

Fiche : Exemples d'émotions, comportements émotionnels et comportements alternatifs

Émotion	Comportement émotionnel	Comportements alternatifs
Peur	Fuir/éviter des personnes ou des lieux Se battre Menacer	Rester dans la situation, garder le contact Parler calmement Faire des compliments
Tristesse	Retrait social Sieste Éviter les activités agréables Écouter de la musique triste Bouger au ralenti Ne pas établir de contact visuel	Appeler des amis, prévoir de sortir Planifier des activités Prévoir de faire quelque chose d'amusant Écouter de la musique entraînante Rester actif : marcher rapidement, faire des exercices physiques, s'étirer Établir un contact visuel direct
Anxiété	Trop préparer Éviter Chercher à se rassurer S'inquiéter / ruminer Porter une attention particulière aux sensations physiques Taper des pieds ou des mains	Fixer une limite de temps de préparation, S'engager dans une activité agréable Faire face à la situation Résister à la recherche de réconfort en parlant d'autre chose Pratiquer la pleine conscience ou la résolution de problèmes (c'est-à-dire faites une liste étape par étape de la façon de résoudre le problème) Maintenir une position du corps « normale » : garder ses pieds bien posés au sol , maintenir les mains sur les genoux
Culpabilité/ Honte	Retrait Éviter le contact visuel Parler doucement Ruminer Maintenir une posture voûtée S'excuser excessivement Se priver de quelque chose pour compenser ce que l'on a fait	Contacter les autres Établir un contact visuel Utiliser une voix normale Ancre dans le présent Se tenir droit Ne vous excusez qu'une seule fois (si cela est justifié), parlez d'autre chose Participer à une activité agréable (textez des amis, mangez un plat préféré, écoutez de la musique, etc.)