

Outils pour renforcer LA SANTÉ MENTALE

Identifier les émotions

POUR LES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES | VOLUME 1

VOTRE RÔLE DANS LA SANTÉ MENTALE

Nous sommes nombreux à avoir eu de la difficulté à gérer tous les changements qui sont survenus ces deux dernières années et demie tant dans la vie professionnelle que dans la vie privée. Ce fut aussi le cas de vos élèves. Les émotions se sont accumulées et notre santé mentale en a parfois souffert.

Vous avez peut-être ressenti toutes sortes d'émotions, notamment de la tristesse (dépression), de l'anxiété et de la colère – ou un mélange de ceux-ci! Parfois, vous saviez ce qui vous bouleversait; d'autres fois, non. C'est normal.

Les émotions peuvent se manifester de nombreuses façons, par exemple des maux de tête fréquents, des troubles du sommeil, de l'irritabilité, des explosions émotionnelles, un repli sur soi, une grande fatigue, une agitation ou une alimentation excessive ou insuffisante.

Il est en ce moment important de privilégier la santé mentale et de créer des

salles de classe propice à la santé mentale. Ce bulletin d'information permettra de doter le personnel scolaire de ressources, d'outils et d'activités à utiliser en salle de classe. Nous espérons qu'ils susciteront des conversations et aideront le personnel et les élèves à identifier les émotions qu'ils ressentent et à mieux communiquer leurs sentiments.

Dans le prochain numéro, nous lancerons la discussion sur les compétences qui aident à gérer les émotions et les comportements.



APPROCHE PROACTIVE

Il est important de se munir d'un plan et de compétences pour pouvoir composer avec les émotions stressantes. Ces compétences sont la « veste de sauvetage » qui nous permet de rester à flot dans des « eaux émotionnelles » troubles.

Tout comme il est important d'être prêt à réagir à un incendie, il est aussi important d'apprendre à réagir aux urgences émotionnelles.



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

DANS CE NUMÉRO...

- Urgence émotionnelle 1
- Effet « FIZZ » 2
- Ton échelle « FIZZ » 3
- Quelle est ma température? . . 4
- Activités à faire en salle de classe 5-6



wechu.org





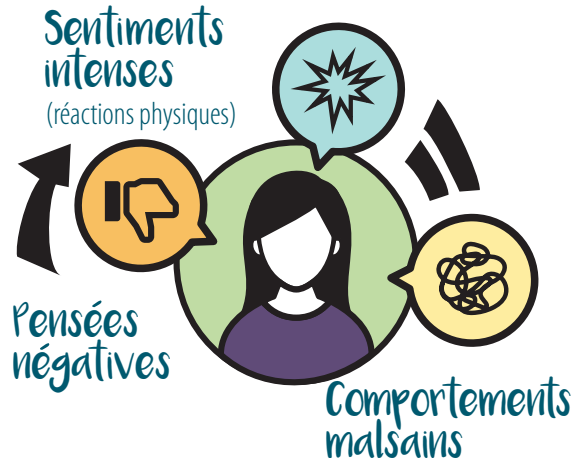
QU'EST-CE QU'UNE URGENCE ÉMOTIONNELLE?

Une **urgence émotionnelle** se produit lorsqu'une situation difficile survient et que nos pensées amènent le corps à réagir à ce que nous ressentons. On pourrait perdre la maîtrise de nos émotions ou de nos comportements.

Ce qu'un élève estime être une urgence émotionnelle peut ne pas l'être pour d'autres personnes dans la même situation. La réaction varie selon la personne.

Oublier son dîner, échouer à un examen, perdre un ami : s'agit-il d'urgences émotionnelles?

Demandez d'abord à vos élèves d'identifier leurs émotions et de parler de ce qu'ils ressentent. S'ils peuvent identifier leurs émotions, ils peuvent commencer à comprendre pourquoi ils réagissent comme ils le font. Ils peuvent ensuite briser le cycle :



Comment pouvons-nous savoir que nous vivons une urgence émotionnelle ?

