

Outils pour renforcer LA SANTÉ MENTALE

Identifier les émotions

POUR LES PARENTS ET TUTEURS | 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 enfants. 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

un environnement familial sain. Dans ce numéro, nous vous présentons les ressources et les activités propices à la santé mentale que nous avons transmises à l'école de votre enfant. Nous espérons que ce bulletin vous aidera à discuter avec votre enfant des émotions qu'il ressent et vous donnera des mots à utiliser pour parler de ses sentiments.

Dans le prochain numéro, nous parlerons des compétences que les enfants peuvent mettre à profit pour gérer leurs émotions et leurs 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 à la maison . . 5-6



wechu.org





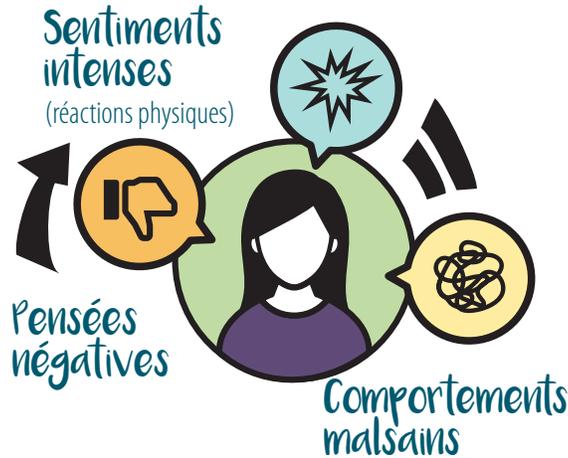
QU'EST-CE QU'UNE URGENCE ÉMOTIONNELLE?

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 que votre enfant estime être une urgence émotionnelle peut ne pas l'être pour un autre enfant.

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

Demandez d'abord à votre enfant d'identifier ses émotions et de parler de ce qu'il ressent. S'il peut identifier ses émotions, il peut commencer à comprendre pourquoi il réagit comme il le fait. Il peut 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 à la maison pour aider votre enfant à identifier ses 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 votre enfant. Nous sommes comme une bouteille de boisson gazeuse que l'on a secouée. Si nous n'avons pas de compétences pour gérer les émotions, elles s'accumulent et explosent comme le ferait la bouteille de boisson gazeuse. Cela peut entraîner un comportement malsain.

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 forte. 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

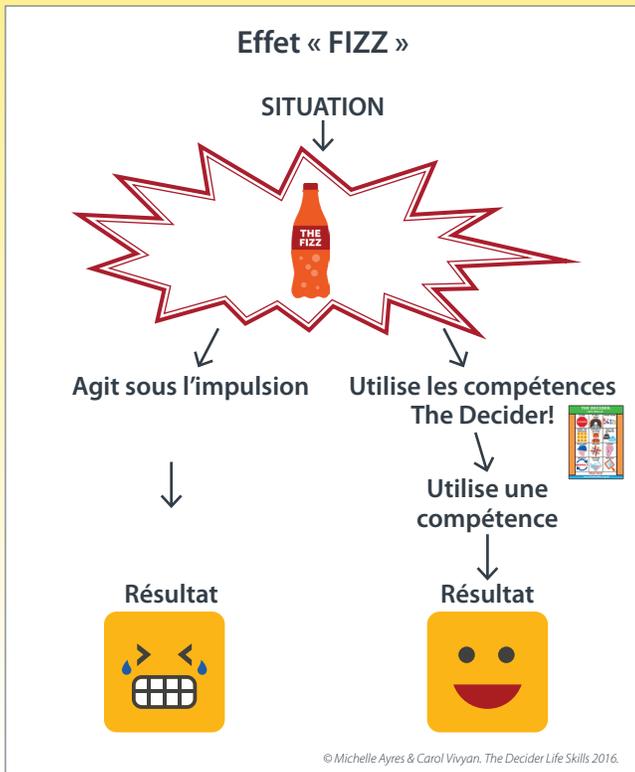
Adrenaline reduces blood flow and relaxes muscles in stomach and intestines (blood diverted to limb muscles) causing nausea, butterflies or churning.

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 enfant est capable de prendre conscience de la montée de l'effet « Fizz », il peut choisir la compétence qu'il souhaite utiliser pour essayer de réduire sa tristesse ou son anxiété.

Chaque enfant ressent les émotions différemment et peut vivre de nombreuses émotions bouleversantes différentes.

Vous trouverez, dans les prochaines pages, des activités que vous pouvez utiliser à la maison. Elles peuvent aider votre enfant à penser à ses émotions, à ce qu'il ressent quand il les vit et à sa façon d'y réagir.

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

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

Activité

À QUOI RESSEMBLE TON ÉCHELLE « FIZZ »?

DEMANDEZ À VOTRE ENFANT 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 votre enfant de créer son 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 signes 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.

SITU ES SOUVENT EN COLÈRE :

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

SITU 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.

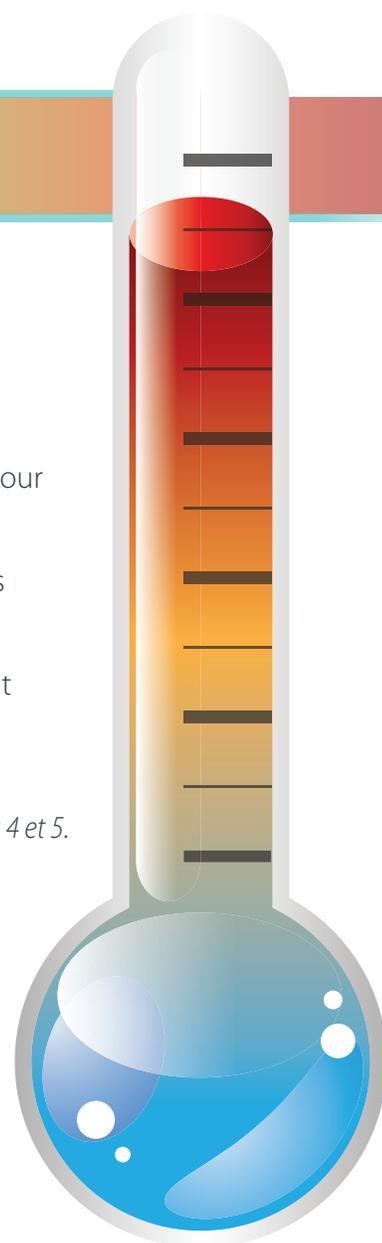
ÉTAPES :

- 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.*

Si vous cherchez plus d'activités à faire avec votre enfant, consultez la [section de ressources supplémentaires](#) associée à l'activité *Quelle est ma température?* dans le [site Web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#).

À la page 4, on explique plus de façons de parler de l'activité *Quelle est ma température?* avec votre enfant.

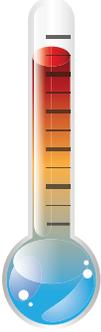
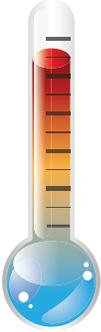
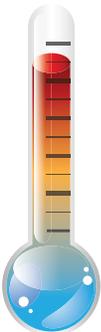




QUELLE EST MA TEMPÉRATURE?

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 _____