



module 4

Les émotions les reconnaître et les exprimer

adap.t



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal



fascicule d'activités pédagogiques

table des matières

- 3 Préface
- 4 Mise en contexte
- 4 L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose
- 5 Quand sonner la cloche ?
- 5 Facteurs de protection et de vulnérabilité
- 6 Animer un atelier
- 7 Idées d'activités complémentaires
- 9 Module 4 · Les émotions : les reconnaître et les exprimer
- 12 Activité 1 · Nommer ses émotions
- 16 Activité 2 · Facile ou pas d'exprimer ses émotions ?
- 20 Activité 3 · Une situation, deux personnes : mêmes émotions ?
- 24 Activité 4 · Le corps et les émotions
- 26 Activité 5 · Comportements et émotions : un lien étroit
- 28 Module 4 · Activité synthèse
- 29 Conclusion et aide-mémoire : Reconnaître ses émotions et les exprimer

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

BAZINET, CATHY, 1974-

Adap · t — guide d'activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes · Module 4
ISBN 978-2-921948-41-8

1. Élèves - Santé mentale - Étude et enseignement (Secondaire) - Méthodes actives. I. Demers, Anik, 1974- . II. Jacques, Lucille, 1958- . III. Association canadienne pour la santé mentale. Filiale de Montréal. IV. Titre.

LB3430.B39 2013 371.7'13 C2013-941416-9

conception et direction

Cathy Bazinet

rédaction

Anick Demers
Lucille Jacques
Cathy Bazinet

révision

Catherine Gareau-Blanchard
Marie Chantal LeBlanc
Françoise Major

direction artistique

Jonathan Rehel

conception graphique

Jonathan Rehel

distribution

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal
55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605
Montréal (Québec) H2T 2S6

T : 514 521-4993

Courriel : info@acsmontreal.qc.ca
Site Internet : www.acsmontreal.qc.ca

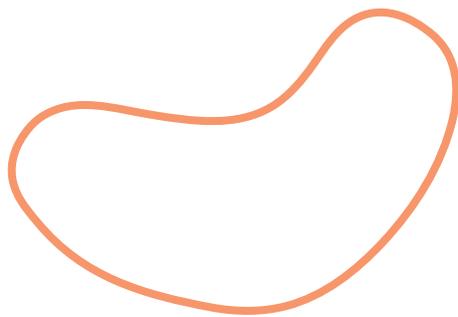
ISBN 978-2-921948-41-8

Dépôt légal, 3^e trimestre 2020
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

© Tous droits réservés

Le masculin est utilisé à titre épique pour faciliter la lecture du texte.

La refonte de ce programme jeunesse est rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation Jeanne-Esther.



Préface

Adap-t est un instrument pédagogique spécialement conçu pour outiller les jeunes de 12 à 15 ans. Son objectif est qu'ils puissent prendre conscience de l'importance de leur santé mentale pour mieux la gérer et maintenir un bon équilibre personnel. Destiné aux enseignants et aux divers intervenants psychosociaux, ce module d'animation propose des activités éducatives qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales, notamment **l'estime de soi, la gestion du stress et la résolution de problèmes**. Il permet également aux élèves de mieux comprendre la notion de santé mentale et d'adopter de saines habitudes de vie.

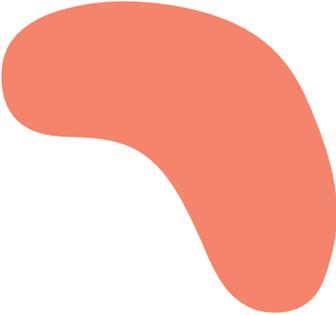
D'autre part, ce matériel pédagogique facilite l'établissement de relations interpersonnelles harmonieuses et incite les élèves vivant des difficultés à briser leur isolement et à demander de l'aide.

un outil unique!

Ce document utilise une **approche modulaire souple et facile à implanter**; les activités sont de durée variable et peuvent être réalisées en classe, à l'heure du dîner ou lors de journées thématiques.

Ses différentes composantes peuvent être **arrimées à un programme d'intervention plus vaste** ou déjà en place dans l'école.

Introduction à la santé mentale



La santé mentale, c'est un état d'équilibre entre tous les éléments qui composent la vie d'une personne, permettant d'améliorer ses aptitudes à jouir de la vie et à relever les défis qui se présentent sur son parcours. Elle permet de mieux apprendre à l'école, de travailler de manière productive, d'établir et entretenir des relations positives avec les autres et de contribuer à la collectivité. Elle permet aussi d'effectuer toutes les tâches pratiques et courantes relatives aux soins personnels, à la nutrition, à l'activité physique, au sommeil, aux activités récréatives et aux besoins spirituels.

