

LES EMOTIONS

Comment les aborder avec les enfants ?



POURQUOI DEVELOPPER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

BIEN ETRE

- Mieux se connaître
- Meilleure compréhension
- Développement des compétences émotionnelles
- Confiance en soi / Estime de soi



SANTE PHYSIQUE

- Apprendre à se détendre, à évacuer les tensions
- Mieux gérer son stress



PERFORMANCE AU TRAVAIL / A L'ECOLE



- Stress = Permet / Empêche

Levier d'apprentissage →

la polarisation de l'attention et la concentration.

- Motivation - Se fixer des objectifs - Prendre initiatives - S'engager - Persévérer
- Compréhension / Stratégies
- Créativité - Innovation

RELATIONS AVEC LES AUTRES

- Développer écoute / contrôle de soi
- Compétences sociales
- Apprendre à affronter , Gérer les conflits





UNE EMOTION ?
QU' EST CE C' EST ?



LES COMPETENCES EMOTIONNELLES

Equipe de Moïra Mikolajczak - 2014



10 aptitudes de l'individu

ENVERS SOI <i>Compétences intra-personnelles</i>	COMPETENCES	ENVERS LES AUTRES <i>Compétences inter-personnelles</i>
Identifier mes émotions	IDENTIFIER	Identifier les émotions des autres
Comprendre les causes et conséquences de mes émotions	COMPRENDRE	Comprendre les causes et conséquences des émotions des autres
Exprimer mes émotions de manière socialement adaptée	EXPRIMER	Permettre aux autres d'exprimer leurs émotions
Réguler l'intensité de mes émotions	REGULER	Réguler l'intensité des émotions des autres
Utiliser les émotions pour guider mes actions et prendre des décisions	UTILISER	Utiliser les émotions des autres pour guider mes actions et mes décisions

EMOTIONS PRIMAIRE (de base)

Selon Antonio Damasio (1994) : *Neurologue*

Emotions primaires = Réponses immédiates et instinctives à des stimuli

Paul Eckman - *Eminent Psychologue*



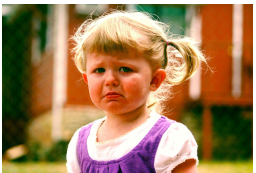
COLERE

Etat violent résultant d'une agression, frustration, désagrément
pour intimider, faire respecter son territoire, son espace, son intégrité, ses droits



PEUR

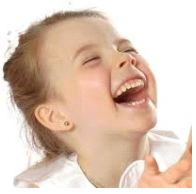
Etat provoqué en situation de menace, de danger
pour mobiliser le corps vers la fuite, le combat, pour franchir l'obstacle



TRISTESSE

Etat lié à la perception d'une perte
pour attirer l'attention, l'empathie / Favoriser intégration dans le groupe

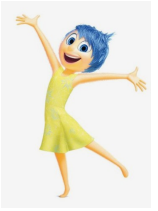




JOIE

Etat de satisfaction, de plaisir

pour donner envie de vivre - Dynamiser - Encourager les liens sociaux, la reproduction



+ DEGOÛT

1960

Etat d'aversion, répulsion pour qq chose que l'on pressent mauvais / sale
Biologique Culturel pour l'organisme



+ SURPRISE

Etat provoqué par quelque chose d'inattendu - Etonné - Déconcerté



LE MECANISME EMOTIONNEL

	1 				2 	3 	4
CAUSE	STIMULUS	RECEPTEURS	PERCEPTION	TRAITEMENT	PREPARAT° DU CORPS	ACTION	RECUPERATION
BESOIN	ATTENTION Expérience subjective	CAPTATION par les Sens Images Sons Odeurs Contacts ORGANES RECEPTEURS	INFORMATION Par le Cerveau Signal perception du changement de situation	INTERPRETATION Par le Cerveau comme une urgence Selon filtres qui éliminent déforment généralisent : Pensées Croyances Besoins Souvenirs Expériences passées Education Culture	REPONSES PHYSIOLOGIQUES MISE EN TENSION Système nerveux autonome Mobilise le corps Réflexes Libération d'hormones Modificat rythme cardiaque Variation pression sanguine Préparer l'organisme à la réponse comportementale	REPONSE COMPORTEMENTALE DECHARGE S'adapter Décider Réagir physiquement verbalement Lutte - Fuite- Sidération <u>Expression extérieure de l'émotion</u> Expression faciale Posture - Vocale - Geste selon normes sociétales	EVACUATION des hormones du stress Rires Pleurs Tremblements Soupirs

LES 4 ETAPES DU MECANISME EMOTIONNEL

- 1 - STIMULUS** : Un évènement inattendu et non maîtrisé arrive au seuil de notre conscience
= Provoque en nous une charge ou une tension (analogie de l'élastique)
- 2 - TENSION** : Préparation du corps - Le corps réagit à ce stimulus en ce tendant tandis que l'émotion le traverse
= Symptômes physiques
- 3 - DECHARGE** : Processus naturel suite à la tension du corps - Energie de l'émotion dans une Action / Parole / Comportement
= Crier Taper Sauter Mordre ou Dire
- 4 - RECUPERATION** : Evacuer les hormones du stress
= Rire Pleurer Trembler Bailler



LA COLERE

ORIGINE - DECLANCHEUR

Obstacle - Injustice - Agression
Frustration - Violation
Limite de ce qui peut être accepté

BESOIN

Etre entendu - S'affirmer
Obtenir réparation - Décharger
Défendre son intégrité / Intimité / Droits

SIGNES PHYSIQUES

Mes sensations corporelles

Tensions musculaires (décupler forces)
Nuque raide - Traits tendus
Machoire crispée - Narines dilatées
Sourcils froncés - Regard frontal
Voix forte - Gestes brusques



SIGNES COMPORTEMENTAUX

Ce que j'ai envie de faire

Crier
Détruire
Faire mal - Me faire mal

SIGNES INTELLECTUELS

Mes pensées

NON !!! Ca m'énerve ! C'est intolérable !
Je ne suis pas d'accord !!
Je déteste ça !!
Je ne veux pas !!

MESSAGE

Mes valeurs ne sont pas respectées

On fait Quoi ? Comment ?

ACTION SPONTANEE / ACTION REFLECHIE

Aggression / Accepter ses limites, celles des autres

Repousse moi ça !

Mise à distance

En rage

Furieux

Scandalisé

Révolté

Scandalisé

Colère

Exaspéré

Offusqué

Irrité

Agacé

Contrarié

Froissé



LA TRISTESSE

ORIGINE - DECLANCHEUR

Perte - Séparation
Transition
Renoncement - Echech

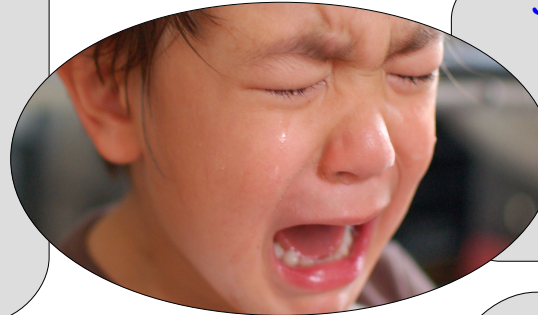
BESOIN

Ecoute - Consolation - Réconfort
Faire le deuil - Acceptation
Lacher attachements - Réinsertion

SIGNES PHYSIQUES

Mes sensations corporelles

Lourdeur - Tonus musculaire bas
Immobilité - Lèvres relâchées
Regard baissé - Soupirs
Respiration faible - Teint pâle
Ralentissement des gestes



SIGNES COMPORTEMENTAUX

Ce que j'ai envie de faire

Pleurer
Appeler à l'aide

MESSAGE

Quelque chose a pris fin.
Je dois faire le deuil - Introspection
Je serai bientôt disponible pour un renouveau.

On fait Quoi ?

SIGNES INTELLECTUELS

Mes pensées

C'est fini...
Je suis triste ...
Je me sens découragé, vide...

