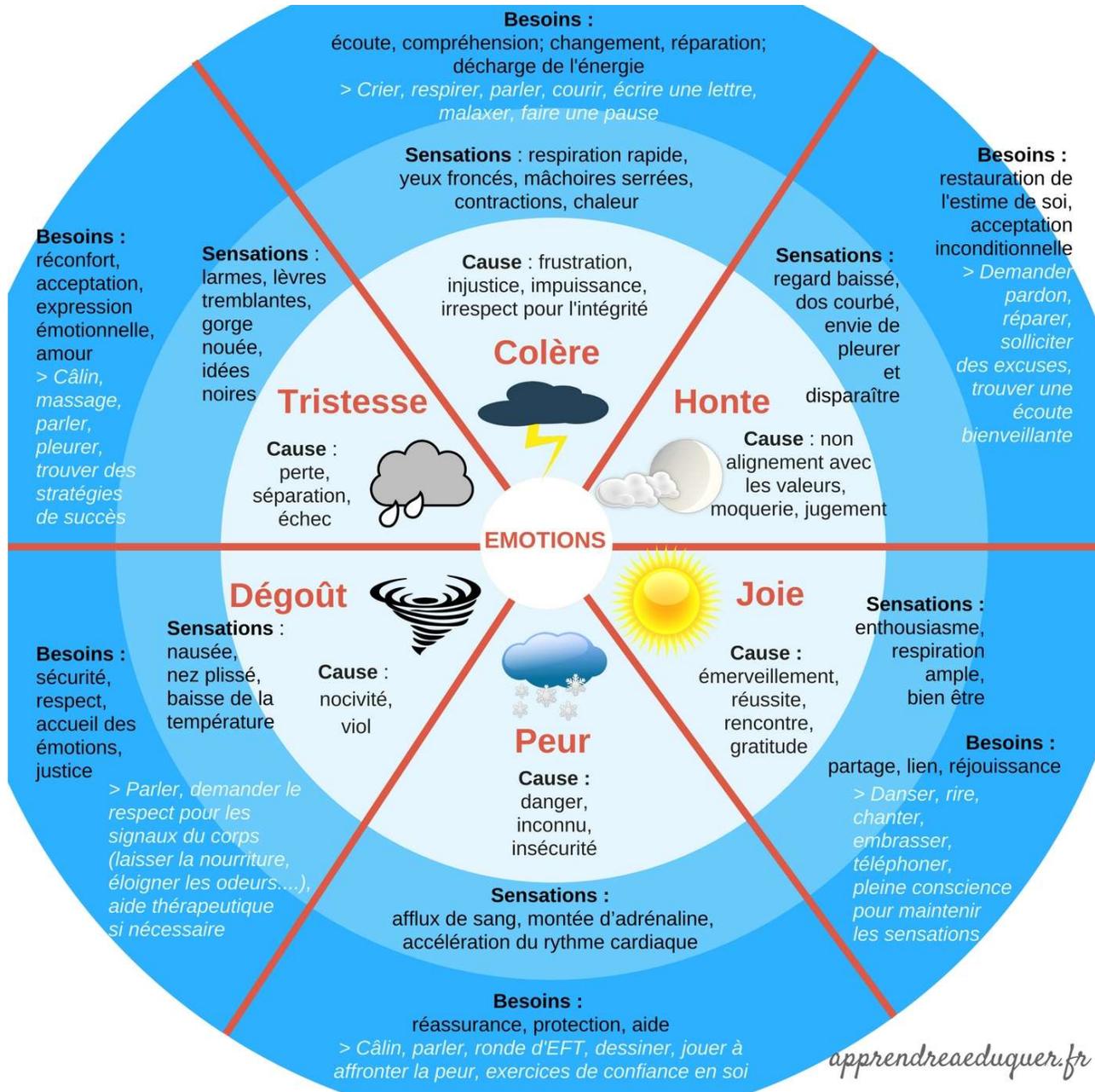


Réseau de Bienveilleurs

pour le bien-être de nos collègues



Aide-mémoire La régulation émotionnelle : ressentir et agir



apprendreaeduquer.fr

Réseau de Bienveilleurs

pour le bien-être de nos collègues



etrebiendanssatete.ca

RESSENTIR c'est recevoir un message

Joie, peur, colère,
tristesse, surprise, dégoût,
sérénité, amour, fierté, Jalousie,
motivation, contrariété, déception,
inspiration, hésitation, confiance,
inquiétude, étonnement,
honte...

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir, Soutenir, Outiller.

NOUS REMERCIONS :

Le ministère de la Santé
et des Services sociaux



4 ÉTAPES POUR RESSENTIR UTILES EN TOUT TEMPS !

Le saviez-vous ?

90% de notre temps
d'éveil est consacré
à ressentir des émotions!



Pour notre bien-être, il est
profitable de les apprivoiser,
d'apprendre à vivre avec elles.

1 OBSERVER

sans juger ce qui se passe en soi,
dans son corps, son cœur, sa tête.

2 ACCUEILLIR

l'émotion en essayant de la nommer.
Lui laisser de la place, parfois la faire
patienter plutôt que de lui fermer
la porte au nez. Et tendre l'oreille :
il peut y en avoir plusieurs!

3 IDENTIFIER

le ou les besoins liés à l'émotion
ressentie pour saisir ce qui
se passe et découvrir ce que
nous pouvons faire.

4 CHOISIR

de répondre au besoin
en écoutant ce qui est important
pour soi et en prenant conscience
qu'il est possible d'agir.

