

### 3. Les émotions... c'est juste humain

J'apprends à apprivoiser mes émotions et à demander de l'aide



Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	RÉGULER SES ÉMOTIONS SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL COOPÉRER RÉSOLUDRE DES PROBLÈMES
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE <ul style="list-style-type: none"> <li>d'identifier et de différencier certaines de ses émotions</li> <li>de comprendre l'utilité des émotions</li> <li>d'utiliser de nouvelles stratégies pour apprivoiser et gérer ses émotions</li> <li>de reconnaître les situations qui requièrent de l'aide et les facteurs qui influencent la demande d'aide</li> <li>de comprendre l'importance de demander de l'aide selon ses besoins</li> </ul>

#### Durée totale

Version de 60 MINUTES, suivre toutes les étapes

Version de 40 MINUTES, NE PAS animer les activités marquées par l'icône



#### Matériel et préparation

Imprimer la fiche *Explore tes sous-bois intérieurs!* (1 x élève)

Matériel requis

- *Trois grandes affiches en carton\**
- *Marqueur de type Sharpie*
- *Trois paquets d'autocollants de type post-it*
- *Chronomètre*
- *Tableau et craies ou tableau numérique interactif (TNI)*

\*Les grandes affiches utilisées pour l'activité C. *Deux têtes valent mieux qu'une!* peuvent être réutilisées avec tous les groupes qui vivront l'atelier.

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante :

<https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste\_explo.

## A. Explore tes sous-bois intérieurs! (10 minutes)

1. Vous distribuez à tous les élèves de la classe la fiche à imprimer *Explore tes sous-bois intérieurs!*
2. Vous présentez aux élèves une série de huit photos de toutes sortes dans le PowerPoint.
3. Après chaque photo:
  - vous invitez les élèves à fermer les yeux, à prendre une respiration et à observer et reconnaître les émotions ressenties à la vue de cette photo;
  - vous leur demandez d'encercler l'emoji qui correspond le mieux à l'émotion vécue, à l'endroit prévu à cet effet sur leur fiche,
  - vous leur proposez de partager leurs ressentis (à leur discrétion).



4. Pour conclure la période de réchauffement, vous demandez aux élèves:
  - En quoi est-il important que tu puisses identifier ce qui se passe en toi émotionnellement?



Vous mettez en lumière le fait que plus on est capable d'identifier les émotions qui nous habitent intérieurement, plus on a la possibilité de les apprivoiser et de les vivre adéquatement (Ciarrochi et al., 2014; Silk, Steinberg, et Morris, 2003).

## B. Capsule vidéo : Nadège et les émotions – Partie 1

### C. Émotions... ta météo interne! (10 à 15 minutes)

1. En référence à la capsule vidéo, vous rappelez aux élèves ceci : tel que le disait Nadège, les émotions sont des **messages**. Elles nous informent sur **ce qui se passe en nous**. Il est donc important de se connecter à nos émotions et d'être à l'écoute de messages qu'elles nous transmettent.

- Vous poursuivez à l'aide de la métaphore de la météo. Nos émotions sont un peu comme la météo (Harris, 2009) : au cours d'une même journée, on peut traverser différentes températures et même vivre différents phénomènes météorologiques en même temps. On peut commencer une journée en étant joyeux, traverser une période de colère et revenir dans un état plus détendu vers la fin de la journée. On peut également pleurer et rire à la fois, comme le soleil qui se présente quelquefois en même temps que la pluie, ce qui crée un arc-en-ciel.
- Si on n'a pas le contrôle sur l'apparition de nos émotions (comme on ne choisit pas la météo du jour), on a en revanche du pouvoir sur notre façon d'agir vis-à-vis de nos émotions. Vous expliquez qu'il existe une différence entre *exprimer son émotion* et *agir sur le coup d'une émotion* (Naitre et grandir, 2015).
- Lorsqu'il pleut, tu peux nommer ta frustration ou ta déception, car tu avais prévu aller rejoindre tes camarades au parc (*exprimer ton émotion*) ... puis décider de sortir ton imperméable et tes bottes de pluie pour aller t'amuser dans les flaques d'eau avec ton petit frère.
- Ou tu peux claquer la porte de la maison en voyant la pluie, bousculer ton petit frère au passage (*agir sous le coup de l'émotion*) et rester à l'intérieur toute la journée à te plaindre que la météo a gâché ta journée.
- En d'autres mots, mieux vaut exprimer sainement nos émotions et passer à l'action de manière positive, que de réagir impulsivement sur le coup de l'émotion et de l'exprimer de manière inacceptable ou négative.
- Et, surtout, il est normal et inévitable d'en vivre, même les plus difficiles. Au besoin, vous reprenez les propos de Nadège en lien avec l'intensité des émotions à l'adolescence :



L'adolescence représente une période de transition critique dans la vie (Organisation mondiale de la Santé, s.d.), où les équilibres émotionnels et affectifs sont bouleversés (Discour, 2011). L'intensité avec laquelle sont vécues les émotions est caractéristique de cette période charnière du développement (Holzer, Halfon et Thoua, 2011), un peu à l'image d'une montagne russe!




