



# Les émotions... C'est juste humain!

## Atelier 3



### RAPPEL!

Prends le temps de ressentir tes émotions! Plus tu es capable de les identifier, plus facile ce sera de les gérer.



Nous n'avons pas le contrôle sur leur apparition, **MAIS** nous avons le contrôle sur notre réaction.

Par exemple, lorsqu'il pleut, nous pouvons choisir de rester à l'intérieur toute la journée ou nous pouvons sortir notre imperméable, nos bottes de pluie et aller nous amuser dans les flaques d'eau.

### À toi de jouer!

Pour exprimer sainement ton émotion, prend le temps de revenir à toi, d'observer ce qui se passe en toi et te questionner sur ce que tu vis.

- Tu peux ensuite utiliser des stratégies
- Observe et reformule tes pensées
- Exprime tes émotions
- Accepte la situation
- Recherche des solutions
- Montre de la compassion envers toi

Les émotions sont des messages. Elles nous informent sur ce qui se passe en nous. Il est donc important de se connecter à nos émotions et d'être à l'écoute de messages qu'elles nous transmettent.

### PSST!

Deux têtes valent mieux qu'une!  
Demande de l'aide au besoin.

### Attention!

Savais-tu que demander de l'aide trop vite, trop souvent peut contribuer à l'anxiété?

- Impression que tu n'es pas capable
- Perte de confiance en toi
- Diminution du contrôle sur tes émotions
- Dépendance aux autres
- Épuisement de ton réseau
- Solitude



- Centre tes pensées sur tes apprentissages
- Change tes idées
- Demande de l'aide
- Respire profondément
- Recentre ton attention sur ce qui est important pour toi

Je suis

Liberté