



# Outils pour renforcer LA SANTÉ MENTALE

## Composer avec nos émotions

POUR LES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES VOLUME 3

### LES COMPÉTENCES QUI AIDENT À GÉRER LES ÉMOTIONS

Dans le deuxième numéro du bulletin, nous avons présenté la technique STOPP pour faciliter la gestion des émotions et des comportements durant les urgences émotionnelles.

*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.*

### LA TECHNIQUE STOPP EST L'OUTIL LE PLUS IMPORTANT ET NOUS DEVRIONS TOUJOURS L'UTILISER EN PREMIER.



La technique STOPP sépare nos émotions et notre comportement. Ainsi, nous avons le temps de décider comment nous voulons réagir à la situation, de manière à ne pas réagir à nos émotions.

Dans ce bulletin, nous présenterons trois nouvelles techniques qui peuvent contribuer à nous garder à flot, un peu comme une veste de sauvetage dans des eaux émotionnelles turbulentes. La première ressemble à la technique STOPP, car elle peut aider à réduire le stress. Elle permet de nous recentrer quand nos émotions sont intenses ou que nous sentons l'effet « FIZZ ». La deuxième nous aide à modifier notre façon de voir une situation et à changer notre réaction émotionnelle. Enfin, la troisième aide à nous guider dans la vie.



© Michelle Ayres & Carol Vivyan.  
The Decider Skills Manual 2019.

Dans le prochain bulletin, nous présenterons d'autres techniques qui nous aideront à gérer et à équilibrer nos émotions ainsi qu'à améliorer nos aptitudes à la communication.

### DANS CE NUMÉRO

- Les compétences qui aident à gérer les émotions . . . . . 1
- La technique Ici et maintenant . . . . . 2
- La technique fait ou opinion . . . . . 3
- La technique des valeurs . . . . . 4
- Activités et techniques à faire en salle de classe. . . . . 5-6



wechu.org



# ICI ET MAINTENANT

# 54321

**LA TECHNIQUE ICI ET MAINTENANT REPOSE SUR LA MÉTHODE 54321, QUI PERMET DE REGARDER À L'EXTÉRIEUR DE NOUS-MÊMES POUR RÉDUIRE LE STRESS.**

Quand nos émotions sont intenses, ou que nous sentons l'effet « FIZZ », il pourrait nous falloir utiliser une technique pour calmer rapidement la situation. La technique ICI ET MAINTENANT permet de détourner notre attention de nos pensées ou sentiments désagréables en utilisant nos sens pour regarder à l'extérieur de nous-mêmes.

Quand vous sentez l'effet « FIZZ », essayez la technique **ICI ET MAINTENANT** :

**5** Pensez à 5 choses que vous pouvez voir maintenant ou que vous imaginez voir maintenant.

**4** Pensez à 4 choses que vous pouvez entendre maintenant ou que vous imaginez entendre maintenant.

**3** Pensez à 3 choses que vous pouvez toucher maintenant ou que vous imaginez toucher maintenant.

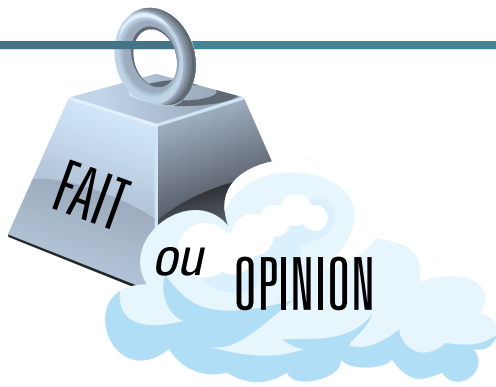
**2** Pensez à 2 choses que vous pouvez sentir maintenant ou que vous imaginez sentir maintenant.

**1** Prenez lentement 1 respiration profonde (inspirez par le nez et expirez par la bouche). Ensuite, concentrez-vous simplement sur votre respiration.



Faites preuve de créativité et utilisez ce qui fonctionne pour vous! Imaginez des choses que vous aimez vraiment. Essayez de regarder autour de vous ou d'imaginer des choses de différentes couleurs (5 choses rouges, 4 choses jaunes, etc.). Il y a des gens qui aiment penser à des équipes sportives (5 équipes de hockey, 4 équipes de football, etc.). Terminez toujours en prenant lentement une respiration profonde.

