COMMENT GÉRER TES ÉMOTIONS ?

Quand tes émotions et tes réactions sont trop fortes, tu peux apprendre à les gérer. Ex : avec la colère, canalise là avant de réagir. Cela te permettra d'être attentif·ve aux premières sensations et d'y répondre rapidement avant que ça n'explose.

Conseils : prends du recul, respires plusieurs fois profondément, change-toi les idées : marche, faits du sport, écoute de la musique, dessine, ou tout autre chose qui te fais du bien.

C'est important de laisser tes émotions s'exprimer avec un équilibre. C'est ok, d'être en colère, c'est humain d'être triste, c'est normal d'avoir peur et c'est important d'être joyeux !

TROP C'EST TROP ?...

Si tu arrives à te gérer et que cela n'impacte pas ta vie de manière négative c'est que ce n'est pas « trop ». 😊

DES ADRESSES ?

Difficultés à mettre des mots sur ce que tu ressens ? Tu veux y voir plus clair ? Tu n'arrives pas à gérer tes émotions ? Parles-en à quelqu'un de confiance ! Viens nous voir afin d'en discuter. 😊

Envie d'étrangler quelqu'un, tu pleures devant un film, tu aimes être rire avec tes potes ? Bonjour les émotions !

Emotion et sentiment, la même chose ?

Les émotions sont des réactions spontanées à une situation. Elles peuvent entraîner un changement d'humeur et des réactions physiques incontrôlables plus ou moins courtes dans le temps.
Ex : boule dans le ventre, accélération du rythme cardiaque, rire, pleure, etc.
Un sentiment est un état affectif qui évolue avec le temps.
Ex : le sentiment amoureux, le sentiment de confiance, etc. Il peut naître, grandir et même disparaître.

Ce n'est pas facile de les distinguer car les deux sont liés : Les sentiments te font ressentir toutes sortes d'émotions et tes émotions peuvent créer des sentiments.

Peux-tu citer les 5 émotions dites « de base » ?

Joie ◦• Colère ◦• Tristesse ◦• Peur ◦• Dégout

Chaque émotion est propre à chacun.e. Tu ne ressentiras pas forcément la même chose que ton ami.e dans une même situation, et elle ne se manifestera pas forcément de la même manière.

Les émotions te permettent de t'adapter face à diverses situations. u as le droit de toutes les ressentir et les vivres. Certaines peuvent te procurer des sensations plus ou moins agréables. C'est important de pouvoir nommer clairement une émotion et d'en comprendre son origine.

	La joie	La colère	La tristesse	La peur	Le dégout
Elles se manifestent dans quelle situation ?	Sentiment de réussite, d'estime de soi	Réaction face à une frustration, injustice	Réaction face à une perte, un manque	Réaction face à un danger	Face à quelque chose que nous rejetons, à quoi on ne veut pas être assimilé.
Comment les ressentir	Sourire, rire, diminution ou accélération des battements de ton cœur, yeux pétillants, etc.	Respiration accélérée, augmentation du timbre de voix, mâchoire serrée etc.	Gorge nouée, pleurs, sanglots, perte de motivation, etc.	Difficulté à respirer, boule au ventre, bouffées de chaleur, accélération des battements de ton cœur, etc.	Nez plissé, sourcils froncés, écœurement, etc.
Comment y répondre ?	Besoin de partage	Besoin d'être entendu, de respect, etc	Besoin de réconfort, d'être entouré, de soutien, etc.	Besoin de sécurité, de se sentir protéger, etc.	Besoin de s'éloigner, de rejeter.

Comme tu as pu le lire, chaque émotion a besoin d'une réponse particulière.
Déceler les réactions ▸ nommer l'émotion ▸ y répondre

Relations

+ d'infos ! inforjeunesbw inforjeunesbrabantwallon
SITE www.ijbw.be E-MAIL info@ijbw.be

Avec le soutien de Fédération Wallonie-Bruxelles · Le Brabant wallon · Infor Jeunes Brabant Wallon

INFOR JEUNES BRABANT WALLON ASBL - Éd. resp. : F. Goffinet - Avenue Albert et Elisabeth 13 - 1400 Nivelles © - Juin 2022