2. Vous laissez ensuite émerger les représentations des élèves sur l'utilité des émotions et les messages qu'elles nous envoient à partir des questions suivantes :
  - Quand tu vis une situation agréable ou difficile, que se passe-t-il en toi? Pense à une situation concrète que tu as vécue récemment avec ta famille, tes camarades, tes enseignantes ou tes enseignants, etc.
  - Es-tu capable de mettre des mots sur les émotions que tu as vécues?
  - Après avoir identifié ce que tu ressens à l'intérieur de toi, que fais-tu de cette émotion? Quels moyens utilises-tu pour exprimer sainement les émotions que tu vis.

3. Vous complétez en expliquant brièvement les stratégies de régulation des émotions présentées dans le *PowerPoint*.

Quand tu vis une émotion, pour arriver à l'exprimer sainement, tu dois d'abord prendre le temps de revenir à toi, d'observer ce qui se passe en toi et te questionner sur ce que tu vis. Tu peux ensuite utiliser différentes stratégies de régulation émotionnelle (Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003).

- Observer et reformuler tes pensées (vis-à-vis des pensées dramatiques, exagérées ou négatives, prends le temps de t'arrêter pour les transformer en pensées plus positives)
- Exprimer tes émotions (parle de ce que tu vis avec quelqu'un de confiance)
- Accepter la situation (ne pas y résister)
- Mettre la situation en perspective (compare la situation à d'autres situations plus difficiles)
- Rechercher des solutions (utilise tes forces pour affronter la situation différemment)
- Montrer de la compassion envers toi-même (évite de te juger trop sévèrement)
- Changer tes idées (pense à quelque chose de positif, fais des activités qui te font te sentir bien, surtout quand tu n'as aucun contrôle sur la situation)
- Centrer tes pensées sur tes apprentissages (trouve un côté positif aux situations difficiles)
- Demander de l'aide (accepte que tu ne puisses pas toujours y arriver sans aide et ose!)
- Respirer profondément (pratique la pleine conscience, arrête-toi)
- Recentrer ton attention sur ce qui est important pour toi (tes valeurs, tes buts)


4. Vous invitez une ou un élève volontaire à nommer une situation dans laquelle il a vécu une émotion difficile.

- Vous demandez à l'élève d'observer à l'intérieur d'elle-même ou de lui-même afin de déterminer les émotions qu'elle ou il a vécues dans cette situation. Vous pouvez également interpellier la classe pour proposer des émotions.
- Vous demandez à l'élève ce qu'elle ou il a fait pour réguler les émotions ressenties et tentez de faire des parallèles avec les stratégies proposées précédemment.
-  Vous refaites l'exercice avec deux ou trois autres élèves. Si aucun élève ne se porte volontaire, vous pouvez vous inspirer d'une situation que vous avez vous-mêmes vécue ou encore partir de l'exemple suivant : « Les parents de Félix sont partis pour l'après-midi, Il est donc seul dans la maison. Il entend un bruit au sous-sol. Il a peur. »



En somme, il n'y a pas de meilleures stratégies que celles qui permettront à la personne de retrouver son équilibre. Et il faut parfois savoir demander de l'aide, parce que... *Deux têtes valent mieux qu'une!*