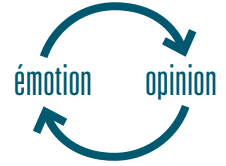
Exercez-vous à utiliser cette technique pour qu'elle vous vienne naturellement quand vous sentez monter l'effet « FIZZ ». Le changement ne se produira pas du jour au lendemain; il faut y travailler!



## TECHNIQUE FAIT OU OPINION nous aide à penser différemment et à changer notre réponse émotionnelle.

Dans les moments de stress, nos opinions et nos émotions peuvent être intenses. Nos émotions intenses renforcent nos opinions, et celles-ci intensifient nos émotions, ce qui peut mener à une forte réaction. Cette puissante réaction peut nous faire du tort. Les opinions peuvent provoquer des émotions et les émotions peuvent provoquer des opinions.

Si nous avons une forte réponse émotionnelle à une situation, il peut être utile de nous demander s'il s'agit d'un FAIT ou d'une OPINION.



### Qu'est-ce qu'un fait?

Il est basé sur des éléments concrets et vérifiables.

Il peut être prouvé.

Il ne se prête pas au débat.

Il découle de la pensée rationnelle (tête).

Il serait admissible devant un tribunal.

### Qu'est-ce qu'une opinion?

Elle est basée sur des croyances ou des jugements.

On peut en discuter ou en débattre.

Elle découle de l'émotion (cœur). Elle peut exprimer la façon dont une personne pense ou se sent.

Elle peut changer.

Par exemple, si un ami nous croise sans nous saluer, nous pourrions penser « Il m'ignore. Wow, il est vraiment bête. Pourquoi est-il fâché contre moi? » Les pensées de la sorte pourraient susciter une réaction plutôt négative. Or, le seul fait dans ce cas, c'est que notre ami nous a croisés. Tout le reste n'était qu'une opinion. Lorsque nous nous rendons compte que beaucoup de nos pensées sont des opinions plutôt que des faits, nous pourrions en être moins bouleversés et pouvons prendre calmement des décisions éclairées sur la façon de procéder.

#### Si c'est un FAIT

Nous pouvons faire des choix quant à ce que nous pouvons faire et à ce que nous ne pouvons pas faire.

#### Si c'est une OPINION

Nous pouvons reconnaître que notre opinion se fonde sur l'émotion. Nous pouvons éliminer l'émotion (opinion) et examiner les faits, c'est-à-dire ce que nous savons au sujet de la situation.

Si nous nous demandons s'il s'agit d'un fait ou d'une opinion, nous pouvons éliminer la majeure partie de l'émotion (opinions) et nous en tenir aux faits. Cette façon de faire peut nous aider à ressentir moins de stress et à nous sentir plus en contrôle ainsi qu'à prendre de meilleures décisions.

Quand vous sentez monter l'émotion ou l'effet « FIZZ », demandez-vous si vous réagissez à **un FAIT ou à une OPINION?**

# VALEURS



*Les valeurs sont les choses qui comptent vraiment pour nous.  
Ce sont les idées et les croyances qui nous tiennent à cœur et qui nous guident dans la vie. Nous pouvons établir des objectifs qui nous aideront à respecter nos valeurs.*

**Nos valeurs sont une sorte de boussole intérieure.** Quand nous choisissons d'agir de façon contraire à nos valeurs, notre boussole intérieure nous signale que quelque chose ne va pas en stimulant l'effet « FIZZ », ce qui pourrait nous rendre mal à l'aise. Nos émotions stressantes pourraient provoquer en nous des symptômes physiques, comme une hausse de la fréquence cardiaque, de la transpiration ou des papillons dans le ventre.

Il peut être difficile pour les élèves, surtout les plus jeunes, de définir leurs valeurs. En aidant les élèves à définir leurs « valeurs », nous leur permettons d'acquérir les connaissances qui les guideront dans la bonne voie dans les moments de stress.

À la page 6, vous trouverez une activité pour aider les élèves à définir leurs valeurs.



**Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario**

Les activités à faire en salle de classe ou dans l'école sensibilisent les élèves aux techniques Ici et maintenant et Fait ou opinion et à la technique des valeurs, et leur donnent une occasion de s'exercer à les utiliser.

