

OUTILS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Physiques

- Porter attention à son hygiène de vie (sommeil, nutrition, activité physique, consommation, temps d'écran)
- Faire des exercices de respiration et de relaxation (exs: cohérence cardiaque, scan corporel)
- Prendre l'air et marcher en nature
- Essayer des techniques de libération émotionnelle (ex: tremblement thérapeutique)



Sensoriels

- Utiliser des techniques d'ancrage faisant appel aux 5 sens (exs: prendre un glaçon dans ses mains, sentir des huiles essentielles, manger un bonbon au goût fort mais agréable...)
- Se ramener au moment présent (ex : lister 5 choses que l'on voit, 4 choses que l'on entend...)



Émotionnels

- Exprimer ses émotions (écrire, discuter avec un.e ami.e bienveillant.e.)
- Faire une activité créative qui nous attire (chanter, peindre, dessiner, créer)
- Aller chercher du soutien auprès de proches ayant une bonne écoute
- Obtenir de l'accompagnement d'un.e professionnel.le

Cognitifs

- Prendre conscience de ses biais et croyances
- Observer ses stratégies d'évitement et s'exposer graduellement à ce que l'on évite (peut nécessiter du soutien professionnel)
- Utiliser des techniques de méditation/visualisation (exs: technique des coffres, lieu de sécurité, pleine conscience...)



Pascale Gervais

THÉRAPIE EN LIGNE