



Outils pour renforcer **LA SANTÉ MENTALE**

Composer avec nos émotions

POUR LES PARENTS ET TUTEURS 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 agitées. La première ressemble à la technique STOPP et 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 explorerons 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 à la maison 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 fortes, ou que nous sentons l'effet « FIZZ », nous pourrions devoir utiliser une technique qui nous aidera rapidement. La technique **ICI ET MAINTENANT** fait appel aux cinq sens pour détourner notre attention de nos pensées ou sentiments difficiles.

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.

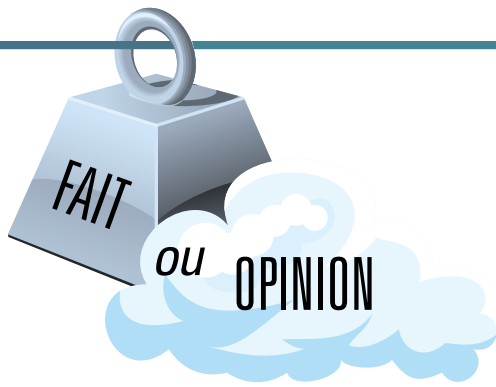
2 Pensez à 2 choses que vous pouvez sentir maintenant ou que vous imaginez sentir maintenant.

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



Utilisez ce qui fonctionne pour vous! Pensez à 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.

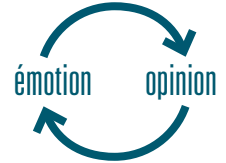
Exercez-vous à utiliser cette technique pour qu'elle vous vienne naturellement quand vous sentez monter l'effet « FIZZ ». Le changement ne se produira pas du jour au lendemain; il faut y travailler!



LA 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?	Qu'est-ce qu'une opinion?
Il est basé sur des éléments concrets et vérifiables. Il peut être prouvé.	Elle est basée sur des croyances ou des jugements.
Il ne se prête pas au débat.	On peut en discuter ou en débattre.
Il découle de la pensée rationnelle (tête).	Elle découle de l'émotion (cœur). Elle peut exprimer la façon dont une personne pense ou se sent.
Il serait admissible devant un tribunal.	Elle peut changer.

Par exemple, si un ami nous croise sans nous saluer, nous pourrions penser « Il m'ignore. », « Wow, il est vraiment bête » ou « 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 croisé. 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. Au lieu, nous 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 l'émotion monter 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.

Elles 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 enfants, surtout les plus jeunes, de définir leurs valeurs. En aidant les enfants à définir leurs « valeurs », vous les aiderez à utiliser celles-ci comme guide dans les moments de stress.

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

À FAIRE À LA MAISON

Travailler à la maison les techniques **Ici et maintenant** et **Fait ou opinion** et la technique des **valeurs** peut faciliter la tâche à votre enfant lorsque viendra le temps d'utiliser ces techniques dans un moment de stress.

Vous trouverez ci-dessous quelques activités que vous pouvez faire avec votre enfant.

ACTIVITÉS ICI ET MAINTENANT

AFFIRMATION À QUATRE DOIGTS (de Santé mentale en milieu scolaire Ontario)

Demandez à votre enfant de choisir quatre mots (affirmations) qui peuvent l'aider à se sentir calme et lui donner confiance.

- Il peut s'agir de phrases ou de mots.
- Exemples : « On m'aime », « J'ai confiance en moi », « Respire, écoute, souris, aime » ou « Je peux y arriver ».
- Expliquez-lui que chaque affirmation correspond à un doigt.
- Dites-lui de prononcer les affirmations, à haute voix ou dans sa tête, et de toucher le doigt correspondant avec son pouce.
- Votre enfant peut répéter l'exercice aussi souvent que nécessaire, à haute voix ou dans sa tête.



JEUNESSE, J'ÉCOUTE Exercice de détente (en anglais seulement)

Exercice qui aide à relâcher la tension dans le corps, de la tête aux pieds.

