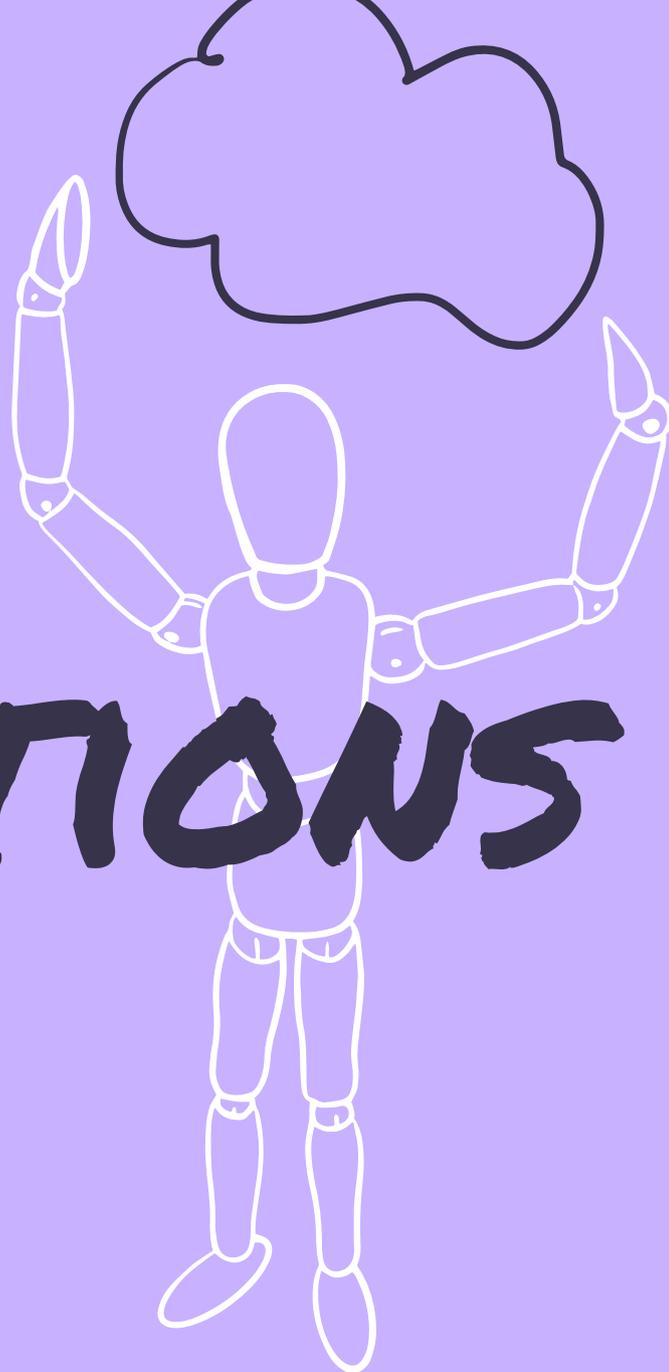


LA GESTION DES ÉMOTIONS



BOITE À OUTILS

PAGE CRÉDITS

L'Agence Nationale pour l'Information des Jeunes (ANIJ) a le plaisir de vous présenter son livret théorique et pratique sur la gestion des émotions. Ce livret a été réalisé dans le cadre du projet « Santé mentale et bien-être : du concret pour l'Info des Jeunes ! » financé par l'Oeuvre de Secours Grande-Duchesse Charlotte suite à l'appel à projet « ACTion Jeunes ». Destiné aux professionnels travaillant avec des jeunes, ce livret se veut être une boîte à outils.

