

# Mental Health Check-In

## With the North Bay MFRC



### Emotions: What they are and how to feel them.

Emotions are an inevitable part of the human experience. It is important to know their purpose and how to deal with them. Negative emotions like anger and sadness help us to know when a change is needed; maybe they're telling us we're lonely and need to connect with someone. Maybe they're telling us somebody insulted us and we need to advocate for ourselves. Whatever the reason, behind every emotion is a need.

#### Facts about emotions

- Some last longer than others.
- No emotion is permanent. It will pass.
- You are not the emotion. You simply feel it.
- There are no bad emotions.
- Emotions are not facts.

Feeling the emotions we experience, although sometimes uncomfortable, is crucial to our mental health. Here are some tips on how to feel emotions.

1. Identify the emotion. What exactly are you feeling and what led to it? See the second page for an emotion wheel.
2. Validate the emotion. It is okay to have emotions. Remind yourself that you are not the emotion, you are simply feeling this way. "I" statements can help to accept that in this moment, I am feeling this way.
3. Take time to learn the emotion you are feeling. Where do you feel it in your body? What does it look like?
4. Express and process the emotion. Whether it is painting, exercising, dancing, crying, walking, if it helps you move through the emotion, allow yourself to do it.

<https://www.livingbetterlivesnwa.com/blog/2021/2/24/how-to-feel-your-feelings-allowing-yourself-to-feel-fully>

### Your local North Bay MFRC

39 Sterling Ave.  
Hornell Heights, POH 1PO  
705-494-2011 x 2053  
[northbaymfr.ca](http://northbaymfr.ca)  
[cfmws.ca](http://cfmws.ca)

For more information on the Prevention, Support, & Intervention programs at the MFRC visit:  
<https://www.northbaymfr.ca/programs-services/prevention-support-intervention/>



"Self-acceptance does not mean self-admiration or even self-liking at every moment of our lives, but tolerance for all our emotions, including those that make us feel uncomfortable".

-Gabor Mate

### Need assistance after hours?

CF Member Assistance Program: 1-800-268-7708

Family Information Line:  
1-800-866-4546

24 Hour Crisis Line  
North Bay: 1-800-352-1141

Emergency Services: 911



NORTH BAY

**MFRC**  
**CRFM**

DE NORTH BAY

# Bilan de santé mentale

avec le CRFM de North Bay



## Les émotions: C'est quoi? Et comment les ressentir?

Les émotions font inévitablement partie de l'expérience humaine. Il est important de connaître leur objectif et de savoir comment les traiter. Les émotions négatives comme la colère et la tristesse nous aident à savoir quand un changement est nécessaire ; peut-être qu'elles nous disent que nous sommes seuls et que nous devons nous connecter avec quelqu'un. Peut-être qu'elles nous disent que quelqu'un nous a insulté et que nous devons nous défendre nous-mêmes. Quelle qu'en soit la raison, derrière chaque émotion se cache un besoin.

### Faits sur les émotions

- Certaines durent plus longtemps que d'autres.
- Aucune émotion n'est permanente. Ça va passer.
- Vous n'êtes pas l'émotion. Vous le ressentez tout simplement.
- Il n'y a pas de mauvaises émotions.
- Les émotions ne sont pas des faits.

Ressentir les émotions que nous ressentons, bien que parfois inconfortables, est crucial pour notre santé mentale. Voici quelques conseils pour ressentir les émotions.

1. Identifiez l'émotion. Que ressentez-vous exactement et qu'est-ce qui y a conduit ? Voir la deuxième page pour une roue des émotions.
2. Validez l'émotion. C'est bien d'avoir des émotions. Rappelez-vous que vous n'êtes pas l'émotion, vous vous sentez simplement de cette façon. Les déclarations en "je" peuvent aider à accepter qu'en ce moment, je me sens ainsi.
3. Prenez le temps d'apprendre l'émotion que vous ressentez. Où la ressentez-vous dans votre corps ? À quoi cela ressemble-t-il?
4. Exprimez et traitez l'émotion. Qu'il s'agisse de peindre, de faire de l'exercice, de danser, de pleurer, de marcher, si cela vous aide à traverser l'émotion, autorisez-vous à le faire.

<https://www.livingbetterlivesnwa.com/blog/2021/2/24/how-to-feel-your-feelings-allowing-yourself-to-feel-fully>

## Votre CRFM de North Bay

39 ave. Sterling  
Hornell Heights, POH 1P0  
705-494-2011 poste 2053  
<https://www.northbaymfr.ca/fr/>  
<https://sbmfc.ca/>

Pour plus d'information sur les programmes de  
Prévention, soutien, et intervention, visitez  
<https://www.northbaymfr.ca/fr/programmes-et-services/prevention-soutien-et-intervention/>



« L'acceptation de soi ne signifie pas l'admiration de soi, ni même l'estime de soi à chaque instant de notre vie, mais la tolérance envers toutes nos émotions, même celles qui nous mettent mal à l'aise ».

-Gabor Mate

## Besoin de l'aide en dehors des heures de travail?

Programme d'aide aux membres des FC:  
1-800-268-7708

Ligne d'information pour les familles:  
1-800-866-4546

Ligne de crise 24h  
North Bay: 1-800-352-1141

Services d'urgence: 911

