

# FORCES

Compétences au travail

pour les personnes ayant des  
aptitudes différentes

## Adaptabilité : Auto-régulation



# Bienvenue à *FORCES Compétences au travail!*

*FORCES Compétences au travail* vous aide à développer des compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie. Ce cahier d'exercices s'adresse aux personnes ayant des aptitudes différentes.

## De quoi traite le cahier d'exercices?

Les choses changent tout le temps. Les compétences d'adaptabilité peuvent vous aider à vous sentir bien lorsque vous devez changer votre façon de penser ou d'agir. L'auto-régulation est une partie importante de vos compétences d'adaptabilité.

Dans ce cahier d'exercices, vous en apprendrez plus sur :

- qu'est-ce que l'auto-régulation;
- comment l'auto-régulation peut vous aider à vous sentir bien face au changement;
- quelles sont des stratégies d'auto-régulation.

---

© ABC Alpha pour la vie Canada, 2023.

Publié pour la première fois en 2023 par ABC Alpha pour la vie Canada. Tous droits réservés. Distribué aux organisations du Canada par ABC Alpha pour la vie Canada.

UPDAADP2023-08-29-1-FR



*FORCES Compétences au travail* a été développé avec le soutien du partenaire fondateur Canada Vie.

## Qu'est-ce que l'auto-régulation?

S'adapter au changement peut vous faire ressentir des **émotions** fortes. Ressentir des émotions est normal. Mais parfois, les émotions peuvent être accablantes. Quand ça arrive, vous pourriez ne pas vous sentir maître de vous-même et de votre façon d'agir.

**L'auto-régulation** peut vous aider à vous calmer. Quand on est calme, c'est plus facile de penser avant d'agir. Vous pouvez mieux contrôler vos actions.



Les **émotions** sont ce que vous ressentez. Des exemples d'émotions sont la joie, la tristesse et la colère.

**L'auto-régulation** est la capacité de contrôler ou maîtriser vos actions lorsque vous ressentez des émotions fortes.

## Auto-évaluation

Pensez-vous bien maîtriser vos émotions et vos actions? Écrivez un « x » à côté de la case qui vous ressemble.

Êtes-vous toujours maître de vous et de vos actions?	X
Je suis toujours maître de moi et de mes actions.	
Je suis parfois maître de moi et de mes actions.	
Je dois améliorer ma maîtrise de moi et de mes actions.	

## Voici Mia

Mia prend l'autobus pour se rendre au travail chaque jour à 8 h. Un jour, le chauffeur de l'autobus dit : « L'horaire de l'autobus change demain. Cet autobus passera à 8 h 15 au lieu de 8 h. »

Mia doit s'adapter à ce changement. Elle doit trouver une autre façon de se rendre au travail à l'heure.



- Selon vous, que ressent Mia face à ce changement? Mettez un « x » à côté des émotions que Mia pourrait ressentir. Vous pouvez choisir plusieurs émotions.

Émotion	X
Joie	
Tristesse	
Peur	
Colère	
Surprise	

- Quelles autres émotions Mia pourrait-elle ressentir?

## Pourquoi l'auto-régulation est-elle importante?

Il peut être difficile de s'adapter au changement. Vous pouvez ressentir beaucoup d'émotions différentes. C'est correct de ressentir ces émotions.

Vous pouvez vous sentir :

- Excité
- **Stressé**
- Frustré
- Fâché



Être **stressé** signifie que vous vous sentez inquiet ou tendu.

Parfois, des émotions fortes peuvent affecter votre façon d'agir. Vous pourriez vouloir :

- crier;
- lancer des choses;
- vous enfuir;
- dire des choses que vous ne pensez pas.

Quand vous avez l'impression de ne pas pouvoir contrôler vos actions, il est important d'essayer de vous auto-réguler.

Quand on n'est pas calme, il est difficile de réfléchir et de contrôler ses actions. Il est plus difficile de s'adapter au changement quand on n'a pas la chance de penser avant d'agir.



## Pensez-y

Différentes émotions peuvent vous faire ressentir différentes choses dans votre corps.

Par exemple :

- Si vous êtes fâché, votre visage pourrait être chaud ou votre cœur pourrait battre vite.
- Si vous êtes nerveux, vous pourriez avoir l'impression d'avoir des papillons dans le ventre.

Quand vous comprenez ce que vous ressentez, il est plus facile de savoir quand vous devez vous auto-réguler.

Que ressentiriez-vous dans votre corps quand vous êtes calme? Pensez à votre cœur, à votre respiration, à votre tête et à toutes les autres parties de votre corps.

Lisez maintenant les situations ci-dessous. Comment votre corps se sentirait-il différent dans chaque situation?

- Vous êtes **heureux** parce que vous venez de recevoir un cadeau que vous avez toujours voulu.
- Vous êtes **fâché** parce que quelqu'un vous a traité d'un mauvais nom.
- Vous êtes **triste** parce que votre ami a déménagé.
- Vous êtes **excité** parce que vous avez la chance de goûter à un nouvel aliment.
- Vous êtes **stressé** parce que vous êtes en retard au travail.

## Comment s'auto-réguler

Des émotions fortes peuvent vous faire sentir que vous perdez le contrôle de vous-même et de vos actions. Si ça se produit, essayez de rester calme. Lorsque vous êtes calme, il est généralement plus facile de s'auto-réguler. Rester calme vous aide à contrôler vos actions.

Voici des choses que vous pouvez faire pour rester calme si vous ressentez des émotions fortes. Essayez la stratégie qui vous convient le mieux.

### **Arrêtez avant d'agir.**

Avant de faire quoi que ce soit, comptez lentement jusqu'à 10. Vous pouvez aussi essayer de prendre de grandes respirations. Inspirez par le nez. Expirez par la bouche. Continuez de prendre de grandes respirations jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.

### **Essayez d'utiliser un discours interne positif.**

Choisissez une phrase qui vous rappelle que vous êtes une personne forte. Voici quelques idées qui pourraient fonctionner pour vous :

- « Je vais faire de mon mieux. »
- « Je peux gérer des choses difficiles. »
- « Je suis fier de moi. »

### **Détendez vos muscles si vous le pouvez.**

Levez les épaules pour les sentir tendues. Tenez-les contractées pendant 5 secondes, puis détendez-les. Ensuite, essayez de contracter et de relâcher d'autres parties du corps : le visage, les mains, les bras, les jambes et les pieds.

### **Dites ce que vous ressentez.**

Dites à un membre de votre famille ou un ami que vous ressentez. Partager vos émotions peut parfois vous rendre plus calme.

## Bravo!

Vous en avez appris plus sur l'auto-régulation et comment elle peut vous aider à vous adapter au changement.

## Exercez-vous

Voici quelques façons de pratiquer ce que vous avez appris :

- Portez attention à ce que votre corps ressent lorsque vous avez différentes émotions.
- Exercez-vous à garder votre calme lorsque vous ressentez des émotions fortes.
- Assurez-vous de vous sentir calme avant d'agir.

## Passez à l'action

L'auto-régulation est une compétence. Vous devez agir pour vous améliorer dans une compétence. Faites le **serment** d'agir.



Un **serment** est une promesse sérieuse que l'on se fait à soi-même et aux autres.

Je m'engage à développer mes compétences d'auto-régulation.

Je vais

---

---