Parler avec les jeunes de la santé mentale permet de les aider à faire des liens entre leurs choix quotidiens et leur état de bien-être général. Apprendre aux adolescents à reconnaître les composantes d'une bonne santé mentale soutient le développement de saines habitudes de vie et leur permet d'être mieux outillés face aux défis qui se présenteront tout au long de leur vie.

Avoir une bonne santé mentale, c'est aussi être capable d'avoir des pensées justes et réalistes à propos de soi et des autres, et d'aller chercher de l'aide au besoin. Elle peut donc se comprendre comme « notre façon de penser, d'agir et de ressentir des émotions face à des situations de la vie »¹.

L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose

Le processus de construction de l'identité n'est pas simple, car il fait appel à une multitude de données avec lesquelles un adolescent doit apprendre à composer. À cet égard, l'influence du milieu familial, social, éducationnel, culturel et environnemental exerce sur le jeune une pression qu'il aura tendance à vouloir remettre en question. Certains adultes peuvent être dérangés par le comportement des adolescents qui, somme toute, ne font souvent qu'expérimenter des émotions spécifiques à leur état transitoire. Face à leurs difficultés, il faut comprendre que les jeunes n'agissent pas par paresse ou par mauvaise volonté, ce que certains adultes croient volontiers. Un adolescent peut simplement avoir du mal à faire la transition entre la vision de son monde et celle de l'adulte. D'où l'importance de faire preuve d'empathie et de compréhension à son égard, et d'éviter de céder à la tentation de le blâmer pour son manque apparent de réalisme, d'énergie ou de motivation.

1. Adosanté.org. *Santé mentale*, [http://www.adosante.org/Sante_mentale/03.shtml], [page consultée le 23 janvier 2012].

quand sonner la cloche ?

Au cours de sa vie, chaque personne éprouve, à un moment ou un autre, des sentiments d'isolement, de solitude ou encore une certaine détresse émotionnelle. Ces réactions sont habituellement normales et à court terme. Il en va de même pour les adolescents. La plupart d'entre eux traversent la période de l'adolescence sans grands bouleversements et s'engagent dans la vie adulte de façon sereine et satisfaisante. Pour certains jeunes, cependant, la durée et l'intensité des sentiments d'insécurité ou de détresse peuvent nuire de façon importante à leur fonctionnement scolaire, social, émotionnel, cognitif et à leur capacité d'apprécier la vie. Leur détresse peut se manifester de plusieurs façons : décrochage scolaire, consommation de drogue, fugue, dépression, troubles alimentaires, comportements suicidaires, etc.

De façon générale, on devrait être préoccupé lorsqu'un adolescent ne veut plus voir ses amis, ceux-là mêmes

qui étaient toute sa vie; qu'il trouve tout le monde nul, à commencer par lui-même; qu'il se désintéresse de ce qui le passionnait; qu'il connaît des changements notables dans ses résultats scolaires, etc.

L'état de santé physique peut également s'avérer un indicateur important. Trop ou pas assez de sommeil, une fatigue constante ou un trouble alimentaire sont des signes évocateurs de détresse. L'hyperactivité soudaine ou l'euphorie forcée ou exagérée peuvent également camoufler un état de mal-être sous-jacent. On ne parle pas alors nécessairement de maladie mentale avec diagnostic, mais plutôt de manifestations concrètes de détresse. C'est quand l'un ou l'autre de ces symptômes modifie significativement le comportement, l'humeur, les émotions, la pensée et la perception de l'adolescent qu'on peut parler de signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale ou de symptômes de maladie.

facteurs de protection et de vulnérabilité

Les facteurs de protection et de risque permettent de déceler les influences qui peuvent améliorer la santé mentale des personnes ou, au contraire, la fragiliser.

facteurs de protection

- La confiance en soi, l'estime de soi, les habiletés sociales
- Les compétences psychosociales (résolution de problèmes, esprit critique, communication, empathie, gestion des émotions et du stress)
- Des relations familiales et d'amitié harmonieuses, de bonnes habiletés parentales
- Des relations interpersonnelles positives (appartenir à un groupe de pairs positifs), un réseau et un soutien social solides
- L'épanouissement personnel, la réalisation de soi
- Un climat scolaire positif
- Un développement adéquat dans l'enfance, de bonnes ressources personnelles
- L'activité physique
- L'éducation à la santé mentale

facteurs de vulnérabilité

- La consommation de substances psychoactives (drogues et/ou alcool)
- Le stress, la maladie
- La violence, l'abus, les conflits
- Des événements marquants de la vie (deuil, rupture amoureuse, séparation/divorce des parents, échecs répétés, agression, placements nombreux, déménagements multiples, etc.)
- Le racisme, le sexisme, l'homophobie
- L'autonomie précoce
- L'éclatement des familles, des problèmes familiaux
- Des antécédents familiaux de maladie mentale
- Une absence de communication intergénérationnelle
- Une absence de figures significatives
- L'isolement social
- La pauvreté, l'insécurité liée au revenu, le chômage des parents