Les pages suivantes présentent différentes façons d'aborder les émotions ainsi que des activités que vous pouvez utiliser dans la salle de classe, dans la salle du personnel et à la maison pour aider les autres à identifier leurs émotions. Choisissez celle qui vous convient le mieux!

QU'EST-CE QUE L'EFFET « FIZZ »?

L'effet « Fizz » est une expression utilisée dans le cadre du programme **The Decider**, qui vise à aider les gens à reconnaître, à surveiller et à gérer les émotions qui les perturbent.

L'effet « Fizz » décrit les signes physiques des émotions dans notre corps.¹

Les émotions peuvent parfois être accablantes tant pour vous que pour vos élèves. Nous sommes comme une bouteille d'eau pétillante que l'on a secouée. Si nous n'avons pas de stratégies pour composer avec les émotions, elles s'accumulent et explosent comme le ferait la bouteille d'eau pétillante. Cela peut entraîner un comportement négatif.

Nous avons tous vécu une expérience comme celle-là et, à un moment ou à un autre, presque tout le monde a eu une mauvaise réaction à une émotion intense. Si nous prenons un instant pour réfléchir et choisir notre façon d'y réagir, nous pourrions obtenir un meilleur résultat.

Fight..Flight..Freeze..Flop

Brain hijacked

Our focus in on the danger. Our thoughts race. We find it hard to think clearly and rationally. Feelings of being "unreal" or detached.

Mouth dries

Saliva is not required at this time.

Eyes widen

Alert for danger.

Breathe fast & shallow

Helps us take in more oxygen, which is then transported around the blood system. We may feel short of breath

Body sweats

Adrenaline speeds up and heats the body. Sweating cools the body.

Adrenaline released

The body's alarm system stimulates the adrenal glands to release adrenaline and its effects are felt immediately throughout the body.

Heart beats fast & palpitations.

Blood pressure and pulse increase as the heart pumps more blood to muscles. This enables us to run or attack.

Muscles tense

Blood, containing vital oxygen and glucose energy, is sent to the big muscles of the arms and legs - ready for fight or escape. Can also cause aches & pains.

Digestion slows

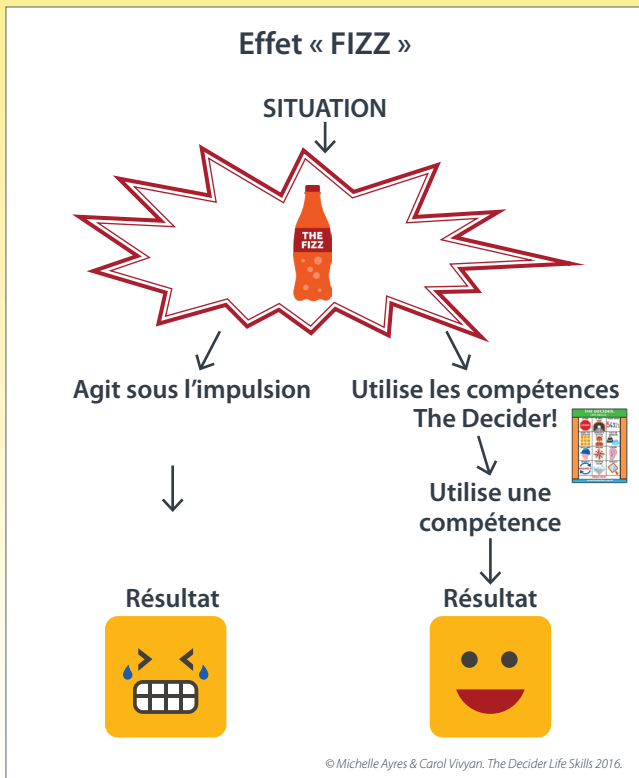
Adrenaline reduces blood flow and relaxes muscles in stomach and intestines (blood diverted to limb muscles) causing nausea, butterflies or churning.

