

Réguler ses émotions

L'un des thèmes de croissance dans la prévention des troubles alimentaires et de poids



Il n'est pas nécessaire de se sentir heureux ou heureuse en permanence. Toutes les émotions ont une utilité : elles nous renseignent sur ce qui est important pour nous.

Face à une émotion difficile, chacun réagit à sa manière. Certains s'isolent, d'autres en parlent à une personne de confiance, se réfugient dans une activité créative ou cherchent à se distraire.

L'important est de développer plusieurs façons de faire face aux moments difficiles. Cette fiche vous propose des conseils, des exercices et des pistes pour y parvenir.

Comprendre ce que l'on ressent

Prendre quelques instants pour identifier ce que l'on ressent permet de mieux comprendre ses émotions et ce qui les déclenche.

Nos pensées, nos émotions et nos comportements s'influencent en permanence.

Apprenez à reconnaître :

- ce qui vous met en colère ;
- ce qui vous rend triste ;
- ce qui vous procure de la joie.

Ces quelques questions peuvent vous aider :

1. **Événement** - Que s'est-il passé ?
2. **Pensées** - Qu'est-ce que vous vous êtes dit ?
3. **Emotions** - Que ressentez-vous physiquement ? Quelles envies, quels besoins apparaissent ?
4. **Comportement** - Qu'avez-vous fait ou dit ?
5. **Conséquences** - Quelles sont les conséquences à court et à long terme ?



Utilisez vos émotions comme des informations

Une émotion est une réaction naturelle de notre corps à un événement. Elle attire notre attention sur quelque chose qui pourrait être important.

On ne choisit pas les émotions que l'on ressent, mais on peut apprendre à mieux les gérer.

1. **Faites une pause.** Prenez le temps de calmer votre corps : respirez lentement, détendez vos muscles...
2. **Observez** votre émotion. Que ressentez-vous dans votre corps ? Que perçoivent vos sens ?
3. **Mettez des mots** sur ce que vous ressentez. Nommer une émotion aide à mieux la comprendre.
4. **Accueillez** l'émotion. Laissez-la être présente sans chercher à la repousser ni à la juger. Observez simplement ce qui se passe objectivement.
5. **Acceptez** votre émotion. Une émotion ne vous définit pas. Vous pouvez ressentir une émotion sans faire tout ce qu'elle vous dicte. Vous pouvez aussi accepter ce sentiment pendant un certain temps. Choisissez comment le gérer, en gardant votre objectif en tête.
6. **Concentrez-vous** sur une seule chose à la fois. Lorsque vous mangez, mangez. Lorsque vous travaillez, travaillez. Lorsque vous prenez un moment pour réfléchir à vos inquiétudes, faites-le pleinement.
7. **Passez à l'action.** Choisissez une réponse qui vous semble utile. Continuez à développer les compétences qui vous aident et demandez de l'aide si nécessaire.
8. **Faites le point.** Si la stratégie choisie ne fonctionne pas, essayez-en une autre.



Cultivez les émotions positives

A court terme : faites des choses qui vous rendent heureux

- Établissez une liste de petites choses agréables et choisissez-en une chaque jour.
- Découvrez de nouvelles activités ou de nouveaux centres d'intérêt.
- Demandez aux autres ce qu'ils aiment faire et laissez-vous inspirer.

À plus long terme : travailler sur vos objectifs

- Fixez-vous des objectifs personnels et avancez étape par étape.
- Prenez soin de vos relations et entretenez les liens qui comptent pour vous.
- Ne renoncez pas face aux difficultés : les obstacles font partie du chemin.

Prendre soin de soi

Prendre soin de soi aide à mieux faire face aux émotions.

- Accordez une place aux activités agréables.
- Prenez soin de votre santé : mangez régulièrement, bougez suffisamment, dormez assez et écoutez les besoins de votre corps.
- Prenez le temps d'apprécier tout ce que votre corps vous permet de faire et accordez-lui les soins dont il a besoin. Consultez votre médecin régulièrement, soignez les petites blessures et prenez vos médicaments.
- Développez vos compétences en faisant régulièrement des activités qui vous donnent un sentiment de satisfaction ou d'accomplissement. Entraînez-vous jusqu'à ce que cela devienne naturel (par exemple, jouer d'un instrument de musique, dessiner...).
- Essayez aussi de nouvelles expériences.
- Faites preuve de bienveillance envers vous-même : il est normal de traverser des périodes plus difficiles.



Gérer les émotions difficiles

Nous vivons tous parfois des émotions très intenses, et certaines situations ne peuvent pas être résolues immédiatement.

Réduire sa souffrance = Accepter ce que l'on ressent

Accepter une émotion ne signifie pas l'approuver. Cela signifie reconnaître que la situation est difficile et choisir la manière la plus utile d'y répondre.

Quelques pistes :

- Concentrez-vous sur ce qui est possible et bénéfique.
- Faites ce qui est nécessaire plutôt que de rester bloqué dans la frustration.
- Acceptez ce qui ne peut pas être changé.
- Parlez-en à une personne de confiance et demandez de l'aide si besoin.

Parfois, faire l'inverse de ce que l'émotion nous pousse à faire est efficace

😞 Face à la peur

Lorsque la situation n'est pas réellement dangereuse, évitez de fuir systématiquement ce qui vous fait peur. Une exposition progressive permet souvent à la peur de diminuer.

😡 Face à la colère

Prenez d'abord un peu de distance. Respirez profondément, détendez vos muscles et laissez l'intensité de la colère diminuer.

Essayez ensuite d'identifier ce qui se cache derrière cette colère :

- Ai-je été blessé ?
- De quoi ai-je peur ?
- De quoi ai-je besoin ?

Parlez-en lorsque vous êtes plus calme.

😞 Face à la culpabilité ou à la honte

Si vous avez commis une erreur, reconnaissez-la, présentez vos excuses et cherchez comment réparer la situation.

Si votre culpabilité ou votre honte n'est pas fondée, évitez de continuer à fuir la situation : osez progressivement y faire face.

😞 Face à la tristesse

Même si l'envie de s'isoler est forte, essayez de rester en contact avec les autres. Continuez à faire des activités qui vous procurent un sentiment de compétence ou de plaisir, et entretenez les relations qui vous font du bien.

