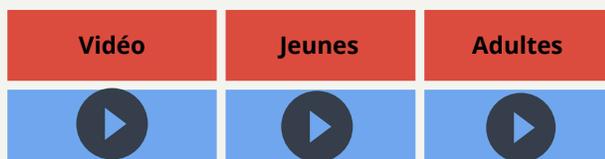
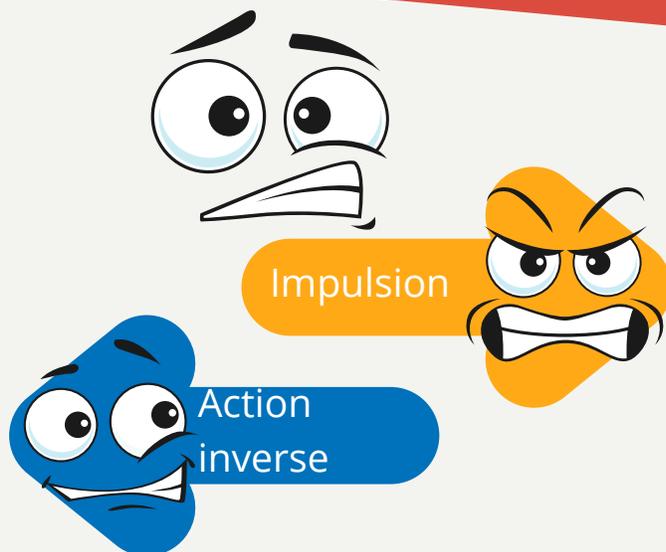


# SANTÉ MENTALE

## ACTION INVERSE

L'action inverse est une technique d'auto-assistance qui consiste à agir à l'encontre de ce que vos sentiments ou vos émotions vous incitent à faire. Vous pouvez utiliser cette technique lorsque l'intensité ou la durée de vos émotions ne correspond pas à ce que vous vivez. Elle peut également s'avérer utile lorsque le fait d'agir de manière impulsive serait contre-productif et inefficace pour vous.



La technique d'action inverse demande de la pratique et de la détermination pour être exécutée naturellement. Regardez les vidéos ci-contre sur la technique de l'action inverse.

### EXEMPLES D'ACTIONS INVERSES :

Émotion	Impulsion émotionnelle	Action inverse
Peur	Fuir, éviter ou se figer	S'approcher ou faire face
Colère/agression	Attaquer ou riposter	Éviter avec gentillesse
Tristesse	Se retirer ou s'isoler	Être actif ou sociabiliser
Honte	Se cacher ou éviter	Parler à quelqu'un
Frustration	Abandonner	Persévérer
Trahison	Blessar ou se venger	Pardonner

### INSTRUCTIONS POUR L'ACTION INVERSE

- Identifiez et nommez l'émotion que vous souhaitez modifier.
- Assurez-vous que votre réaction est adaptée à la situation. Utilisez le diagramme pour évaluer votre impulsion émotionnelle.
- Identifiez et décrivez vos impulsions.
- Posez-vous la question : Suis-je en train d'agir de la meilleure façon ? Si votre émotion n'est pas adaptée à la situation, passez à l'étape suivante.
- Identifiez les actions contraires à vos impulsions. Agissez de manière totalement contraire à vos impulsions.
- Répétez l'action inverse jusqu'à ce que votre émotion change.

**Intensité - durée - bénéfice de l'impulsion émotionnelle**



**Appropriée - Acceptable - Inappropriée**

Ces informations proviennent du [Service de santé universitaire de l'université de l'Oregon](#).

Pour plus d'informations sur les stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : [ucresourcecenter.org](http://ucresourcecenter.org).