Vous trouverez à **Santé mentale en milieu scolaire Ontario** des activités semblables que vous pouvez utiliser dans la salle de classe. En voici des exemples :

### ACTIVITÉS ICI ET MAINTENANT

CRÉEZ UN BABILLARD DANS LA SALLE DE CLASSE OU DANS L'ÉCOLE SUR LEQUEL AFFICHER DES TECHNIQUES SEMBLABLES À LA **TECHNIQUE ICI ET MAINTENANT** :

<b><u>Jeu de l'alphabet</u></b>	Cette technique aide les élèves à recentrer leurs pensées, une lettre à la fois.
<b><u>Observe ton environnement</u></b>	Les élèves peuvent examiner leur environnement et se poser les questions suivantes : Qu'est-ce que je vois, qu'est-ce que j'entends et qu'est-ce que je sens?
<b><u>Sens les parfums</u></b>	Les élèves doivent remarquer certaines des odeurs qui les entourent ou trouver quelque chose qui dégage un parfum.
<b><u>Prends le temps de réfléchir</u></b>	Cette activité aide les élèves à se sentir plus en contrôle en restant dans le moment présent.
<b><u>La pleine conscience en deux minutes</u></b>	Cette activité aide les élèves à être plus présents dans leurs interactions quotidiennes avec les autres.
<b><u>Découvrez d'autres possibilités</u></b>	Les exercices d'ancrage nous aident à gérer nos émotions. Ils permettent aux élèves de reprendre le contrôle d'une situation vive en émotions.

### FAIT OU OPINION

<b><u>Arrêter et réfléchir</u></b>	Les élèves apprennent à prendre conscience de leurs actions en surveillant leurs réactions.
<b><u>L'inspiration vient de partout</u></b>	Les élèves réfléchissent sur ce qui rend quelque chose inspirant et sur le fait que différentes personnes peuvent être inspirées différemment.
<b><u>Stratégies de recadrage des pensées (Ophea)</u></b>	Ces leçons visent à favoriser l'acquisition de techniques de gestion du stress et d'adaptation. Chaque leçon comprend trois parties : une activité de mise en situation, une excursion virtuelle sous forme de vidéo préenregistrée qui présente des stratégies de recadrage, et une activité de consolidation. Il y a des leçons distinctes pour les différents cycles (primaire, moyen, intermédiaire et secondaire).

### VALEURS

<b><u>Montrer et partager</u></b>	Cette activité aide les élèves à reconnaître des aspects importants d'eux-mêmes, à partager des éléments de leur identité avec leurs pairs et à comprendre la valeur de l'unicité et de la diversité.
<b><u>Le « je » en image</u></b>	L'activité donne aux élèves l'occasion d'exprimer et d'expliquer leur choix et leur perspective ainsi que d'en apprendre sur le point de vue des autres.
<b><u>Adjectifs à propos de moi</u></b>	Les élèves apprennent à se connaître et à reconnaître qu'ils comptent en décrivant leurs traits positifs avec l'aide de leurs pairs.

# Activité pour les élèves

Après une discussion sur ce que sont les « valeurs », demandez aux élèves de choisir, à partir d'une liste, 5 valeurs qui sont importantes pour eux. Les élèves des années d'études plus avancées pourraient pouvoir définir leurs valeurs sans aide. Une fois que les élèves ont dressé leur liste de valeurs, demandez-leur de nommer 5 objectifs qui les aideront à respecter leurs valeurs.

Exemple : Si « le respect de la planète » est une des valeurs, l'objectif pourrait être d'aller au parc local une fois par mois pour y ramasser les déchets.

## LES VALEURS DES ÉLÈVES POURRAIENT APPARTENIR AUX CATÉGORIES CI-DESSOUS :

- **Relations (famille, amour, amis, école ou travail)**
- **Réalisation et éducation**
- **Travail et carrière**
- **Plaisir et loisirs**
- **Spiritualité et foi**
- **Aider les autres et améliorer les choses (communauté, bénévolat ou dons)**
- **Créativité et arts (musique, peinture, conception, etc.)**
- **Contact avec la nature**
- **Perfectionnement et soin de soi (exercice, alimentation saine et habiletés fondamentales)**

VALEURS	OBJECTIFS
1. Respecter la planète	1. Ramasser les déchets dans le parc une fois par mois
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## Créez un tableau des valeurs de la classe avec les élèves.

Écrivez les valeurs et les objectifs de la classe, affichez le tableau et, au besoin, renvoyez les élèves au tableau durant l'année scolaire en guise de rappel.

