



Face à une émotion intense

- 1 **Nommer l'émotion et ce qu'elle me pousse à faire.**
- 2 **Vérifier les faits :** l'émotion et son intensité collent-elles aux faits ? Mon interprétation est-elle la seule possible ?
- 3 **Choisir la suite :**

Action opposée

Si l'émotion n'est *pas* justifiée ou n'aide pas : agir à l'**opposé** de son urgence, pleinement. (peur → s'approcher; honte injustifiée → se montrer; repli → s'activer.)

Résolution de problème

Si l'émotion *est* justifiée : agir sur la situation — clarifier le problème, chercher des options, poser un geste concret.



PLEASE — réduire sa vulnérabilité

- PL Soigner sa santé physique** — traiter maladies et douleurs (Physical illness).
- E Équilibrer l'alimentation** (Eating).
- A Éviter** les substances qui altèrent l'humeur (Avoid).
- S Équilibrer le sommeil** (Sleep).
- E Faire de l'exercice** (Exercise).



ABC — renforcer sa résilience

- A Accumuler** des émotions positives, à court et à long terme.
- B Bâtir** un sentiment de maîtrise (des petits défis réussis).
- C Se préparer d'avance** (Cope ahead) : répéter mentalement une situation difficile.

Action opposée — selon l'émotion (quand l'émotion n'est pas justifiée ou n'aide pas)

Peur	S'approcher, faire ce qu'on évite — par petits pas.	Colère	S'éloigner doucement, être gentil, lâcher la rumination.
Tristesse / repli	S'activer, bouger, se reconnecter aux autres.	Honte (injustifiée)	Se montrer, partager avec des personnes sûres.
Culpabilité (injust.)	Continuer, ne pas s'excuser sans raison.	Jalousie / envie	Lâcher le contrôle, apprécier ce qu'on a.