

GÉRER SES ÉMOTIONS

Identifier ses émotions

La capacité à gérer efficacement nos émotions et à y faire face est une compétence importante qui favorise notre bien-être émotionnel et, en fin de compte, la santé mentale en général. La première étape pour développer cette compétence consiste à *identifier nos émotions*. Le simple fait de pouvoir identifier ou définir ce que l'on ressent peut atténuer l'intensité de l'émotion et calmer notre réaction, ce qui nous permet de voir, de penser et de résoudre les problèmes plus efficacement.

Cela semble assez simple, mais la plupart des gens doivent apprendre à bien le faire. Nous avons tendance à regrouper les sentiments comme étant « bons » ou « mauvais », et beaucoup d'entre nous peuvent avoir du mal à identifier exactement ce que nous ressentons. Lorsqu'il s'agit de gérer efficacement les émotions, la spécificité est essentielle. Le fait de pouvoir identifier avec précision ce que vous ressentez vous aidera à déterminer ce que vous devez faire avec ce sentiment.

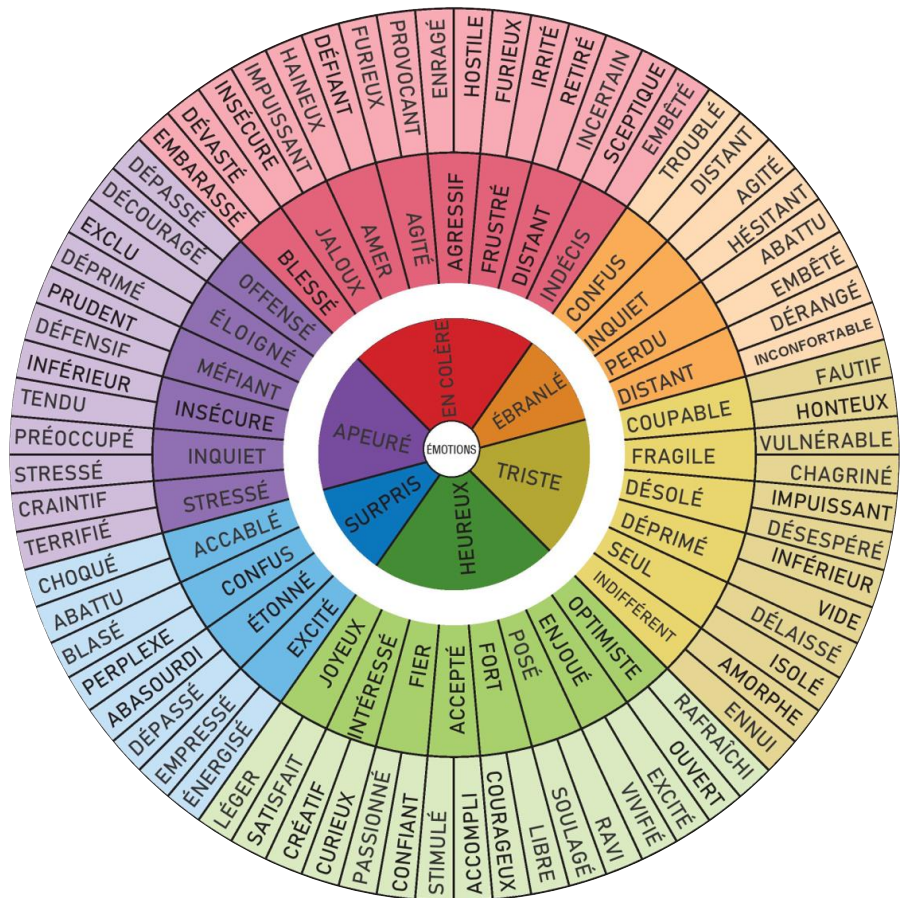
Alors, comment le faire ?