## D. Deux têtes valent mieux qu'une! (20 à 30 minutes)

-  Vous interpellez les élèves sur les questions suivantes:
  - On dit souvent que demander de l'aide, c'est tabou. Pourquoi? Vous écoutez quelques interventions.
  - En quoi demander de l'aide trop vite, trop souvent peut contribuer à l'anxiété, selon vous? Vous prenez quelques interventions, puis compléter avec ces réponses.
  - Impression que tu n'es pas capable par toi-même
  - Perte de confiance en toi
  - Diminution du contrôle sur tes émotions
  - Dépendance aux opinions et aux solutions des autres
  - Épuisement de ton réseau et solitude
2. Vous rappelez maintenant les émotions difficiles vécues par Nadège dans la capsule vidéo.
3. Vous leur mentionnez qu'ils devront s'inspirer de la situation de Nadège pour la prochaine activité.
4. Vous disposez les trois grandes affiches en carton à trois endroits distincts dans la classe, avec un paquet de *post-it*. Sur chacune des affiches, vous avez inscrit l'une des trois questions suivantes (à l'aide du marqueur *Sharpie*) :
  - Comment et à qui pourrait-elle demander de l'aide?
  - Qu'est-ce qui l'empêche de demander de l'aide? (freins, peurs)
  - Qu'est-ce que ça pourrait lui apporter de demander de l'aide? (avantages)
5. Vous séparez ensuite la classe en trois groupes (un groupe par affiche). Chaque groupe dispose de quatre minutes pour répondre à la question inscrite sur l'affiche, en lien avec la situation de Nadège. Vous leur demandez d'écrire leurs réponses sur les *post-it* et de les coller sur le carton. Vous chronométrez le temps.
6. Après les quatre premières minutes, vous faites une rotation des groupes. Chaque groupe doit changer d'affiche puis répéter le même exercice, et ainsi de suite. Vous vous assurez que tous les groupes aient parcouru les trois affiches. L'exercice devrait donc prendre douze minutes au total. Pour les écoles qui disposent de 40 minutes, ne faire qu'une seule affiche par groupe, mais leur laisser 5 minutes.
7. Vous faites un retour en grand groupe. Vous lisez à voix haute les réponses inscrites sur les *post-it* pour chacune des questions (affiches) et invitez les élèves à commenter pour susciter la discussion.
8. Le but, à travers la discussion, est de légitimer la demande d'aide en leur rappelant les bénéfices. Au besoin, vous complétez à partir de la liste suivante (Andriessen et al., 2019; Herdee et Hemphil, 2018; Menna et Ruck, 2004; Tharaldsen et al., 2017) :

- **Comment et à qui demander de l'aide?**
  - Parler, ventiler avec une amie ou un ami, un adulte, un parent en qui tu as confiance
  - Demander des conseils ou un avis
  - Proposer à une amie ou un ami de faire une activité ou de faire une promenade
  - Demander de l'accompagnement dans une situation difficile
  - Rencontrer une personne intervenante de l'école
  - Contacter des ressources officielles : personnes intervenantes scolaires, CLSC, Tel-jeunes, Alloprof, Maison de jeunes, etc.
  
- **Qu'est-ce qui nous bloque à demander de l'aide?**
  - Avoir peur du jugement des autres, de paraître faible, de déranger; avoir honte
  - Croire ne pas être capable d'y arriver sans aide
  - Ne pas savoir où, à qui ou comment demander de l'aide
  - Avoir de la difficulté à faire confiance
  - Avoir peur de ne pas être bien reçu
  - Te juger toi-même avoir besoin d'aide
  - Penser que le problème va se régler de lui-même
  - Avoir peur que les autres sachent que tu as un problème
  - Te sentir timide ou mal à l'aise
  
- **Qu'est-ce que ça apporte de positif de demander de l'aide?**
  - Trouver de nouvelles solutions pour faire face au problème
  - Avoir quelqu'un sur qui tu peux compter
  - Voir la situation différemment
  - Éprouver du soulagement
  - Dédramatiser
  - Retrouver confiance en toi
  - Élargir tes ressources
  - Découvrir de nouvelles forces
  - Créer un sentiment de solidarité



## E. Capsule vidéo : Nadège et les émotions – Partie 2

## F. Rappel défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous invitez les élèves à s'observer vis-à-vis d'une situation difficile vécue. Vous leur demandez d'identifier : 1) les émotions ressenties quant à cette situation (qu'est-ce que cette situation a suscité à l'intérieur de toi?) et 2) la ou les stratégies de régulation des émotions mises en œuvre (qu'est-ce que tu as fait ? As-tu demandé de l'aide? Comment?). Vous leur rappelez l'importance d'accueillir leurs émotions sans les juger et d'oser demander de l'aide.



Pour chacune des photos apparaissant dans le *PowerPoint*, encerle l'emoji correspondant le mieux à l'émotion que tu as ressentie en voyant l'image.

Photo n° 1

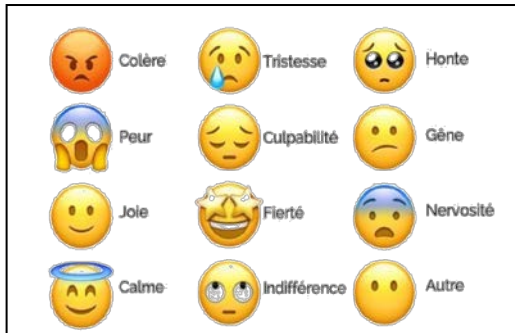


Photo n° 2



Photo n° 3



Photo n° 4



Photo n° 5



Photo n° 6



Photo n° 7



Photo n° 8

