



**SECTEUR NORD :**  
676 boulevard Manseau  
Joliette (Québec)  
J6E 3E6  
450 752-4544

**SECTEUR SUD :**  
50, rue Thouin  
Pavillon Lions, local 213  
Repentigny (Québec)  
J6A 4J4  
450 704-3450

Sans frais : 1 800 465-4544  
Télécopieur : 450 752-6468  
Courriel : [lueurduphare@videotron.ca](mailto:lueurduphare@videotron.ca)  
Site internet : [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)  
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière

# La gestion des émotions

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour  
les membres de l'entourage



## Les différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé/Info-sociale	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
•Joliette	450 755-6655
•Terrebonne	450 492-7444
•Charlemagne	450 657-0071
Revivre	866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375
<b>Groupes d'entraide en santé mentale</b>	
La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel de Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-Sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050

## Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que la gestion des émotions?	5
Les émotions entretenues par des préjugés	6
Les difficultés de la gestion des émotions	7
Valider ses propres émotions	8
Qu'est-ce qu'avoir des attentes?	9
Pourquoi vivre de la déception?	10
Les difficultés de la réduction des attentes	11
Quelques conseils	12
Les différentes ressources en santé mentale	14
Notes	15

## Introduction

En tant que membre de l'entourage d'une personne présentant un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur ce que cela vous fait vivre afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec ce qui vous habite ainsi qu'avec la personne atteinte.

***De l'intervention et du soutien pour les membres de l'entourage qui désirent apprendre à gérer leurs émotions en lien avec un proche vivant avec une problématique en santé mentale sont offerts à La lueur du phare de Lanaudière.***

***Pour plus d'information, visitez notre site internet  
([www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org))***

***ou téléphonez au 450 752-4544, au 450 704-3450  
ou encore au 1 800 465-4544.***

## Quelques conseils

N'oubliez pas que les émotions sont utiles afin de décoder les informations fournies par votre environnement ainsi que l'importance que vous y accorderez. Elles indiquent la route à suivre afin d'arriver au bien-être. Ce sont des guides qui ne doivent ni vous contrôler ni vous emprisonner, mais vous aider à faire les bons choix.

De plus, rappelez-vous que vos attentes sont basées sur vos croyances, vos valeurs et vos besoins. Apprenez à avoir des attentes réalistes afin de vivre le moins possible de déceptions. Afin d'arriver au terme de cette démarche, il est indispensable d'apprendre à faire des deuils et des renoncements sur certains aspects de votre vie.

Ces deux aspects sont à travailler en parallèle afin d'optimiser le résultat du processus. Observez chaque petit pas pour vous récompenser des efforts mis en place afin d'obtenir cette réussite.

Lorsque vous aurez des attentes réalistes, vous verrez davantage vos progrès et l'efficacité de ce que vous appliquez à long terme. Vous deviendrez plus patient, plus tolérant et aurez plus de confiance en vos capacités de réussite et envers celles des autres.

## Qu'est-ce que la gestion des émotions?

Nous sommes tous habités par des émotions, plus ou moins agréables et plus ou moins intenses. Celles-ci ont une utilité particulière et très importante, celle de nous guider dans la façon de faire face à nos relations, à notre environnement et aux événements qui surviennent dans la vie. C'est un signal d'alarme envoyé à notre corps qui indique que nous sommes dérangés, positivement ou négativement par un événement et qui implique que nous devons y réagir, selon l'émotion qui vient. Bien que l'on puisse penser le contraire, toute émotion est bonne à vivre. Même si certaines sont désagréables, elles demeurent essentielles à la vie. Elles indiquent le niveau de satisfaction éprouvée face aux réponses à nos besoins.

La gestion des émotions implique un contrôle d'intensité et une façon de les exprimer. Elles peuvent être intenses et subites, mais ne doivent ni vous contrôler, ni vous envahir, encore moins devenir une arme qui pourrait se retourner contre vous ou contre les autres. L'intensité de celles-ci indique l'importance que vous accordez aux événements qui les engendrent. Les émotions peuvent être exprimées afin de vous libérer, selon des moyens qui vous sont propres, mais qui se font dans le respect de vous-même et de votre environnement. Dans le cas contraire, elles peuvent devenir dévastatrices et si elles sont tuées, elles vous épuiseront et finiront par vous dévaloriser. Certaines sont plus propices à faire réagir intensément. De plus, ce sont celles que vous risquez de vivre le plus souvent au cours de votre vie : la peur, la colère, la tristesse, la honte et la culpabilité. Elles sont habituellement générées par des préjugés que vous entretenez et qui, sans que vous en soyez conscient, vous emprisonnent dans un cadre émotif. Pour parvenir à vous libérer adéquatement des émotions négatives qui sont induites par ces préjugés, il est nécessaire de se défaire de ceux-ci, de changer votre perception de la vie et de vous questionner sur vos valeurs et croyances profondes, afin de voir si elles ne seraient pas basées sur l'intolérance, l'incompréhension ou l'ignorance.

## Les émotions entretenues par des préjugés

La peur est un sentiment d'anticipation issu de la présence d'un danger ou de la perception de celui-ci. C'est un signal d'alarme, animé par l'imagination, utile à la sécurité. Afin de bien gérer ce sentiment, il est préférable d'en comprendre la provenance et de faire la différence entre les éléments réels qui la composent et les exagérations que votre imaginaire en fait.

La colère survient lors de l'insatisfaction d'un besoin, à tort ou à raison, selon l'importance de ce besoin. Elle se manifeste envers ce que l'on tient pour responsable de cette insatisfaction et peut prendre la forme de sentiments tels la contrariété, le mépris et le ressentiment. Elle sert à démontrer vos limites. Il est préférable de comprendre d'où elle provient et de bien l'exprimer.

La tristesse est présente lors d'une perte ou d'une privation et son intensité varie en conséquence de l'importance de celles-ci. Elle permet de s'organiser de manière à ne plus vivre de pertes semblables et d'expérimenter l'empathie. Pour bien utiliser la tristesse, il est d'abord important de la vivre, de comprendre d'où elle émane, de l'accepter afin qu'elle serve à vous consoler.

La honte est un mélange de sentiments de dévalorisation, de tristesse et de regret. Elle peut provenir d'un manquement moral aux valeurs sociétales et sociales. Elle est induite par le regard des autres sur votre comportement. Elle peut apporter l'indulgence et la sympathie de ceux qui vous entourent, vous aidant à comprendre ce que vous devriez assumer et ainsi contribuer à votre évolution.

La culpabilité est un amalgame de sentiments. Elle peut provenir de la perception d'un manquement moral à vos propres valeurs, par vos mots ou vos actes. Les membres de l'entourage ont souvent ce sentiment dû à de fausses croyances. Pour gérer cette émotion, il est possible d'admettre vos erreurs si tel est le cas, ou d'affirmer vos choix et de prendre vos responsabilités.

## Les difficultés de la réduction des attentes

Développer des attentes réalistes est un travail de toute une vie parsemée d'embûches, d'essais et d'erreurs, de réussites et d'échecs qui mèneront vers un potentiel à découvrir et à exploiter chaque jour, dans des attentes qui devront être ajustées perpétuellement, en fonction des capacités du moment.

Avant de parvenir à un équilibre, plusieurs sentiments sont ressentis, certains plus difficiles à accepter que d'autres, comme le fait qu'il faudra dorénavant imaginer un avenir qui n'avait jamais été souhaité.

C'est angoissant de vivre une émotion qu'on ne comprend pas. Le sentiment de déception ainsi que la perception de décevoir les autres apportent davantage d'anxiété et il est probable que cela influence votre comportement et que cela ajoute encore plus de difficultés face à la situation.

C'est alors que vous êtes pris dans un cercle vicieux! Plus vous serez déçu, moins vous verrez vos réussites. La déception aura de fortes chances de vous faire perdre espoir et de vous amener à croire que rien ne changera.

Il faut environ trois semaines pour s'habituer à quelque chose, que ce soit pour n'importe quelle nouveauté. Il est donc primordial de maintenir vos efforts au moins 21 jours avant de conclure sur l'efficacité ou l'échec de votre démarche. En persévérant, vous enregistrez que vous êtes capable malgré le fait que ce soit difficile et vos attentes se changeront en espoirs.

## Pourquoi vivre de la déception?

Le concept d'attente implique qu'inévitablement, il y aura présence de déception, de deuil, de perte et de désillusion. Comme il est impossible de prévoir ce qui se passera dans le futur, celui-ci ne sera jamais comme il a été imaginé... déception. Si les choses n'allaient pas comme prévues... deuil. Si l'espoir nourri ne portait pas fruit... désillusion. Ces aspects de l'attente peuvent mener à une perte d'énergie, à un apitoiement, une révolte, un sentiment d'injustice, une victimisation ou une déresponsabilisation.

Les attentes, qui au départ étaient réalistes, peuvent devenir illusives, à cause de situations imprévisibles ou de changement dans les capacités. Les rêves qui étaient alors jadis empreints de certitudes et de réussites, tant pour soi que pour la personne atteinte, ne laissent désormais place qu'à une perte, un vide, un renoncement et un deuil certain. Les attentes irréalistes sont toujours créées en fonction de besoins bien réalistes, qui sont souvent mal formulés.

Voici quelques exemples d'attentes reformulées en besoins.

