



LA GESTION DE LA DÉTRESSE

Qu'est-ce qu'une crise émotionnelle ?

Il s'agit d'un état intense de détresse psychologique provoqué par des événements traumatisants ou des stress importants. Elle se manifeste par une perte de contrôle émotionnel, un sentiment d'être submergé. La crise émotionnelle peut être accompagnée de symptômes physiques comme des palpitations, des difficultés à respirer ou des tremblements. Une crise émotionnelle survient souvent à la suite d'un choc émotionnel, comme un deuil, une rupture, un accident, ou un stress prolongé.

Quelle est la durée d'une crise émotionnelle ?

La durée varie en fonction des individus et des circonstances :

- Aiguë : quelques heures à quelques jours, pendant lesquels les émotions sont particulièrement intenses.
- Chronique : si la crise n'est pas résolue, elle peut évoluer vers une détresse prolongée ou un trouble psychologique plus sérieux, comme la dépression ou le trouble de stress post-traumatique.

Qu'est-ce qui peut m'aider à gérer la détresse lors d'une crise émotionnelle ?

Reconnaître et accepter les émotions liées à la crise

- Prise de conscience : accepter que l'on traverse une crise émotionnelle est la première étape pour y faire face. Il est important de reconnaître ses sentiments sans les minimiser ni les ignorer.
- Autorisation des émotions : permettre à soi-même de ressentir les émotions sans jugement, même si elles sont douloureuses.

Chercher du soutien

- Se confier à un proche de confiance qui peut offrir un soutien émotionnel et une perspective différente, comme des amis, des membres de sa famille, etc.
- Contacter une ressource de crise, comme une ligne d'écoute téléphonique.

Pratiquer des techniques de gestion du stress

- La respiration profonde peut aider à calmer le corps et à diminuer les symptômes physiques du stress.
- La méditation ou la pleine conscience permettent de recentrer l'attention sur le moment présent et de diminuer l'agitation émotionnelle.
- La relaxation musculaire progressive permet de détendre physiquement son corps.
- Prendre soin de soi
- Alimentation et sommeil : une alimentation équilibrée et un sommeil suffisant permettent au corps et à l'esprit de se régénérer.
- Activité physique : faire de l'exercice régulièrement peut libérer des endorphines et réduire les symptômes de détresse.
- Éviter les substances nocives : consommer de l'alcool, des drogues ou des médicaments non prescrits peut aggraver la situation.

Fixer des objectifs de rétablissement

- Petits objectifs : se fixer des objectifs simples et à court terme peut aider à retrouver un sentiment de contrôle et de progrès.
- Routine quotidienne : établir une routine peut aider à structurer les journées et stabiliser les émotions.

S'orienter vers des activités apaisantes

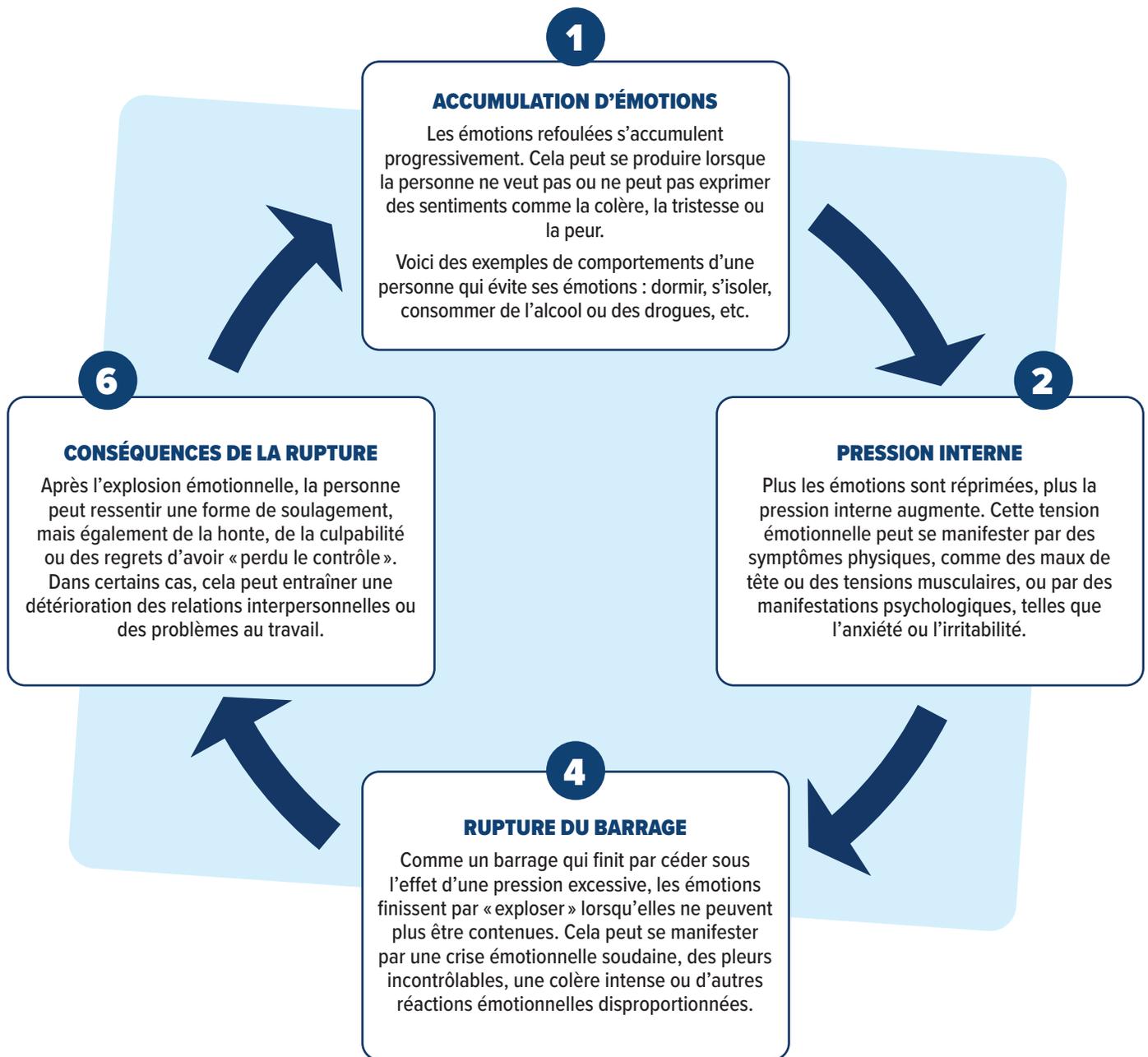
- La peinture, la musique, l'écriture ou toute autre forme d'expression artistique peuvent être un moyen de libérer les émotions.
- Écouter de la musique apaisante ou lire des textes divertissants peut aider à calmer l'esprit.
- Passer du temps dans la nature peut avoir un effet apaisant et régénérant.

