

Outils pour renforcer LA SANTÉ MENTALE

Gérer les émotions

POUR LES PARENTS ET TUTEURS | VOLUME 2

LES COMPÉTENCES QUI AIDENT À GÉRER LES ÉMOTIONS

Dans le premier numéro du bulletin, nous avons présenté aux parents et aux tuteurs des façons de parler avec leurs enfants pour les aider à identifier leurs émotions et leurs sentiments. Nous avons examiné 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.

Nous avons aussi parlé de l'effet « FIZZ » et de la température émotionnelle. Les outils présentés peuvent nous aider à reconnaître les urgences émotionnelles. Il est très important d'avoir des compétences et des outils pour gérer les émotions stressantes. Cela nous aide à faire face à la situation et à mieux nous sentir. Ces compétences sont la veste de sauvetage qui nous garde à flot durant les moments émotionnels difficiles. Ce sont des outils 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 les idées et les activités que nous communiquons à l'école de votre enfant. Servez-vous-en pour continuer à discuter avec votre enfant des émotions qu'il ressent et des façons d'en parler.**

Dans le prochain numéro, nous en apprendrons sur des techniques qui peuvent aider les enfants à être plus conscients de leurs sentiments et de leurs réactions. Nous encouragerons les enfants à vivre dans le moment présent. Cela les aidera à détourner leur attention des situations stressantes du passé ou des inquiétudes au sujet de l'avenir.



DANS CE NUMÉRO

- Les compétences qui aident à gérer les émotions 1
- La technique « STOPP » 2
- L'appli STOPP 3
- Activités à faire à la maison . . . 4



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. Cela peut les aider à changer leur comportement et la façon dont ils se sentent face à diverses situations. C'est un moyen utile de bien gérer nos émotions et nos comportements.



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

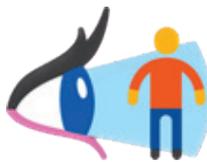
Fais un pas en arrière.
N'agis pas immédiatement.
Fais une pause.



RESPIRE

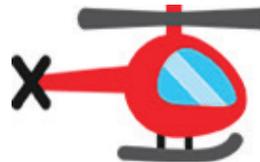
TEMPS DE RESPIRATION

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 chaque fois qu'ils ont besoin d'aide, par exemple pour gérer des pensées, des sentiments ou des comportements. Cette application peut servir à gérer toutes sortes d'impulsions.



*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

Santé mentale en milieu scolaire Ontario propose de nombreuses ressources à la disposition des parents. Ces ressources peuvent aider les enfants à perfectionner des compétences qui leur serviront à toutes les étapes de la vie. Il y a des activités qui ressemblent à la technique STOPP que vous pouvez utiliser à la maison. Pour trouver d'autres activités, consultez le site de [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#).

ARRÊTER, réfléchir, aller



Cette activité favorise l'acquisition de compétences en résolution de problèmes à l'aide d'un feu de circulation.

La maîtrise de soi et la gestion des émotions et de ses réactions sont des compétences qui s'acquièrent durant l'enfance. Les petites améliorations peuvent grandement aider les enfants à la maison et à l'école. Voici une activité pour perfectionner ces compétences.

Préparez-vous :

- Rassemblez du papier, des marqueurs, des revues et des ciseaux.
- Créez un feu de circulation avec votre enfant – dessinez-en un, construisez-en un ou trouvez une image de feu de circulation.

ROUGE = ARRÊTER!

- Prends une grande respiration.
- Parle du problème.

JAUNE = RÉFLÉCHIR!

- Ralentis, prends d'autres respirations.
- Pense aux solutions possibles.
- Réfléchis aux résultats possibles de chaque solution.

VERT = ALLER!

- Essaie ta solution.
- Parlez de problèmes que votre enfant pourrait éprouver et de la façon dont le feu de circulation pourrait l'aider (p. ex. dispute avec un frère ou une sœur; je veux le jouet; je veux une collation maintenant, ou je veux écouter la télé maintenant).

Installez votre feu de circulation à un endroit bien en vue, par exemple sur le frigo. Aidez votre enfant 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 À LA MAISON

Créez un panneau STOPP à la maison. Rappelez à vos enfants d'utiliser la technique STOPP quand ils ressentent l'effet FIZZ ou si leur température émotionnelle monte.



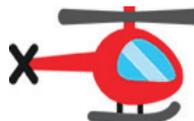
STOP

Temps de respiration



OBSERVE

À quoi est-ce que je pense?
À quoi est-ce que je réagis?
Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?



PERSPECTIVE

Prends du recul.
Obtiens une vue d'ensemble de la situation.
Est-ce un fait ou une opinion?
Comment une autre personne verrait-elle la situation?



PRATIQUE CE QUI FONCTIONNE

Qu'est-ce qui est la meilleure chose à faire pour moi, pour les autres, dans cette situation?