

# RESSENTIR

c'est recevoir  
un message

joie, peur, colère,  
tristesse, surprise, dégoût,  
sérénité, amour, fierté, jalousie,  
motivation, contrariété, déception,  
inspiration, hésitation, confiance,  
inquiétude, étonnement,  
honte...

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

NOUS REMERCIONS :

Le ministère de la Santé  
et des Services sociaux



# 4 ÉTAPES POUR RESSENTIR

UTILES EN TOUT TEMPS !

## Le saviez-vous ?

90% de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions !

Pour notre bien-être, il est profitable de les apprivoiser, d'apprendre à vivre avec elles.



### 1 OBSERVER

sans juger ce qui se passe en soi, dans son corps, son cœur, sa tête.

### 2 ACCUEILLIR

l'émotion en essayant de la nommer. Lui laisser de la place, parfois la faire patienter plutôt que de lui fermer la porte au nez. Et tendre l'oreille : il peut y en avoir plusieurs !

### 3 IDENTIFIER

le ou les besoins liés à l'émotion ressentie pour saisir ce qui se passe et découvrir ce que nous pouvons faire.

### 4 CHOISIR

de répondre au besoin en écoutant ce qui est important pour soi et en prenant conscience qu'il est possible d'agir.