

# 3 QUESTIONS À SE POSER DEVANT UNE PERSONNE DÉRÉGULÉE



A-t-elle les capacités de se réguler par elle-même?

Comment puis-je me positionner pour l'aider en ce moment (et ne surtout pas nuire)?

Que pourrais-je mettre en place pour l'aider à mieux réguler ses émotions à l'avenir?

# BREF, IL FAUT SE DEMANDER DEUX CHOSES



1

Qu'est-ce que je peux faire  
MAINTENANT pour l'aider  
à traverser sa tempête émotionnelle?  
(savoir-être: minimum de mots, être  
calme, confiant et directif, etc.)



2

Comment est-ce que je peux  
l'accompagner APRÈS pour l'aider à  
développer ses capacités de  
régulation?

# ET LES PLUS GROS PIÈGES À ÉVITER?



1

S'attendre à ce qu'une personne dérégulée réagisse "normalement", retienne tout ce qu'on dit, etc.

2

Tenter d'éduquer, de moraliser, de raisonner une personne indisponible rationnellement

3

Négliger l'importance de notre relation (et l'importance de la préserver)