Animer un atelier

planification

- 1 • **Maîtriser les notions abordées** spécifiquement dans l'atelier, se préparer aux réactions et questions potentielles des élèves.
- 2 • **Identifier les obstacles liés à l'animation** (par ex. : passivité des élèves, manque de motivation) et adapter le contenu des ateliers aux diverses particularités culturelles, régionales et ethniques des élèves. Vous pouvez, par exemple, changer les prénoms des personnages des activités, afin qu'ils se sentent davantage interpellés.
- 3 • **Prévoir des activités d'apprentissage complémentaires** à celles proposées dans le module qui favoriseront l'appropriation des contenus sur un mode ludique.
- 4 • **Connaître votre propre perception de la santé mentale** : En étant conscient de ce qui vous touche, de vos peurs, de vos insécurités en lien avec le thème de la santé mentale, vous serez davantage en mesure de comprendre les réactions des jeunes et, par conséquent, de les soutenir dans l'appropriation des notions essentielles et des stratégies d'adaptation proposées dans les modules.

pendant l'animation

- 1 • **Ne pas hésiter à reformuler**, à expliquer une notion de plusieurs façons, à utiliser des expressions mieux connues des élèves.
- 2 • **Faire appel à un tiers** : Un tiers est un objet, une personne ou une activité qui permet d'aborder un thème sans que l'animateur ou l'élève ne se sente impliqué directement, tout en suscitant une discussion ouverte sur le sujet. Par exemple, un film (on parlera alors des comportements ou des pensées d'un des personnages), une activité artistique (on peut demander aux élèves de dessiner une émotion ou de faire une affiche qui fait la promotion de la santé mentale), une personne fictive (on peut alors demander l'avis des élèves sur les comportements ou les attitudes de cette personne), etc.
- 3 • **Partager** : Les jeunes peuvent apprécier que l'animateur partage avec eux des anecdotes le concernant; cela contribue à normaliser leurs pensées, émotions, perceptions et comportements dans les situations qu'ils vivent. Par exemple, l'animateur peut raconter comment il se sentait à son arrivée au secondaire.
- 4 • **Valider la compréhension des élèves** : Encouragez les élèves à reformuler les concepts dans leurs mots; à exprimer leur propre perception, ils pourront ainsi relier plus facilement les activités à leur propre vécu et bénéficieront d'autant plus des moyens et stratégies proposés.

idées d'activités complémentaires

Rébus, mots croisés, mots cachés, devinettes, charades, jeux d'association, etc.

Composer un poème ou une chanson (par ex. : à la manière Hip-hop ou slam)

Jeu-questionnaire, génies en herbe

Écrire ou compléter une bande dessinée (dont on a enlevé les dialogues)

Rédiger un texte ou créer une illustration pour le journal de l'école

Improvisation sur un thème donné

Concevoir et élaborer une semaine thématique avec les élèves, en lien avec ce qu'ils ont appris

Réaliser une affiche pour différents thèmes; les élèves peuvent la créer entièrement (dessins et textes) ou piger dans une banque d'images

Utiliser l'approche « Que dirais-tu à ton meilleur ami dans la même situation ? »

Solliciter la contribution des enseignants d'art dramatique, d'arts plastiques, de français, etc., pour aborder certains thèmes

Élaborer un guide sur le sujet du présent module avec les élèves qui leur sera remis à la fin des ateliers

Se servir du travail des élèves dans le cadre d'ateliers pour d'autres élèves (par ex. : les élèves réalisent un cahier sur la gestion du stress remis ensuite à des élèves de la 6^e année du primaire)

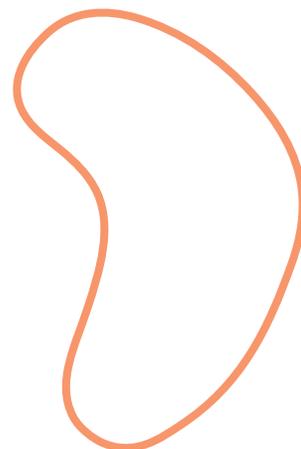
Relaxation guidée, mandalas, réaliser une trousse de gestion du stress

Visionner de courts films (par ex. : Fais ça court!) : « Comment aurais-tu réagi à la place de tel personnage, que lui conseillerais-tu ? »



module 4

Les émotions : les reconnaître et les exprimer



pourquoi en parler ?

Reconnaître ses émotions, c'est faire preuve d'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire être capable, d'une part, « d'exprimer, de comprendre et de gérer ses propres émotions et d'autre part, de percevoir et d'interpréter celles d'autrui² ». L'intelligence émotionnelle est une composante essentielle de la santé mentale, puisqu'elle joue un rôle important dans la connaissance de soi et la qualité des relations interpersonnelles.

