

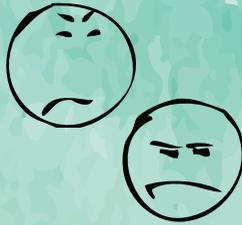


Comportement



Pulsion

- Laisser tomber,
- Déchirer son travail,
- Refuser d'essayer,
- Refuser de continuer,
- Se lamenter.



1

- Laisser tomber,
- Renoncer,
- Remettre au lendemain.

Fonction



J'ai besoin

3

Ma frustration me dit que...

- On a bloqué mes objectifs ;
- Je n'obtiens pas quelque chose que je désire vraiment ;
- Je dois faire des choses difficiles ou ennuyeuses ;
- J'ai des valeurs et convictions ;
- Je souhaite réussir, mais j'ai besoin d'aide pour y arriver.

- De trouver une façon de persister malgré ma frustration même pour des tâches ennuyeuses ou difficiles ;
- D'accepter la situation présente et que tous et toutes doivent parfois effectuer des choses difficiles ou moins intéressantes ;
- De m'apaiser activement et prendre des pauses au besoin pour ensuite retourner à ma tâche ;
- De trouver de l'aide pour arriver à continuer.

Sensation corporelle et Exemples



- Forts battements de cœur
- Chaud - Froid
- Chaleur au visage
- Sur le point d'exploser
- Lourd
- Sentiment de contrainte
- Débordant d'énergie
- Brusque
- Détendu
- Calme
- Équilibré
- Fort
- Léger

2

Où ressens-tu cette émotion dans ton corps?



Essaie ceci!

La frustration est une composante normale de l'apprentissage !
Essaie de garder un mantra en réserve que tu pourras utiliser lorsque la frustration se pointe et te pousse à abandonner.
Miroir, miroir sur mon mur, si je tombe je me relèverai c'est sûr !
En marchant, en courant ou en rampant, je me donnerai des buts que j'atteindrai sûrement !

4

Questions sujettes à réflexion

5

- Quand est-ce que je me sens le plus frustré ?
- Qu'est-ce que ma frustration me dit de faire ?
- Où est-ce que je la ressens dans mon corps ?
- Mon sentiment a du sens parce que...
- Qu'est-ce qu'il me faut pour me sentir mieux ?
- Comment puis-je y faire face à la prochaine fois ?

Références bibliographiques et autres lectures

Gottman, J. M., Declaire, J., & Goleman, D. (2015). *Raising an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster Paperbacks.

<https://www.gottman.com/blog/an-introduction-to-emotion-coaching/>
<https://emotioncoaching.gottman.com>

