

**Exercice de groupe** : Le thérapeute vous guidera pour un exercice qui consiste à tourner votre attention vers l'intérieur.

**Activité de groupe** : Suggérer des mots pour décrire les états émotionnels douloureux, inconfortables et déplaisants que vous ressentez parfois.


Quelles astuces utilisez-vous pour vous sortir de ces états émotionnels ?

**Activité de groupe** : Jeu de rôle sur la régulation émotionnelle à l'aide des autres. Un participant doit agir comme si elle était vexée (le thérapeute guidera sur la façon de faire). Un autre participant devra ensuite :

1. Identifier les émotions que la personne manifeste
2. Trouver les raisons qui l'amènent à se sentir de cette façon
3. Essayer de consoler la personne

**Devoir** : Noter au moins une situation durant laquelle vous avez géré efficacement un état émotionnel de frustration au cours de la dernière semaine.

## COMMENT IDENTIFIONS NOUS ET GÉRONNS-NOUS NOS ÉMOTIONS ?



### *Groupe d'introduction à la thérapie basée sur la mentalisation*

Centre Anna Freud (Londres)  
<http://www.annafreud.org/media/2606/mbti-brochures-whole-set-with-cf-ab-edits-final-190515.pdf>  
Traduit par Jean-Francois Morin, Thanh-Lan Ngô, Ouanessa Younsi  
(Université de Montréal)

Après le jeu de rôle, discuter de l'expérience des participants.

### **COMMENT IDENTIFIONS-NOUS LES ÉMOTIONS DES AUTRES ?**

Il y a deux façons d'enregistrer les émotions des autres :

- *En interprétant les expressions faciales et le langage corporel* – ce qui est observable dans toutes les cultures, et, d'une certaine façon, chez les animaux aussi bien que les humains.

- *Grâce à l'identification* – par exemple lorsqu'on voit une personne qui semble triste, on peut devenir triste aussi. C'est une des bases de l'*empathie*. (Nous avons des cellules cérébrales appelées « neurones miroir » qui nous permettent de sentir et de faire l'expérience de ce que l'autre sent, de son expérience).

### **COMMENT IDENTIFIONS-NOUS LES ÉMOTIONS EN NOUS-MÊMES ?**

Les personnes diffèrent quant à leur façon d'identifier les émotions. Certaines trouvent cela plus facile que d'autres. Nous identifions nos émotions en plaçant notre attention vers l'intérieur – en notant nos sensations corporelles, nos pensées et nos sentiments.

Des exemples, en langage commun : « une boule dans la gorge », « faiblesse des jambes », « pression derrière les yeux », « à faire dresser les cheveux ».

La conscience émotionnelle peut être améliorée par la pratique, simplement en étant plus alerte et « plus présent dans son propre corps ».

---

**Exercice de groupe** : Le thérapeute vous guidera dans un exercice pour placer votre attention vers l'intérieur.

---

Différentes expériences et émotions peuvent émerger de cet exercice. Certains trouvent que les sensations physiques bloquent la conscience des émotions. D'autres peuvent devenir anxieux et même craindre de perdre le contrôle – ce qui ressemble à la *peur*, une des émotions de base.

### **LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE À TRAVERS LES AUTRES**

Nous pouvons aussi permettre aux autres de nous aider à gérer nos émotions. En fait, nous tentons souvent de le faire, par exemple lorsque nous reconfortons une personne qui est frustrée ou lorsque nous nous laissons consoler par d'autres. Pour que ça soit efficace, nous devons laisser l'autre nous consoler. D'un autre côté, la façon dont la personne nous consolera – son comportement et ses paroles – est aussi importante.

---

**Activité de groupe** : Jeu de rôle dans lequel un participant joue une personne qui semble bouleversée et un autre participant doit le consoler (voir détails).

---

Discuter de votre expérience.

### **RÉGULATION ÉMOTIONNELLE RÉDUITE**

Ceci survient lorsque nous sommes pris dans un état émotionnel douloureux, problématique, inconfortable et souvent imprécis. Les personnes dans ces états peuvent réagir de façon dramatique (par exemple, consommer des substances ou s'automutiler) pour y échapper.

---

**Questions** : Pouvez-vous nommer ces états émotionnels qui vous accaparent ? Comment tentez-vous de sortir de ces états émotionnels ?

---

Ces états émotionnels contiennent des *sentiments non mentalisés*. Dans de tels états, les personnes peuvent faire des choses très irrationnelles voire destructrices.

Il est essentiel de parler de ces expériences en thérapie. Il est aussi important d'essayer de réduire la durée de tels états, et la thérapie peut nous aider à le faire.