

RESSENTIR

c'est recevoir un message

Pour les 18 à 128 ans

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour
une bonne santé mentale

etrebiendanssatete.ca

PEUR
COLÈRE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
FIERTÉ
JALOUSIE

NOUS REMERCIONS :

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux

Capsana
Activez votre santé

 GROUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ

 fig

David Goudreault
Porte-parole



La santé mentale est **un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie** : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. **Elle nous permet d'agir**, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

7 ASTUCES UTILES EN TOUT TEMPS !

Chaque année, jusqu'en 2025, le Mouvement Santé mentale Québec met de l'avant l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 solides fondations qui nous aident à garder une bonne santé mentale individuelle et collective.

En 2020-2021, découvrez l'astuce *Ressentir* et de nombreux outils sur etrebiendanssatete.ca !



RESSENTIR, C'EST HUMAIN

Nous avons toutes et tous l'aptitude à ressentir des émotions. Mais savons-nous toujours comment composer avec elles?

Ne vous êtes-vous jamais senti·e confus·e, voire désorienté·e devant ce que vous ressentiez? Nos expériences émotionnelles ont l'immensité et l'intensité d'un océan sur lequel nous naviguons. Celui-ci est parfois paisible, parfois nous tanguons, nous chavirons, nous nous essoufflons avant de remonter à la surface.

Le saviez-vous?

90 % de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions¹. Pour notre bien-être, il est essentiel de les apprivoiser, d'apprendre à vivre avec elles.

Aujourd'hui, comment décririez-vous l'océan émotionnel sur lequel vous naviguez? Vous sentez-vous capitaine? Auriez-vous besoin d'un équipage?

Amusez-vous à vous reposer ces questions plus tard dans la journée, demain, dans une semaine...

¹ MIKOLAJCZAK, Moira. « Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école? », TEDx Talks, Louvain, 2016.

UNE VIE ÉMOTIVE QUI NOUS REND VIVANT·E

Nos émotions ne sont ni blanches, ni noires, ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont parfois agréables ou douces, parfois souffrantes. Mais elles sont toutes valables. Nous pouvons en ressentir une ou plusieurs à la fois. Leur nuance et leur intensité varient. C'est la situation qui déclenche l'émotion, ou la perception que nous avons de cette situation, qui est positive ou négative. Par exemple, la colère peut être vue comme positive lorsqu'elle nous aide à franchir un obstacle, la joie comme négative lorsqu'une personne se réjouit du malheur d'une autre.

Dans ce dépliant, nous utilisons le terme *émotion* pour décrire cette vaste vie émotive propre à chaque personne. Plusieurs exemples et exercices vous sont proposés, nous vous laissons choisir ceux qui vous parlent le plus!

Bien souvent, on manque de mots pour décrire ce que l'on ressent. Voici quelques exemples.

inspiration
attendrissement
émerveillement
éblouissement
enthousiasme
excitation
motivation
énervement
frustration
irritation
agacement
amertume
désabusement
jalousie
contrariété

peine
chagrin
démoralisation
abattement
découragement
déception
tristesse
indifférence
hésitation
nervosité
débordement
crainte
inquiétude
panique
agitation

embarrasement
choc
confusion
incertitude
étonnement
stupéfaction
gêne
répugnance
écœurement
nausée
malaise
honte
blessure

Le saviez-vous ?

Il existerait un langage universel des émotions. En menant une enquête auprès de nombreuses populations dans les années 1960, le psychologue Paul Ekman² a constaté que les mêmes muscles du visage s'activent chez tous les êtres humains pour exprimer six émotions qu'il nomme « primaires » : colère, dégoût, joie, peur, surprise et tristesse. **Par contre, la manière de vivre et d'exprimer ces émotions varie selon la culture, l'éducation, le contexte de travail et autres facteurs.**

² FRESNEL, Hélène. « Identifier nos émotions », Psychologies.com, 2013.

Une émotion, un message...

Lorsque nous nous coupons, nous ressentons généralement une douleur qui nous incite à agir. Ce que nous ressentons nous envoie un message. **Ressentir une émotion, une douceur, une douleur, c'est biologique, naturel, normal.**

... Un message, un besoin...

Si nous prenons conscience du message envoyé à travers les émotions ressenties, nous comprenons qu'il nous aide à saisir ce qui se passe et ce que nous pouvons faire. Repousser l'émotion sans entendre le message et sans répondre au besoin, c'est comme retirer la pile du détecteur de fumée sans éteindre le feu! «Nous pouvons donc utiliser nos émotions pour mieux prendre soin de nous³» et des autres. Par exemple, si je suis tendu·e avant un évènement important, j'ai peut-être besoin de calme ou d'échange. Nos émotions sont «des compagnons de vie indispensables⁴»!

Le saviez-vous?

Nous ne sommes pas les émotions que nous vivons.

On peut être triste sans être une personne dépressive, en colère sans être une personne violente. On peut ressentir de la joie en période de deuil. On peut nourrir des émotions qui font du bien tout en apprivoisant celles qui nous font souffrir.

³ DESSEILLES, Martin et Moïra MIKOLAJCZAK. Vivre mieux avec ses émotions, Paris, Odile Jacob, 2016.

⁴ *Ibid.*

PASSER DU JE AU NOUS

Ressentir, c'est communiquer avec soi et avec les autres.

