

Apprivoiser le tourbillon d'émotions

L'hyper-réactivité des émotions peut donner la sensation d'être au cœur d'une montagne russe et entraîner des impacts relationnels majeurs. Il est essentiel de trouver des stratégies pour parvenir à s'ancrer et prendre le recul nécessaire afin d'agir plutôt que réagir.

Quand l'émotion prend trop d'ampleur, la première étape est de se déposer et prendre une pause (*TIME OUT!*) pour se déposer, «s'ancrer» et apaiser progressivement son corps et son cerveau.

La démarche d'introspection peut alors s'amorcer pour comprendre ce qui a déclenché un tel tourbillon d'émotions, choisir ses actions et de se remettre en route.

Apaiser la tempête quand l'émotion vous chavire

QUAND TES ÉMOTIONS SONT TROP FORTES...



Jette l'ancre



Trouve une solution



Hisse les voiles

Un outil pratique tiré du livre
Mon coffre aux trésors : J'apprends à me connaître
Illustrations: Lorraine Beaudoin
© Les Éditions de l'Homme, 2019

Voici quelques techniques pour permettre de se déposer :

- Activité physique
- Massage
- Relaxation musculaire progressive de Jacobson
- Scan corporel
- Respiration lente abdominale et cohérence cardiaque
- Méditation de pleine conscience
- Ancrage sur la respiration

Apprivoiser l'ancrage sur la respiration

Observer vos pensées de la même façon que vous regarderiez un bateau voguer à l'horizon.

Nul besoin d'embarquer à bord! Qu'elles soient agréables ou désagréables, vous pouvez les accueillir sans chercher à les garder ou à les chasser.