Apprendre aux jeunes à mieux reconnaître leurs émotions, c'est leur permettre d'avoir plus d'emprise sur leur vie, en leur donnant les outils pour trouver des façons saines et constructives de manifester et de partager leurs sentiments.

la fonction des émotions

Les émotions jouent un rôle adaptatif important dans notre vie de tous les jours et elles possèdent plusieurs fonctions :

Information : Les émotions nous indiquent les événements significatifs pour nous : elles nous informent que certaines situations nous touchent, nous atteignent. Par exemple, être triste à la suite d'une dispute avec un ami me démontre que cette amitié est importante pour moi; être joyeux d'avoir reçu une invitation m'indique que j'apprécie la personne m'ayant invité.

Motivation à agir : Les émotions favorisent certains comportements ou actions. Par exemple, si j'ai peur de quelque chose, je l'évite ou je me protège; si j'ai du plaisir à faire une activité, je vais tâcher de la refaire.

Communication : Les émotions ressenties et exprimées permettent de communiquer ses besoins, ses attentes, son individualité. Par exemple, si je suis ouvertement déçu du mauvais résultat que j'ai obtenu à un examen,

2 Salovey, P. et al. (2000), cité dans Ochs, M., R. Niewiadomski, C. Pelachaud, D. Sadek, (2006). « Expressions intelligentes des émotions », *Revue d'intelligence artificielle*, vol. 20, n° 4-5, p. 607-620.



module 4

Les émotions : les reconnaître et les exprimer

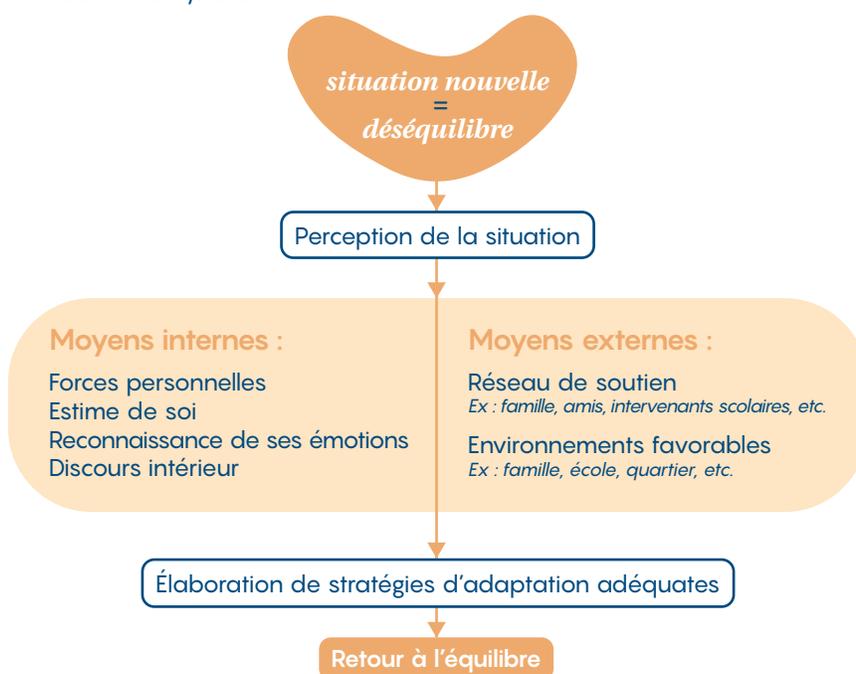
[suite]

je démontre à mon enseignant (et à moi-même) que je souhaite réussir; si je témoigne à mon père que je suis heureux quand il passe du temps avec moi, cela lui confirme mon plaisir et mon besoin d'être avec lui.

Bref, plus un jeune sera capable d'identifier de façon précise ce qu'il ressent (par exemple, distinguer la colère de la tristesse ou de la déception), plus il sera à même de choisir les bons moyens pour gérer diverses situations.

le processus d'adaptation

Le graphique suivant illustre le processus d'adaptation qui se produit lors d'une nouvelle situation. Celui-ci fait appel aux ressources internes et externes du jeune.



Le module **Les émotions : les reconnaître et les exprimer** vise à ce que le jeune prenne conscience de la place prépondérante que les émotions occupent dans sa vie et qu'il sache les identifier.



Au terme de ce module, l'élève aura :

- 1 • compris l'importance d'identifier ses émotions;
- 2 • établi plus étroitement le lien entre ses émotions et ses comportements.



