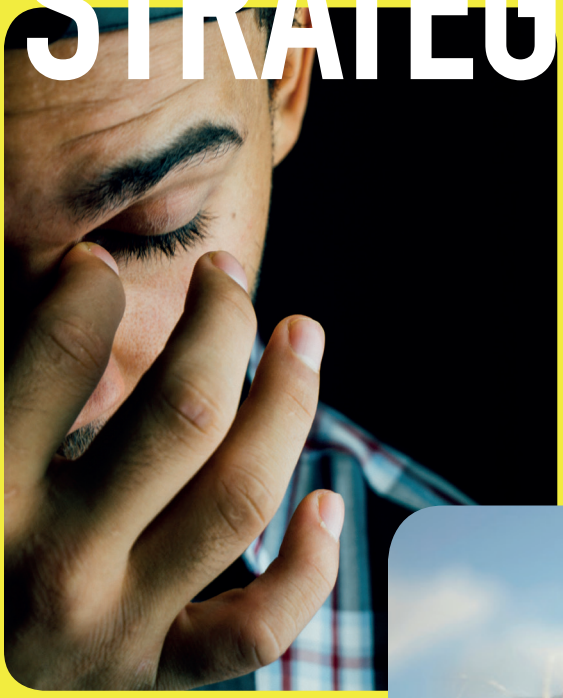
STRATÉGIES POUR TRAVERSER LA TEMPÊTE

FONDATION JEUNES EN TÊTE





© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Dre Isabelle Geninet PhD, psychologues.

TRAVERSER LA TEMPÊTE



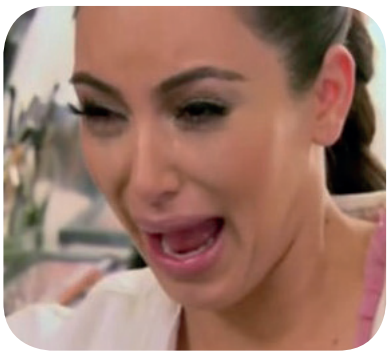
Dans les moments de grande crise, il faut d'abord penser à t'apaiser, te réconforter et « t'ancrer » pour ne pas augmenter ta souffrance.

Voici quelques astuces pour t'aider à traverser la prochaine tempête!

Attitudes qui te protègent quand la tempête arrive

- Reconnaître que c'est un moment difficile… ça passera, ce n'est pas permanent.
- Être plus gentil.le et indulgent.e envers toi-même quand tu traverses une épreuve.
- Observer ce que tu ressens à l'intérieur, sans jugement.
- Te donner le droit de ressentir tes émotions, quelles qu'elles soient.





Attitudes qui feront empirer la tempête

- Te dire que tu ne t'en sortiras jamais.
- Te critiquer ou te juger.
- Te lancer instantanément en mode solution.
- Te faire le juge de ce qui est une bonne ou une moins bonne émotion.

© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Dre Isabelle Geninet PhD, psychologues.