Adrenaline speeds up the body when we feel angry or scared.

The body can 'flop' due to a rapid relaxation response to danger. Sadness makes the body slow down and feel very tired.



MONTÉE DE L'EFFET « FIZZ »



Si un élève peut reconnaître la montée de l'effet « Fizz », il peut envisager les résultats d'une action qu'il pourrait faire et utiliser une de ses compétences pour identifier ses émotions au lieu de réagir de façon impulsive¹.

En identifiant et en surveillant leurs émotions, les élèves pourraient peut-être s'empêcher de prendre une mauvaise décision ou de ressentir plus de tristesse ou d'anxiété qu'ils n'en ressentent déjà.

Chaque élève ressent les émotions différemment et peut vivre de nombreuses émotions désagréables différentes.

Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités que vous pouvez utiliser en salle de classe pour aider les élèves à penser à leurs émotions, aux signes qu'ils ressentent quand ils les vivent et à leur façon d'y réagir.

¹The Decider Lifeskills Handbook, Michelle Ayres et Carol Vivyan, 2019.

²The Decider Skills Manual, Michelle Ayres et Carol Vivyan, 2019.

Activité À QUOI RESSEMBLE TON ÉCHELLE « FIZZ »?

DEMANDEZ À VOS ÉLÈVES DE SE POSER LES QUESTIONS SUIVANTES :

- Quelles émotions me bouleversent?
- Est-ce que je me sens souvent triste ou déprimé?
- Est-ce que je suis une personne anxieuse?
- Est-ce que j'ai du mal à gérer ma colère?
- Est-ce que je vis souvent d'autres émotions à part la colère, l'anxiété et la tristesse?

Demandez à vos élèves de créer leur échelle « FIZZ » pour une émotion difficile à gérer.

ÉCHELLE FIZZ

Crée une échelle pour chaque émotion qui te perturbe souvent. Chaque émotion aura ses propres signes physiques sur l'échelle. Quels sont les premiers signes que tu remarques dans ton corps? Jusqu'à quelle hauteur montes-tu sur l'échelle?

Si tu as de la difficulté à nommer les sensations physiques, utilise l'image du bonhomme à la page précédente.

Échelle « FIZZ »	Signes que je sens l'effet « FIZZ »
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Qu'est-ce qui se produit quand tu ressens l'effet « FIZZ »?

« The Fizz – The Fizz Scale », « Signs I am feeling THE FIZZ », p. 9, The Décider.

SI TU ES SOUVENT EN COLÈRE :

À « 1 » tu pourrais « te sentir calme » et à « 10 » tu pourrais « crier ou hurler » ou encore « refuser de parler ».

SI TU ES SOUVENT TRISTE OU DÉPRIMÉ :

À « 1 » tu pourrais « n'avoir aucun problème pour te réveiller et aller à l'école » et à « 10 » tu pourrais « être incapable de sortir du lit ».

CHAQUE PERSONNE RÉAGIT DIFFÉREMMENT, ALORS CRÉE UNE ÉCHELLE QUI EST PROPRE À TOI!

