

Outils pour renforcer **LA SANTÉ MENTALE**

# Gérer les émotions

POUR LES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES | VOLUME 2

## LES COMPÉTENCES QUI AIDENT À GÉRER LES ÉMOTIONS

Dans le premier numéro du bulletin, nous avons aidé le personnel scolaire et les élèves à identifier leurs émotions et leur avons proposé des moyens de mieux communiquer leurs sentiments. Nous avons abordé la façon dont nos émotions et les pensées qui y sont liées influent sur nos comportements.

*Une urgence émotionnelle se produit lorsqu'une situation difficile survient et que nos pensées amènent le corps à réagir à ce que nous ressentons. Nous pourrions perdre la maîtrise de nos émotions ou de nos comportements et ne pas réagir comme nous le ferions normalement.*

Dans le premier numéro, nous avons également présenté le concept de l'effet « FIZZ » et celui de la température émotionnelle comme moyens de reconnaître les urgences émotionnelles. Il est très important de se munir de compétences et de stratégies pour pouvoir composer avec les émotions stressantes, car elles nous aident à faire face à la situation et à mieux nous sentir. Ces compétences sont la « veste de sauvetage » qui nous garde à flot dans les eaux émotionnelles troubles. Ce sont des stratégies nécessaires pour survivre aux urgences émotionnelles.



© The Decider Skills Manual, Michelle Ayres et Carol Vivyan, 2019.

Chaque compétence que nous apprenons gonfle notre veste de sauvetage et nous aide à rester à flot durant une urgence émotionnelle. Pour nous aider à gonfler nos vestes, nous explorerons une première compétence, la technique STOPP. **Ce bulletin présente des idées et des activités qui vous permettront de continuer à discuter avec vos élèves des émotions qu'ils ressentent et des façons d'en parler.**

Dans le prochain numéro, nous en apprendrons sur des techniques qui peuvent aider les enfants à vivre plus pleinement le moment présent. Ces techniques de pleine conscience visent à permettre aux enfants de détourner leur attention du stress du passé, ou des inquiétudes au sujet de l'avenir, et de vivre dans le moment présent.



### DANS CE NUMÉRO

Les compétences qui aident à gérer les émotions . . . . .	1
La technique « STOPP » . . . . .	2
L'appli STOPP . . . . .	3
Activités à faire en salle de classe . . .	4



[wechu.org](http://wechu.org)



## QU'EST-CE QUE LA TECHNIQUE « STOPP »?

Ces compétences peuvent aider les enfants à résoudre les grands problèmes en les décomposant et à comprendre l'effet que leurs pensées et leurs émotions ont sur leur comportement. Ainsi, les enfants pourraient être plus aptes à changer leur comportement et la façon dont ils se sentent face à diverses situations. C'est un bon moyen d'arriver à mieux gérer nos émotions et nos comportements.



*Utilisez toujours la technique STOPP en premier.*

La technique STOPP sépare nos émotions et notre comportement. Il faut l'utiliser dès que nous commençons à sentir l'effet « FIZZ » ou les signes physiques de l'émotion dans le corps. Regardez cette vidéo pour en apprendre davantage sur la technique « STOPP ».



### STOP

Fais un pas en arrière.  
N'agis pas immédiatement.  
Fais une pause.



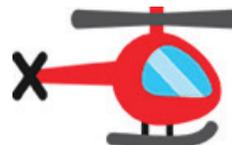
### TEMPS DE RESPIRATION

Prends lentement une respiration profonde.  
- INSPIRE par le nez.  
- Retiens ton souffle.  
- EXPIRE par la bouche.



### OBSERVE

À quoi est-ce que je pense?  
Sur quoi est-ce que je me concentre?  
À quoi est-ce que je réagis?  
Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?  
Est-ce que je ressens l'effet « FIZZ »?  
À quelle hauteur est-ce que je me trouve sur l'échelle « FIZZ »?



### PERSPECTIVE

Prends du recul! Obtiens une vue d'ensemble de la situation.  
Est-ce un fait ou une opinion?  
Est-ce qu'il y a une autre façon de voir la situation?  
Qu'est-ce qu'une autre personne penserait de la situation?  
Quel conseil est-ce que je donnerais à un ami dans cette situation?  
Quel est le sens que je donne à cet incident pour réagir de cette façon?  
Dans quelle mesure est-ce important maintenant? Est-ce que dans six mois, ce sera important?



### PRATIQUE

Pratique ce qui fonctionne. Va de l'avant seulement quand tu es certain...  
Est-ce que je dois agir maintenant? Est-ce que je peux attendre et laisser les choses suivre leur cours?  
Réfléchis aux résultats de toute action.  
Fais ce qui est le MIEUX pour la situation.



## L'APPLI STOPP

La technique STOPP illustre parfaitement une façon de s'y prendre pour obtenir de meilleurs résultats. L'application mobile STOPP donne aux utilisateurs une stratégie accessible chaque fois qu'ils en ont besoin pour gérer des pensées, des sentiments ou des comportements.

