bras et mon visage sous l'eau froide	
J'utilise des distractions sensorielles (vue, toucher, auditif, odorat, goût)	
Je m'allonge sous une couverture lestée	
Je mets mes bras en croix autour de mes épaules pour me serrer dans les bras et me rassurer	