RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

des outils pour apaiser ses émotions

Réguler ses émotions ne consiste pas à les supprimer, mais à en moduler l'intensité et la durée. Appuyez-vous sur ce qui vous fait du bien, et que vous avez noté dans votre trousse de secours.

Revivre un souvenir positif

Choisissez un souvenir agréable et prenez le temps de le revoir en détail : les couleurs, les sons, les sensations. Remarquez ce qui se passe dans votre corps.

Appeler une personne soutenante

Une personne de confiance peut vous aider à vous réguler : sa voix et sa présence apaisent. Un message ou un appel suffit parfois.

Rejoindre un lieu agréable

Rendez-vous dans un lieu où vous vous sentez bien, ou imaginez-le : ce que vous y voyez, entendez, sentez, le temps qu'il y fait.

Écouter un son ou une musique

Mettez une musique qui vous apaise, ou écoutez des sons qui vous font du bien : la pluie, la mer, une voix familière.

Respirer une odeur agréable

Gardez à portée de main une odeur que vous aimez : un parfum, une huile, une tisane. Prenez le temps de la sentir, en respirant par le nez.

Toucher une texture appréciée

Une couverture douce, un tissu, une pierre, un objet dans votre main : portez votre attention sur ce que vous sentez au toucher.

Regarder une image ou un objet

Une photo, un dessin, un objet qui compte pour vous : regardez-le quelques instants et laissez venir ce qu'il évoque de bon.

Faire une activité agréable

Choisissez dans votre liste une activité qui vous fait du bien et qui est accessible maintenant : même courte, elle aide à changer d'état.

Et toujours à portée de main

Respirer lentement · M'ancrer par les sens (5-4-3-2-1)
Surfer sur la vague · L'EFT clinique

La météo intérieure

Un audio guidé de 6 minutes pour être présent·e à ses émotions et leur laisser de la place.

Ces outils gagnent à être pratiqués régulièrement, y compris en dehors des moments difficiles.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr