Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

Déclencheurs émotionnels

Tout le monde a des déclencheurs émotionnels. Cela se produit lorsque des situations, des mots, des odeurs, des lieux ou des comportements particuliers déclenchent des sentiments intenses sans que nous en connaissions la raison. Souvent, quelque chose vous rappelle une expérience passée, et une émotion surgit avant même que vous ne soyez conscient de la pensée qui se cache derrière. Ces émotions sont souvent liées à nos pensées et expériences passées.

Pour maîtriser votre réaction automatique et choisir une réponse plus objective, il est utile de connaître vos déclencheurs émotionnels, de réfléchir à votre réaction habituelle et de comprendre la pensée ou le souvenir sous-jacent qui y est associé.

En prenant le temps de faire ce travail et en vous y exerçant au fil du temps, vous constaterez peut-être que les déclencheurs se font moins fréquents et que vos relations s'améliorent.



Reconnaissez une réaction à un déclencheur

Les fortes réactions émotionnelles sont souvent causées par des pensées et des souvenirs



Examinez les raisons

Quelles pensées ou quels souvenirs sont liés à ce déclencheur?



Réfléchissez

Reconnaissez l'incidence que pourrait avoir une réaction automatique



Choisissez la façon dont vous réagissez

Choisissez intentionnellement une réaction qui fonctionnera mieux pour vous.

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Déclencheurs émotionnels
ssmcv.com/declencheurs-emotionnels

Les émotions et leurs fonctions
ssmcv.com/les-emotions-et-leurs-fonctions

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.