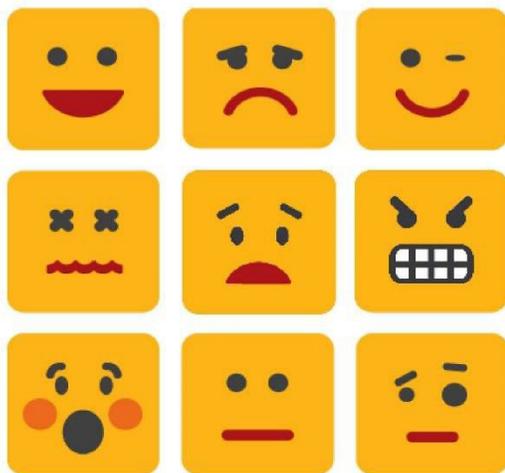


## NOMMER L'ÉMOTION



« Nommer l'émotion » est une technique qui nous aide à reconnaître les émotions que nous ressentons, puis à choisir de réagir d'une manière positive.

Tout le monde ressent des émotions. C'est normal! Quand nous éprouvons du stress, nous pouvons avoir l'impression que le cerveau s'est fait envahir. Nous ne pouvons pas penser clairement et l'émotion peut être accablante, ce qui peut nous amener à réagir d'une manière qui n'est pas positive.

La prochaine fois que vous ressentez une émotion, nommez-la d'abord, puis décidez de ce que vous allez faire avant de réagir.

Chaque émotion provoque une envie de réagir!

## ACTION CONTRAIRE

La technique « Action contraire » nous incite à faire le contraire de ce que nous avons émotionnellement envie de faire.

Quand nous sentons l'effet « FIZZ » monter, il se produit dans le corps de fortes sensations qui nous donnent une envie irrésistible de réagir. L'émotion peut nous pousser à réagir sans réfléchir. Or, ces réactions entraînent souvent des résultats négatifs, ce qui fait que les sentiments reviendront une autre fois. Pour obtenir un bon résultat, il faut agir différemment.

Émotion	Ancienne réaction (envie)	Nouvelle réaction (action contraire)
Tristesse	Se retirer	Faire quelque chose. Sortir. Rester avec les autres.
Colère	Attaquer	Éviter gentiment. Être gentil.
Inquiétude	S'enfuir	Évaluer la situation. S'approcher.
Honte	Se cacher	Être ouvert.



# Programme de compétences essentielles The Decider

## 3<sup>e</sup> semaine – Nommer l'émotion, action contraire et fait ou opinion

### FAIT OU OPINION

La technique « Fait ou opinion » nous aide à penser différemment et à changer notre réponse émotionnelle.

Dans les moments de stress, nos opinions et nos émotions peuvent être intenses. Nos émotions intenses renforcent nos opinions, et celles-ci intensifient nos émotions, ce qui peut mener à une forte réaction. Cette puissante réaction peut nous faire du tort. Les opinions peuvent provoquer des émotions et les émotions peuvent provoquer des opinions. Si nous avons une forte réponse émotionnelle à une situation, il peut être utile de nous demander s'il s'agit d'un **FAIT** ou d'une **OPINION**.

Qu'est-ce qu'un fait?	Qu'est-ce qu'une opinion?
Il est basé sur des éléments concrets et vérifiables. Il peut être prouvé.	Elle est basée sur des croyances ou des jugements.
Il ne se prête pas au débat.	On peut en discuter ou en débattre.
Il découle de la pensée rationnelle (tête).	Elle découle de l'émotion (cœur). Elle peut exprimer la façon dont une personne pense ou se sent.
Il serait admissible devant un tribunal.	Elle peut changer.



**FAIT OU  
OPINION**

**Si c'est un FAIT :** Nous pouvons faire des choix quant à ce que nous pouvons faire et à ce que nous ne pouvons pas faire.

**Si c'est une OPINION :** Nous pouvons reconnaître que notre opinion se fonde sur l'émotion. Nous pouvons éliminer l'émotion (opinion) et examiner les faits, c'est-à-dire ce que nous *savons* au sujet de la situation.

Si nous nous demandons s'il s'agit d'un fait ou d'une opinion, nous pouvons éliminer la majeure partie de l'émotion (opinions) et nous en tenir aux faits. Cette façon de faire peut nous aider à ressentir moins de stress et à nous sentir plus en contrôle ainsi qu'à prendre de meilleures décisions.

Quand vous sentez l'émotion monter ou l'effet « FIZZ », demandez-vous si vous réagissez à un **FAIT** ou à une **OPINION**?

Pour obtenir d'autres renseignements, visitez la page Web sur la santé scolaire à [wechu.org/school-health/mental-health/decider](http://wechu.org/school-health/mental-health/decider) ou lisez le code QR ci-dessous.



Recherchez l'icône d'oreille pour utiliser la barre d'outils ReachDeck. Cet outil traduira les renseignements en français, en arabe et en espagnol, entre autres.



LISEZ-MOI

Inspiré du programme The Decider ©Michelle Ayres et Carol Vivyan, 2019.