Réseau de Bienveilleurs

pour le bien-être de nos collègues



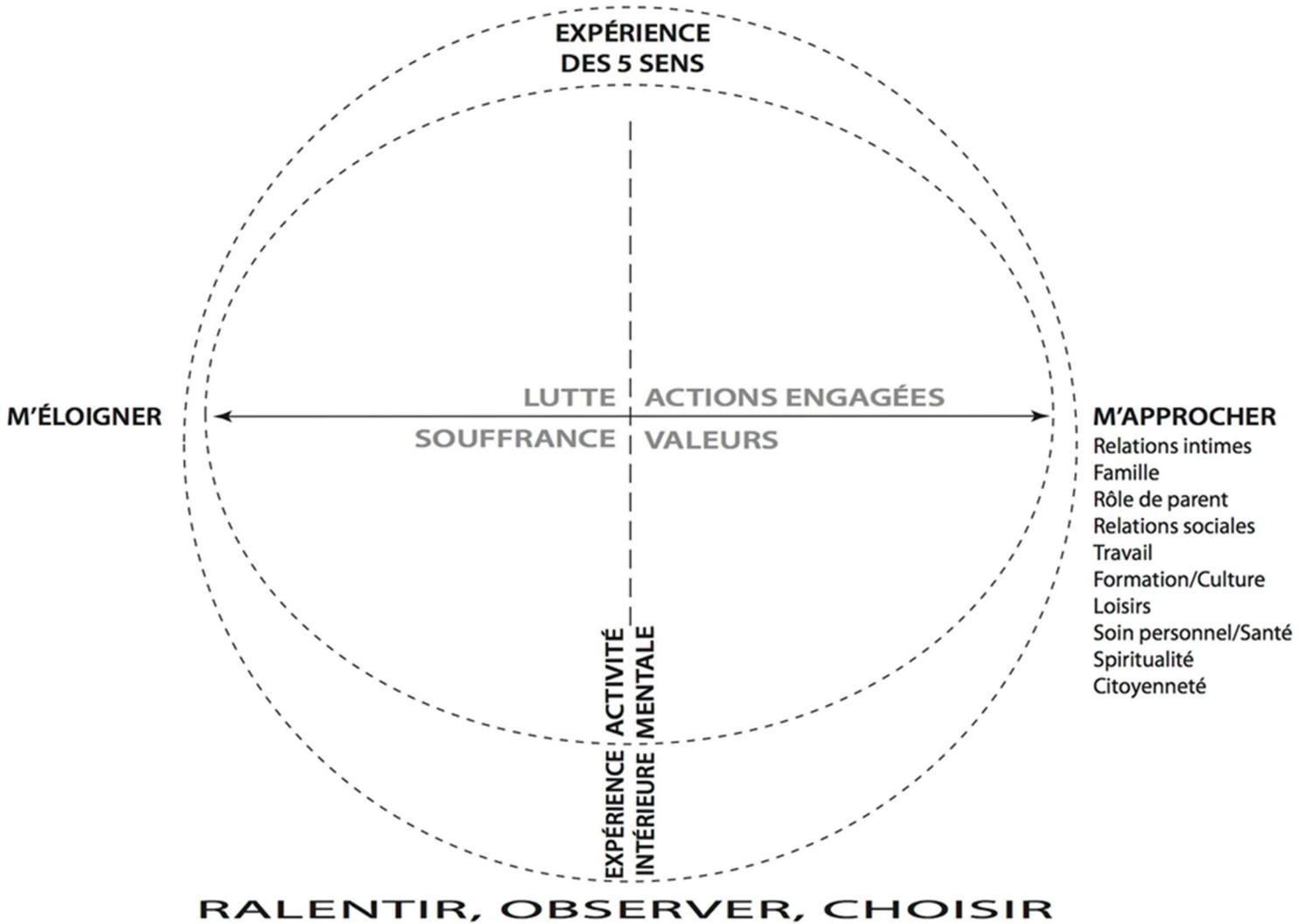
JE NE PEUX PAS CONTRÔLER
(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)

JE PEUX CONTRÔLER
(JE DOIS DONC ME CONCENTRER SUR CES CHOSES)

CollègeAhuntsic

Réseau de Bienveilleurs

pour le bien-être de nos collègues



Pour aller plus loin :

LIVRES

DÉSAULNIERS, Louis-Georges. *Les émotions. Vivre et ressentir*, 2e éd., Montréal, Québec-Livres, 2013.

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle : intégrale*, J'ai lu Édition, 2014.

LARIVEY, Michelle. *La puissance des émotions*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2002.

PAVANI, J-B et ADINA, S. *Agir sur ses émotions : psychologie, régulation émotionnelle, bien-être*. UGA Éditions, 2020.

SITES INTERNET

<https://journalcreatif.com/fr/journal.php>

<https://mentalhealthweek.ca/fr/5-strategies-de-gerer-nos-emotions-avec-la-regulation-emotionnelle/>

<https://mentalhealthweek.ca/fr/understand-your-emotions-understand-yourself/>

https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/msm41_coffre_a_outils-fiches_animation_lowres_1_0.pdf

<https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-22-23/outils>

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/regulation-emotionnelle-ameliorer-son-coffre-a-outils-copy/>

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/comprendre-et-reguler-ses-emotions/>

<https://santementaleca.com/documentation/7-astuces/choisir>

https://www.cisssca.com/clients/CISSSCA/CISS/COVID-19/Personnel_gestionnaires_m%C3%A9decins_%C3%A9tudiants/Documents_outils_affiches_video/Outils_intervenants_sociaux/Les_%C3%A9motions_les_reconnaissance_et_les_exprimer.pdf

Réseau de Bienveilleurs

Site web : https://www.cisssca.com/extranet/medecins-partenaires-et-professionnels/prevention_promotion/reseau-de-bienveilleurs/

Courriel : bienveilleurs.cisssca@ssss.gouv.qc.ca