

# RESSENTIR c'est recevoir un message

## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

“ C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de notre vie : sociale, physique, mentale, spirituelle, économique, émotionnelle.

La santé mentale nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.

## RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

Nous avons toutes et tous l'aptitude à ressentir des émotions. Mais savons-nous toujours comment composer avec elles ? Nos émotions sont les porte-parole de nos besoins, il est donc important d'apprendre à décoder les messages qu'elles nous envoient pour répondre à nos besoins et maintenir notre équilibre.

### 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.

# RESSENTIR c'est recevoir un message

## ÉMOTIONS DE BASE UNIVERSELLES

Il existe **6** émotions de base universelles.



Joie



Tristesse



Colère



Peur



Surprise



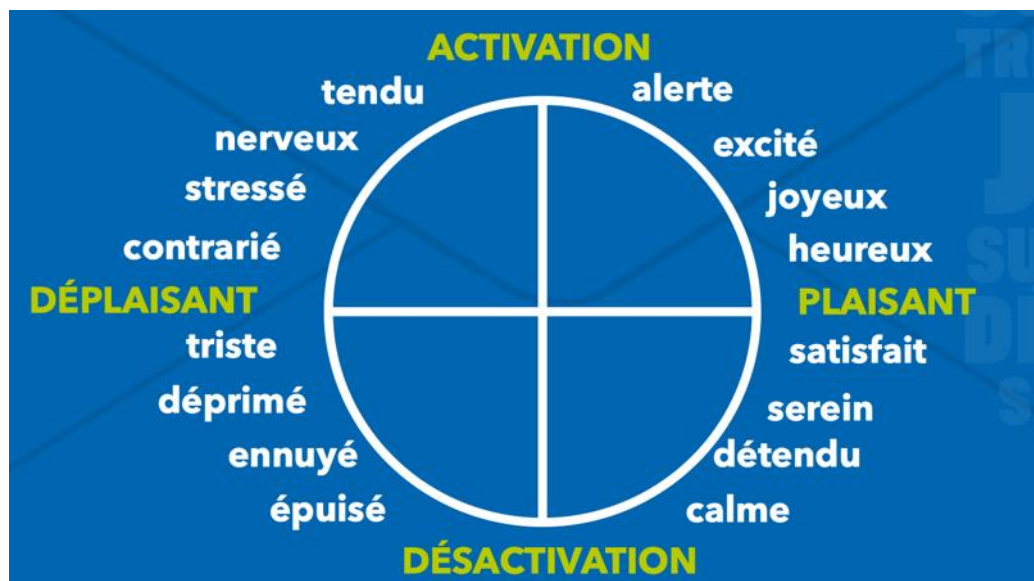
Dégoût

Les autres émotions sont dites composées parce qu'elles sont formées de plusieurs émotions (par exemple la jalousie qui est un mélange de peur et de colère généré par de l'insécurité ou encore le mépris qui est un mélange de dégoût et de colère).

Les émotions peuvent embrouiller notre esprit. Quand on dispute un enfant qui traverse la rue sans regarder, ce n'est pas de la colère qu'on a ressentie autant que de la peur face à ce qui aurait pu arriver.

## POUR NOMMER SES ÉMOTIONS

Observez les sensations physiques que vous ressentez. Sont-elles plaisantes ou déplaisantes ? Amènent-elles votre corps à s'activer, à se mettre en mouvement ou plutôt à tendre vers l'inaction ? Apprenez à mettre des mots sur ce que vous ressentez.



On ne peut pas changer une émotion, mais on peut réduire ses impacts désagréables en la reconnaissant et en la nommant.

