

LES ÉMOTIONS ET LES HUMEURS

La souffrance peut avoir un impact négatif sur vos émotions et votre humeur et peut augmenter votre risque de dépression, d'anxiété et de peur. Plus précisément :

- La douleur et la peur de la douleur peuvent vous amener à éviter certaines activités physiques et sociales, ce qui fragilise vos relations, affecte votre mobilité et entraîne davantage de douleur.
- Une humeur négative persistante peut se transformer en un trouble de l'humeur comme la dépression.
- La douleur et la dépression sont liées. La douleur peut accroître la dépression et la dépression peut accroître la douleur.

La bonne nouvelle est que l'inverse vaut également. Lorsque nous ne portons pas de jugement sur nos émotions négatives et que nous reconnaissons ce qui se passe, nous pouvons calmer le système nerveux et gérer la douleur.

Par exemple, lorsque vous passez une journée difficile, vous pouvez vous dire : « Aujourd'hui est une journée de forte douleur et j'ai des poussées qui sont pires que d'habitude. Je passe un moment difficile. J'espère qu'en restant allongé pendant une heure, j'aurai la force d'aller chercher de la nourriture plus tard. Je veux prendre soin de moi aujourd'hui. »

Votre douleur est bien réelle, mais elle est aussi produite par le cerveau. Cela signifie que nous pouvons modifier notre douleur au fil du temps en nous exerçant. Apprendre à reconnaître et à équilibrer vos émotions et votre humeur est une façon d'y parvenir. Apprendre à reconnaître vos émotions vous permettra de savoir quand vous commencez à être de mauvaise humeur et d'éviter que la situation ne s'aggrave.

COMMENT DÉTECTER SON HUMEUR ET SES ÉMOTIONS

Essayez cette activité pour mieux comprendre vos humeurs et vos émotions :

- Notez ce que vous ressentez pendant au moins une semaine et cherchez des constantes.
- Prévoyez un moment pour inscrire vos humeurs au moins quatre fois par jour.
- Évaluez vos humeurs sur une échelle de 1 à 5 (1 étant votre pire humeur et 5 votre meilleure humeur).
- Déterminez les éléments déclencheurs - quels sont les éléments qui ont tendance à vous mettre de mauvaise ou de bonne humeur?
- Analysez votre feuille.
- Faites le bilan : Pensez à une occasion où vous avez ressenti la même chose et à la façon dont vous avez fait face à cette situation. Qu'avez-vous fait pour surmonter cette situation? De quel type de soutien disposiez-vous? Qu'avez-vous appris de cette situation?

FAITES LE CONTRAIRE

- Lorsque vous ressentez une émotion, une action l'accompagne généralement. Par exemple, lorsque vous êtes en colère, vous pouvez vous mettre à crier. La prochaine fois que vous vous sentirez en colère, essayez d'abord de respirer profondément et voyez si cela change votre état d'esprit. En faisant l'action inverse, vous pouvez changer votre émotion.

MODIFIEZ VOS PENSÉES

Lorsque vous vous inquiétez ou que vous avez une pensée négative, posez-vous les questions de réflexion suivantes :

- Cette pensée est-elle réaliste?
- De quelles preuves est-ce que je dispose pour et contre cette pensée?
- Est-il possible que j'aie mal compris la situation ou les renseignements?
- Mes pensées sont-elles basées sur des faits ou des sentiments?
- Est-ce que je ressens ou pense de cette façon? Quelles sont les émotions qui me viennent à l'esprit?
- Comment puis-je reformuler cette pensée de manière neutre?

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Live Plan Be Articles : Thinking and depression: Changing negative thought patterns](#)
- [Brain signature of emotion-linked pain is uncovered](#)
- [Can a depressive mood contribute to pain sensitivity?](#)
- [Chronic pain can change the way your brain processes emotion, scientists find](#)
- [Six ways to quickly change a negative mood into a positive one](#)
- [Feed the right wolf: Why negative experiences grab our attention, and what we can do about it](#)
- [Emotions: How humans regulate them and why some people can't](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.