Fais ton deuil !

ACTION SPONTANEE

Replis sur soi

/

ACTION REFLECHIE

Faire le deuil

Anéanti
Désespéré
Eploré
Accablé
Abattu
Déprimé
Bouleversé
Triste
Chagriné
Malheureux
Affligé
Affecté
Attristé

EMOTION = SIGNAL DU CORPS



LA PEUR

ORIGINE - DECLANCHEUR

Perception d'une menace
d'un danger
réel ou imaginaire
Inconnu

BESOIN

Protection
Se sentir en sécurité
Informations - Anticiper - Se préparer

SIGNES PHYSIQUES

Mes sensations corporelles

Rougisement - Regard fuyant
Gorge sèche - Tremblements
Transpiration soudaine
Bégaiement - Palpitations
Déglutition difficile
Sourire crispé - Plaques rouges



SIGNES COMPORTEMENTAUX

Ce que j'ai envie de faire

Fuir
Attaquer

SIGNES INTELLECTUELS

Mes pensées

C'est dangereux !!
Je suis vulnérable..

Sauve toi ! Défends toi !

MESSAGE

Je me prépare à différentes options.

On fait Quoi ?

ACTION SPONTANEE / ACTION REFLECHIE

Fuite - Paralysie - Attaque / Accepter l'incertitude

Paniqué

Fébrile

Epouvanté

Angoissé

Anxieux

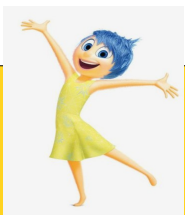
Alarmé

Inquiet

Soucieux

Effarouché

Apeuré



LA JOIE

ORIGINE -DECLANCHEUR

Atteinte d'un objectif
Réussite - Motivation
Réalisation de Soi
Rencontre - Emerveillement

BESOIN

Partager
Appartenir à un groupe
Se ressourcer

SIGNES PHYSIQUES

Mes sensations corporelles

Respiration amples et facile
Pulsation cardiaque régulée
Détente musculaire
Connection à Soi et aux autres

SIGNES COMPORTEMENTAUX

Ce que j'ai envie de faire

Rire - Danser - Sauter
Crier - Faire des folies
Explorer

SIGNES INTELLECTUELS

Mes pensées

C'est merveilleux !!
Je suis heureux !!

Goûte ! Savoure ! Partage !

MESSAGE

Tout va bien ! Je me sens bien !
J'ai de l'énergie disponible !

On fait Quoi ?

ACTION SPONTANEE

Maintien égoïste

/

ACTION REFLECHIE

Gratitude partagée

Exalté
Euphorique
Heureux
Aux anges
Emerveillé
Radieux
Allègre
Excité
Enchanté
Emballé
Enthousiaste
Gai
Content
Amusé



EMOTION = SIGNAL DU CORPS

LA SURPRISE

ORIGINE - DECLANCHEUR

Quelque chose d'inattendu
Nouveau - Soudain

BESOIN

Comprendre

SIGNES PHYSIQUES

Mes sensations corporelles

Respiration suspendue
Corps figé - Sens en alerte
Narines dilatées
Yeux écarquillés - Sourcils haussés
(mieux capter informations)

SIGNES COMPORTEMENTAUX

Ce que j'ai envie de faire

M'arrêter
Obtenir des informations ?
Alerter

SIGNES INTELLECTUELS

Mes pensées

Que se passe t-il ?
Ca commence...
Quelque chose va arriver...

MESSAGE

Je ne comprends pas !
Je dois m'orienter

On fait Quoi ?

ACTION SPONTANEE

Fuite

/

ACTION REFLECHIE

/

Investigation



Scotché
Sidéré
Estomaqué
Souflé
Eberlué
Epaté
Désorienté
Interloqué
Stupéfait
Abasourdi
Déconcerté
Etonné



Avec des
hauts le coeur

Révuisé

Ecoeuré

Répugné

Dégoûté

Nauséux

Rebuté

Gèné

LE DEGOÛT

ORIGINE - DECLANCHEUR

Objet - Substance nocive
Irrespect pour
l'intégrité physique

BESOIN

Sécurité
Respect- Justice

SIGNES PHYSIQUES Mes sensations corporelles

Respiration gênée
Nausées - Mal de ventre
Visage grimaçant
Corps tendu - Repli vers l'arrière



SIGNES COMPORTEMENTAUX Ce que j'ai envie de faire

Vomir - Jeter - Rejeter
Fuir- Repousser

MESSAGE

Je suis envahi, submergé
par quelque chose de néfaste !

On fait Quoi ?

SIGNES INTELLECTUELS Mes pensées

C'est toxique !! Nuisible !!
Je veux sortir cela de moi !!
(idée, acte, souvenir, aliment, personne)

Rejette ça !

ACTION SPONTANEE / ACTION REFLECHIE

Attaque - Rejet - Sidération / Refus - Mise à distance

ACCOMPAGNER UNE DECHARGE EMOTIONNELLE

COLERE - DETRESSE

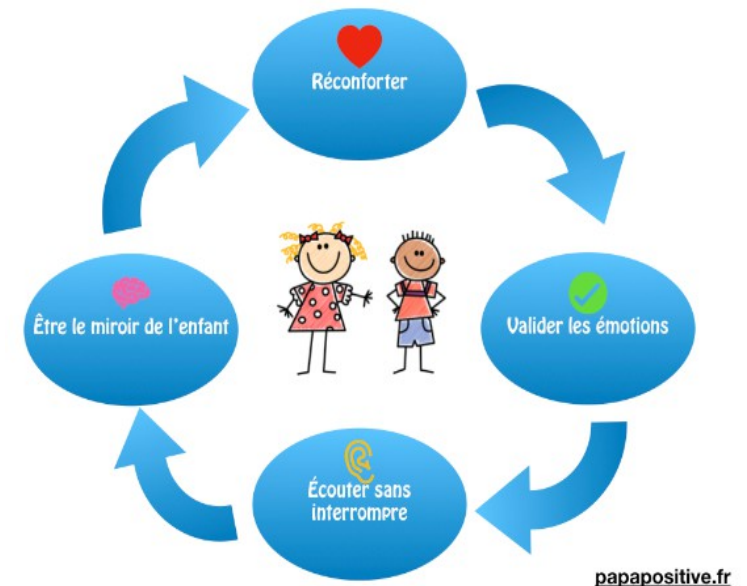
= Approche bienveillante qui favorise
l'apaisement, la collaboration et l'apprentissage.

« La discipline sans drame » - Dr Daniel J. Siegel

Comment calmer et prévenir les crises des enfants.

La clé est dans la « connexion »

= Attitude de l'adulte qui permet aux enfants
de se sentir compris, soutenus et encouragés dans leur apprentissage,
d'accueillir et réguler leurs émotions
pour avoir accès aux fonctions supérieures de leur cerveau.



La « connexion » comporte 4 étapes :

Garder soi même son calme

1° Réconforter

2° Valider

3° Écouter

4° Reformuler

1 - Le réconfort

- Accueillir non verbalement l'enfant (regard, sourire)

Le cerveau n'est pas en capacité de raisonner, de comprendre.

- S'asseoir calmement à côté de lui, à son niveau

- Se "brancher" sur l'enfant

- * Certains enfants tristes préfèrent s'isoler plutôt que d'être consolé

- * Certains enfants en colère ne supportent pas d'être touchés

- * D'autres vont être bouleversés face à une personne en détresse;

- * D'autres vont montrer leur stress avec de violents maux de tête ou de ventre.

Ne pas imposer une solution prête à l'emploi.

Observer les besoins particuliers permet d'être plus empathiques et donc plus efficace.

- **Câliner** l'enfant (s'il est d'accord) avec bienveillance, en respirant profondément

Main sur le bras, l'épaule, lui tenir la main ou le prendre dans nos bras

= Le contact physique chaleureux déclenche la libération d'hormones de bien-être comme l'ocytocine.

- qui combattent les hormones du stress (comme le cortisol)

2 - Valider (Phase verbale)

- Lui parler gentiment

- Poser des mots sur son ressenti « Je vois que tu as un gros chagrin ... que tu es en colère... »

- Epouser le point de vue de l'enfant "Je comprends que tu sois triste..."
« Cette situation est difficile à digérer » ,...

= Valider ce qu'il ressent et ce qu'il vit. (Connecter à l'émotion de l'enfant)

3 - Ecouter (Silence et Ecoute active)

- **L'inviter à exprimer** - Respecter son besoin de parler de ce qu'il traverse.
Il n'a pas besoin de conseils, d'explications, d'appel au calme
d'entendre qu'il devrait ressentir autre chose
- **Posture d'écoute** - Présence par le regard, la proximité, le calme,...
- Encourager en acquiesçant.

4 - Reformuler

- **Reformuler ce que nous avons entendu** (preuve de notre écoute)
Reflète ce qu'il a exprimé :
« Je comprends. Tu as détesté quand ton copain a fait tomber ta tour et a rigolé.
Tu as senti la colère monter. Et tu as eu envie de frapper. C'est bien ça ? »
Permet prise de distance par rapport à l'expérience.
Cette dissociation lui permet de mieux réfléchir
d'envisager comportements alternatifs
- **L'inviter à réguler**

+ Redirection

- **Proposer des alternatives** Face à cette frustration : « Préfères-tu ceci ou ceci ? »
- **L'aider à s'engager vers des comportements acceptables :**
« Qu'aurais-tu pu faire quand ton copain a commencé à te pousser ?
Reformuler ce que nous avons entendu
« Quand tu sens que quelqu'un est prêt à faire mal, tu peux t'en éloigner, lui dire « stop »
« As-tu d'autres idées pour éviter la violence ? »
« Penses-tu que si ton copain te demande pardon, vous pourriez vous réconcilier ? »



DEVELOPPER

LES COMPETENCES EMOTIONNELLES
DE L'ENFANT



1 - RECONNAITRE - IDENTIFIER



IDENTIFIER MES EMOTIONS

- = Développe la conscience de soi, la connaissance de ses limites et ses forces
- = Soutien la confiance en soi, l'estime de soi
- = Aide à orienter ses réactions, ses prises de décision, sa manière d'être au monde, à améliorer sa manière de relationner

* Observer / Ecouter l'émotion = Posture introspective

* Décoder l'émotion = Réactions de notre corps / de notre esprit

TECHNIQUE DES 3 PORTES

(d'identification de l'émotion)

PHYSIQUE

- 1 - Qu'est ce que je perçois / sens
Qu'est ce que je ressens

dans mon corps ? (Sensations Perceptions)
dans mon coeur ? (Ressenti)

MENTALE

- 2 - A quoi je pense

dans ma tête ? (Pensées)

COMPORTEMENTALE

- 3 - Qu'est ce que j'ai envie de faire ?

dans mes mouvements ? (Actions)

* Identifier l'émotion principale

- = La nommer pour éclairer
- = Mieux comprendre ce qui est en action
- = Adapter notre réaction

IDENTIFIER LES EMOTIONS DES AUTRES (plus facile)

- * Ecouter l'émotion = **Posture d'écoute active**
= Développe la conscience, l'empathie et l'intimité
= Développe l'engagement et la responsabilité (nous mesurons notre impact sur autrui)
= Améliore les relations.

- * Décoder l'émotion = **Réactions du corps des personnes** avec qui on interagit
(Verbal / Non verbal)

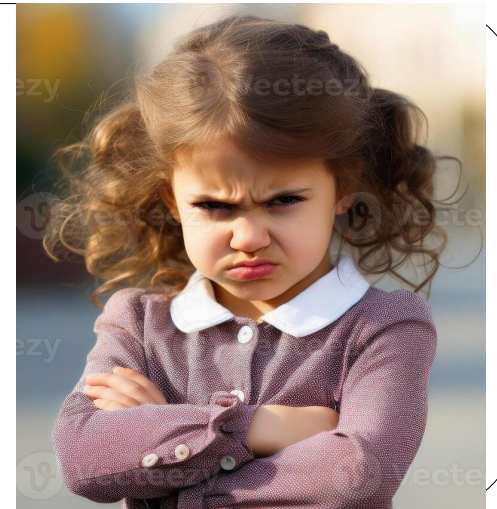
OBSERVER LES COMPOSANTES

INTERNES

- **Sensations** corporelles
- **Pensées**

EXTERNES

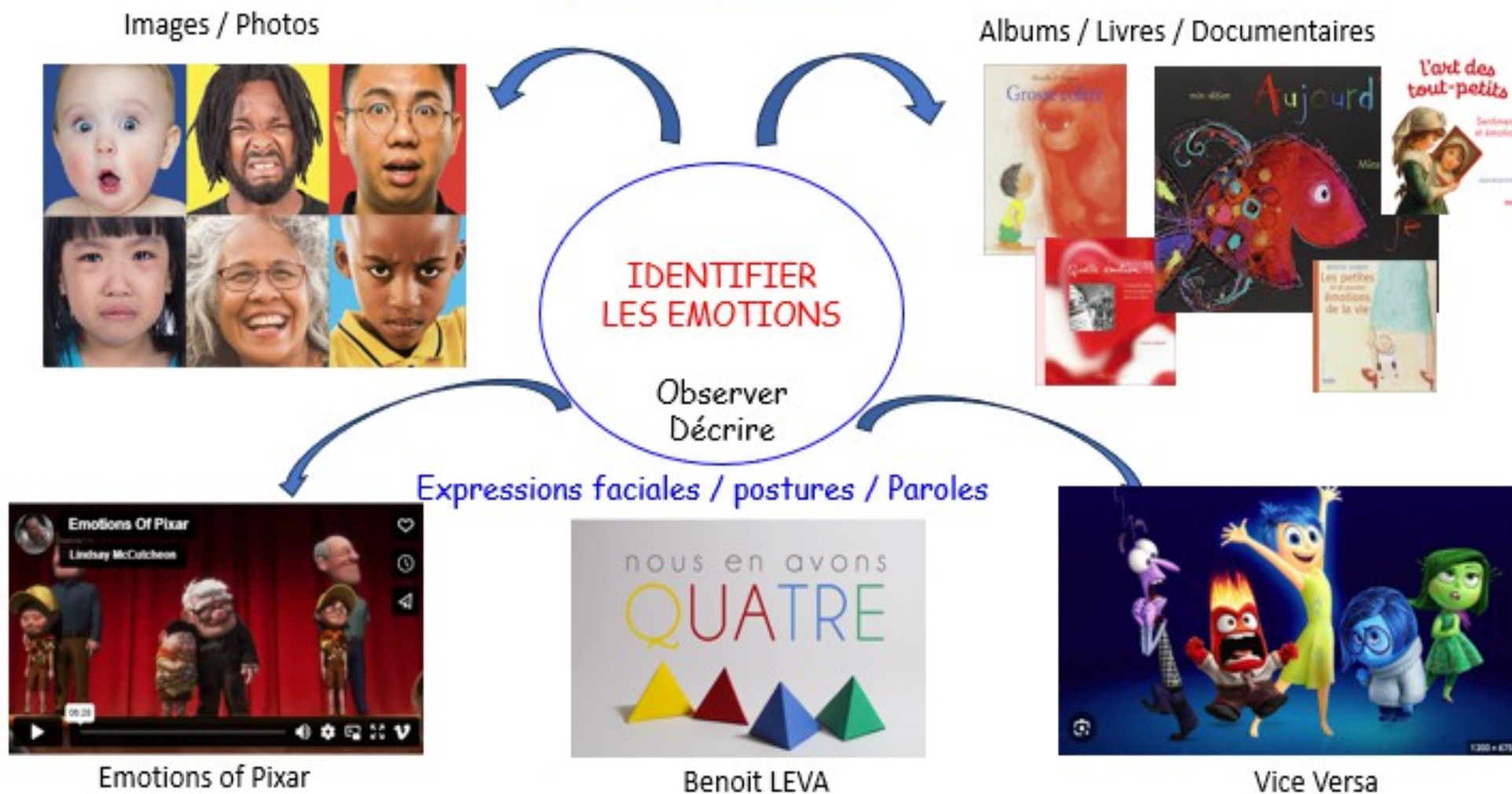
- **Expressions** Faciales - Posturales - Regards
- **Paralangage** Sons - Ton de la voix - Paroles
- **Comportements** Gestes



- * Identifier et Nommer l'émotion principale
= La nommer pour éclairer, accompagner l'autre
= Mieux comprendre ce qui est en action
= Adapter notre réaction

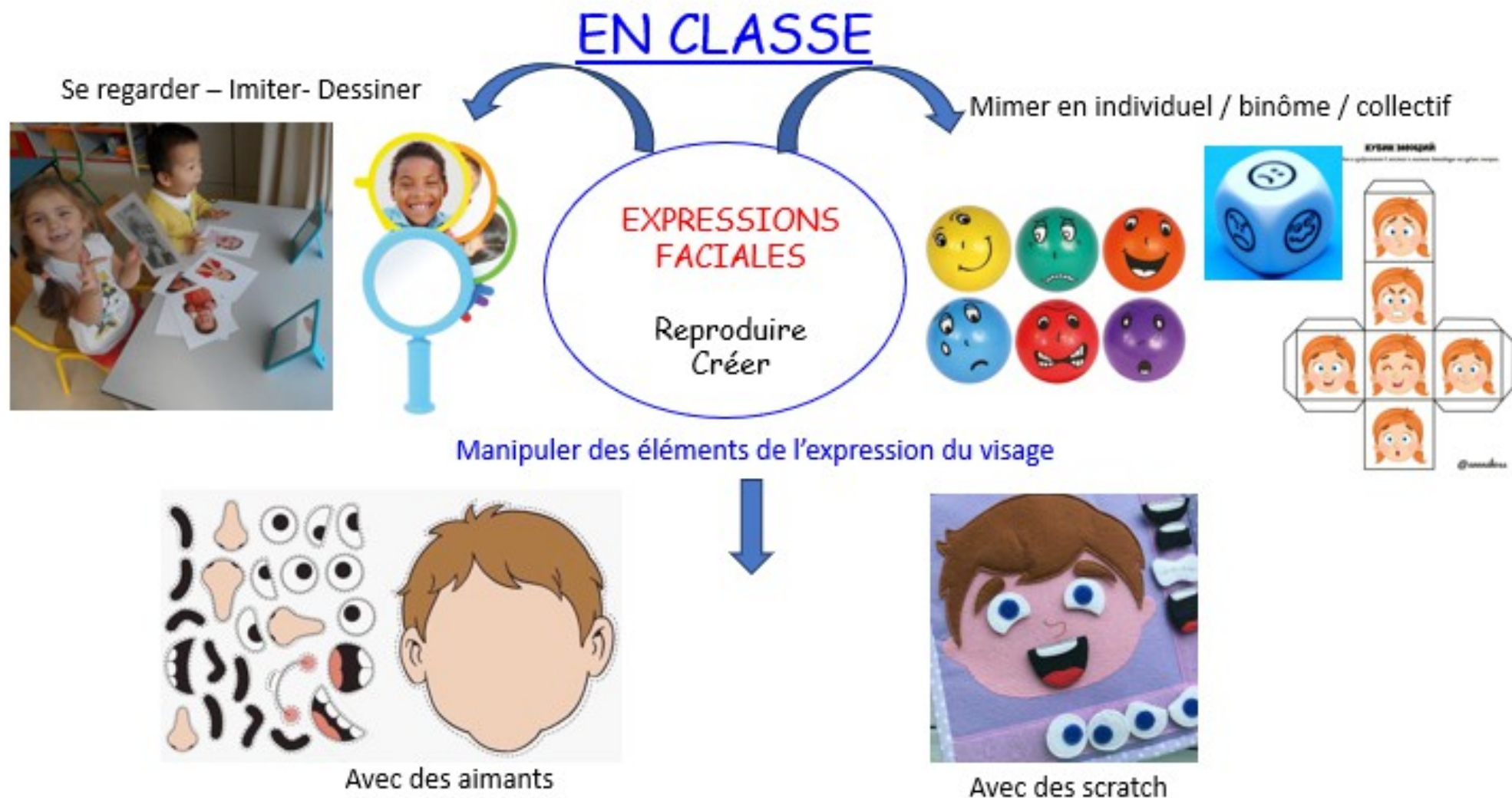
RECONNAITRE - IDENTIFIER : Observer / Décrire

EN CLASSE



RECONNAITRE - IDENTIFIER : Reproduire / Créer

- Reproduire l'expression de la carte piochée, de la balle reçue, de la face de dé lancé...
- Reconnaître l'émotion jouée



EN CLASSE



Manifestations non verbales de l'émotion

RECONNAITRE - IDENTIFIER : Trier

EN CLASSE

Catégorisation - Nathan / Hop toys



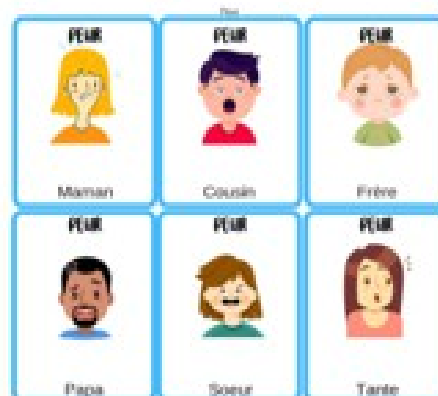
Lotos visuels



IDENTIFIER
LES EMOTIONS

Trier

Expressions faciales / postures



Jeu des 7 familles – Papa positive

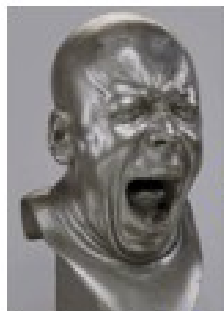


Lotos sonore AKROS

RECONNAITRE - IDENTIFIER : Observer / Décrire / Trier dans l'Art

EN CLASSE

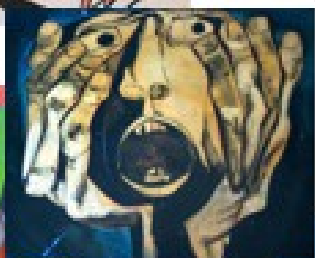
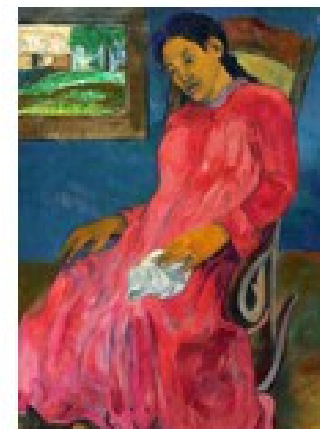
Tableaux – Photos - Sculptures



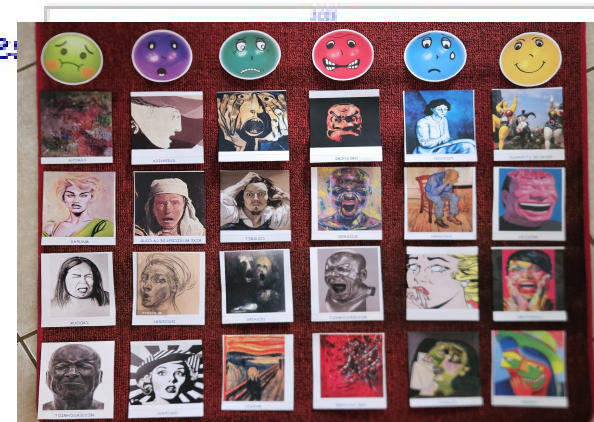
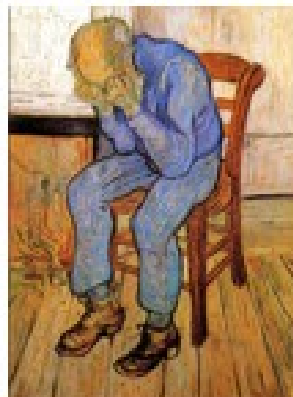
IDENTIFIER
LES EMOTIONS
dans l'Art

Observer
Décrire
Trier

Décrire – Imiter - Modifier



Expressions faciales / postures / paroles



Catégoriser – Jeu de loto

Décris ce que tu vois

- les personnages : leur visage (Expressions), leur corps (Posture / Attitude)
- les couleurs : Sombres / Claires / Vives...

