

Réguler ses émotions

Réguler les émotions suppose de modifier, au besoin : le type d'émotion, l'intensité, la durée ou une ou plusieurs composantes de celles-ci.

La régulation des émotions a des conséquences sur la performance, le bien-être et les troubles psychologiques, la santé physique.

Des mécanismes sous-tendent la régulation des émotions

Des facteurs génétiques et environnementaux, influencent la capacité à réguler une émotion.

Des techniques relationnelles au service de la régulation des émotions

Le partage social des émotions auprès d'une personne de confiance ou l'expression constructive des émotions sont des leviers pour réguler les émotions désagréables et savourer les émotions agréables.



Des techniques cognitives et centrées sur le problème au service de la régulation des émotions

En se rappelant que les situations extérieures ne sont que des déclencheurs, il peut être judicieux de porter son attention sur des éléments positifs ou d'agir sur la situation.



Des techniques psychocorporelles au service de la régulation des émotions

Les techniques psychocorporelles mobilisent notre attention et notre corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion.

La respiration en est un exemple, en agissant sur le système nerveux elle apprend à réagir avec souplesse aux situations de stress.

Porter son attention aux émotions agréables facilite la régulation des émotions

La capacité d'éprouver des émotions agréables favorise la découverte d'actions, d'idées, de liens sociaux nouveaux et créatifs.

Elle élargit le champ d'action et par là aide les individus à construire des ressources personnelles nouvelles et durables.

Le développement des compétences émotionnelles emprunte un parcours en plusieurs étapes



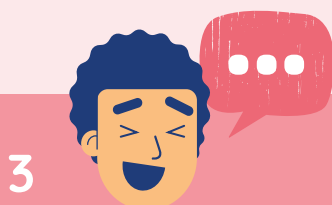
1

Comprendre
ses émotions



2

Identifier
ses émotions



3

Exprimer
ses émotions



4

Gérer
ses émotions

Pour chacune de ces étapes, nous vous proposons quelques informations ou messages clés à comprendre, à (faire) expérimenter ou encore à s'approprier au quotidien.

La recherche d'un équilibre émotionnel a une influence positive sur notre santé mentale, physique mais également sociale en favorisant, par exemple, l'adaptation et l'intégration à la vie sociale.



**Promotion
Santé**
Normandie

www.promotion-sante-normandie.org