

A person is sitting on a wooden pier, looking out over a calm lake. In the background, there are large, rugged mountains under a clear sky. The image is overlaid with a grid pattern and several semi-transparent colored rectangles (blue, yellow, and white) that frame the text and logo.

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
EDOUARD
HERRIOT**






GÉRER LA CRISE AVEC DES TECHNIQUES SIMPLES ET EFFICACES

OUTILS DE GESTION ÉMOTIONNELLE

Une émotion aussi douloureuse soit-elle, est là pour nous faire agir et nous aider à nous adapter face à notre environnement. Apprendre à identifier ces émotions permet de mieux les comprendre et de prendre plus de recul par rapport à leur expression. Ce livret a pour objectif de vous accompagner, dans cette démarche grâce à des outils de gestion émotionnelle éprouvés.

Les fonctions des émotions

Nous ressentons 5 émotions principales :

	Colère	→ Ressenti : Tension, contraction des muscles. → Réaction : Energie pour surmonter un obstacle.
	Peur	→ Ressenti : Accélération cardiaque, tremblements. → Réaction : Fuir, combattre, se prosterner.
	Dégoût	→ Ressenti : Sensation de nausée, saleté. → Réaction : Mouvement répulsif.
	Tristesse	→ Ressenti : Abattement, vide, pleurs. → Réaction : Demande d'aide.
	Joie	→ Ressenti : Excitation, sensation de chaleur/paix. → Réaction : Répétition de l'action.

