

## HABILETÉS DE GESTION ÉMOTIONNELLE

Les pensées ou sentiments négatifs diminuent votre confiance en vous, nuisent à votre motivation et affectent de façon négative la prise de votre traitement, d'où l'importance d'identifier et d'arrêter la continuation de ces pensées ou sentiments négatifs.

Des stratégies telles que le fait de se dire des phrases encourageantes ou l'autorelaxation peuvent vous aider à arrêter la continuation ou l'intensification de ces pensées ou sentiments.

### Phrases encourageantes

Se dire des phrases encourageantes implique d'observer son erreur ou son oubli sous une forme positive et de se donner des messages positifs. Cette stratégie est connue sous le nom de « parole apaisante » car elle atténue ou arrête la continuation des pensées négatives.

Par exemple: « *Cette situation est difficile et je n'ai pas utilisé une bonne stratégie. Je sais que je peux y arriver parce que je deviens plus fort de jour en jour! J'ai déjà réussi dans une situation semblable, je sais que je suis capable. La prochaine fois, je réussirai!* »

### Autorelaxation

L'autorelaxation consiste à se détendre. Elle peut se pratiquer de diverses façons :

#### 1. Avec la respiration abdominale profonde

Cette technique respiratoire se réalise en deux étapes: a) Inspirez profondément et lentement par le nez en comptant jusqu'à cinq et en gonflant le ventre.

b) Expirez ensuite lentement par la bouche en comptant jusqu'à sept. Respirez de cette façon pendant cinq à dix minutes en vous concentrant sur votre respiration.

Pendant ce temps, il peut être aussi bénéfique de prendre conscience de vos tensions musculaires et de relâcher vos muscles afin de mieux vous détendre.

## *2. Par d'autres stratégies telles que la méditation ou le yoga*

Ces techniques nécessitent un entraînement et un accompagnement. Il existe sur le marché certaines vidéos qui expliquent ces techniques ou, si vous préférez, consultez une personne-ressource bien formée à la maîtrise de ces techniques. Si vous êtes déjà initié(e) à ces techniques, vous pouvez les pratiquer lorsque vous avez des sentiments négatifs, car elles sont très utiles pour arrêter leur continuation et leur intensification.

### **POUR EN SAVOIR DAVANTAGE**

#### Exercices de relaxation, de respiration ou de méditation

- [Les balados de Passeport Santé – Méditer et bien plus](#)
- [Université de Montréal – Centre présence, mindfulness & neurosciences](#)
- [CHUM – La relaxation pour mieux gérer le stress](#)