

**pair-  
aidance**  
sur le campus



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

## Comment vous sentez-vous?

Prêter attention à ses émotions et enrichir son vocabulaire pour arriver à mieux les décrire est crucial quand on veut prendre soin de soi. C'est également essentiel pour être en mesure de soutenir quelqu'un d'autre, par exemple en contexte de pair-aidance. Après tout, nos émotions influencent ce qui attire notre attention, ce dont nous nous souvenons et comment nous apprenons...

Pour ces raisons, il importe de développer votre capacité à reconnaître votre état émotionnel en vous y intéressant avec curiosité, **sans** jugement. Les émotions sont seulement des points de données ou des informations à prendre en compte. Si vous les considérez comme des occasions d'écouter et de découvrir ce qui se passe à l'intérieur de vous, vous comprendrez mieux ce qui se cache derrière et arriverez ainsi à mieux vous respecter.

### Étapes

1. Utilisez le schéma de la page suivante pour mettre le doigt sur ce que vous ressentez en ce moment.
2. Posez-vous les questions suivantes : Suis-je de bonne ou mauvaise humeur? Mes émotions sont-elles plaisantes ou déplaisantes? Ai-je beaucoup ou peu d'énergie? Ne cherchez pas à décrire l'émotion précisément, mais plutôt la zone générale dans laquelle elle se situe. En d'autres mots, dans quel quadrant de l'humeuromètre vous situez-vous?

### Remarque :

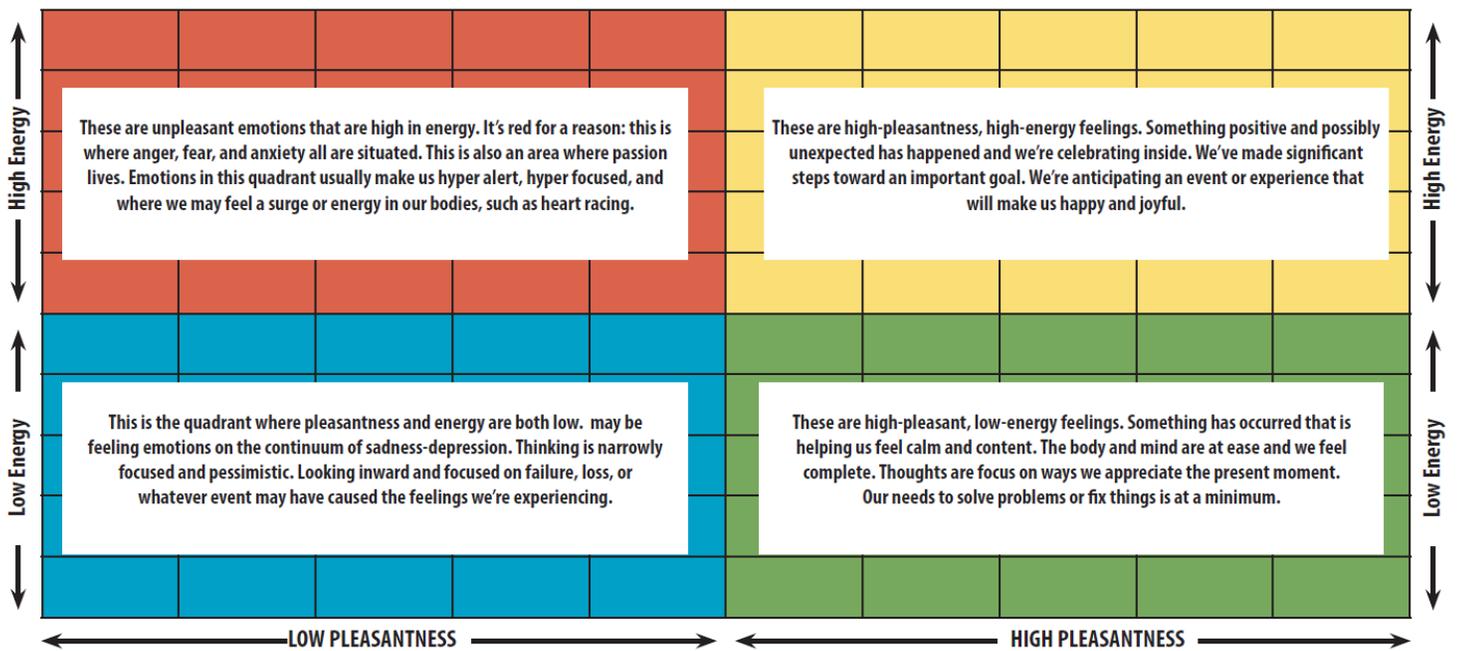
Les émotions humaines peuvent être évaluées sous l'angle de leurs deux qualités fondamentales, comme vous le remarquez dans l'humeuromètre : l'ÉNERGIE et le PLAISIR. Votre corps vous enverra des signes auxquels vous devrez prêter attention. Remarquez comment vos émotions influencent vos pensées, votre niveau d'énergie ou votre langage corporel.

Remarquez comment votre corps réagit quand vous avez plus, ou moins d'énergie. Enfin, remarquez la nature de vos pensées lorsque vous ressentez peu, ou beaucoup de plaisir.

### Pour aller plus loin :

Téléchargez l'application Mood Meter (en anglais seulement) :  
<https://moodmeterapp.com/>

## L'humeurôme (en anglais seulement)



Dans quel quadrant vous situez-vous en ce moment?

Quels mots vous viennent en tête pour décrire ce que vous ressentez?

Voulez-vous garder cette humeur ou la changer? (Il n'y a rien de mal à ne pas vouloir changer d'humeur, même quand on est triste ou en colère!)