- Décris ce que tu ressens

- Reconnaître l'émotion que fait naître une oeuvre visuelle Tête / Coeur / Corps

- Imite les personnages

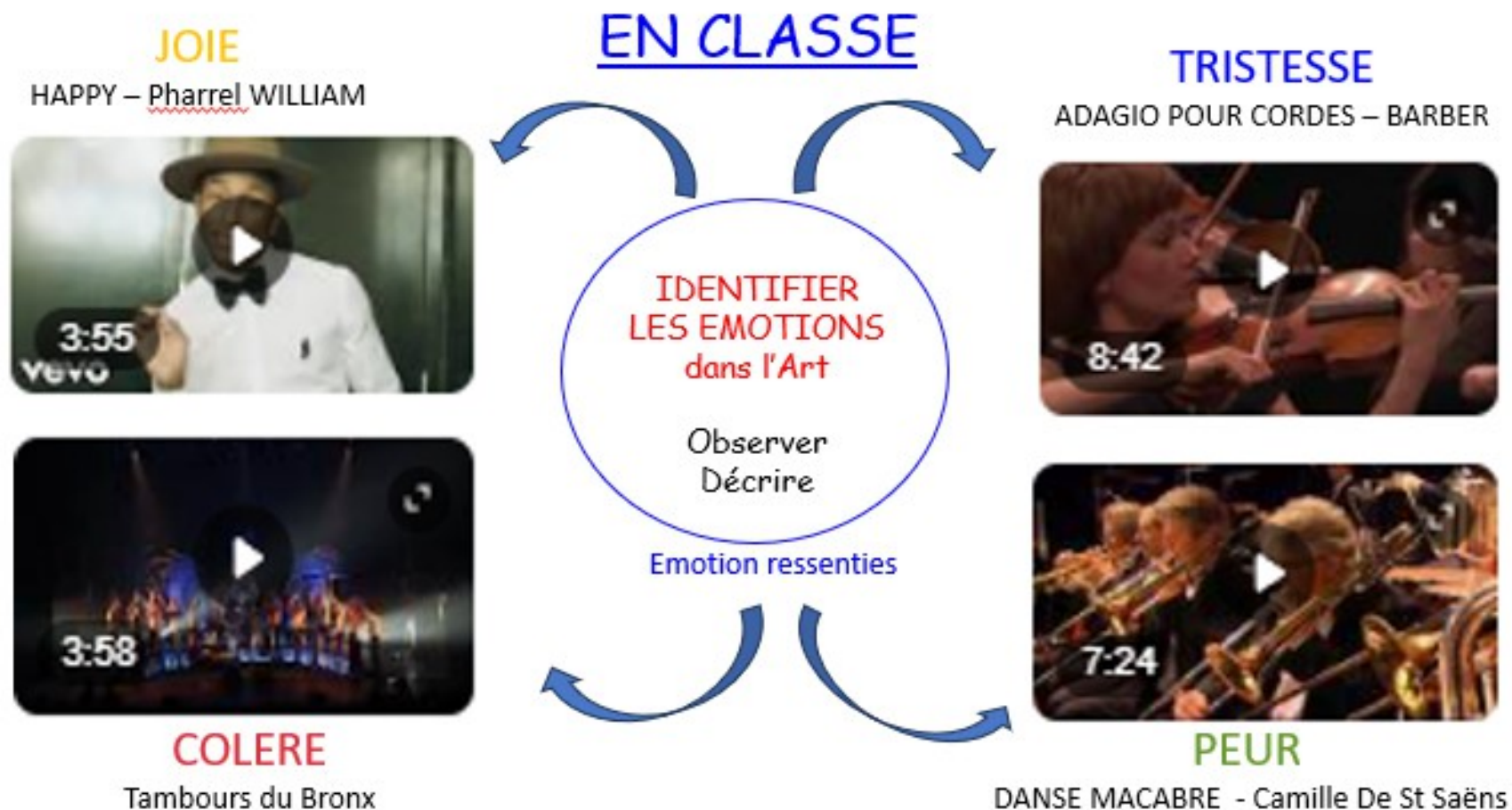
- Reproduire le tableau

- Modifie le tableau

- Transformer l'émotion : Ajouts / Retraits ...(dessins, peintures, collages...)
<http://adosen-sante.com/wp-content/uploads/2017/02/3-Approche-par-les-oeuvres-dart.pdf>

—

RECONNAITRE - IDENTIFIER : Observer / Décrire dans l'Art



Une musique n'est pas joyeuse ou triste en soi ;
c'est la manière dont on la ressent qui la rend telle, c'est donc assez subjectif.
(selon son vécu, sa situation personnelle)

2 - COMPRENDRE

Comprendre son état émotionnel

INTERROGER L'EMOTION -

POURQUOI ? Suis-je aussi bouleversé par cette situation ?

DECLANCHEUR ?

Origine / Causes
= Introspection - Liens - Chronologie



BESOIN ?

Quel est mon besoin ?
= Interprétation

BENEFICE ?

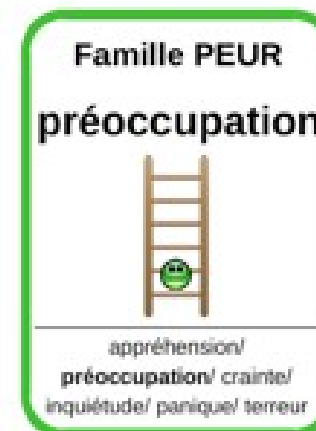
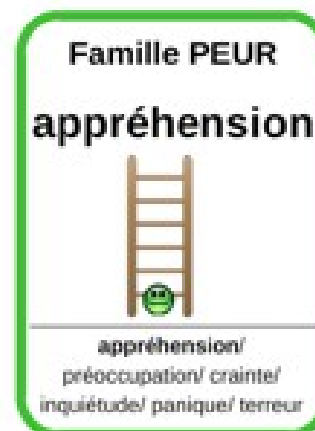
Energie / Plaisir - Vide / Déplaisir

Utiliser un vocabulaire émotionnel diversifié et riche

3 - NOMMER

Vocabulaire émotionnel riche et précis

JOIE	COLÈRE	TRISTESSE	PEUR	DEGOÛT	SURPRISE
 Amoureux Enthousiaste Emballé Amusé Radieux Content Aux anges Au septième ciel Reconnaissant Calé Allégre Emmerveillé Rayonnant Excité Fier Heureux Léger Enchanté Lumineux Motivé Passionné Exalté Joyeux Comble Satisfait	 Agacé Fâché Irrité Mécontent Fendu Contrarié Furieux Outré Offusqué Furax Vexé Frustré Exaspéré Enrageant Nerveux Ravolté Froissé Sur les nerfs à cran Amusé Scandalisé En rogne Grogner En pétard	 Attristé Chagriné Accablé Affligé Découragé Déçu Désespéré Abattu Déprimé Malheureux Soucieux Ennuagé Désolé Désolé Bouleversé Attristé Anéanti Perdu Confus Mélancolique Tourmenté Avec le cœur gros Déprimé Éploré Nul	 Apeuré Soucieux Paniqué Aux abois Craintif Effarouché Embarrassé Angoissé En alerte Inquiet Angoissé Mal à l'aise Prudent Suspensif Choqué Alarmé Méfiant Alarmé Anxieux Tremblant Sur ses gardes Se faire un sang d'encre Glémé Pétrifié	 Dégoûté Écoeuré Nauséux Ennuagé Répugné Rebute Révulsé Avoir le cœur au bord des lèvres "Avoir la gerbe" Avoir des hauts le cœur	 Étonné Déconcerté Absourdi Stupéfait Interloqué Désorienté Tombé des nues Épaté Éberlé Soufflé Estomaqué Sidéré Scoché