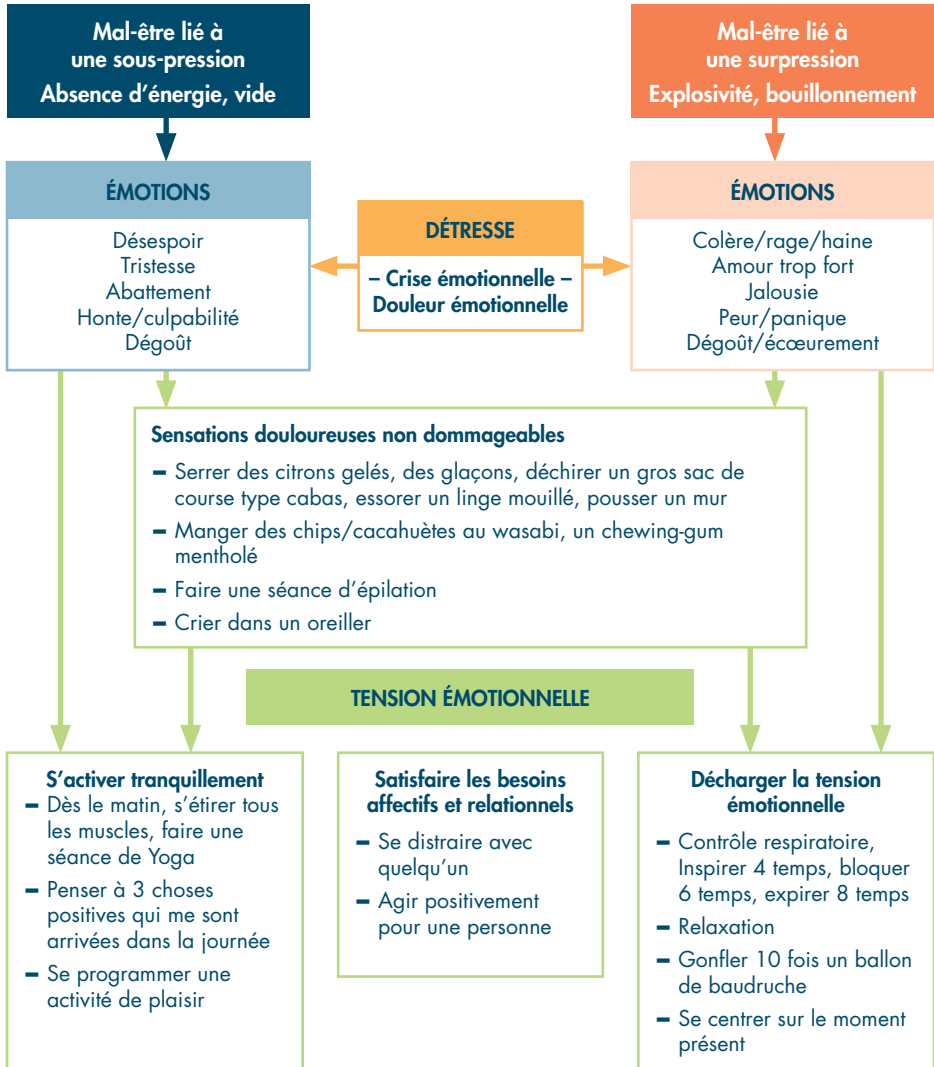
Identifier et comprendre ses émotions

Dans la vie quotidienne, nous ressentons en permanence ces émotions, agréables ou non, dans diverses situations lorsque nous sommes seuls, en relation avec nos amis, notre famille, nos collègues. L'émotion est légitime, elle traduit un ressenti et a une fonction utile. Elle n'est ni positive, ni négative.



La gestion émotionnelle, ça s'apprend mais ça vaut le coup !

Gérer des états de détresse intense



Après la crise ? Se récompenser !

Savoir se faire plaisir et se récompenser après un état de crise est très important. Faites-vous du bien ! Mettez de la crème qui sent bon sur vos mains, manger un chocolat ou une friandise, achetez-vous un petit cadeau, parler de cette réussite à un proche...

Gérer la tension émotionnelle

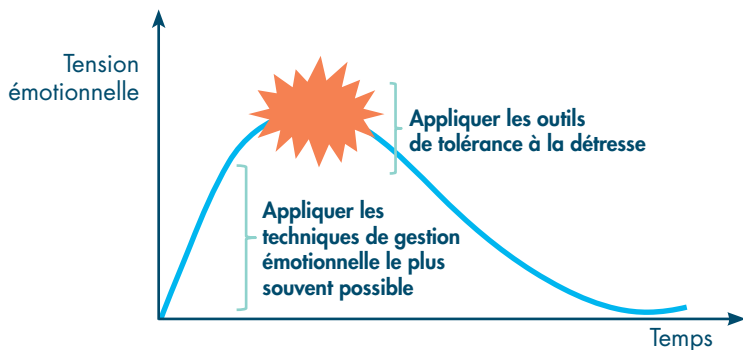
C'est-à-dire le déséquilibre entre la perception que vous avez d'une contrainte extérieure et les ressources dont vous disposez pour y faire face.

Recentrez-vous sur l'instant présent grâce aux 5 sens



Ce qui peut vous aider:

Caresser un animal, regarder une vidéo apaisante (pluie, mer, nature...), écouter de la musique, visualiser les objets autour de soi et les décrire dans notre tête ou à voix haute, sentir un parfum ou des huiles essentielles.



*L'émotion diminue avec le temps.
Les outils peuvent la faire diminuer plus vite !*

Pour aller plus loin dans la gestion émotionnelle

Pour apprendre à gérer ses émotions, un travail quotidien peut être mis en place avec de nouvelles méthodes que **nous vous proposons d'apprendre**. Au bout de quelques semaines, l'état émotionnel global sera amélioré.

- **Cohérence cardiaque** : Technique de contrôle respiratoire qui procure un apaisement. Pratiquez 3 fois par jour pendant 5 minutes.
- **Relaxation de Schultz** : Relâcher l'esprit et le corps et apprendre à lâcher prise par autodécontraction.
- **Relaxation de Jacobson** : Technique dynamique de détente par contraction/décontraction des muscles.
- **Méditation pleine conscience** : Être présent à soi et au monde. Accueillir et observer nos sensations internes et externes.

Les applications smartphone

Au quotidien, ces applications peuvent aussi vous accompagner dans votre démarche.

La méditation :



Petit bambou

Petit bambou sophro

Mindful

7mind

Mind

YouTube : nombreuses séances de méditation en accès libre

La cohérence cardiaque :



Petit bambou

Breathing App

Respirelax

Youtube : exercice de cohérence cardiaque.

Gérer les crises émotionnelles :



Emoteo

Sur YouTube, vous trouverez de nombreuses vidéos aussi !



