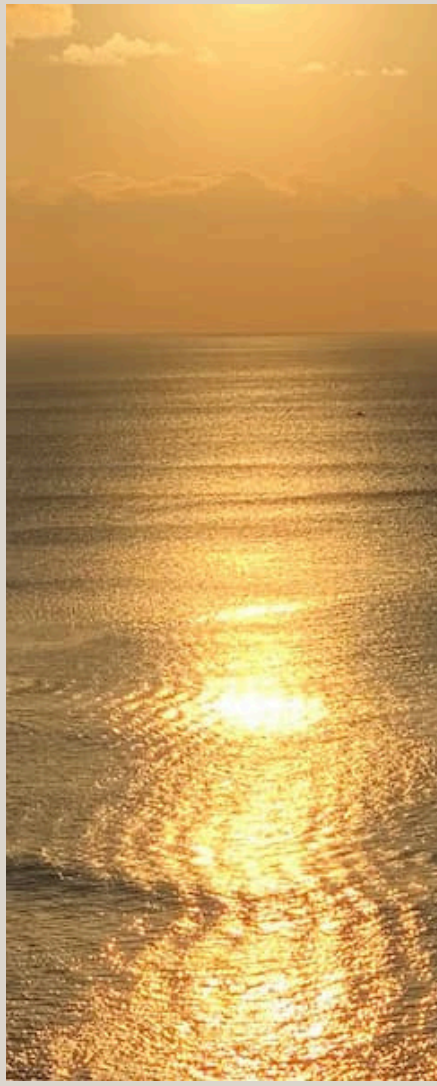
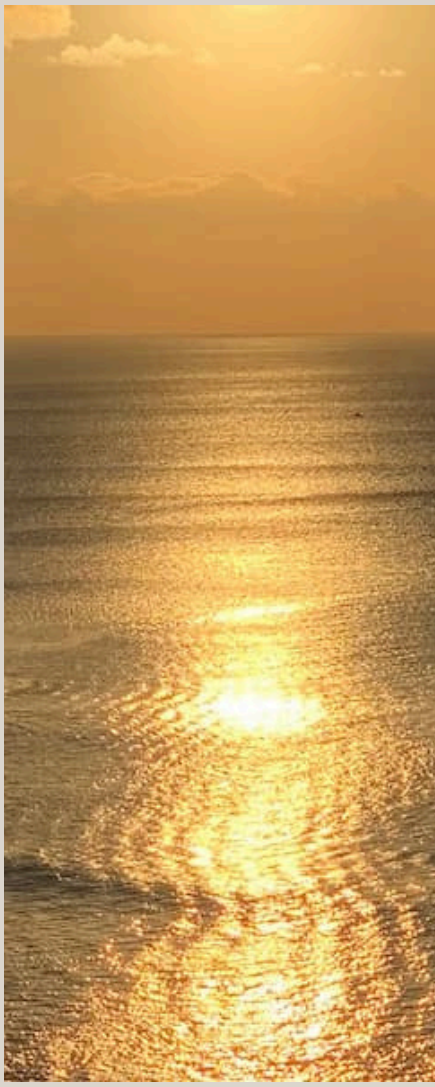


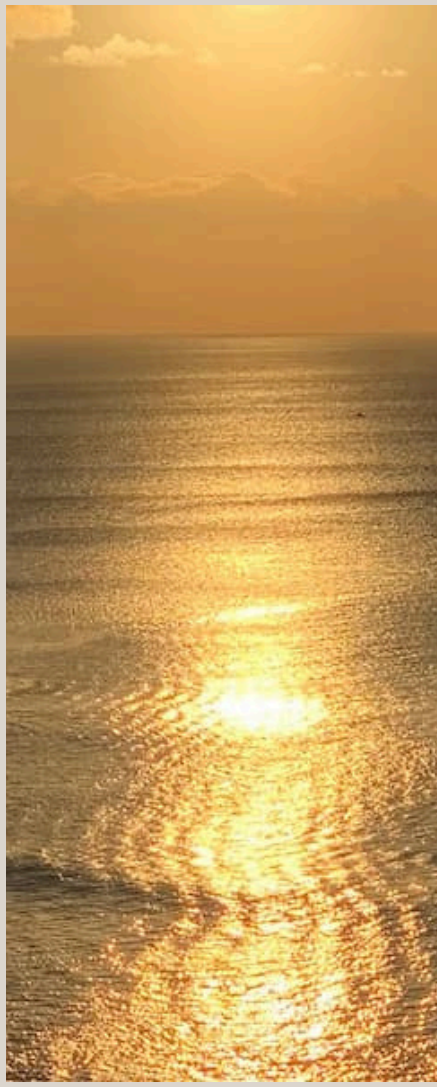
Quels sont les 3 moyens de réguler ses émotions, par Agnes Menso

Les émotions jouent un rôle central dans notre vie quotidienne, mais lorsqu'elles deviennent intenses, elles peuvent parfois perturber notre bien-être ou nos relations.



Am+

Savoir réguler ses émotions est donc essentiel pour maintenir un équilibre psychologique et social. Cette régulation repose principalement sur trois moyens clés : la régulation cognitive, la régulation comportementale et l’expression émotionnelle.



La régulation cognitive : changer sa manière de penser

L’idée principale est de modifier la façon dont on perçoit une situation afin d’en atténuer l’impact émotionnel.
Cela passe par des techniques comme la restructuration cognitive ou le recadrage mental, qui consistent à adopter une perspective plus positive ou rationnelle face à des événements stressants.

Poursuivre ma lecture…