Jeu des 7 familles (Apprendre à éduquer)



Coffret Emotion - Nature et découvertes

- Nommer les émotions Principales / Secondaires
- Distinguer les émotions des sensations
- Cartes à cibler / exprimer

- Site KAPERLY



Jeu des 7 familles + Questions (Mon monde à moi)



Le langage des émotions (78 cartes)



L'univers des sens (78 cartes)



L'expression des besoins (78 cartes)



- Cartes à cibler / exprimer

Cartes Emotions (25 cartes)



- Site Apprenti girafe

Cartes Sensations (25 cartes)



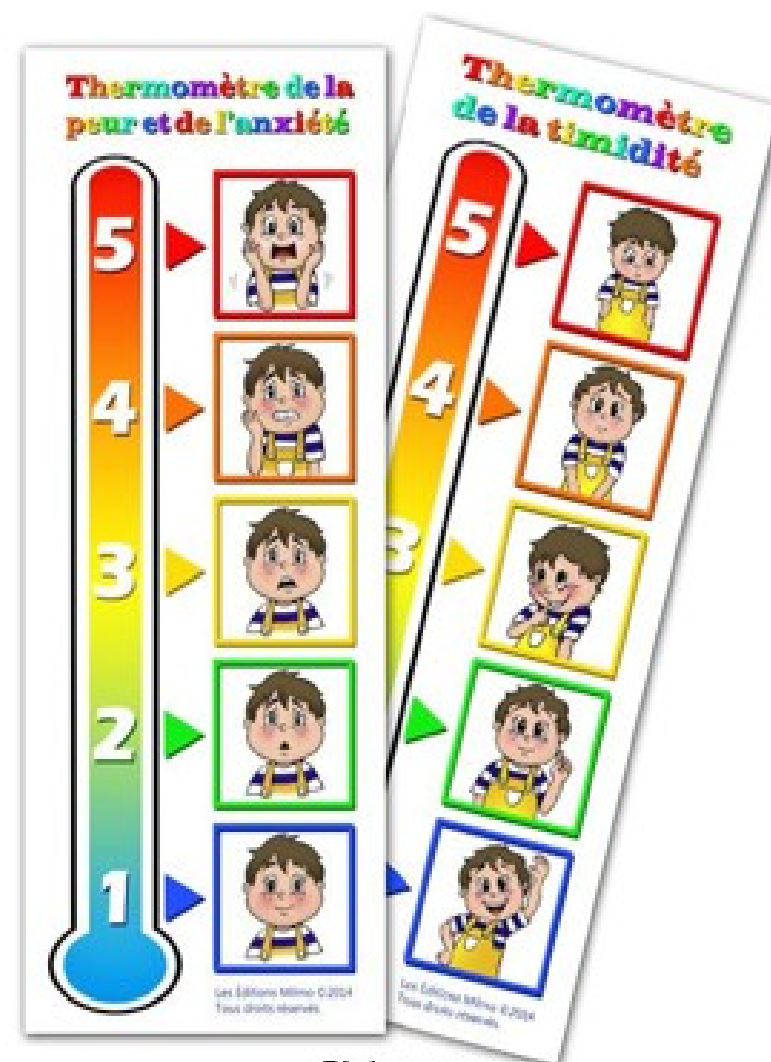
Cartes Besoins (25 cartes)



Thermomètre / Baromètre des émotions (Les pictogrammes.com)

[illegible]

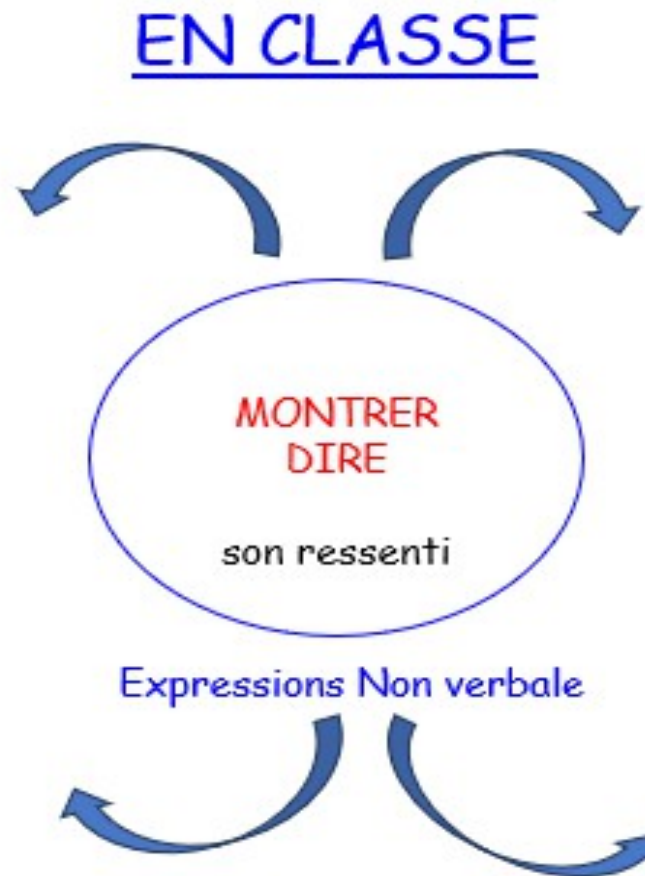
NATHAN



Pictogrammes

Evaluer avec un curseur l'intensité de son émotion.

NOMMER : Montrer / Dire son ressenti - Expression non verbale



Idriss						Meriem					
Nazare						Amara					
Fatouma						Naima					
Oussama						Aymen					
Huseyn						Bilal					

Ma maitresse cactus



- A l'accueil : Choisir émoîcone et le placer sous son prénom (peut être modifié dans la journée)
Verbaliser : "Aujourd'hui/ ce matin, je me sens...."

NOMMER : Montrer / Dire son ressenti - Expression non verbale



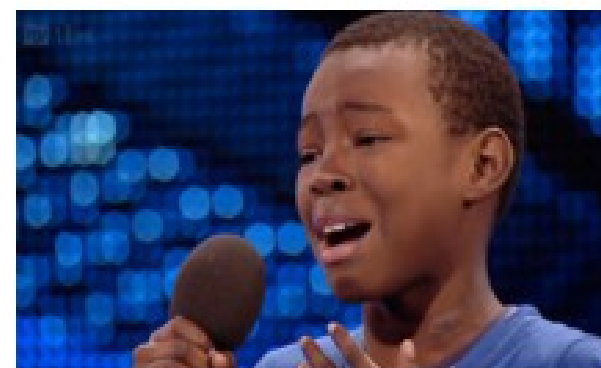
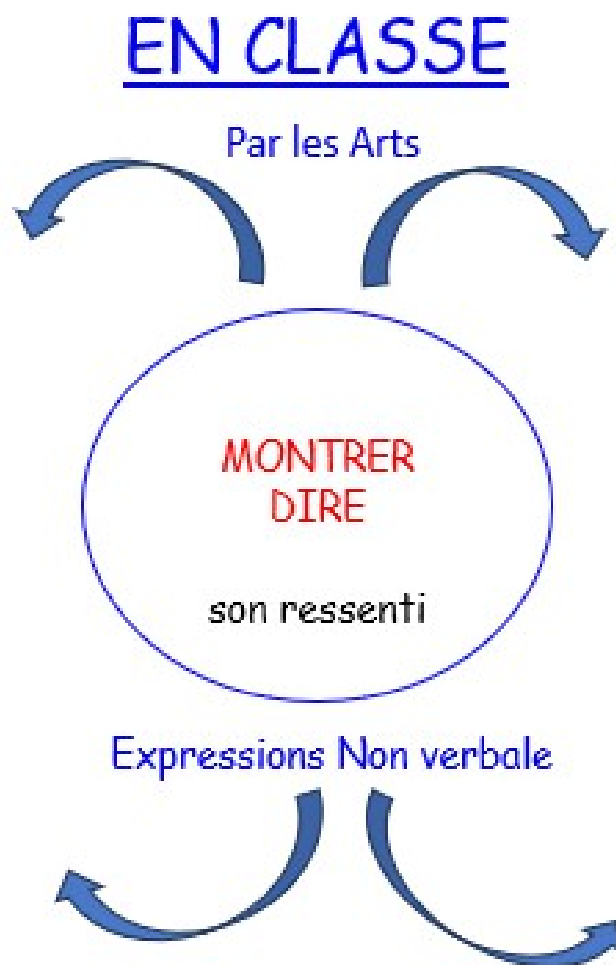
La règle des émotions