De plus, il saura :

- 1 • expliquer le lien entre la reconnaissance des émotions, leur expression et la santé mentale;
- 2 • identifier la manifestation physique d'au moins trois émotions courantes.

activité 1

Nommer ses émotions

temps nécessaire
30 minutes

objectif

*identifier les émotions les
plus courantes*

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de nommer les émotions qu'ils connaissent. Notez leurs réponses au tableau. Si nécessaire, complétez la liste avec eux.
- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et demandez aux élèves de la remplir individuellement.
- 3 • Faites la correction en grand groupe. Les élèves ont-ils facilement associé la bonne émotion à chaque visage ? Soulignez que dans la vie il n'est pas toujours facile de deviner ce que ressentent les autres.



Amoureux



Confiant



Déterminé



Triste



Surpris



Honteux



Anxieux



Déprimé



Gêné



Fâché



Heureux



Fier

éléments de discussion

Il n'est pas toujours facile d'identifier les émotions que nous ressentons. Parfois, nous pensons être fâchés alors que nous sommes tristes; d'autres fois, c'est le contraire. Voilà pourquoi il est important de bien nous connaître. Car en nous connaissant mieux, il nous est plus facile de reconnaître nos émotions provoquées par les diverses situations quotidiennes.

Dans la vraie vie, chaque personne a une façon bien à elle d'exprimer ses émotions. Il arrive donc que nous ayons du mal à comprendre les autres, comme il arrive que nous nous fassions mal comprendre.





activité 1

Nommer ses émotions



Peux-tu associer chacun des dessins suivants à l'émotion qu'il représente ?

Un conseil : prends le temps de bien regarder tous les dessins et de lire toutes les émotions avant de répondre !



Heureux / joyeux



Triste



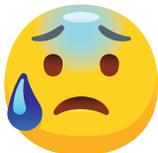
Fâché



Fier



Honteux



Déterminé



Anxieux / stressé

Confiant



Surpris



Amoureux



Gêné



Déprimé

activité 2

Facile ou pas d'exprimer ses émotions ?

objectif

prendre conscience que, pour toutes sortes de raisons, exprimer ses émotions n'est pas toujours facile

temps nécessaire
50-60 minutes

démarche suggérée

- 1 • Écrivez une ou deux questions au tableau et invitez les élèves à partager quelques réponses.
 - 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et invitez les élèves à former des équipes de 3 ou 4 personnes pour répondre aux autres questions.
 - Est-il toujours facile d'exprimer ses émotions ? Pourquoi ?
Réponses attendues :
Non, il est parfois difficile de les identifier (confusion, émotions contradictoires).
 - Pourquoi, à certains moments, se retient-on d'exprimer réellement ce qu'on ressent ?
Réponses attendues :
En raison de la peur d'être incompris, de déplaire, de faire rire de soi; parce qu'on craint la réaction des autres, qu'on n'a pas envie de se dévoiler, qu'on se protège, qu'on se croit différent des autres, etc.
 - Toutes les façons d'exprimer ses émotions sont-elles acceptables ?
Réponses attendues :
Non, on doit rester respectueux de soi et des autres, poli, etc./Oui, l'important c'est de dire ce qu'on ressent.
 - 3 • À quoi ça sert, d'exprimer ses émotions ?
Réponses attendues :
Se sentir mieux, libéré. Être authentique, se faire comprendre, etc.
 - Est-ce bon pour la santé d'exprimer ses émotions ?
Réponses attendues :
Oui, refouler ses émotions ou garder tout à l'intérieur de soi peut causer des sentiments de stress, de confusion, de solitude, d'incompréhension, etc.
 - Quel lien peut-on faire entre l'expression des émotions et la santé mentale ?
Réponses attendues :
Exprimer ses émotions démontre qu'on se connaît bien, et bien se connaître favorise les relations interpersonnelles.
- 3 • En grand groupe, chaque équipe est invitée à tour de rôle à donner ses réponses, alors que les autres sont invités à les commenter. Les réponses sont inscrites au tableau.

éléments de discussion

Pour plusieurs d'entre nous, il est difficile de parler de nos émotions. Nous avons peur de faire rire de nous, d'être maladroits, de ne pas avoir les bons mots, de ne pas nous faire comprendre, etc.

De plus, nous vivons souvent plus d'une émotion à la fois, ce qui peut semer la confusion à l'intérieur de nous. Il arrive aussi que nous ne sachions tout simplement pas comment nous nous sentons...

Exprimer nos émotions dévoile aux autres une partie de ce que nous sommes. Cela nous permet aussi de nous connaître davantage, de mieux nous faire comprendre, et d'avoir un

impact positif sur nos relations interpersonnelles.

Parler de nos émotions n'est pas inné; cela s'apprend. En s'exprimant davantage, nous prenons plus d'assurance et nous nous faisons comprendre plus aisément.





activité 2

Facile ou pas d'exprimer ses émotions ?