L'application peut servir à gérer les impulsions (automutilation, prévention du suicide et comportements impulsifs comme la suralimentation et la sous-alimentation, les jeux de hasard, etc.).



*On peut  
télécharger cette  
application  
gratuitement  
sur les appareils  
iOS, Android et  
Windows*



# Santé mentale en milieu scolaire et ARRÊTER, réfléchir, aller



Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

**Vous trouverez sur le site Web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario des activités qui s'apparentent à la technique STOPP que vous pouvez utiliser en salle de classe.**

## ARRÊTER, réfléchir, aller



À l'aide d'un feu de circulation, les élèves peuvent apprendre à perfectionner leurs compétences en résolution de problèmes.

La maîtrise de soi et la gestion de l'impulsivité sont des compétences qui s'acquièrent progressivement au cours de l'enfance. Même les améliorations légères peuvent avoir une incidence importante à long terme sur l'élève et l'ensemble de la classe.

	<b>ROUGE = ARRÊTER!</b>	<b>JAUNE = RÉFLÉCHIR!</b>	<b>VERT = ALLER!</b>
Matériel requis : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une affiche ou une photo d'un feu de circulation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prends une grande respiration.</li> <li>• Quel est le problème?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ralentis!</li> <li>• Pense aux solutions possibles.</li> <li>• Réfléchis aux résultats possibles de chaque solution.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essaie ta solution.</li> <li>• Parlez de problèmes que les élèves pourraient éprouver et de la façon dont le feu de circulation pourrait les aider (p. ex. dispute avec un ami; je veux le jouet; je veux une collation maintenant, ou je veux écouter la télé maintenant).</li> </ul>

Avant de pouvoir utiliser de façon efficace les compétences en pensée critique et créative, il importe de développer l'autorégulation et la capacité de se calmer.

Au feu rouge, songez à ajouter une invitation à respirer (c.-à-d. Rouge=Arrête!=Respire!) avant de déterminer ce qu'est le problème.

Appelez l'affiche du feu de circulation bien en vue dans la classe. Aidez les élèves à se servir de la technique du feu de circulation pour résoudre les problèmes et les conflits.

## UTILISER LA TECHNIQUE STOPP DU PROGRAMME THE DECIDER EN SALLE DE CLASSE

**Les activités en salle de classe et à l'échelle de l'école sensibilisent les élèves à la technique STOPP (S'arrêter, prendre le Temps de respirer, Observer, mettre les choses en Perspective et Pratiquer ce qui fonctionne) et les encouragent à saisir les occasions de l'utiliser.**

### ANNONCES QUOTIDIENNES VISANT À PRÉSENTER L'EFFET « FIZZ » ET LA TECHNIQUE STOPP.

- Où te situes-tu sur ton échelle « FIZZ » aujourd'hui?
- Quand tu ressens l'effet FIZZ, n'oublie pas de t'arrêter et de prendre le temps de respirer.
- Quelle est ta température?

### CRÉEZ UN TABLEAU D'AFFICHAGE POUR LA CLASSE OU L'ENSEMBLE DE L'ÉCOLE.

Voici quelques idées :

- Qu'est-ce qui fait déclencher ton FIZZ? Où te situes-tu sur ton échelle « FIZZ » aujourd'hui?
- N'oublie pas la technique STOPP.
- Feu de circulation à l'appui de la technique proposée par Santé mentale en milieu scolaire Ontario.

## **La salle de classe** **calme – Fin de** **journée**

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario (SMSO)

Aide les élèves à mieux se concentrer (rouge), à calmer l'anxiété (jaune) et à gérer le stress (vert).

L'activité peut se faire avec une classe ou l'ensemble de l'école.

## **Messages à** **afficher dans les** **corridors**

Ophea

Les élèves dressent une liste de stratégies d'adaptation pour faire face aux sentiments de stress ou de tristesse. Les élèves écrivent ces stratégies sur des affiches à apposer dans les aires communes de l'école.

## **La pleine** **conscience en** **deux minutes**

SMSO

Durant les transitions au cours de la journée scolaire, prenez deux minutes pour pratiquer la pleine conscience. Par exemple, encouragez les élèves à se concentrer sur leur respiration, à pratiquer la visualisation du corps pour atténuer la tension ou à se parler de manière positive (discours intérieur positif).

## **Techniques de** **respiration**

Vous trouverez ci-dessous différentes techniques de respiration à utiliser avec vos élèves. Il est important de proposer aux élèves différentes techniques; ils peuvent ensuite en choisir une qui leur convient.

**Prenez cinq respirations** – SMSO

**Respiration profonde** - SMSO

**Respirer au son de la cloche** - SMSO

**Le ballon** - Jeunesse, J'écoute (vidéo)