IMPRESSUM

Éditeur

L'Agence Nationale pour l'Information des Jeunes (ANIJ) association sans but lucratif conventionné par le Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

Contact

ANIJ asbl
87, route de Thionville
L-2611 Luxembourg
T (+352) 26 29 3 200
E jugendinfo@anij.lu
Site www.jugendinfo.lu

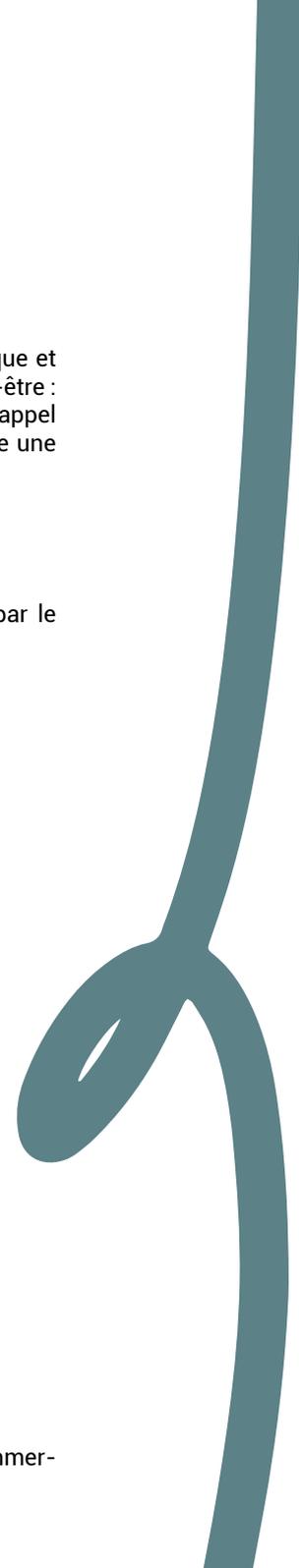
Rédaction

Agence Nationale pour l'Information des Jeunes
Elaboration théorique et pratique
Sylvie Reuter - Atout Ressources Luxembourg
202 B, rue de Hamm
L-1713 Hamm Luxembourg
T (+352) 691 92 09 15
E info@atout-ressources-coaching.com
Site www.atout-ressources-coaching.com

Layout, création graphique et illustrations

Romy Schouten

La reproduction du contenu de cette publication est autorisée uniquement à des fins éducatives, non-commerciales et à condition que la source soit dûment citée.



PRÉSENTATION DE L'ANIJ

L'Agence Nationale pour l'Information des Jeunes, en abrégé « ANIJ » est une association sans but lucratif (asbl) ayant son siège à Luxembourg. Elle est conventionnée avec le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

L'ANIJ a comme mission de :

- produire une information généraliste fiable et adaptée aux jeunes âgés de 12 à 30 ans ;
- diffuser l'information pour jeunes à travers le site Jugendinfo.lu, les réseaux sociaux et autres canaux ;
- promouvoir et développer l'Information Jeunesse au Luxembourg en collaboration avec les Jugendinfopunkt (JIP) ;
- coordonner et mobiliser le réseau Information Jeunesse au Luxembourg (Jugendinfopunkt, Maisons de Jeunes et autres services pour jeunes) ;
- veiller à la qualité de l'Information Jeunesse (certification par le label Jugendinfo) ;
- représenter l'Information Jeunesse au Luxembourg et en Europe ;
- gérer la Carte Jeunes Européenne au Luxembourg ;
- agir en tant qu'organisation d'envoi des volontaires (Corps européen de solidarité) ;
- coordonner Eurodesk au Luxembourg pour informer les jeunes sur les programmes de mobilité européenne.

Dans le cadre du projet « **Santé mentale et bien-être : du concret pour l'Info des Jeunes !** » financé par l'Oeuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, l'ANIJ propose plusieurs actions à destination des jeunes et des professionnels du secteur jeunesse. Notre but ? Informer sur différents thèmes autour de la santé mentale et du bien-être, et surtout promouvoir la santé mentale.

Dans ce contexte, nous avons élaboré cette boîte à outils afin d'équiper les professionnels du secteur jeunesse en matière de gestion des émotions. Elle comporte des apports théoriques et des exercices pratiques. Cette boîte à outils a été réalisée en collaboration avec Sylvie Reuter, coach, formatrice et accompagnatrice professionnelle.