FABRIQUER UN BOCAL CALMANT



Le bocal calmant peut aider les enfants à utiliser la respiration pour calmer leur esprit. Les enfants font tourner leur bocal tout en le regardant et en se concentrant sur leur respiration. Cet exercice les aide à se concentrer sur autre chose que leurs pensées ou les sensations qu'ils ressentent dans leur corps. Au début, les brillants tourbillonneront très rapidement (comme les pensées et les émotions fortes), puis ils commenceront à ralentir pour enfin se déposer au fond du bocal.

Comment fabriquer un bocal calmant

- Remplissez un bocal propre (ou autre contenant transparent) des ingrédients suivants :
 - De l'eau
 - Des paillettes brillantes multicolores (ou autre chose qui convient)
 - Quelques gouttes de colorant alimentaire (facultatif)
- Fermez bien le couvercle.
- Secouez le bocal et invitez votre enfant à regarder les brillants tourbillonner. Dites-lui de prendre des respirations profondes en regardant tomber les brillants.

Il y a une activité semblable, appelée Tempête de neige dans un sac, sur le [site Web de SMSO](#).

ACTIVITÉS ICI ET MAINTENANT *suite*

ACTIVITÉS SUR LA RESPIRATION

La respiration profonde peut nous calmer quand nous ressentons de l'inquiétude, de la tristesse ou de la colère.

Respiration chocolat chaud

- Faites semblant de tenir une tasse contenant votre boisson chaude préférée.
- Inspirez profondément par le nez, comme si vous sentiez l'odeur de la boisson.
- Ensuite, expirez lentement par la bouche, comme si vous vouliez rafraîchir la boisson.
- Recommencez autant de fois que vous le voulez.

Vous trouverez sur le [site Web de SMSO](#) une activité de **respiration profonde**.

MOUVEMENT




- Quand les émotions, ou l'effet « FIZZ », sont intenses, il peut être utile de changer de paysage. Allez faire une marche ou regardez dehors. Que voyez-vous? Qu'entendez-vous? Quelles odeurs sentez-vous? Pouvez-vous sentir le vent, la pluie ou le soleil sur vous?
- Faire de l'exercice est une excellente façon de réduire le stress, d'augmenter le niveau de bonheur et d'avoir plus d'énergie. La danse est une activité amusante qui fait bouger le corps. Demandez à votre enfant de choisir sa chanson préférée ou préparez une liste de chansons, puis dansez pour évacuer le stress quand les émotions sont fortes. Vous pourriez aussi faire des étirements ou du yoga. Voici quelques [vidéos](#) pour vous mettre en route.

ACTIVITÉ FAIT OU OPINION

DÉCRIRE L'IMAGE OU L'OBJET

Les gens peuvent voir un événement ou une situation de manière très différente. Voici un exemple : avec votre enfant, regardez l'image ci-contre. Quels mots utiliseriez-vous pour décrire l'image? Réfléchissez à ces mots – s'agit-il de faits ou d'opinions?

	Faits	Opinions
	Clown	Amusant
	Visage peint	Cheveux bizarres
	Couleurs vives	Effrayant
	Souriant	Heureux

Trouvez un objet chez vous que vous pourriez utiliser pour faire cette activité avec votre enfant, p. ex. une chaise, un livre ou un jouet. Trouvez des mots pour décrire l'objet, puis déterminez ensemble si les mots représentent des faits ou des opinions. Expliquez à votre enfant comment il est utile de distinguer entre un fait et une opinion quand on ressent des émotions ou qu'on se trouve dans une situation difficile.

ACTIVITÉ SUR LES VALEURS

LES VALEURS FAMILIALES

Discutez avec votre enfant de ce que sont les valeurs familiales. Ensuite, demandez-lui de choisir 3 valeurs qui lui sont importantes. Les enfants plus âgés peuvent nommer d'eux-mêmes des valeurs familiales. Demandez à votre enfant de faire un dessin qui illustre vos valeurs familiales.

Exemples de valeurs familiales :

- Respect
- Responsabilité
- Honnêteté
- Équité
- Amour
- Propreté
- Empathie
- Gratitude

Dressez un tableau de vos valeurs familiales. Il pourra servir de rappel à votre enfant!