

# Apprivoiser mes émotions : exercice de météo intérieure



« On a souvent l'impression qu'une émotion va durer une éternité, (...) mais ce n'est pas vrai. »

Sonia Lupien, Ph.D., directrice du Centre d'études sur le stress humain et chercheuse en neurosciences

Cette semaine, on vous propose quelques repères pour apprendre à mieux vivre avec vos émotions, en continuité avec les derniers exercices de pleine conscience.

## Stratégie Exercice de météo intérieure

Par cet exercice, je vise à :

- Observer mes émotions;
- Apprendre à tolérer ce qui « monte »;
- Expérimenter une autre façon de réagir lorsque je ressens une émotion.

## Exercice

### Lorsque je sens monter une émotion, j'observe :

- Qu'est-ce que je ressens? (Je suis en colère)
- À quel endroit dans mon corps? (J'ai mal à la tête)
- Ma réaction? (J'essaie de retenir ma colère, je rumine)
- Quel effet survient? (Mon mal de tête s'intensifie)

### J'essaie de modifier ma réaction :

- Ma réaction? (Je laisse passer l'émotion, je l'observe, je prends une distance)
- Effet?... bonne observation!

### Pour aller plus loin :

#### Un exercice guidé de 15 minutes (vidéo)

Méditation pleine conscience : la météo intérieure, [apprendre à composer avec ses émotions](#) (vidéo)

### Saviez-vous que?

Les émotions ont une durée de vie... les émotions douloureuses finiront par s'atténuer. Les émotions sont le « signal » que quelque chose ne va pas. C'est important de les écouter jusqu'au bout pour qu'elles s'expriment et s'atténuent.

Les neurosciences nous apprennent que :

- Les émotions ne durent pas éternellement (maximum 48 heures).
- Certaines émotions durent plus longtemps (colère, tristesse) que d'autres. Ruminer peut inutilement prolonger leur durée.

### Pour aller plus loin :

[Combien de temps durent les émotions?](#) Neurosciences avec Sonia Lupien : la durée de vie des émotions.

## Besoin d'aide?

La plupart d'entre vous arriverez à vous adapter à la situation, mais il demeure important de rester attentif à vos besoins. Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Certains pourraient ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes, à développer une crainte excessive de contagion ou même des pensées suicidaires.

Selon votre degré de stress, voici différentes ressources à votre disposition :

Je consulte des outils/repères qui peuvent m'aider	Je communique avec	J'appelle	Je communique avec mon PAE	Je cherche du soutien à l'extérieur de mon milieu de travail
<p>Page Web « <a href="#">Prendre soin de soi</a> »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mon coordonnateur professionnel</li> <li>• Mon gestionnaire immédiat</li> </ul>	<p><b>Besoin d'aide</b> Accès aux services   Anxiété, stress   Séparation, rupture Conflit familial   Alcool, drogue, jeux de hasard   Crise   Dépression...</p> <p><b>811</b> Info-social 24 h / 7 jours Rapide, confidentiel et sans frais!</p> <p><b>Service d'aide en situation de crise suicidaire</b></p> <p><b>1 866 APPELLE</b> 1 866 277-3553 24 h / 7 jours Rapide, confidentiel et sans frais!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 800 361-2433</li> <li>• <a href="http://travaillsantevie.com">travaillsantevie.com</a></li> </ul>	<p>Communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au 1800 561-1223 ou à l'adresse <a href="http://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide">www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide</a></p>