SYLVIE REUTER

Fondatrice d'Atout Ressources



- Coach et thérapeute
- Formée à l'hypnose, aux techniques de communication professionnelle et de l'intelligence collective
- Animatrice d'ateliers
- Formatrice pour professionnels du secteur médico-social et socio-éducatif
- Accréditée par le Ministère de l'Education Nationale de l'Enfance et de la Jeunesse pour des supervisions d'équipe et coaching de dirigeants.

Présentation	de l'ANIJ	3
	de Sylvie Reuter	5
Précautions d'usage dans le cadre des animations autour des émotions		8

01

CONNAÎTRE, RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS

1	Gros plan sur les émotions	10
	1.1 Qu'est-ce qu'une émotion ?	10
	1.2 Naissance d'une émotion	11
	1.3 L'évaluation du cerveau du jeune	12
	1.4 Les émotions de base : joie, peur, tristesse, colère, surprise, dégoût	13
	1.5 Stress et émotions, à ne pas confondre	14
	1.6 Le cerveau du jeune sous stress	15
	1.7 Rôle des émotions	15
2	L'intelligence émotionnelle	16
	2.1 Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?	16
	2.2 Émotion - Je t'observe, je t'écoute, je te décède !	17

02

LES ÉMOTIONS CHEZ SOI ET CHEZ LES JEUNES

1	Gros plan sur ces émotions qui n'ont pas bonne réputation	18
	1.1 Cours de colère	18
	1.2 Bonjour tristesse	20
	1.3 Toi la peur	22
2	Les 7 besoins des adolescent-e-s	24
3	Liens entre pensées, émotions et comportements	25
4	Les suites post-Covid pour les jeunes - Comment leur venir en aide ?	28
5	Entre empathie et sympathie, la juste posture professionnelle	29

03 L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

1	Langage verbal et non-verbal	31
2	Les expressions du visage	31
3	Outils et supports pour exprimer ses émotions et communiquer avec bienveillance	32
	3.1 La CNV - Communication Non-Violente	32
	3.2 L'écoute active	34
	3.3 Questionner - Reformuler	36
4	La méthode DESC	39

04 PRENDRE SOIN DE SOI DANS LA RELATION DE L'AUTRE

1	Le triangle dramatique	40
2	Techniques et méthodes pour prendre soin de soi	42
	2.1 La pleine conscience	42
	2.2 Se relaxer par la visualisation positive	43
	2.3 La cohérence cardiaque	43
3	Aider les jeunes à mettre des repères	44

05 EXERCICES PRATIQUES

	Bibliographie	70
--	----------------------	-----------

PRÉCAUTIONS D'USAGE DANS LE CADRE DES ANIMATIONS AUTOUR DES ÉMOTIONS

Les émotions constituent un sujet intime et personnel faisant appel à la subjectivité, au vécu et ressentis de chaque personne. Il est d'autant plus important de respecter des précautions d'usage.

L'animateur·trice se doit de :

- proposer un espace sécurisé dans lequel chaque personne se sent acceptée telle qu'elle est, entendue et reconnue ;
 - s'informer sur le sujet traité lors des animations ;
 - être le·la plus neutre possible dans ses interventions ;
 - instaurer un climat propice aux échanges et aux partages ;
 - être attentif·ve à ses pensées, croyances et émotions ;
 - faire respecter la liste des règles pour bien fonctionner ensemble ;
 - rester centré·e sur les objectifs de l'animation
- sans intervenir sur des situations individuelles ;
 - avoir établi à l'avance une liste de personnes relais/ressources qui pourraient être proposées à un·e participant·e qui aurait besoin de soutien professionnel ;
 - adapter l'animation en fonction du groupe (nombre, compétences, langue, diversité culturelle...).

Pour bien fonctionner ensemble, l'animateur·trice propose la liste des bonnes pratiques et la fait valider par le groupe :

- chacun·e parle en « je », en son nom ;
- chacun·e est responsable de ce qu'il·elle dit ;
- chacun·e est libre de participer ou non sans donner d'explication ;
- ce qui se dit dans le groupe durant les animations, les échanges et moments de partage reste dans le groupe ;
- chacun·e écoute et respecte les avis d'autrui.

Le groupe établit ensemble la liste des bonnes pratiques. Dans tous les cas, cette liste sera validée par le groupe.

Les activités évoluent avec le groupe

Les activités sont explorées de façon progressive, des plus simples au plus impliquantes. Elles sont adaptées en fonction du niveau, des capacités et besoins des participant·e·s.

La mise en place et le déroulement des activités nécessitent quelques étapes :

1. Installer un climat de confiance dans le groupe. Pour cela, prendre le temps pour faire connaissance, se présenter, faire un jeu d'échauffement ou de « brise-glace ».
2. Poursuivre par l'établissement des bonnes règles pour bien fonctionner en groupe, suivi d'un temps de validation.
3. L'exploration de l'animation en suivant les étapes proposées.
4. Un temps de clôture et d'évaluation avec le groupe.

01 CONNAÎTRE, RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS

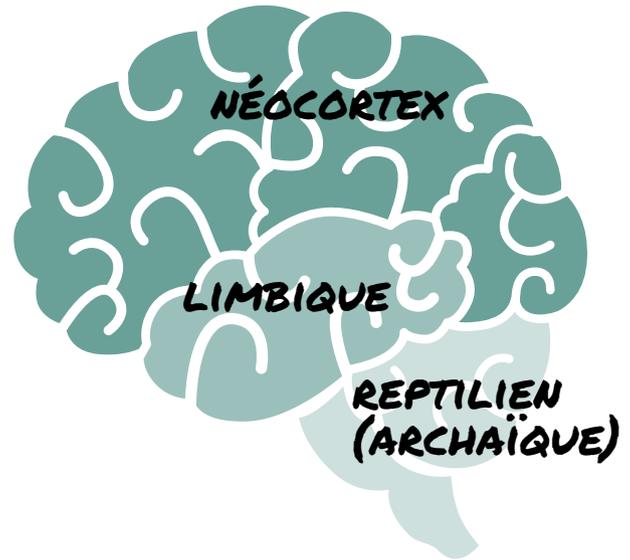
1 | Gros plan sur les émotions

L'humain est avant tout un être émotionnel. Les émotions font partie de la vie. Chaque jour, elles influencent nos comportements, nos choix et décisions.

Les émotions peuvent faire peur. Elles sont souvent perçues comme des ennemis à éviter. Pourtant, tel un GPS intérieur, elles sont sources d'information pour nous guider dans notre quotidien. Elles peuvent être de véritables boosters d'énergie, porteuses de motivation ou bien nous indiquer que certaines choses ne nous conviennent pas. Elles nous permettent de nous adapter pour maintenir notre santé mentale et physique. Comprendre les émotions et les reconnaître est la première étape pour mieux apprivoiser ses émotions et celles des autres.

1.1 | Qu'est-ce qu'une émotion ?

L'émotion est une réaction naturelle automatique et immédiate qui se déclenche suite à un événement, une situation extérieure ou une pensée. Elle entraîne une série de réactions corporelles plus ou moins intenses qui se manifestent de différentes façons : rougeur, transpiration, augmentation des pulsations cardiaques, respiration plus rapide, sursaut, sensation de boule au ventre, tensions musculaires, gorge serrée. Mais également des sensations de bien-être, de détente et de relâchement pour les émotions agréables.



1.2 | Naissance d'une émotion

Les émotions prennent naissance au sein de notre cerveau. Celui-ci se constitue de trois grandes parties :

1. Le cerveau reptilien. C'est la partie la plus ancienne qui s'occupe des fonctions vitales (battements cardiaques, respiration, digestion, reproduction, régulation de la température corporelle), des **besoins** fondamentaux tels que la faim, le sommeil ou l'élimination des déchets. Elle est responsable de notre survie et reliée à nos cinq sens (vue, audition, odorat, toucher, goût). En cas de menace ou de danger, le cerveau reptilien enclenche automatiquement le mécanisme du stress, qui permet de fuir ou de combattre.
2. Le système limbique ou cerveau émotionnel. C'est dans cette partie que se forment les émotions. Elle est aussi impliquée dans l'apprentissage et le stockage des informations (mémoire). Cette zone s'active aussi lorsque nous imaginons ou que nous rêvons, et intervient dans le développement des relations à l'autre.
3. Le néocortex. C'est à ce niveau que sont élaborés les réflexions, raisonnements, pensées, stratégies, le langage, les idées et la capacité à se projeter dans l'avenir. Cette zone joue un rôle important dans la régulation des émotions.

1.3 | L'évaluation du cerveau du jeune

Les capacités d'un cerveau d'enfant ne sont pas comparables à celles d'un cerveau adulte. Chez l'enfant et l'adolescent·e, on parle d'un cerveau en construction, qui s'étale jusqu'à l'âge approximatif de 25 ans.

Les 6 émotions primaires (joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise) apparaissent dès la première année. Les émotions secondaires (gêne, jalousie) apparaissent entre le 15ème et le 24ème mois, lorsque l'enfant prend conscience qu'il est une personne à part entière. C'est au cours de la troisième année que l'enfant expérimente des émotions secondaires qui nécessitent la compréhension de nouvelles règles et normes (fierté, culpabilité). C'est seulement vers l'âge de 5-6 ans que l'enfant commence à peine à contrôler ses émotions, à en comprendre les causes.

Le rapport de l'enfant à ses émotions se développe de manière progressive. Il est régulièrement submergé par celles-ci, ce qui a pour conséquence de donner lieu à des comportements impulsifs et incompris.

La période de l'adolescence représente une étape importante dans le développement cérébral. Durant cette période, sous l'influence des hormones, le cerveau subit de grandes transformations. Ces changements permettent d'améliorer le traitement de l'information de manière plus complexe et rapide. Au fil du temps, de nouvelles connexions permettront au jeune d'acquérir une meilleure connaissance de lui-même et des autres. L'adolescent·e ressent ses émotions avec plus d'intensité et ses réactions sont moins bien canalisées.

Le déclenchement d'une émotion est piloté par le système nerveux autonome. Il se compte en microsecondes et se décompose en 4 étapes :

1. Une situation ou un stimulus est détecté par l'un de nos sens. L'information arrive rapidement dans notre cerveau (exemple d'une situation menaçante : un chien surgit en aboyant très fort et en montrant les dents).
2. Une réaction automatique instinctive traverse alors le corps entraînant des réactions corporelles.
3. Les informations sur la situation sont évaluées par le cerveau et comparées à ce que l'on connaît déjà. (Exemple : ce chien est énorme, je ne vais pas m'en sortir, il a l'air méchant ou au contraire, ce chien me semble inoffensif).
4. Un comportement réactif survient rapidement (paralysie, sursaut, fuite...)

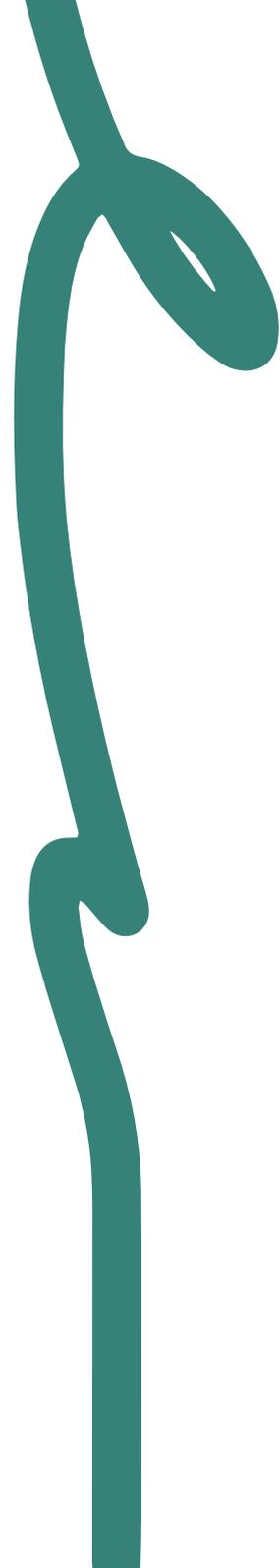
L'émotion se présente. Les pensées, elles, surgissent dans un second temps. Ce n'est que lorsque la situation revient à la « normale », et que l'on se sent à nouveau « en sécurité », qu'il est possible de prendre un temps pour identifier l'émotion et éventuellement la verbaliser.

1.4 | Les émotions de base : joie, peur, tristesse, colère, surprise, dégoût

Il existe une panoplie d'émotions enregistrée dans notre mémoire émotionnelle. Dans les années 70, le psychologue américain Paul Ekman a défini les émotions d'après leurs effets sur les muscles du visage. Sa recherche a abouti à 6 émotions primaires que l'on retrouve dans toutes les cultures : la joie, la tristesse, la peur, la colère, la surprise et le dégoût.

À partir des émotions de base se développent les émotions secondaires (jalousie, anxiété, mépris, passion, honte, culpabilité, frustration...). Ces dernières sont de nature plus complexe. La personne doit avoir atteint un certain degré de développement cognitif pour être en mesure de les ressentir (à partir de 2-3 ans). Ces émotions surgissent dans le contexte des relations interpersonnelles et sont conditionnées par les processus d'apprentissage, de socialisation et le développement du langage.

Si les émotions sont universelles, leur déclenchement et intensité peuvent varier d'une personne à l'autre, en fonction de divers critères : contexte, croyances, expérience, culture, religion, système éducatif mais également les compétences émotionnelles.



1.5 | Stress et émotions, à ne pas confondre

Le stress est une réponse naturelle du corps, l'émotion en est le messenger.

En soi, le stress n'est pas un problème. C'est une réponse naturelle de l'organisme permettant de s'adapter à un événement, une situation, un imprévu, un danger... Ce mécanisme fonctionne chaque jour dès le réveil. De façon générale, il procure l'énergie nécessaire pour se mettre en mouvement, être réactif·ve, plus concentré·e, vigilant·e, pour relever des défis et fonctionner au maximum de nos capacités. On parle alors de stress motivateur.

De même, lorsque le cerveau perçoit dans son environnement une situation de menace ou d'un danger, pour s'adapter, le corps fabrique en plus grande quantité une hormone (l'adrénaline) qui est envoyée dans l'organisme. Cet apport stimule les battements cardiaques, la respiration devient plus rapide, la circulation sanguine s'accélère vers les muscles des jambes et la transpiration augmente. L'objectif étant d'apporter toute l'énergie nécessaire pour fuir ou combattre. Ce mécanisme bien rodé existe depuis la nuit des temps et a permis à l'homme

de survivre et de s'adapter.

Par contre, le stress devient problématique dans les cas de forte charge émotionnelle ou quand l'excès de stress perdure dans le temps, qu'il s'amplifie et consomme toutes les ressources de résistance de la personne.

Le stress se déclenche si l'un de ces 4 déterminants est présent :

- **le sens du contrôle faible**
- **la personnalité menacée**
- **l'imprévisibilité**
- **la nouveauté**

Les pensées et ruminations peuvent par anticipation provoquer les mêmes effets que dans une situation réelle de stress. C'est ce que l'on appelle l'anxiété.

