

GÉRER SES ÉMOTIONS



Comment améliorer sa santé émotionnelle

La santé émotionnelle est votre capacité à faire face aux émotions positives et négatives et à les gérer. Lorsque vous êtes en bonne santé émotionnelle, vous pouvez faire face au stress de la vie quotidienne ainsi qu'aux défis plus importants que vous rencontrerez inévitablement dans la vie. Vous pouvez relativiser les problèmes et rebondir à la suite des échecs.



Certains d'entre nous ont des problèmes de santé émotionnelle et il est utile de connaître certains signes avant-coureurs qui signalent la nécessité d'améliorer cet aspect de notre bien-être.

- Vous vous isolez de vos amis ou des membres de votre famille
- Des niveaux d'énergie plus faibles que d'habitude
- Dormir trop ou trop peu
- Manger trop ou trop peu
- Consommation accrue de substances
- Pensées qui défilent
- Diminution des performances au travail ou à l'école
- Plus de conflits interpersonnels que d'habitude
- Sentiments d'irritabilité, de culpabilité ou de dévalorisation
- Négliger les soins personnels

Que faire pour maintenir ou améliorer votre santé émotionnelle ?

En plus d'apprendre à identifier vos émotions pour pouvoir les gérer de manière appropriée, il existe d'autres activités et choix de vie qui peuvent favoriser votre santé émotionnelle.

- 1 Recherchez l'équilibre.** Essayez de trouver un équilibre sain entre le travail et le jeu, et entre l'activité et le repos. La vie comportera toujours des facteurs de stress. Consacrez du temps aux choses que vous aimez et qui vous apportent du calme.
- 2 Restez connecté(e).** Nous avons besoin de liens positifs avec les autres, surtout en personne. Prévoyez du temps en famille, retrouvez vos amis, rejoignez un groupe basé sur des intérêts communs. Le sens de la communauté est important pour notre bien-être.
- 3 Méditez.** Si ce n'est pas votre truc, essayez de tenir un journal ou même de vous promener seul(e) en plein air. Il s'agit de s'engager dans une activité qui vous aide à prendre conscience de vos pensées et de vos émotions.
- 4 Évitez les propos négatifs.** La façon dont vous vous parlez change votre état d'esprit, alors évitez les propos négatifs. Efforcez-vous de créer une image positive de vous-même avec vos mots et vos pensées suivront bientôt.
- 5 Trouvez une raison d'être et un objectif.** Découvrez ce qui est important pour vous et concentrez-vous là-dessus. Cela peut être votre travail, votre famille, le bénévolat pour une certaine cause. Passez du temps à faire ce qui est significatif pour vous.
- 6 Bougez et dormez.** Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes chaque jour. Le mouvement aide votre cerveau à fonctionner de manière optimale. Et assure-toi de bien dormir. Le manque de sommeil réduit votre capacité à traiter les émotions.
- 7 Fixez des objectifs personnels.** Les objectifs sont des facteurs de motivation positifs, alors donnez-vous un but à atteindre. Veillez à célébrer vos réussites, ce qui contribue à renforcer les sentiments positifs et à améliorer l'estime de soi.

Sources www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health | Images de Freekpi.com