Activité

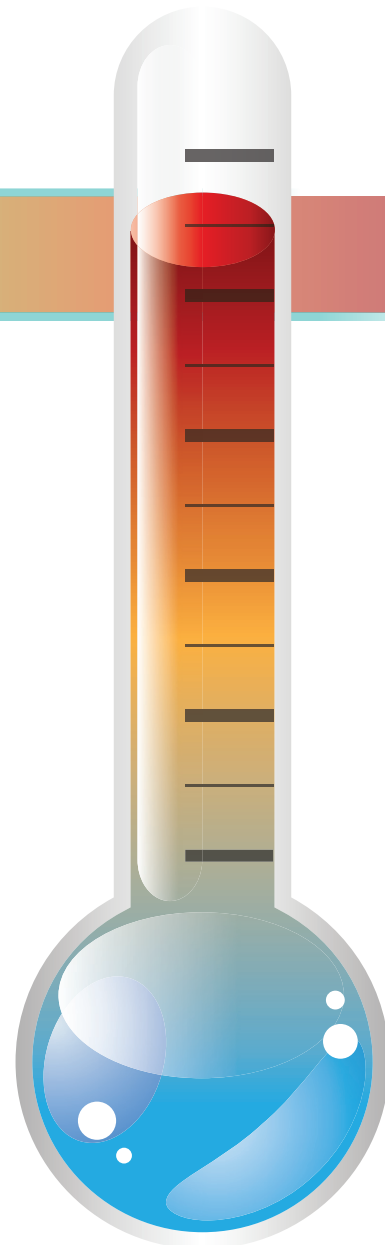
QUELLE EST MA TEMPÉRATURE?

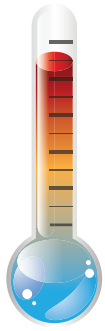
Voici une activité de Santé mentale en milieu scolaire Ontario qui montre aux élèves comment évaluer leur « température émotionnelle » pour les aider à reconnaître et à maîtriser leurs émotions.

ÉTAPES :

- 1 Créez un **VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL** qui comprend des synonymes pour différentes émotions.
- 2 Utilisez le tableau « **SE VOIT – S'ENTEND – SE RESSENT** » pour parler des différentes émotions.*
- 3 Créez un thermomètre sur une feuille et inscrivez-y l'émotion dont l'enfant veut parler. Notez ensuite sur une échelle de 1 à 5 les signes physiques associés à l'émotion.*

**Les documents nécessaires pour les étapes 2 et 3 de cette activité sont fournis aux pages 4 et 5.*





QUELLE EST MA TEMPÉRATURE?

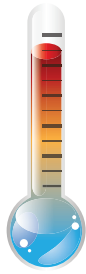
ÉTAPE 1 : SE VOIT / S'ENTEND / SE RESSENT

SE VOIT : Comportements ou actions que tu verrais chez toi ou les autres

S'ENTEND : Les mots que tu dirais ou entendrais les autres dire

SE RESSENT : Les sensations physiques que tu ressens en dedans

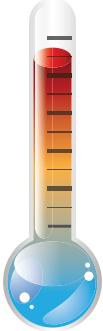
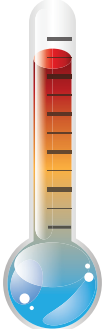
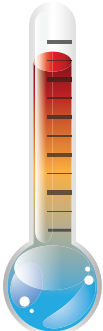
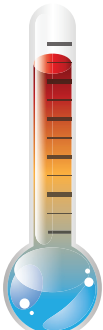
ÉMOTION	SE VOIT	S'ENTEND	SE RESSENT
Colère	Se rouler les yeux	Répliquer	Cœur qui bat vite
	Croiser les bras	Être sarcastique	Chaleur au visage
Anxiété	Être agité	Annuler des projets	Avoir des sueurs
			Sentir des papillons dans le ventre
Dépression	Dormir beaucoup	Être négatif	Être tout le temps fatigué
		Trouver que plus rien ne vaut la peine	
Autre :			



QUELLE EST MA TEMPÉRATURE?

ÉTAPE 2 : FAIS / DIS / RESSENS

Décrit les 5 principales choses que tu **FAIS/DIS/RESSENS**
Quand ta température est **HAUTE** ou **BASSE**

ÉMOTION	QUELLE EST MA TEMPÉRATURE?	
Colère		Haute 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ Basse 1 _____
Anxiété		Haute 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ Basse 1 _____
Dépression		Haute 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ Basse 1 _____
Autre : _____		Haute 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ Basse 1 _____