

PROGRAMME D'ÉDUCATION À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Intensité émotionnelle : aide-mémoire

Élargissez votre vocabulaire émotionnel afin de pouvoir comprendre, gérer et utiliser correctement vos propres émotions et celles des autres afin de reconnaître et de réagir de manière utile pour faire une différence positive. Ce tableau présente les mots que nous pouvons utiliser pour décrire nos émotions et les différentes intensités émotionnelles

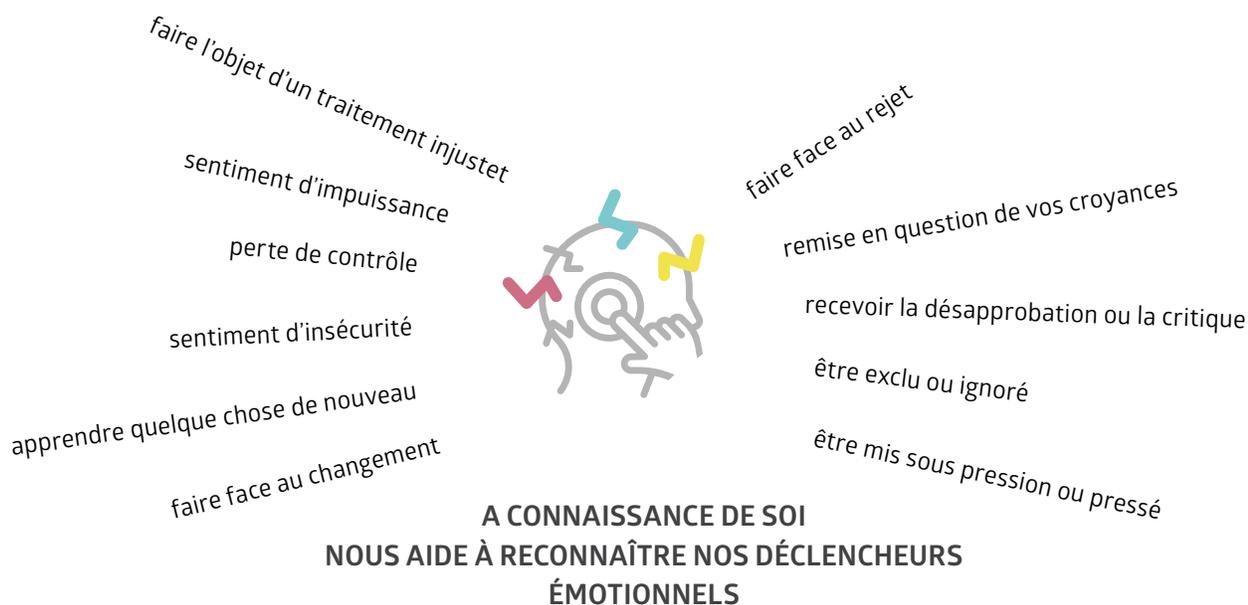
Mots pour décrire l'intensité émotionnelle				
Intensité des émotions	 HEUREUX	 TRISTE	 FÂCHÉ	 PEUR
HAUTE	<ul style="list-style-type: none"> • Excité • Emballé • Exalté • Enchanté • Exubérant • Surexcité • Enthousiaste • Passionné 	<ul style="list-style-type: none"> • Dépressif • Agonisant • Seul • Blessé • Découragé • Désespéré • Peiné • Misérable 	<ul style="list-style-type: none"> • Furieux • Enragé • Outré • Fulminant • Indigné • En colère • Trahi • Livide 	<ul style="list-style-type: none"> • Choqué • Frénétique • Terrifié • Horrifié • Peur bleue • Pétrifié • Craintif • Paniqué
MOYENNE	<ul style="list-style-type: none"> • Soulagé • Satisfait • De bonne humeur • Reconnaissant • Bien • Rayonnant 	<ul style="list-style-type: none"> • Cœur brisé • Maussade • Perdu • En détresse • Abattu • Mélancolique 	<ul style="list-style-type: none"> • Troublé • Frustré • Agité • Dégoûté • Fâché • Courroucé 	<ul style="list-style-type: none"> • Mal à l'aise • Appréhensif • Manque de confiance • Effrayé • Menacé • Intimidé
FAIBLE	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfait • Ravi • Content • Plaisant • Surpris • Calme 	<ul style="list-style-type: none"> • Déçu • Insatisfait • Malheureux • Contrarié • Maussade • Moral à plat 	<ul style="list-style-type: none"> • Perturbé • Agacé • Résistant • Irrité • Sensible • Excédé 	<ul style="list-style-type: none"> • Préoccupé • Prudent • Nerveux • Inquiet • Incertain • Anxieux

Remarque : Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive des émotions.

DÉCLENCHEURS ÉMOTIONNELS

Les déclencheurs sont des événements qui affectent nos points vulnérables. Lorsqu'ils sont atteints, des émotions négatives sont relâchées. Un déclencheur peut être un souvenir, un sujet, un mot ou un geste.

es situations courantes qui peuvent déclencher des émotions intenses :



Pratiquer avec intention

Reconnaissez vos déclencheurs en prêtant attention lorsqu'une forte réaction émotionnelle se produit.

- Que ressentiez-vous?
- Quelle était l'intensité de l'émotion? Si vous étiez en colère, étiez-vous furieux, fâché ou irrité?
- Avez-vous ressenti des symptômes physiques?

Lorsque vous ressentez un déclencheur émotionnel, tentez de prendre les mesures suivantes :

- Prenez du recul par rapport à la situation
- Prenez un moment pour vous calmer
- Respirez profondément, pratiquez la pleine conscience et réfléchissez aux émotions que vous ressentez.
- Demandez-vous pourquoi vous réagissez si fortement.
- Ask yourself why you are reacting so strongly

L'Association canadienne des soins et services à domicile (ACSSD) est une association nationale sans but lucratif vouée à renforcer les soins communautaires intégrés. Forte de la diversité de ses membres, l'ACSSD représente les organismes privés et publics qui financent, administrent et fournissent des services dans le secteur des soins à domicile et en milieu communautaire.

Partenaires en soins de rétablissement est un projet novateur de renforcement des capacités qui vise à accroître les capacités des prestataires de soins à domicile à reconnaître, à comprendre et à relever les défis physiques et émotionnels auxquels sont confrontés les aidants par l'intermédiaire d'une formation en intelligence émotionnelle.

Ce projet est mené par l'Association canadienne de soins et services à domicile et soutenu par un accord de contribution en financement de Santé Canada.