

Régulation émotionnelle

Exercice pratique en 3 étapes

Apprendre à gérer ses émotions et ses pensées, c'est la clé pour maîtriser ses angoisses. La spécialiste en neurosciences, Sonia Lupien, insiste sur l'importance de faire la différence entre nos émotions et nos pensées.¹

1- Savoir différencier les émotions et les pensées :

Émotions : une expérience physiologique (rapide, brève et intense).

Pensées : hamster dans sa tête, perception de la réalité, mais ce n'est pas la vérité ou la réalité.

C'est nous qui créons ses pensées négatives.

Par exemple, lorsque l'on pense que ce sont les autres, les événements et les éléments extérieurs qui nous empêchent d'avoir le contrôle sur nos émotions, c'est totalement faux. C'est l'interprétation que l'on fait de l'événement ou des agissements des autres qui nous entourent.

- **L'interprétation de cet événement qui est important.** C'est l'interprétation que l'on fait dépendamment de notre personnalité, notre génétique, notre caractère, nos événements perturbateurs à l'enfance, etc.
- **C'est la pensée qui génère l'émotion.** D'où l'importance de réguler ses émotions. C'est de **comprendre ses émotions, les nommer.** Cela aide à calmer certaines zones du cerveau. Ça arrête l'élan de l'émotion, le cercle vicieux des pensées négatives, qui, elles, génèrent des émotions négatives.
- Or, c'est **la rumination** qui garde actives nos pensées négatives. Il faut donc cesser le cercle vicieux de la rumination.

2- Quelle émotion, je vis actuellement?

- ✓ **J'ai peur** (enlève la 1^{re} pelure d'oignon). J'ai peur pour quelles raisons?
- ✓ **Je suis contrariée** (enlève la 2^e pelure d'oignon). Pourquoi, je suis contrariée en ce moment?
- ✓ **Je suis gênée** (enlève la 3^e pelure d'oignon). Finalement, je suis gênée, car je me suis sentie humiliée dans ma présentation lors de la réunion. Or, je crains d'être à nouveau jugée par mes pairs et membres de la direction.

Bref, nous devons essayer de contrôler nos pensées. C'est difficile, car elles sont automatiques.

3- Comment analyser les émotions?

Afin de mieux contrôler nos pensées négatives automatiques, il est recommandé en neurosciences de prendre conscience et de reconnaître, d'abord, nos pensées négatives.

À retenir : Changer sa voix intérieure ou son dialogue intérieur. Arrêter de croire à ses pensées négatives qui sont des images, des perceptions et **90 %** du temps qui ne correspondent pas à la réalité.

¹ <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/399199/gerer-emotions-pensees-anxiete-angoisse?fbclid=IwAR3hasB3SK-5ayUw7zFbsROnlbole7h9-EU8xrfJonQvJS0HrE1Dk7oOYR0>

PAUSE VIDÉO

Voici une petite **vidéo de 5 minutes** pour vous aider à réguler vos émotions.



[Atelier Épioné](#)

Une approche de régulation émotionnelle en autonomie, développée par l'association TIPI.
(En France)

<https://www.youtube.com/watch?v=UfqNjylxzbU>