

LE PROCESSUS DES 5R POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

REMARQUER

Noter qu'il se passe quelque chose et nommer l'émotion ressentie.

RECHERCHER

Explorer les sensations physiques et les pensées que l'émotion provoque.

RÉGULER

Comprendre pourquoi on ressent cette émotion et le besoin qu'elle exprime.

RÉALISER

Gérer les émotions désagréables en puisant dans les émotions agréables.

SE RESSOURCER

Développer les émotions agréables.