

## Gestion de mes émotions

Les 3 étapes P.A.S

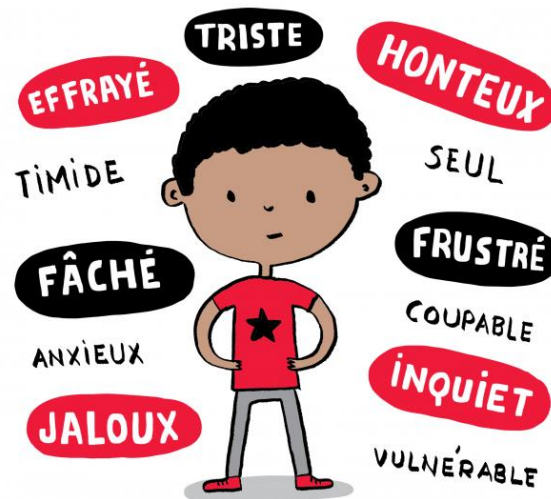
**P** Prendre conscience : s'arrêter et prendre conscience de ce qui se passe en soi (comment je me sens, qu'est-ce qui ne va pas). Prendre une pause et du recul, c'est important.

**A** Accepter : il est possible que ce soit désagréable comme émotion, comme pensées, donc on cherche parfois à les chasser. Essaie plutôt de les accepter, sans jugement, car tu ne peux contrôler l'arrivée d'une émotion. Elle se présente et, par la suite, tu peux décider ce que tu fais avec elle.

**S** S'exprimer : une fois que tu auras compris ce qui se passe à l'intérieur de toi, ce qui a provoqué cette vague d'émotions, tu peux l'exprimer par écrit ou en parler avec une personne de confiance. Tu peux décider d'aller en parler avec la personne concernée pour régler le problème.

(démarche tirée du livre « Vic : l'anxiété de performance à l'adolescence », de la psychologue Nathalie Parent <https://nathalieparentpsychologue.com/>)

C'EST **NORMAL** DE SE SENTIR :



TOUT LE MONDE SE SENT PARFOIS COMME ÇA. ÇA NE FAIT PAS DE  
NOUS DES ÊTRES FAIBLES: ÇA FAIT DE NOUS DES  
**ÊTRES HUMAINS**  
ET ÇA FAIT DU BIEN D'EN PARLER.

©elisegravel

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec