

Plan large sur les émotions

SEMAINE DE PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES - 2022

Alcool - Cannabis et autres substances - Jeux de hasard et d'argent

Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu

La première étape pour apprendre à bien gérer ses émotions est d'abord de les reconnaître. Les émotions et les sentiments sont intimement liés : les émotions sont des réactions spontanées (physiques, psychologiques) à une situation, tandis que les sentiments sont un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Les sentiments font vivre toutes sortes d'émotions et, de même, les émotions peuvent générer des sentiments.

Lors de cette activité, vous verrez à l'écran des visages en plan large, sans contexte. Sur la base de ce que vous voyez, tentez d'identifier l'émotion et/ou le sentiment ressenti par la personne.

**Cette personne
est-elle stressée
ou concentrée ?**



Stressée

Les états intérieurs d'une personne sont difficiles à deviner à partir d'une simple photo. La personne est peut-être stressée. Quand tu te sens comme ça, diverses solutions peuvent t'aider à te sentir mieux. Tu peux canaliser ton stress en pratiquant des activités physiques ou créatives ou dédramatiser certaines situations en parlant de tes émotions à une personne de confiance.

Piste de réflexion: «Quelles sont les meilleures façons de gérer son stress, selon toi?»



**Cette personne
est-elle heureuse
ou triste ?**



Heureuse

Pleurer de joie ou pleurer de tristesse, c'est possible. La joie et la tristesse sont des émotions différentes, mais peuvent toutes deux se manifester par des larmes. Les larmes sont la réaction d'une grande quantité d'émotions, qu'elles soient positives ou négatives. Contrairement à certains préjugés tenaces, pleurer est une façon de vivre ses émotions. Et c'est bien! Même si tu te sens parfois vulnérable quand tu pleures, pleurer n'est pas un signe de faiblesse pour autant!

Piste de réflexion: «Qu'est-ce qui permet de faire face à la tristesse et de graduellement se sentir mieux, selon toi?»



**Cette personne
ressent-elle de
la peur ou de la
honte ?**



Peur

La peur ou la honte ne se distinguent pas nécessairement en regardant quelqu'un. La peur et la honte peuvent toutes deux se manifester par un rythme cardiaque qui s'accélère et une envie de pleurer. Toutes les émotions, qu'elles soient heureuses ou douloureuses, sont le signal que quelque chose se passe. Tu dois être à l'écoute et prendre conscience de ce qui peut avoir entraîné l'émotion que tu ressens. Cela aide à reconnaître ce qui se passe en toi et à faire les bonnes choses pour graduellement te sentir mieux.

Piste de réflexion: «Nous avons tous rencontré la peur, comment peut-on surmonter nos peurs ou encore nos préoccupations, selon toi?»



**Cette personne
ressent-elle de
la jalousie ou
de la colère ?**



Colère

La colère est une émotion qui peut se voir plus facilement puisqu'elle entraîne généralement des réactions physiques. La jalousie est une expérience plus intérieure. La jalousie et la colère sont des émotions qui peuvent toutefois se mélanger et se ressembler. La jalousie peut entraîner un sentiment de colère ou même d'injustice. Durant l'adolescence, les émotions et les sentiments sont parfois ressentis intensément. Cette période de la vie offre plusieurs occasions d'apprendre à bien reconnaître ses émotions et à canaliser leur intensité avec diverses stratégies.

Piste de réflexion: «Quand la colère monte, quelles sont les meilleures choses à faire sur le coup et par la suite, selon toi?»



**Cette personne
est-elle surprise
ou joyeuse ?**



Joyeuse

Probablement joyeuse. Vivre une joie intense apporte beaucoup de plaisir. À l'adolescence, plusieurs jeunes aiment ressentir les émotions joyeuses et peuvent décider de consommer pour accroître et faire perdurer des émotions reliées au plaisir. La consommation peut être une expérience positive, mais elle doit se faire en toute sécurité. Cela passe par une bonne capacité à bien identifier une émotion positive pour la gérer sainement.

Piste de réflexion: «Quelles sont les activités qui t'apportent le plus de bonheur ou de sentiments positifs?»