EN CLASSE



NOMMER : Montrer / Dire son ressenti - Expression non verbale

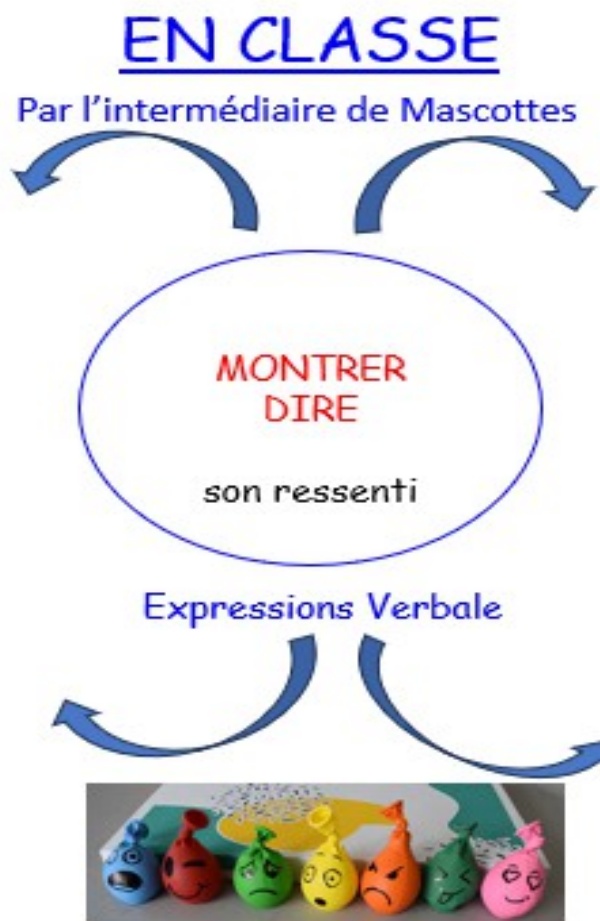


NOMMER : Montrer / Dire son ressenti - Expression verbale

Par le Verbal

Les marionnettes : Faire parler une marionnette pour

- Jouer avec les émotions
- Exprimer indirectement ce que l'on ressent
- Demander de l'aide



OUTIL DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE

UTILISER LE « je »

- Parler de ce que l'on vis : « Je suis en colère » / « je me sens en colère »
- Le "tu" implique suppositions, accusation, jugement, ton moralisateur : "tu m'énerves" ou "tu es désagréable"
= Peut générer des tensions inutiles ou un conflit.

LE MESSAGE "JE"

Quand tu...

Décrire la situation vécue sans jugement.

Je me sens...

Dire ce que l'on ressent

Parce que j'ai besoin de...

Expliquer pourquoi le comportement d'autrui est lié à notre émotion

J'aimerais, je te propose...

Proposer une solution concrète

Demander à la personne ce qu'elle suggère pour résoudre ce problème.

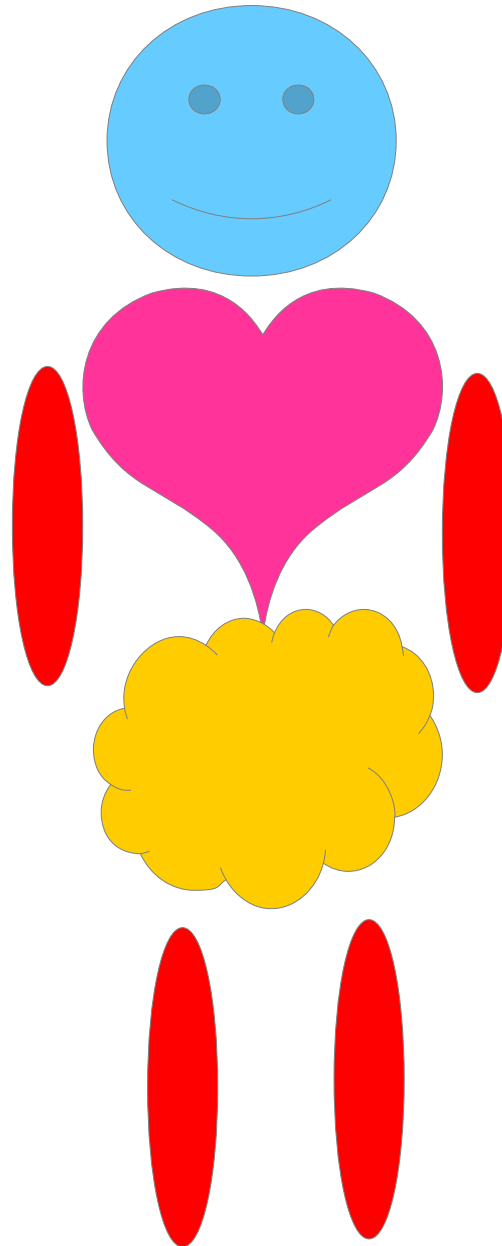
LE MESSAGE "JE"

J'entends
Je vois - J'observe

Je décris la situation, sans jugement
"Quand tu as dit / fait..."

J'écoute mon besoin

J'exprime ce qui est important pour moi
"J'ai besoin de ..."



J'écoute mon ressenti

J'exprime ce que je ressens
"Je me sens
Je me suis senti..."

Je fais une proposition
Une demande / un souhait

J'exprime une demande simple, claire
précise, concrète
pour une action appropriée
"Je te propose / te demande..."

LA POESIE

Ecoutez moi - Jacky NAVARRO -

<https://www.youtube.com/channel/UCvI7oTFZISyu2OnUcWW0V7w/featured>

Le petit chat triste -

<https://youtu.be/wPBos22mMCA>

La colère -

<https://youtu.be/Nc0WjyQezOY>

Mon chapeau -

<https://youtu.be/o-Q2x01I1>



Quand je suis énervé

Quand **je** suis énervé, que j'ai envie de frapper, d'insulter...

Quand **tu** es énervé, que tu as envie de frapper, d'insulter...

STOP ! (respiration profonde)

J'enlève les interprétations.

Je dis ce que je vois, ce que j'entends.

Je parle de mes sentiments et de mes besoins.

Et... **Tu** enlèves les interprétations.

Tu dis ce que tu vois, ce que tu entends.

Tu parles de tes sentiments et de tes besoins.

Et on se serre la main.

Et on devient copain !



desvieuxmarchés.com



La colère

Ce matin, j'ai mangé de la colère
à la petite cuillère.

J'ai mis plein de mauvaise humeur
sur ma tartine au beurre.

Toute la journée, je l'ai passée à grogner,
à donner des coups de pieds,
et à dire. "C'est bien fait !".

Mais maintenant, ça suffit,
J'ai envie que ce soit fini.
Et avant d'aller me coucher,
Et je voudrais vous apporter
une salade de baisers
bien frais, bien doux, bien sucrés.
C'est très facile à préparer.
Qui veut la goûter ?