1 • Est-il toujours facile d'exprimer ses émotions ? Pourquoi ?

| |
|--|
| |
| |
| |

2 • Pourquoi, à certains moments, se retient-on d'exprimer réellement ce que l'on ressent ?

| |
|--|
| |
| |
| |

3 • Toutes les façons d'exprimer ses émotions sont-elles acceptables ?

| |
|--|
| |
| |
| |

4 • À quoi sert d'exprimer ses émotions ?

| |
|--|
| |
| |
| |

5 • Est-ce bon pour la santé d'exprimer ses émotions ?

| |
|--|
| |
| |
| |

6 • Quel lien peut-on faire entre l'expression de ses émotions et la santé mentale ?

| |
|--|
| |
| |
| |

activité 3

Une situation, deux personnes : mêmes émotions ?

temps nécessaire
40-50 minutes

objectif

*prendre conscience que
les émotions ressenties dans
une même situation peuvent
être différentes d'une personne
à une autre*

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves comment ils se sentiraient (et non pas comment ils réagiraient) s'ils apprenaient que pour une raison « x », leur école devait être fermée, et tous les élèves, dirigés vers les autres écoles du secteur. Écoutez quelques réponses et soulignez-en les différences.
Réponses attendues :
Je serais content, ça ferait changement; je me sentirais triste parce que je perdrais mes amis; je serais découragé, les autres écoles sont beaucoup plus loin de chez moi; ça me stresserait, je n'aime pas le changement, etc.
- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et demandez aux élèves de la compléter individuellement. Demandez-leur ensuite de se regrouper en équipes de trois ou quatre, de comparer leurs réponses et d'en discuter.
- 3 • En grand groupe, posez les questions suivantes :
Est-ce que tout le monde aurait éprouvé les mêmes émotions dans les mêmes circonstances ? (Reprenez les questions une à une, en invitant les élèves à partager leurs réponses.)
Certains auraient-ils ressenti des émotions contradictoires ?
Que peut-on en conclure ?

éléments de discussion

Tout le monde ne réagit pas de la même façon à un problème similaire. C'est normal! Nos émotions nous permettent de mieux cerner nos propres attentes, besoins, préférences, valeurs et de réaliser que nous sommes différents les uns des autres.

Une même situation peut donc générer des émotions différentes. Prenons l'exemple d'une classe dont les élèves se préparent à faire un exposé oral : un élève se sentira confiant, un autre anxieux, et un troisième à la fois gêné et anxieux. À quoi cela tient-il? Cela dépend de plusieurs facteurs tels que la personnalité de chacun, ses forces et faiblesses, ses craintes, son contexte familial, ses expériences passées, etc.

Une personne se sentant à l'aise dans et devant un groupe, recevant toujours des compliments sur sa façon de s'exprimer et/ou aimant être au centre de l'attention se sentira confiante à l'idée de faire un exposé oral. Par contre, une personne timide et/ou ayant peur de faire rire d'elle sera davantage anxieuse dans la même situation.

Il est important de nous rappeler que nos émotions sont précieuses et dignes de respect; il ne faut pas les considérer comme inutiles ou sans valeur. **Elles sont là pour nous apprendre des choses sur nous-mêmes : nos attentes, nos besoins, nos préférences, nos valeurs, etc. Lorsque nous ne ressentons pas les mêmes émotions que d'autres pour une situation similaire, cela ne veut pas dire que nos sentiments ne sont pas légitimes; ils sont simplement différents.**

Les différentes expériences de succès et d'échec que nous avons vécues peuvent influencer notre façon d'aborder un

problème et ont un impact sur les émotions que nous ressentons.

Notre estime de soi et notre confiance en soi influencent également notre façon de faire et ont des répercussions sur nos émotions.

Il arrive aussi qu'un événement nous fasse vivre des émotions contradictoires. C'est tout à fait normal : les émotions sont complexes, d'où l'importance de bien nous connaître pour être en mesure de les identifier. Quelqu'un peut, par exemple, se sentir à la fois excité et anxieux avant une sortie avec de nouveaux amis. En sachant le reconnaître, il devient possible de mieux s'adapter à la situation.

En somme, il est important d'apprendre à bien identifier nos émotions et à considérer ce qu'elles nous apprennent sur nous-mêmes. Ensuite, nous identifions plus facilement quels choix faire et quels gestes ou comportements adopter pour réagir de façon constructive à une situation.



activité 3

Une situation, deux personnes : mêmes émotions ?



Pour chacune des situations suivantes, indique comment tu te sentiras. (S'il s'agit d'événements que tu as déjà vécus, indique les émotions que tu as ressenties.)

- 1 • Tu reçois une mauvaise note à un examen pour lequel tu as beaucoup étudié.

- 2 • Tu as une grosse dispute avec ton ou ta meilleur(e) ami(e).