# RESSENTIR c'est recevoir un message

## CATÉGORIES DE BESOINS

Clayton Alderfer divise les besoins fondamentaux en trois catégories :

1. **Les besoins d'existence** : besoins physiologiques et de sécurité (la faim, la soif, le sexe, le fait d'avoir un toit sur notre tête)
2. **Les besoins de relation** : l'estime sociale et externe (relations et interactions avec la famille, les amis, les collègues et les employeurs, besoin d'aimer et d'être aimé, d'appartenir à un groupe)
3. **Les besoins de croissance** : estime de soi et développement personnel, épanouissement (le désir d'être créateur, productif, de se sentir utile et responsabilisé)

**Une émotion, c'est mon cerveau qui me parle !**

Apprendre à décoder nos émotions, c'est comme apprendre une nouvelle langue, il faut pratiquer beaucoup pour s'améliorer.

## FONCTIONS DES ÉMOTIONS

1. Sources d'information
2. Facilitatrices de l'action
3. Supports à la décision
4. Outils indispensables à l'adaptation

## CONTAGION ÉMOTIONNELLE

Nos émotions peuvent contaminer les gens qui nous entourent ou peuvent être influencées par eux.

Le sourire est une source positive de contamination autour de nous et en nous. Une [récente étude](#) a démontré que même si on se force pour sourire, l'activation des muscles de notre visage trompe notre cerveau et rend notre esprit plus positif !

**Alors, sourions !**



# RESSENTIR c'est recevoir un message

## INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle c'est la capacité de reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions et de composer avec les émotions des autres personnes.

“ **Nous ne voyons pas le monde tel qu'il est, mais tel que nous sommes.** *Anaïs Nin*

Dans la même situation, deux personnes peuvent ressentir des émotions complètement différentes parce que nous voyons le monde à travers nos yeux, notre histoire, nos expériences.

## 7 CLÉS DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

1. Écouter pour comprendre, pas pour répondre
2. Poser davantage de questions au lieu de multiplier les affirmations
3. Laisser la place aux silences dans les échanges
4. Faire preuve d'empathie
5. Être présent de corps et d'esprit à la conversation
6. Tenter d'identifier le réel problème
7. Développer une réelle confiance en soi pour être en mesure de faire preuve d'humilité

## EN CONCLUSION

- Les émotions ne sont ni négatives ni positives, elles sont utiles
- Elles ont une fonction de signal qui sert à rendre notre vie meilleure
- On peut toujours apprendre à mieux utiliser nos émotions

“ **Ce qui ne s'exprime pas s'imprime et nous déprime.** *Dicton populaire*

# RESSENTIR c'est recevoir un message

## DES RESSOURCES POUR PRENDRE SOIN DE SOI

- Questionnaire d'autoévaluation sur l'équilibre travail vie personnelle
  - <https://www.santesecurite.upa.qc.ca/sante-psychologique/travail-et-vie-personnelle-visez-lequilibre/>
- Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes-membres
  - <https://www.mouvementsmq.ca/>
- Service de santé et de sécurité du travail de l'UPA
  - <https://www.santesecurite.upa.qc.ca/>
- Les conférences-discussions sur la gestion du stress en temps de crise offertes par les Agricultrices du Québec
  - [https://www.agricultrices.com/serie\\_conferences-discussions/](https://www.agricultrices.com/serie_conferences-discussions/)

## BESOIN D'AIDE POUR RETROUVER VOTRE ÉQUILIBRE ?

### Soutien psychosocial



<https://acfareseaux.qc.ca/fr>

450-768-6995

### TRAVAILLEURS DE RANG

<https://www.santesecurite.upa.qc.ca/sante-psychologique/travailleurs-de-rang/>



<https://www.santesecurite.upa.qc.ca/sante-psychologique/programme-daide-pour-les-agriculteurs-papa/>

# RESSENTIR c'est recevoir un message

## Crise suicidaire



**Demander de l'aide n'est PAS UN SIGNE DE FAIBLESSE, bien au contraire !**

C'est faire preuve de courage et de force !

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous sentez que vous perdez pied.

## UNE PRÉSENTATION DE :



[santementaleca.com](http://santementaleca.com)  
(418) 835-5920



[upa.qc.ca](http://upa.qc.ca)  
(450) 679-0540