

Capule Branchés Santé

Mardi le 9 juin 2020



Pas toujours facile de composer avec nos émotions? Pourtant, on gagnerait à apprendre à mieux les écouter. Qu'il s'agisse de la colère, de l'inquiétude, ou encore de la joie ou de la fierté, les émotions ont des choses à nous dire, un besoin à nous nommer. À nous de tendre l'oreille...

Il existe toute une gamme d'émotions, et aucune n'est bonne ni mauvaise en soi. Elles doivent être considérées comme de précieux messages qui nous renseignent sur nos besoins. Elles nous amènent ainsi à nous mettre en action: une étape essentielle pour mieux traverser les événements.

4 étapes pour mieux vivre ses émotions

On se sent souvent confus devant ce qu'on ressent, et notre façon d'y réagir peut parfois nous nuire. Voici un petit guide pratique qui aide à ressentir ce qui se passe en dedans de soi, à le mettre en mots et à trouver des pistes de solution. Pour y arriver, une condition est nécessaire: prendre le temps de s'arrêter.

1. **OBSERVER** sans juger ce qui se passe en nous, dans notre corps, notre cœur, notre tête.
2. **ACCUEILLIR** l'émotion en essayant de la nommer. (En ce moment, je me sens...) Lui laisser de la place, parfois la faire patienter plutôt que de lui fermer la porte au nez. Attention! Il peut y en avoir plusieurs!
3. **IDENTIFIER** le ou les besoins liés à l'émotion ressentie (J'ai besoin de...) pour saisir ce qui se passe et découvrir ce qu'on peut faire.
4. **CHOISIR** de répondre au besoin en écoutant ce qui est important pour nous-même et en prenant conscience qu'il est possible d'agir. (Alors, je vais...)

Nous vous invitons à participer au défi du mois de juin [Resentez pour vous sentir bien](#) afin de vous entraîner à mieux vous connaître.

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : [Défi Santé. 28 juin 2020. « Ressentir ses émotions...pour mieux s'en sortir ».](#)