Reconnaitre nos émotions nous outille pour mieux comprendre celles des autres et pour développer de l'empathie. Les émotions nous informent sur l'état de nos relations. Elles sont indissociables des relations, on ne peut pas les laisser à la porte. Selon le Forum économique mondial, l'intelligence émotionnelle sera l'une des dix compétences les plus recherchées en 2020⁵.

Les émotions sont à écouter avec précaution, sans jugement, sans interprétation, sans conseil. «Quand je te demande de m'écouter et que tu me poses des questions, tu argumentes, tu tentes de m'expliquer ce que je ressens ou ne devrais pas ressentir, je me sens agressé⁶.»



Chaque milieu, chaque époque, chaque société, chaque famille porte ses mythes, ses stéréotypes de genre, ses préjugés et autres croyances qui exercent une influence importante sur la façon dont nous vivons nos émotions.

Pensez-vous que notre expérience émotionnelle se vit de la même manière à 15, 28 ans et à 70 ans?

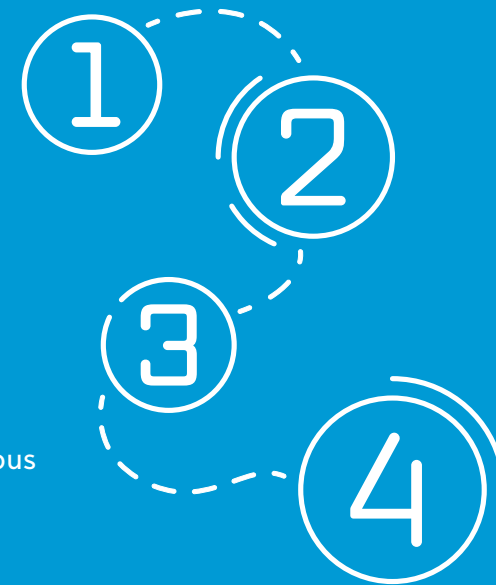
Réfléchissez-y et discutez-en avec vos proches.

Avez-vous des exemples de mythes ou de préjugés qui freinent l'expérience émotionnelle?

⁵ Forum économique mondial, Davos, 2017.

⁶ SALOMÉ, Jacques. «Quand je te demande d'être écouté», L'autre Espace - La revue du RRASMQ, Été 2019, vol. 10, no 1.

4 ÉTAPES POUR RESSENTIR



Qu'on soit jeunes, ainé-es ou d'âge moyen, à l'école, au travail, à la maison ou dans la communauté, quels que soient l'heure ou le jour, nous vivons des émotions.

Les reconnaître et les accepter, c'est vivre plus librement.

Composer avec ses émotions, c'est avant tout en prendre conscience. Dans une société où tout va vite, on nous demande souvent d'accélérer le rythme. Pourtant, les émotions nécessitent du temps pour être ressenties.

Les 4 étapes suivantes sont des repères utiles à tout moment.

Choisissez une situation qui vous a fait vivre une expérience émotionnelle particulière.

1 Observez sans juger ce qui s'est vécu en vous, dans votre corps, dans votre cœur et dans votre tête.

Décrivez simplement les sensations physiques et les pensées qui vous ont traversé-e. Exemples : je me suis senti grande, écrasé, à l'étroit, avec des papillons dans le ventre, légère.

2 Accueillez vos émotions en cherchant à les préciser. On peut en ressentir une ou plusieurs à la fois. Faites-leur de la place plutôt que de les combattre. Parfois, nous pouvons les laisser en suspens pour mieux y revenir — parce que nous venons en aide à quelqu'un, parce que nous devons prendre soin de notre enfant ou répondre au téléphone au travail. Qui dit accueillir une émotion ne dit pas automatiquement l'exprimer.

Quelles émotions avez-vous vécues? Pour vous aider à les nommer, inspirez-vous de la liste «une vie émotive qui nous rend vivant-e».

3 Identifiez le ou les besoins liés aux émotions ressenties. Comme le tableau de bord d'une automobile dont un témoin s'allume pour signaler à la personne qui conduit qu'il est temps de faire le plein d'essence, l'émotion indique qu'un besoin est au rendez-vous.

Quel est votre besoin? Ou quels sont vos besoins?
Exemples : confiance, détente, amusement, inspiration, clarté, partage, réconfort, repos.

4 Choisissez de répondre à vos besoins en étant à l'écoute de ce qui est important pour vous et en prenant conscience de votre pouvoir d'agir. Exemples : se donner du temps, prendre une pause de sa tristesse, prendre une décision, nommer l'injustice.

Que choisissez-vous?

« Les compétences émotionnelles permettent d'accéder à une plus grande confiance en soi et à une réduction du stress, les émotions n'étant plus perçues comme envahissantes et inconfortables⁷. »

⁷ Organisme L'Autrement Dit. «La Roue des Émotions», Belgique.



Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

etrebiendanssatete.ca

Présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organismes membres :

SMQ – Bas-Saint-Laurent • SMQ – Chaudière-Appalaches • SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu • SMQ – Lac-Saint-Jean SMQ – Rive-Sud • SMQ – Pierre-De Saurel
ACSM – Filiale de Québec • ACSM – Filiale Saguenay • CAP Santé Outaouais
Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT