MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

Le cycle émotionnel

Le cycle émotionnel se passe en deux temps ; une première partie qui est purement **une réaction biologique** et une deuxième partie où il y a **prise de conscience et la compréhension de la réaction émotionnelle.**

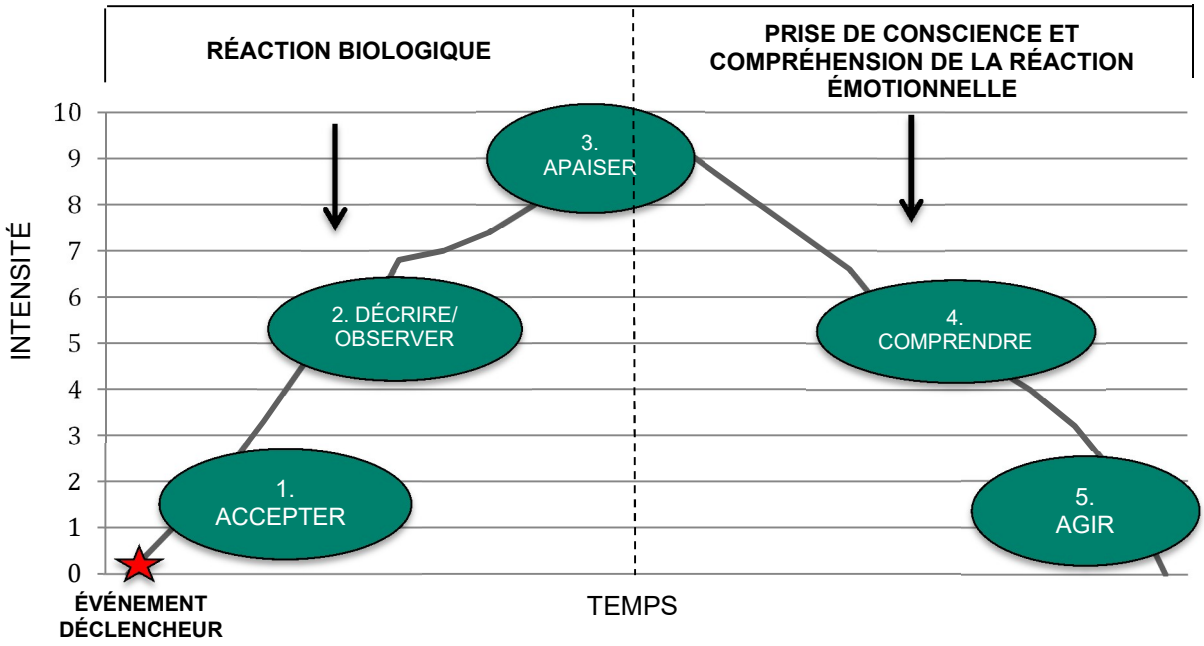
1. La réaction biologique

L'individu a peu de contrôle. La réponse est biologique et rapide. Le premier contact d'une émotion se fait au **niveau corporel**. Autrement dit, il réagit instinctivement. C'est le système limbique, à cette étape, qui est en charge. (ex. Vous marchez seul dans les bois et tombez face à face avec une maman ourse. Votre émotion première est de la peur. Instinctivement, vos muscles se contractent, votre pouls s'accélère. Ex. On vous dépasse dans une file d'attente. Vous êtes en colère, vos muscles se raidissent, votre visage rougit.)

2. La prise de conscience

C'est un processus plus lent que la réaction biologique, considérant que cela nécessite l'accès à notre pensée. Habituellement, il est plus facile d'avoir accès à nos pensées et d'interpréter l'événement lorsque la première réaction se calme et s'apaise suffisamment. Ceci explique que le traitement de l'information et la pensée sont gérés par une autre partie de notre cerveau, le néocortex. Cette partie rend possibles les activités mentales plus complexes telles que la pensée consciente, le langage et le raisonnement spatial. Cette partie du cerveau fonctionne beaucoup plus lentement que le système limbique.

Tableau 1 Le cycle émotionnel et les interventions associées



Étapes	Intervention(s)
1. Accepter	Accepter de vivre l'émotion et les sensations désagréables plutôt que de lutter ou de les bloquer.
2. Décrire/ observer	Porter attention aux signaux d'alarme et aux indices physiques que le corps envoie. (Voir fiche F1).
3. Apaiser	Employer différents moyens personnalisés pour vous apaiser et vous calmer. Évitez d'agir à ce moment. Permettez-vous de prendre ce moment.
4. Comprendre	Donner un sens à ce que vous ressentez en comprenant davantage votre expérience afin d'avoir une meilleure compréhension de votre réaction.
5. Agir	Mettre en action des solutions répondant à des besoins ou vous permettre l'expression de ce que vous ressentez à l'autre en vous affirmant.

Les stratégies inefficaces et efficaces de la gestion des émotions

Les stratégies inefficaces

Les stratégies d'évitement peuvent à première vue paraitre efficaces parce qu'elles permettent d'apaiser rapidement l'émotion désagréable vécue. Toutefois, elles entrainent plutôt à long terme ;

- ☐ une intensification des émotions désagréables;
- ☐ une augmentation de la durée de l'émotion;
- ☐ un effet rebond où l'émotion resurgit;
- ☐ une hausse des comportements dommageables pour soi et pour les autres.

En gros, elles ne nous permettent pas de vivre l'émotion ni de résoudre les problèmes sous-jacents.

Exemples de stratégies d'évitement

- ☐ Bloquer ou refouler les émotions;
- ☐ Compulsions (travail, nourriture, ménage, sexualité, dépenses, jeux vidéo, etc.);
- ☐ Consommation (alcool, cannabis, drogues);
- ☐ Isolement, éviter les contacts sociaux;
- ☐ Hypersomnie;
- ☐ Comportements de procrastination;
- ☐ Comportements de passivité;
- ☐ Comportements dommageables (agressivité, automutilation, prise de risques, comportements suicidaires).

Les stratégies efficaces

Les stratégies dites efficaces permettent :

- ☐ d'éviter l'intensification de l'émotion désagréable;
- ☐ de diminuer la souffrance plus rapidement et plus efficacement sur un long court;
- ☐ d'augmenter l'estime de soi;
- ☐ de contribuer à une meilleure hygiène de vie;
- ☐ de contribuer à des relations avec les pairs plus positives.

Exemples de techniques de gestion des émotions efficaces

Technique de gestion de la colère

- Guide pratique pour la gestion de la colère (Goulet, Chaloult, Ngo, 2016)
- Utiliser l'outils le STOP
- Écouter de la musique calme
- Prendre l'air
- Appliquer les techniques de résolution de problèmes

Technique d'activation du réseau social de soutien

- Sortir avec un ami
- Discuter avec une autre personne
- Participer à un groupe de partage
- Discuter avec un professionnel

Activités physiques

- Course à pied
- Marche
- Natation
- Vélo

Technique d'autoapaisement

- Allumer des bougies
- Lire ou écrire
- Prendre un bain chaud
- Travailler sur un projet qui nous intéresse

Technique de distraction

- Écouter de la musique
- Prendre une douche

Technique de relaxation

- Appliquer les techniques de respiration profonde
- Faire de la méditation pleine conscience
- Appliquer les techniques de *grounding*
- Se concentrer sur l'ici et maintenant
- Accepter les sensations désagréables

S'arrêter/ prendre une pause

- Prendre des vacances
- Prendre un arrêt de travail

Références bibliographiques

Chaloult, L. et coll. (2008). *La thérapie cognitivo-comportementale : Théorie et pratique*. Montréal, Canada : Geatan Morin Éditeur.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre