

5 étapes simples pour calmer vos émotions

Apprenez à vous apaiser lorsque vous êtes dépassé

De temps en temps, nous éprouvons tous des émotions désagréables comme la peur, la tristesse, la colère et l'anxiété.

Il est parfaitement normal de se sentir ainsi, surtout dans les moments difficiles.

Quand vous avez l'impression que vos émotions prennent le dessus, essayez ces 5 stratégies psychologiques pour vous aider à vous sentir un peu plus confortable :



1 Décrivez comment vous vous sentez

Portez attention aux sensations physiques que vous ressentez et essayez de nommer les émotions qui se manifestent. Faites preuve de bienveillance envers vous-même. Ne jugez pas ces émotions comme étant *bonnes* ou *mauvaises*. Reconnaissez simplement qu'elles sont là, afin que vous puissiez faire quelque chose d'aidant pour les apaiser.



2 Faites quelques respirations abdominales

Placez une main sur votre ventre et respirez lentement, de sorte que votre ventre se soulève et s'abaisse plutôt que votre poitrine. Inspirez en comptant lentement jusqu'à 3, retenez votre souffle pendant une seconde, et expirez lentement et complètement en laissant vos épaules se détendre et s'abaisser pour relâcher la tension.

3 Examinez vos pensées

Demandez-vous : « Est-ce que la façon dont je pense en ce moment m'amène à me sentir pire qu'il en est vraiment nécessaire ? »

Utilisez les étapes suivantes pour vous aider à ajuster vos pensées non aidantes :



Étape 1 Décrivez ce qui se passe

Qu'est-ce que je ressens ?
Qu'est-ce que je pense, que j'imagine ou que je prédis ?



Étape 2 Examinez vos pensées

Est-ce que la façon dont je perçois la situation empire ce que je ressens ?



Étape 3 Remettez en question vos pensées

Est-ce que ce que je pense est vrai ?
Est-ce utile ? Est-ce bienveillant ?



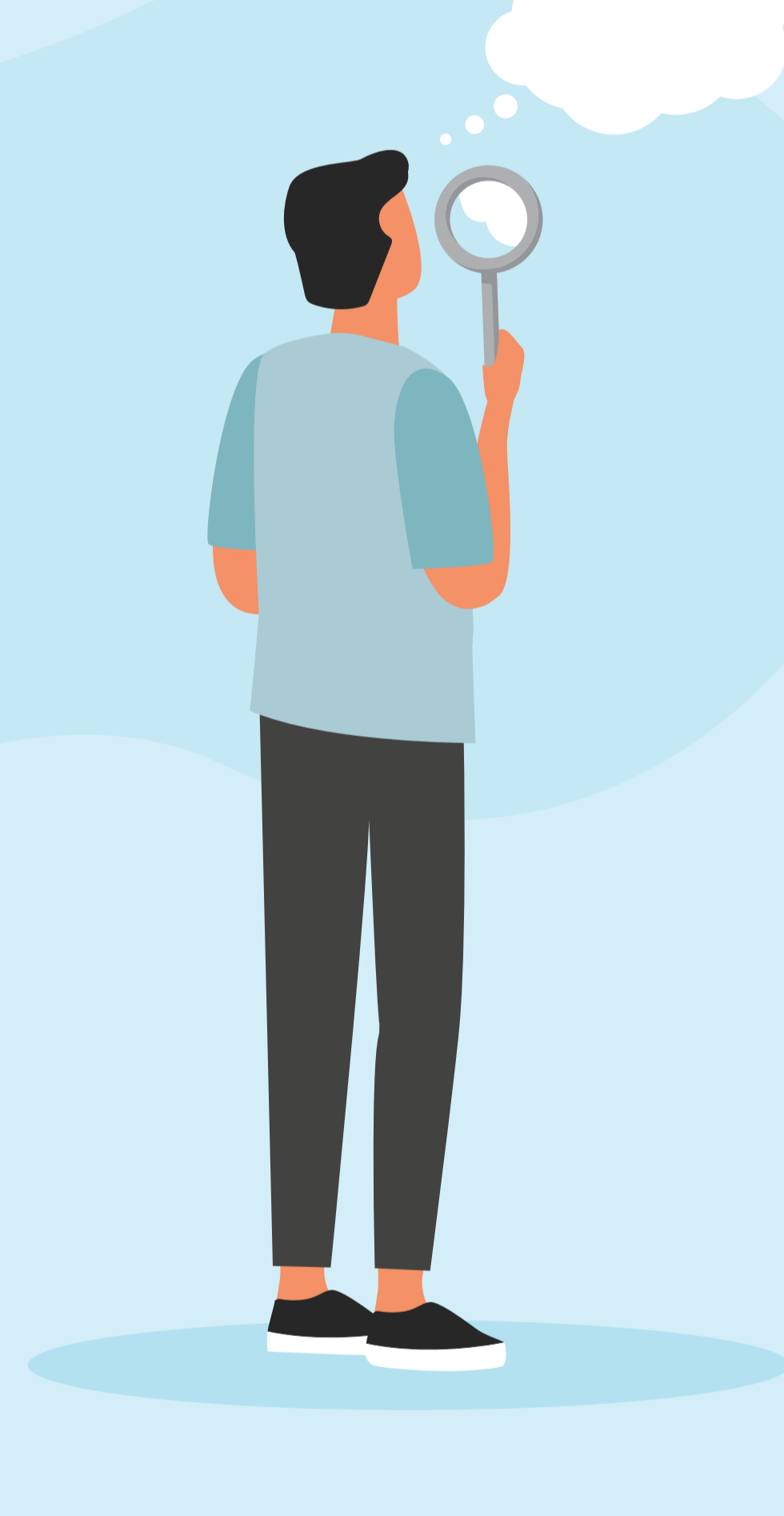
Étape 4 Approfondissez vos pensées

Existe-t-il une autre façon de percevoir cette situation qui me ferait me sentir mieux ?



Étape 5 Choisissez comment vous aimeriez réagir

Qu'est-ce que je peux faire dans cette situation qui me sera plus aidant à l'avenir ?



4 Résistez à l'envie de réagir impulsivement

Des émotions fortes peuvent vous donner l'envie de faire quelque chose que vous pourriez regretter plus tard. Heureusement, nos sentiments ne déterminent pas nos actions. L'envie de réagir passera si vous apprenez à « surfer sur les vagues » de vos émotions sans vous laisser submerger. Utilisez les respirations abdominales pour apprendre à surfer !



5 Tolérez vos émotions et laissez-les simplement passer

Moins vous résistez, évitez ou luttiez contre une émotion désagréable, plus vite elle passera ! Entraînez-vous à accueillir, tolérer, et laisser passer vos émotions sans les combattre, en vous rappelant que toute émotion forte finit par passer et disparaître. Vous pouvez utiliser des respirations abdominales pour accueillir les émotions sans jugement et les laisser passer sans réagir, ou trouver une façon douce et bienveillante de surmonter ce que vous ressentez.

Par exemple, lorsque vous remarquez qu'une émotion se manifeste, dites-vous :

« Bonjour _____ mon vieil ami. Merci d'être passé. Je sais que tu es ici dans ma maison, tu peux donc rester pendant un petit moment, mais si tu es d'accord, je vais te laisser partir. »

Il faudra un peu d'entraînement, mais une fois que vous aurez trouvé le moyen de prendre un pas de recul par rapport à vos émotions, cela vous semblera plus naturel et facile.