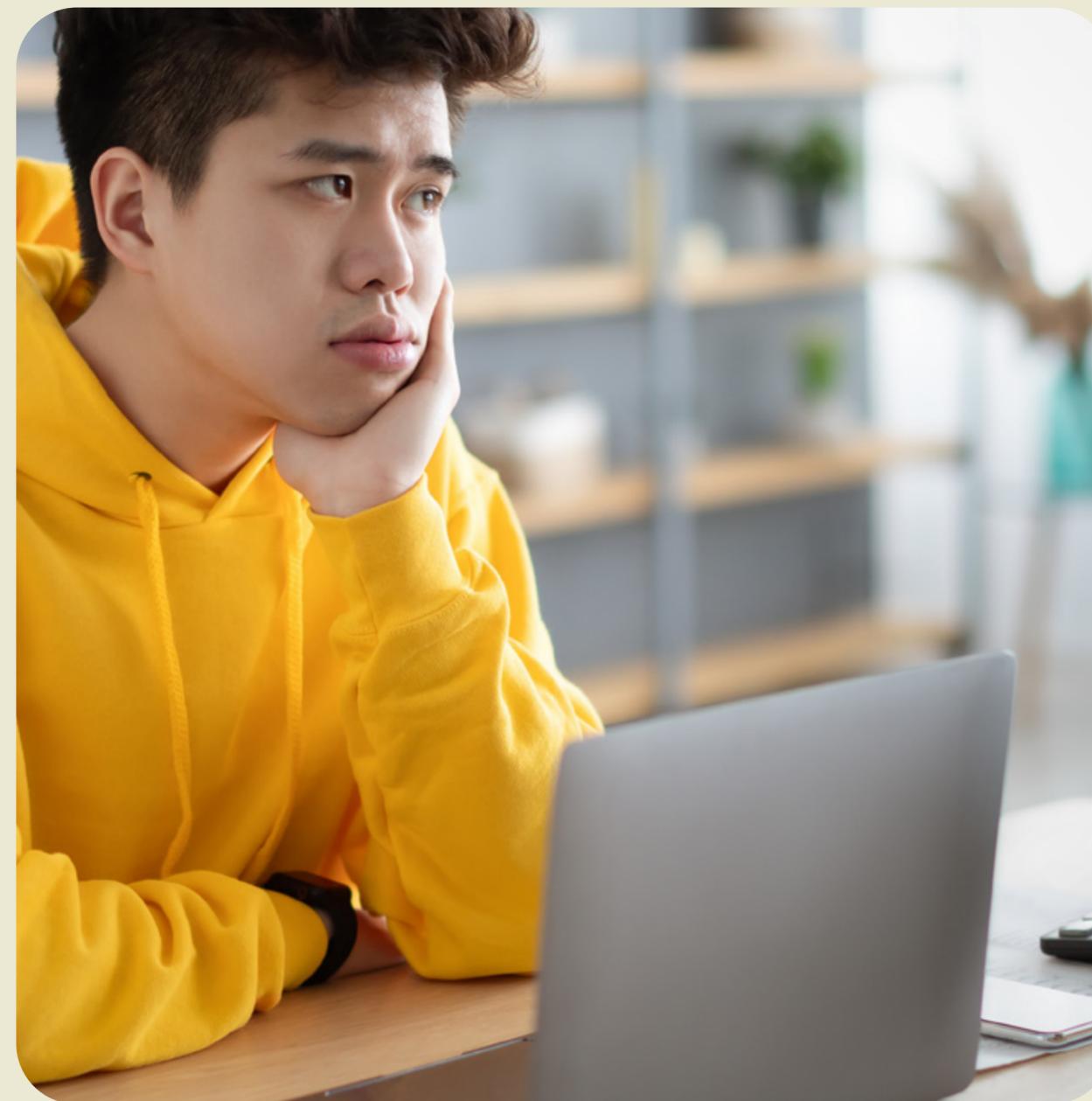
**Cette personne
ressent-elle de
l'ennui ou de
la haine?**



Ennui

Les états intérieurs d'une personne sont bien difficiles à deviner. Lorsqu'une personne vit une émotion négative, elle peut avoir tendance à choisir une stratégie lui permettant d'oublier ou de mettre de côté ses sentiments afin de se sentir mieux. Consommer de l'alcool peut te donner l'impression que tout va mieux. De meilleures solutions existent. Dans le cas de l'ennui, te trouver des passions comme apprendre à jouer d'un instrument de musique ou pratiquer un nouveau sport sont des façons saines de te changer les idées et de faire passer cette émotion désagréable.

Piste de réflexion: «Quelles sont les meilleures alternatives à la consommation pour te sentir mieux quand tu vis des moments difficiles et t'aider à les surmonter, selon toi?»



Ressources d'aide et d'information:

DROGUE: AIDE ET RÉFÉRENCE

JEU: AIDE ET RÉFÉRENCE

TEL-JEUNES