- 3 • Tu reçois un prix pour tes notes en français.

- 4 • Tu dois faire une présentation orale devant toute la classe.

- 5 • Tes parents refusent que tu assistes à un spectacle auquel tu tiens beaucoup.

- 6 • Tu es invité(e) à une « party » par de nouveaux amis.

- 7 • Ton équipe de volleyball vient de gagner ou perdre un important tournoi.

activité 4

Le corps et les émotions

temps nécessaire
20-30 minutes

objectif

*permettre aux élèves
de reconnaître les effets
physiques des émotions*

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, informez les élèves que, comme le stress, les différentes émotions ressenties peuvent se manifester physiquement. Demandez-leur des exemples de signes physiques du stress. Écoutez quelques réponses, notez-les au tableau, puis distribuez la **Fiche de l'élève** pour qu'ils la complètent individuellement.
- 2 • En grand groupe, posez la question suivante aux élèves : En comparant les manifestations de différentes émotions sur le corps humain, que remarquez-vous ?

Réponse attendue :

Des émotions différentes provoquent des réactions semblables.

éléments de discussion

Notre corps réagit souvent lorsque nous vivons une émotion, parfois même avant que nous la réalisions. Par exemple, il nous arrive de prendre conscience que nous sommes stressés parce que nous avons mal au ventre, qu'une boule nous serre la gorge ou que nos mains sont moites.

Selon l'intensité de l'émotion ressentie, le corps est affecté plus ou moins fortement.

Plusieurs émotions génèrent des effets semblables dans le corps. En fait, le corps n'évalue pas ce que nous ressentons, il ne fait que réagir. C'est à nous d'interpréter les signaux qu'il nous envoie. Pour cela, il faut prendre en compte la situation qui les génère. Si j'ai le cœur qui bat rapidement, les mains moites et la gorge serrée en présence d'une personne qui m'attire, je ne suis peut-être pas stressé, mais simplement amoureux.

activité 4

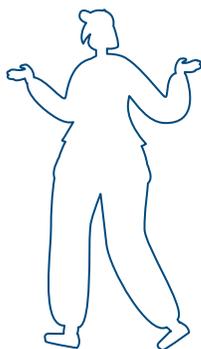
Le corps, les émotions et moi



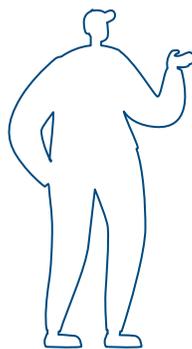
Notre corps nous envoie des signaux lorsque nous ressentons des émotions. En prenant exemple sur l'illustration, indique les différentes manifestations physiques que tu ressens selon les émotions suivantes :



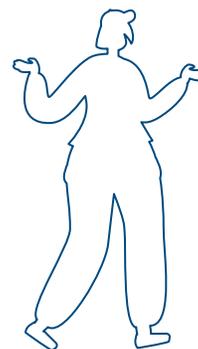
Je suis fâché :



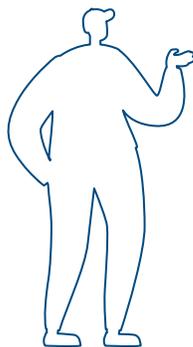
Je suis heureux :



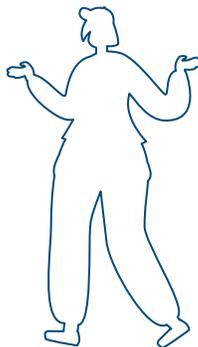
Je suis amoureux :



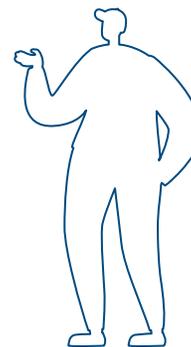
J'ai peur :



Je suis gêné :



Je suis triste :



La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.

activité 5

Comportements et émotions : un lien étroit

temps nécessaire
40-50 minutes

objectif

amener les élèves à prendre conscience de leurs comportements et à développer des stratégies de gestion des émotions

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, indiquez aux élèves que lorsque nous ressentons une émotion, nos comportements, attitudes et pensées la reflètent souvent, et cela peut se faire sans que nous en ayons conscience. Ces comportements peuvent être positifs ou négatifs.
- 2 • **Donnez l'exemple suivant :**
 - **Émotion :** tristesse.
 - **Comportements positifs :** J'en parle avec une personne de confiance; je pleure et un ami me console; je décide d'aller voir un film pour me changer les idées.
 - **Comportements négatifs :** J'ai l'air bête; je me dis que personne ne me comprend, que personne ne s'occupe de moi; je suis facilement contrarié, etc.
- 3 • À partir de la **Fiche de l'élève**, demandez aux élèves de nommer des manifestations ou des stratégies (positives ou négatives) pour les trois émotions présentées dans le tableau.
- 4 • Remettez-leur ensuite la fiche de l'élève qu'ils pourront compléter avec des exemples personnels au besoin.