Monique Müller

desvieuxmarchés.com



5 - REGULATION

5 STRATEGIES

Pour diminuer l'impact émotionnel

De James GROSS - Psychologue et chercheur - Université de Stanford.



1. SELECTION DE LA SITUATION :

Se diriger vers

Identifier les 1^{er} signes

Anticiper

Choisir

situations qui génèrent émotions agréables

réaction émotionnelle (soi/ autrui)

situations qui mènent à émotions indésirables

volontairement de les éviter / désamorcer



Ex : Eviter de s'asseoir à une place qui génère du stress (bruit, enfant...)

2. MODIFICATION DE LA SITUATION :

Changer ou améliorer l'impact émotionnel d'une situation en cours
en la modifiant lorsqu'elle devient désagréable



Ex : Deux enfants se disputent le même plateau de travail - S'entendre sur un arrangement

<https://youtu.be/3r0ip6QsvO8>

3. DETOURNEMENT DE L'ATTENTION : Changer de focus attentionnel

Concentrer son attention sur évènement heureux, souvenir, objet.

Ex : Séparation difficile - Focus sur retrouvailles, dessin à lui offrir, doudou...



4. REEVALUATION COGNITIVE :

Changer son regard sur une situation
Entrevoir les bénéfices / opportunités

Ex : Passer en classe supérieure sans son amie.

Opportunité de retrouvailles dans la cour, rencontres avec nouvelles amies



5. MODULATION DE LA REPONSE : Plutôt que de laisser l'émotion envahir et dominer, décidez de changer la façon d'y réagir ou de l'exprimer.

Réduire l'intensité, l'impact de l'émotion
Répondre au besoin non satisfait
Adapter son comportement
Demander de l'aide
Exprimer clairement sa demande



EN CLASSE



Respiration

Inspir - Expir
Respiration ventrale



Relaxation

Etirements
Détente physique
Psychique

Méditation

Porter son attention sur la
Respiration, les sens, l'expérience



Sophrologie

Visualisation - Projection
Techniques Psycho-corporelle

Yoga

Postures
Mouvements qui rééquilibrent

Méditation P. C.

S'ancrer dans l'ici et maintenant
5 sens



Boire verre d'eau

Fonctionnement de l'organisme
Régulation température corporelle

Calin

Serrer un autre, un doudou
Caresser un animal



Cohérence cardiaque

Respiration lente active Nerve vague
et Système nerveux Parasympathique



5 - UTILISER

* Utiliser

- = L'énergie de l'émotion :
 - Joie favorise créativité
 - Tristesse - lent minutie
 - Peur et Colère initiative, innovation
- = L'expérience pour mieux se connaître et anticiper
 - Guides pour choix de vie - Intuition liée au ressenti émotionnel
- = Décider de la meilleure façon de réagir - Moduler la réponse à apporter
- = Développer des relations interpersonnelles
- = Motivation à faire de son mieux (énergie de joie, fierté plutôt que de peur / colère)

Compétences émotionnelles maîtrisées

Un élève entre en crise

1 - RECONNAITRE - IDENTIFIER

Je suis fâché

J'ai les points serrés, la mâchoire...

J'ai les sourcils froncés

J'ai envie de hurler, taper, mordre, casser, pleurer

2 - COMPRENDRE

Je n'accepte pas qu'on casse ma voiture

3 - NOMMER - Graduer

Je suis très en colère

Je suis furieux !!

4 - EXPRIMER

Je pleure - Je crie

Je tape dans un coussin

Je déchire du papier

5 - REGULER

J'accueille - Je respire - Médite - Me relaxe

Je sors prendre l'air

Je dessine ma colère

J'accepte l'émotion - Je demander réparation

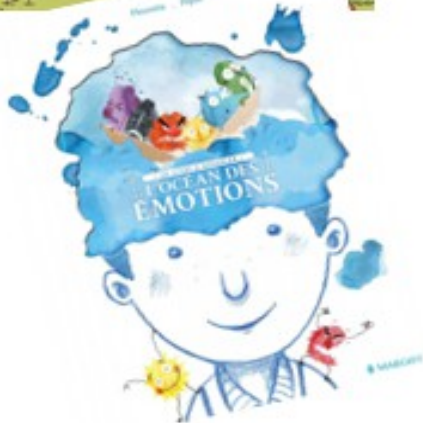
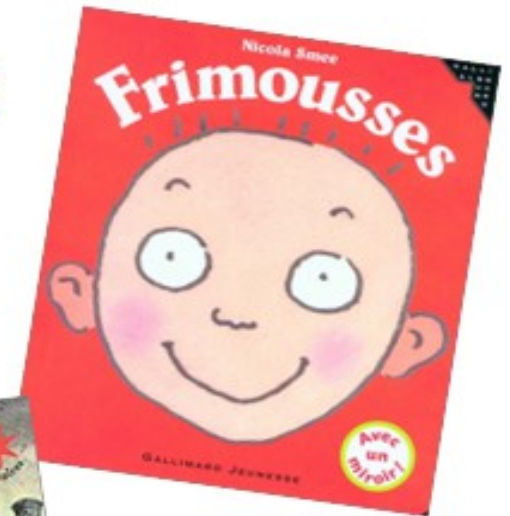




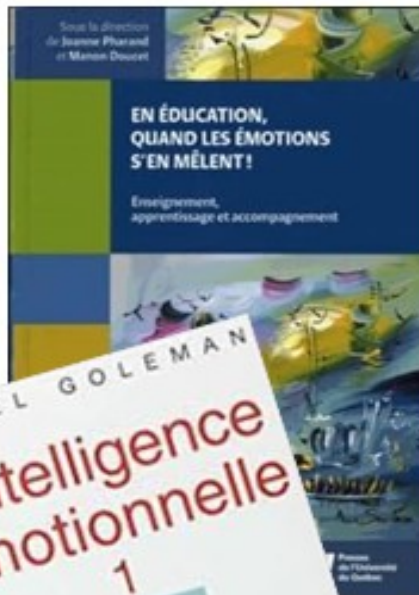
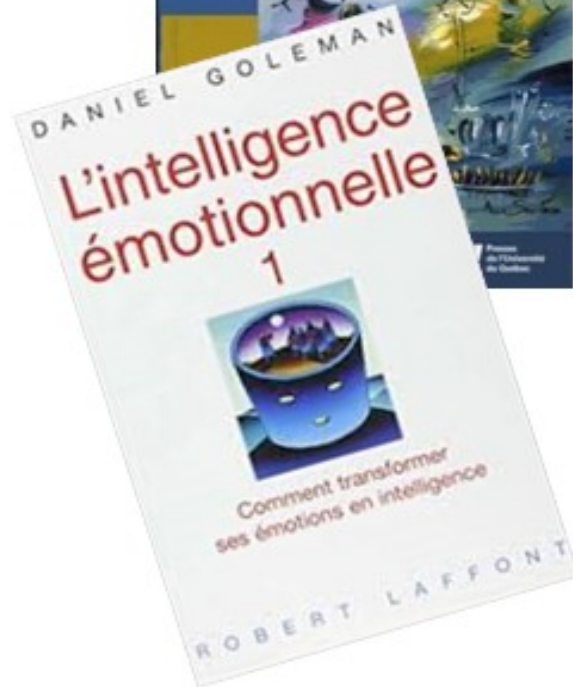
RESSOURCES



ALBUMS JEUNESSE



BIBLIOGRAPHIE



SITES

Continuité pédagogique62

Adosen santé

Dessine moi une histoire.net

Papa positive

Activités à la maison.com

Les émotions dans l'Art - Académie de Lille

Les émotions et sentiments dans l'Art - Danièle Perez

Fondamentaux Canopé - Les émotions

Apprenti girafe

VIDEOS

« C'est pas sorcier » - Les émotions

Tout le monde s'en f out - Les émotions