Consulter un professionnel de la santé si nécessaire

Si la crise émotionnelle persiste ou s'aggrave, il peut être nécessaire de consulter un professionnel de la santé, surtout en cas de pensées suicidaires ou de comportements autodestructeurs.

Le principe du barrage des émotions

Le barrage des émotions est un phénomène psychologique où une personne tente de refouler ou de contenir ses émotions pour éviter de les ressentir ou de les exprimer. Cette «retenue émotionnelle» agit comme un barrage empêchant les émotions de circuler librement. Toutefois, à un certain point, ce barrage peut céder sous la pression, entraînant une explosion émotionnelle ou une crise.



Le refoulement des émotions est une stratégie qui peut sembler efficace à court terme pour soulager la détresse, mais qui peut avoir des conséquences importantes à long terme. Le principe du barrage des émotions montre l'importance de **laisser circuler les émotions plutôt que de les contenir**, afin d'éviter une rupture soudaine et intense.

Quelles sont les stratégies saines à développer pour prévenir l'accumulation des émotions ?

- **Expression régulière d'émotions**
Exprimer ses émotions au fur et à mesure, que ce soit par la parole, l'écriture, ou d'autres moyens, comme l'art ou le sport, permet de les libérer de manière saine et progressive.
- **Pratique de techniques de gestion du stress et de relaxation**
Des activités comme le yoga, la méditation et la respiration aident à gérer les tensions émotionnelles avant qu'elles ne s'accumulent.
- **Soutien social**
Avoir un réseau de soutien, comme des amis, des membres de sa famille, ou un réseau communautaire, avec qui partager ses préoccupations et émotions peut diminuer la charge émotionnelle.
- **Observation de soi et de ses émotions**
Être à l'écoute de ses émotions, les reconnaître lorsqu'elles se manifestent et chercher à comprendre leur origine permet de mieux les gérer avant qu'elles ne deviennent ingérables. Un journal quotidien peut être utilisé pour y inscrire ce que vous vivez, vos pensées et vos émotions.
- **Élaboration d'un plan de crise à l'avance**
Prévoir mentalement ou par écrit des moyens aidants ou des actions à mettre en pratique lors d'une crise peut être très utile pour s'y référer lorsque le niveau d'intensité émotionnelle devient trop élevé. Ce plan peut aussi être partagé avec vos proches impliqués, afin qu'ils sachent comment vous aider dans ces moments difficiles.

Autres outils

- **Tolérance à la détresse**
TCD Montréal
tcdmontreal.com/?page_id=1154
- **La relaxation progressive de Jacobson**
Thérapie cognitivo-comportementale : guides de pratiques et autres outils
TCC Montréal
tccmontreal.com/la-relaxation-progressive-de-jacobson-2
- **Méditation**
Thérapie cognitivo-comportementale : guides de pratiques et autres outils
TCC Montréal
tccmontreal.com/mbct