éléments de discussion

Il n'y a pas d'émotions positives ou négatives; il n'y a que des émotions agréables ou désagréables. **Ce sont les comportements associés à ces émotions qui sont positifs ou négatifs.** Prenons la colère comme exemple : si nous crions et devenons vulgaires, nous adoptons un comportement négatif. Si, au contraire, nous nous arrêtons pour comprendre ce qui nous a fâchés, il sera ensuite possible d'en parler à la personne concernée et/ou d'éviter que se reproduisent les circonstances. Nous faisons alors preuve d'un comportement positif.

Reconnaître nos émotions nous permet de privilégier les meilleurs comportements et de favoriser une bonne gestion de ces mêmes émotions. Par exemple, si un jeune prend conscience que ses échecs scolaires le dépriment, il pourrait développer de meilleures stratégies d'étude, apprendre des méthodes de relaxation pour être plus calme pendant ses examens ou trouver quelqu'un qui l'aidera dans les matières plus difficiles pour lui, etc.

Nous avons du contrôle sur nos comportements. Mais il importe de bien cerner comment on se sent pour pouvoir agir en conséquence. **Il est vrai que certaines émotions ne sont pas agréables, mais nous pouvons poser des actions qui nous aident à les surmonter.**

activité 5

Comportements et émotions : un lien étroit



Pour chacune des émotions suivantes, trouve des exemples de comportements positifs et négatifs.

anxiété

Manifestations et stratégies positives

Faire de la relaxation.
Bien se préparer (par ex., pour un examen).
En parler à quelqu'un.

Manifestations et stratégies négatives

Se dire que tout va mal aller (discours négatif).
Remettre au lendemain, éviter d'affronter le problème.
Penser à tous les échecs qu'on a eus.

colère

Manifestations et stratégies positives

Se calmer et penser avant d'agir.
S'affirmer, en parler à quelqu'un.
Faire les étapes de résolution de problème (définir le problème, identifier les solutions, en choisir une, la mettre en pratique et en faire l'évaluation).

Manifestations et stratégies négatives

Crier, frapper.
Se refermer sur soi.
Détruire des choses.

gêne

Manifestations et stratégies positives

Aller vers les autres malgré sa gêne.
Faire une activité pour en venir à dépasser sa gêne (p. ex. théâtre, improvisation).

Manifestations et stratégies négatives

Éviter d'affronter le problème.
Rester seul.

module 4)

Activité synthèse

Les activités synthèses peuvent être réalisées à la fin de chaque module ou ultérieurement, lors d'un retour sur l'ensemble des notions vues tout au long du programme.

temps nécessaire
20-30 minutes

objectif

revoir les notions les plus importantes du module 4

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de nommer ce qu'ils ont appris ou retenu au cours des activités de ce quatrième module.
- 2 • Distribuez l'aide-mémoire.
- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses.



conclusion et aide-mémoire



Reconnaître ses émotions et les exprimer

qu'est-ce que la reconnaissance des émotions ?

Lorsque tu vis des émotions, ton corps réagit. C'est à toi d'interpréter ce qu'il te dit.

Plus l'émotion est forte, plus ton corps réagit. C'est important de tenir compte des signaux que tu reçois.

Les émotions t'apprennent beaucoup de choses sur toi-même : tes attentes, tes besoins, tes préférences, tes valeurs, etc.

Il n'y a pas d'émotions positives ou négatives; il n'y a que des comportements positifs ou négatifs.

qu'est-ce que l'expression des émotions ?

Lorsque tu exprimes tes émotions, tu permets aux autres de te connaître et de mieux te comprendre. C'est la base d'une meilleure entente avec les autres.

Si tu te connais bien, tu pourras plus facilement identifier tes émotions et les exprimer adéquatement.

Identifier ses émotions comporte plusieurs avantages. Nommes-en deux.

| |
|--|
| |
| |

- 1 • Au cours des activités de ce module, tu as eu l'occasion de prendre conscience de l'importance des émotions. Lesquelles reconnais-tu facilement ? Est-ce que ce sont les mêmes que tu arrives à exprimer ? Lesquelles te causent plus de difficultés ?

Faciles à reconnaître :

Faciles à exprimer :

Difficiles à reconnaître :

Difficiles à exprimer :

- 2 • Les émotions utilisent aussi le langage du corps pour s'exprimer. Chez toi, à quelles manifestations du corps reconnais-tu les émotions suivantes ?

Anxiété :

Honte :

Joie :

N'oublie pas! Écoute les signaux de ton corps. Identifie les émotions que tu ressens. Choisis une façon positive de les exprimer.



adap.t



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal