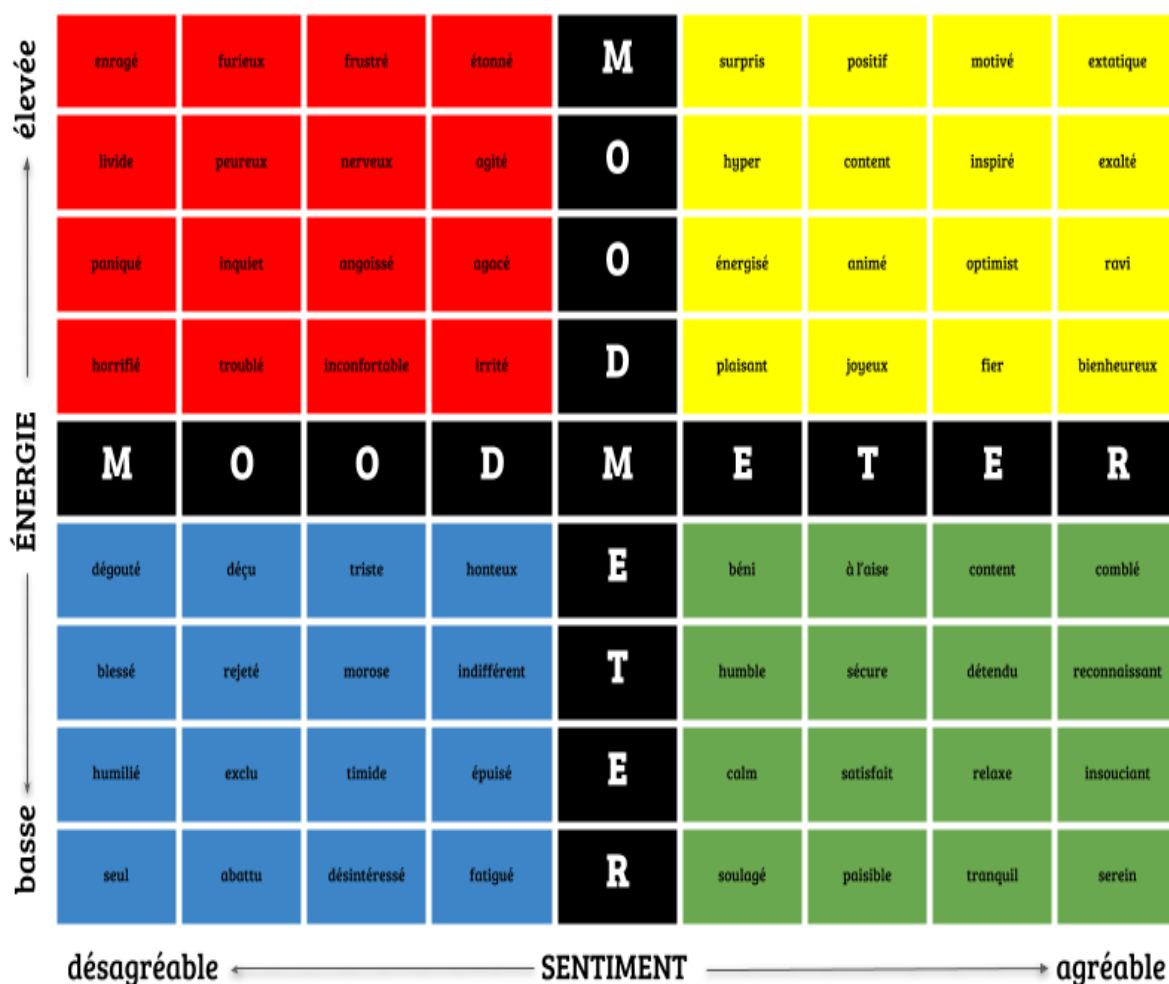

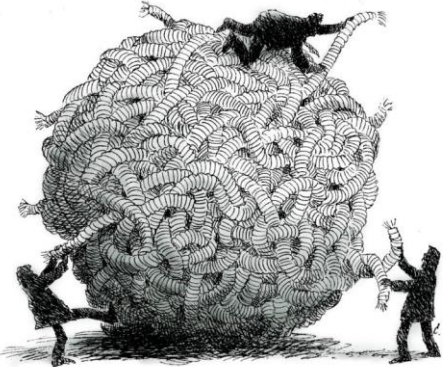
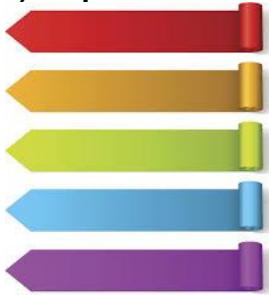



La méthode "Ruler"

Permet de bâtir ses compétences émotionnelles afin de créer un sens de bien-être équilibré dans sa vie personnelle et professionnelle.

1. Regarde les émotions suivantes pour devenir un/e scientifique émotionnel:



Méthode "Ruler"	Actions
<p>R - Reconnaître ses émotions</p> 	<p>En utilisant le tableau, identifie toutes les émotions que tu ressens en ce moment.</p> <p>Exemple:</p> <p><i>"En ce moment je me sens:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Inquiet/inquiète - Angoissé/e - Nerveux/nerveuse - Épuisé/e - Humble
<p>U - (Understand) comprendre ses émotions</p> 	<p>Analyse les émotions que tu ressens avec les trois questions suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi? - Qu'est-ce qui a causé ces émotions? - Pourquoi cette situation a-t-elle causé ces émotions? <p>Exemple:</p> <p><i>"Je me sens de cette façon à cause des événements de la pandémie.</i></p> <p><i>Nous avons fermé les écoles, les restaurants, tout ce qui est non-essentiel. Je ne peux pas voir mes amis et même certains membres de ma famille. Je ne peux plus aller au gym et je dois rester isolé/e dans ma maison.</i></p> <p><i>Elle a causé ces émotions à cause de l'incertitude pour notre avenir ainsi que la peur d'avoir un contact avec le virus"</i></p>
<p>L - (Label) étiquette de ses émotions</p> 	<p>Décris toutes les émotions ressenties avec des termes semblables.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agité/e - Paniqué/e - Subordonné/e - Fatigué/e - Émotif/émotive
<p>E - Exprimer ses émotions</p> 	<p>Exprime tes sentiments: Je ressens telle émotion _____ parce que _____ . J'exprime mes émotions avec _____ .</p> <p>Exemple:</p> <p><i>"Je ressens l'émotion d'être agité/e parce que je dois m'isoler à la maison. J'aimerais être à l'école pour socialiser avec mes amis et me préparer pour mes étapes du postsecondaire.</i></p> <p><i>J'exprime mes émotions par la perte d'appétit. J'ai de la difficulté à parler à mes parents de ce que je ressens.</i></p>
<p>R - (Regulate) autogestion de ses émotions</p>	<p>Qu'est-ce que je peux faire pour gérer mes émotions?</p> <p>Ce qui fonctionne pour moi:</p>



1. Activité de pleine conscience:

Par exemple, je peux faire des exercices de respiration, de l'activité physique, du yoga.

2. Stratégies prospectives :

Par exemple: utiliser sa conscience de soi pour prédire des situations et utiliser des stratégies pour appuyer avec des situations difficiles. Si une tâche te donne de l'anxiété, planifie une activité que tu aimes faire après.

3. Stratégies de distraction:

Par exemple: divertir son attention de la situation en pensant à un objectif que tu aimerais atteindre dans les semaines à venir en se parlant soi-même d'idées positives.

4. Stratégies de cadrage-cognitif:

Par exemple: Réévalue la situation qui crée l'émotion. Un ami ne te texte pas depuis plusieurs jours. Pense à des raisons pourquoi cet ami ne répond pas. Il pourrait être en train de vivre des moments difficile et que la raison du manque de communication n'est pas liée à toi. Communique pour voir s'il y a une possibilité de l'appuyer.

5. Stratégies d'auto-évaluation:

Suivre les étapes:

1. Une situation se produit pour créer un déséquilibre dans nos émotions.
2. Arrête et prends une pause avant de réagir.
3. Ressort ton meilleur toi en pensant à des qualités positives de toi-même.
4. Planifie une stratégie avant de réagir afin de réduire l'écart entre la personne qui agit sans réflexion et celle qui réagit avec son meilleur soi.

Source: "Permission to feel" - *Unlocking the Power of Emotions to Help our Kids, Ourselves and Our Society Thrive*, Marc Brackett, Ph.D.