Élargissez votre vocabulaire émotionnel

Parfois, l'identifiant le plus évident pour décrire ce que nous ressentons n'est pas le plus précis. Lorsque vous ressentez une émotion forte, prenez un moment pour réfléchir au nom à lui donner. Puis plongez plus profondément pour trouver deux autres mots pour décrire ce sentiment. Élargir votre vocabulaire peut vous aider à mieux définir vos émotions et peut-être à déterrer une émotion plus profonde enfouie sous une émotion plus évidente.

Une roue des sentiments peut être une ressource utile pour tenter de mieux définir nos émotions. Commencez par identifier ce que vous ressentez en vous basant sur les catégories intérieures plus larges. Ensuite, allez vers l'extérieur pour affiner la définition.

Pratiquez-vous à nommer vos émotions - tant positives que négatives - afin d'améliorer votre capacité à identifier avec précision ce que vous ressentez. Vous pouvez même afficher la roue des sentiments sur votre réfrigérateur ou dans votre espace de travail, afin de pouvoir la consulter tout au long de la journée.



Devenez écrivain(e)

La recherche a démontré un lien significatif entre l'écriture et la gestion de nos émotions. Le processus d'écriture nous permet d'acquérir une nouvelle perspective sur nos émotions et de les comprendre plus clairement, ainsi que leurs implications. Le but n'est pas d'orienter vos pensées dans un sens précis, mais de vous encourager à réfléchir.

Vous pouvez effectuer cet exercice d'écriture tous les jours, mais il est particulièrement utile lorsque vous êtes confronté(e) à des émotions intenses que vous avez du mal à gérer, ou lorsque vous traversez une période difficile.



- Réservez 20 minutes et trouvez un endroit calme où vous pouvez travailler sans être dérangé(e).
- À l'aide d'un cahier ou d'un ordinateur, écrivez vos expériences émotionnelles du jour, de la semaine ou du mois dernier.
- Écrivez librement. Ne vous préoccupez pas de la grammaire. Allez là où votre esprit vous emmène quand vous pensez à ce que vous ressentez.
- À la fin de l'exercice d'écriture, mettez de côté vos pensées écrites. Vous n'aurez peut-être pas l'impression d'avoir beaucoup accompli, mais le simple fait de décrire vos sentiments est un pas vers une meilleure compréhension de vos émotions et leur origine.

Une fois que vous aurez compris vos émotions, vous pourrez découvrir la raison derrière celles-ci et comment les aborder. Le fait de nommer vos émotions supprime une partie de l'intensité initiale et vous permet de voir les choses de manière plus rationnelle. Si l'émotion découle d'une interaction avec une autre personne, elle ouvre également la voie au pardon et à la résolution.

Voici quelques rappels importants lorsqu'il s'agit de gérer vos émotions.



Acceptez vos émotions.

Parfois, nos sentiments ne sont pas agréables, mais il ne sert pas à grand-chose de les combattre ou de les ignorer. Quoi que vous ressentiez, faites de votre mieux pour l'accepter sans jugement. Le fait d'assumer vos sentiments peut vous aider à déterminer la meilleure façon de les gérer et vous permet d'aller de l'avant.



Laissez vos émotions vous motiver.

Une fois que vous savez ce que vous ressentez et pourquoi, utilisez cette connaissance pour guider vos actions. Les émotions peuvent être le signe de choses qui nous sont importantes. Nous réagissons à quelque chose de manière émotionnelle parce que c'est important pour nous. La conscience que nous acquérons lorsque nous identifions et comprenons nos émotions nous permet de gérer l'émotion plutôt que l'inverse.



Prenez l'habitude d'identifier vos émotions.

Plus vous le faites, plus cela devient facile ! Pratiquez-vous à nommer vos émotions en faisant régulièrement le bilan de vos sentiments. Prenez le temps de remarquer ce que vous ressentez. Envisagez un exercice d'écriture ou enregistrez vos émotions dans une application comme Shine.

Sources hbr.org/2016/11/3-ways-to-better-understand-your-emotions (en anglais)
salvationarmy.ca/ontario/files/2020/07/Issue-3-Handout_The-Feeling-Wheel.pdf
 Images de Freekrik.com