

# Régulation émotionnelle (suite)

## PAUSE RADIOPHONIQUE

Je vous invite à nouveau à écouter attentivement les chroniques de Sonia Lupien, chercheuse en neurosciences, qui raconte comment il est possible d'apprendre à gérer ses émotions et ses pensées.

Dans le cadre de l'émission radiophonique, Penelope, Ohdio Radio-Canada.

**Cahier de note et accompagné d'un bon thé!** 😊

**1- Régulation émotionnelle.** Durée de 13 minutes.

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/399199/gerer-emotions-pensees-anxiete-angoisse?fbclid=IwAR3hasB3SK-5ayUw7zFbsRONlbole7h9-EU8xrfjonQvjS0HrE1Dk7oOYR0>

**2- Nommer les émotions pour diminuer l'anxiété.** Durée de 12 minutes.

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/157819/anxiete-emotions-examen-stress-sonia-lupien>

Dans le cadre de l'émission radiophonique, Médium-Large, Catherine Perrin, Ohdio Radio-Canada.

**3- Peut-on vraiment contrôler ses émotions?** Durée de 13 minutes.

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/medium-large/segments/chronique/56987/sante-mentale-peut-on-vraiment-controler-emotions-sonia-lupien>