- Je m'attends à ce que tu manges bien, à savoir comment tu te sens, à ce que tu coopères. Tu t'attends peut-être à t'isoler, à ne pas sentir de pression, à sentir moins de stress. Les autres membres de la famille s'attendent peut-être à pouvoir se sauver de la souffrance.
- J'ai besoin de sécurité, d'être rassuré, d'appartenance. Tu as besoin de solitude, de calme et d'apaisement. Ils ont besoin de comprendre et d'être compris.

## Les difficultés de la gestion des émotions

Il est difficile d'apprendre à gérer ses émotions. Pour ce faire, la patience est de mise. Soyez indulgent avec vous-même. Apprivoisez-les, exposez-vous à elles avec prudence, mais faites-y face plutôt que de les fuir ou de les engourdir.

N'oubliez pas que les émotions sont utiles afin de décoder les informations fournies par votre environnement ainsi que l'importance que vous y accorderez. Elles indiquent la route à suivre afin d'arriver au bien-être. Ce sont des guides qui ne doivent ni vous contrôler ni vous emprisonner, mais vous aider à faire les bons choix.

La tristesse est considérée comme l'expression la plus commune et la plus difficile à gérer. Mais la colère, la dépression réactionnelle, l'irritabilité, la contrariété, l'intolérance et la frustration sont aussi des réactions fréquentes qui risquent d'accroître le manque de sommeil, les difficultés liées à l'administration des soins ou encore la peur de la séparation et de l'inconnu ainsi que les changements continus dans votre mode de vie et dans vos responsabilités.

Ce dont vous avez le plus besoin, c'est que l'on vous laisse vivre vos émotions à votre façon et à votre propre rythme. Mais vous avez aussi besoin que l'on vous soutienne et que l'on vous valide de façon honnête et empathique afin que vous puissiez solliciter de l'aide, lorsque nécessaire, et ainsi éviter de vous embourber ou de vous sentir accablé par les circonstances d'une surcharge émotionnelle.

## Valider ses propres émotions

La validation est le point de départ de la gestion émotionnelle et ce, dans de nombreux contextes d'aide. En réalité, il s'agit de l'un des principaux ingrédients afin que cette aide devienne efficace pour être bien avec soi-même autant qu'avec l'autre. Lorsque vous êtes submergé par l'émotion, dites-vous que celle-ci est légitime et cohérente puisqu'elle a une raison d'être. De cette façon, en lui donnant le droit d'exister, vous pourrez ensuite comprendre d'où elle vient et pourquoi elle vous affecte autant. Valider une émotion implique d'abord que vous cessiez de vous sentir mal de vivre ce phénomène.

Il est possible que vous vous sentiez fragile ou encore que l'anxiété exacerbe vos émotions, ce n'est pas pour autant que celles-ci ne sont pas justifiées. Cela implique aussi de vous redonner le contrôle que vous avez sur votre vie en ne culpabilisant pas davantage sur le fait de ressentir telle ou telle chose. C'est être attentivement à l'écoute de vous-même et reconnaître vos efforts.

Ne pas valider vos émotions, c'est en quelque sorte vous rejeter vous-même, rejeter votre légitimité de ressentir, voire de vivre. Lorsque les émotions ressenties ne sont ni validées ni reconnues, on les nomme parfois «*émotions non autorisées*» et leurs effets risquent de s'aggraver avec le temps. Le fait qu'elles ne soient pas reconnues empire les choses, car vous pouvez vous sentir alors encore plus seul et isolé. Appeler les émotions par leur nom est une étape importante du processus d'adaptation et de résilience afin de reconnaître et de comprendre la source de votre propre détresse.

Lorsque vous vous sentirez rassuré et soutenu, vous aurez de plus grandes probabilités de réussite, surtout lorsque vous aurez confiance en vous.

## Qu'est-ce qu'avoir des attentes?

L'attente est un concept complexe qui porte en lui-même, les notions de désirs, d'ambitions, de souhaits, d'espoirs et de rêves, les essences mêmes de la vie qui servent à propulser l'humain dans l'action, afin qu'il réalise ses projets. Elles instaurent la croyance que ces attentes amèneront une satisfaction ou un bonheur. Comme si « être heureux » dépendait des désirs projetés.

Chaque attente est fondée sur des valeurs auxquelles on accorde plus ou moins d'importance. Plus la valeur du souhait sera importante, plus les retombées le seront aussi envers ce qui était attendu. Il est donc important de questionner vos valeurs et vos croyances profondes et les besoins cachés derrière vos espoirs.

Contrairement à une attente, qui met l'emphase sur un désir si grand qu'il est perçu inconsciemment comme impossible à réaliser, l'espoir est un souhait qui s'apparente plutôt à une possibilité parmi tant d'autres. Une attente se traduit par une pensée proche du « Ça va arriver bientôt, c'est sûr ». Un espoir lui se laisse entendre différemment, un peu comme un « Si cela pouvait arriver, un jour, peut-être ».