

Émotions, j'apprends à mieux les gérer

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen[★]

GROUPE **vyv**

mpedia.
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.





Les émotions... à quoi ça sert ?

Les émotions (tristesse, colère, peur, joie...) sont des réactions spontanées de ton cerveau face à une situation donnée. Elles peuvent entraîner des signes physiques, comme le fait de rougir, de transpirer, de sentir ton rythme cardiaque accélérer. Même si tu cherches à les contrôler, sache qu'elles te sont très utiles !

En effet, tes réactions émotionnelles envers les autres et les événements de ta vie ne devraient pas être réprimées. Ce sont des **signaux** derrière lesquels se cachent l'expression de tes besoins.

Écouter tes émotions, les distinguer, les comprendre, te permet de mieux vivre avec les autres : elles te guident vers tes **besoins** à satisfaire !

Bien-être psychologique

5 étapes pour développer tes compétences psychosociales

Tes compétences psychosociales représentent ta capacité à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne⁽¹⁾. C'est ton aptitude à explorer tes émotions pour mieux te comprendre, et ainsi adopter un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, ta culture et ton environnement.

1

J'apprends la différence entre émotions primaires et secondaires

Nous avons 4 émotions de base : la joie, la tristesse, la peur et la colère. Elles peuvent se cumuler (je suis en colère et j'ai peur). Une émotion peut aussi en cacher une autre (je suis en colère mais cela cache une tristesse profonde) !

Ce soir, prends 5 minutes pour noter les différentes émotions qui t'ont traversées au cours de la journée. Prends le temps de mieux les analyser : d'autres émotions se cachent-elles derrière ?

2

Je prends du temps pour moi & je fais des exercices de respiration

Aujourd'hui, prends ¼ d'heure rien que pour toi : les pieds fermement posés par terre, ferme les yeux, concentre-toi sur ta respiration en observant le mouvement de va-et-vient de ton thorax. Si une émotion désagréable te traverse, cet exercice te permettra de t'arrêter quelques instants et de l'accueillir, pour prendre une bonne décision plutôt que d'agir impulsivement. Prends le temps d'analyser la situation : quelle est cette émotion ? La ressens-tu souvent ? Qu'est-ce qui l'a déclenchée ? Essaie d'identifier ce que la situation a pu réellement activer chez toi (sentiment d'échec, d'abandon, etc.).



(1) Définition de l'OMS

3

J'apprends à faire les bons choix ⁽²⁾

Il est important d'avoir conscience que nous avons tous des mécanismes d'adaptation, et de réaliser qu'ils ne nous aident pas forcément à résoudre nos problèmes.

Il faut donc orienter tes choix vers des actions qui vont être spécifiques au problème rencontré, efficaces à long terme, et en adéquation avec tes valeurs.

Revenons sur l'émotion négative identifiée à l'étape précédente : quel comportement engendre-t-elle habituellement chez toi (crier, lancer/casser des objets, insulter, avoir un comportement à risque, te renfermer sur toi...) ? Est-ce vraiment constructif pour gérer au mieux cette émotion ? Prends le temps de réfléchir à d'autres comportements, en accord avec tes valeurs.

5

Je m'entoure

Te confier à une personne en qui tu as confiance, échanger librement avec elle sur ton ressenti et tes émotions peut t'aider à faire des choix plus éclairés. Ce partage peut aussi te permettre de prendre conscience que certaines choses ne peuvent pas être changées : dans ces situations, inutile de blâmer qui que ce soit, mieux vaut travailler sur l'acceptation.

4

Je prends du recul

Souviens-toi que chaque problème rencontré dans ta vie est une occasion d'évoluer. Aujourd'hui, pense aux épreuves que tu as traversées et note tout ce qu'elles t'ont permis d'apprendre, sur toi, les autres, la vie en général. Pour chacune, tu peux suivre le cheminement suivant :

Quelles émotions ai-je ressenties ?

.....

.....

Quelles pensées ont-elles engendrées ?

.....

.....

Comment mon corps a-t-il réagi ? (réactions physiologiques : estomac noué, pleurs, etc.)

.....

.....

Quel comportement ai-je adopté ?

.....

.....

Si je revivais la même situation, est-ce que je réagirais autrement ?

.....

.....

Pourquoi ?

.....

.....



Vers qui tu peux te tourner

Un-e psychologue au sein de l'espace santé étudiants

Son rôle est de t'aider à résoudre tes problèmes éventuels.

Pour parler d'un coup de déprime, la consultation dite « de 1^{er} niveau » est gratuite : n'hésite pas à prendre rendez-vous !

→ Bon à savoir

Si tu t'interroges sur des symptômes dépressifs passagers ou les premiers signes de quelque chose qui s'installe, parles-en à un médecin !

Le centre médico-psychologique (CMP)

Le CMP est un lieu dans lequel tu pourras être accompagné par une équipe pluridisciplinaire composée de professionnels de santé (psychiatre, psychologue, infirmier, etc.) et du social (assistant social, etc.).

Ces consultations sont prises en charge par la sécurité sociale.

Sites internet de référence

Ton service de santé universitaire

Les services de santé universitaires organisent des ateliers pour apprendre des techniques de bien-être, respiration, relaxation, méditation... qui auront un effet positif sur ta vie étudiante !

Exemple du Service de santé universitaire de Poitiers

sse.univ-poitiers.fr

rubrique Santé des étudiant·e·s

> Je gère mes émotions

> Développer ses Compétences Psychosociales

Le mini-jeu interactif de l'association Nightline pour identifier ses émotions



Fil Santé Jeunes
filsantejeunes.com
0 800 235 236

Le site du Psycom **psycom.org**

rubrique S'informer

> L'auto-support

> S'aider soi-même, des outils pour tous

Carto Santé Jeunes (jusqu'à 25 ans)

Pour trouver un lieu d'écoute près de chez toi :
cartosantejeunes.org

MGEN, membre du groupe VVV, est une mutuelle régie par le Code de la mutualité et la première mutuelle en cotisations individuelles. Classement Argus de l'assurance, oct. 2024. Siège social : 3, square Max Hymans -75748 PARIS CEDEX 15. DIRCOM MGEN - 2503-DEPA5-Étudiants Émotions - Illustration : © Camilo Huinca - Photo : © GettyImages



MGEN. Première mutuelle des agents du service public