1.6 | Le cerveau du jeune sous stress

En raison de l'immaturation cérébrale du jeune, lorsque son système émotionnel est hyper sollicité, il aura beaucoup plus de difficulté à réguler ses émotions. Par exemple, dans des situations de perte de contrôle, de nouveauté ou de sensation de danger, la partie reptilienne du cerveau s'emballe et met en alerte la partie limbique (**c'est le mode stress/danger**). De nombreux signaux d'alerte sont alors envoyés dans le corps. On assiste à une sorte de piratage entre la partie émotionnelle et le cerveau rationnel, ce qui vient perturber le raisonnement.

L'adolescence est une période particulière qui demande de la patience et de la compréhension. Cependant, il est important de ne pas négliger les signaux d'un stress intense provoqué par des émotions non régulées telles que :

- un changement brutal de comportement : isolement, abandon d'activité ou des contacts sociaux, chute des résultats scolaires, refus de se rendre à l'école ;
- des colères explosives régulières, agressivité/violence contre lui-même ou autrui ;
- de l'anxiété, crises d'angoisse, fatigue importante, insomnies, cauchemars ;
- des addictions : écrans, jeux en ligne, alcool, drogues ;
- des plaintes récurrentes, maux de ventre, douleurs ;
- des difficultés de concentration ou de mémorisation...

1.7 | Rôle des émotions

Elles nous informent sur notre environnement.

À travers des signaux corporels, elles nous transmettent des messages sur l'environnement et la situation que nous vivons, afin que nous adaptions nos comportements.

Elles permettent de communiquer avec notre entourage.

Les émotions se manifestent à travers les expressions du visage et le non-verbal. Sans parler, nous transmettons de nombreux messages à notre entourage. L'observation de ces expressions chez l'autre nous renseigne sur ce qui se manifeste chez la personne. Les émotions suscitent entre autres l'empathie chez l'autre, ce qui est fondamental pour le développement de notre sociabilité.

Elles nous renseignent sur l'état de satisfaction de nos besoins.

Toutes les émotions sont reliées à un besoin, comparable à une boussole intérieure. Pour notre survie, notre bien-être, il est indispensable de tenir compte de celles-ci.

2 | L'intelligence émotionnelle

On ne gère pas ses émotions en les niant. Plutôt que de les subir ou les nier, on peut apprendre à les accompagner. Il s'agit de trouver l'équilibre entre cerveau rationnel et cerveau émotionnel. C'est une étape clé que le jeune va tenter de franchir durant son adolescence. Les adultes peuvent l'encourager et le soutenir dans ce sens afin qu'il puisse y arriver de façon autonome.

2.1 | Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

C'est la capacité à reconnaître, comprendre ses émotions et celles des autres (empathie) afin d'interagir de façon adaptée et d'établir des liens sains. Il s'agit d'utiliser les informations pour guider sa pensée, ses comportements verbaux et non-verbaux de manière efficace et optimale.

Elle se résume en 5 points :

1. Comprendre le fonctionnement des émotions ;
2. Être connecté·e à ses émotions en repérant ce qui se passe dans son corps et accueillir les émotions qui s'y manifestent sans jugement ;
3. Comprendre l'impact des émotions sur ses pensées et ses comportements ;
4. Décoder les besoins qui se cachent derrière chaque émotion ;
5. Exprimer ses émotions de manière adéquate.

Quels sont les avantages à développer ses compétences émotionnelles ?

- Réduire l'intensité de l'émotion, libérer les tensions, les frustrations.
- Générer le calme intérieur et l'apaisement, c'est l'antidote du stress.
- Permettre une meilleure concentration et une mémorisation plus efficace.
- Renforcer la confiance en soi et la bienveillance envers soi-même.
- Renforcer les liens, développer l'empathie et limiter les conflits.
- Favoriser une bonne santé mentale.

« CONNAÎTRE SES ÉMOTIONS ET LES APPRIVOISER, UN ATOUT POUR LA VIE »

2.2 | Émotion - Je t'observe, je t'écoute, je te décède !

	OBSERVATION	MESSAGE	BESOINS
 JOIE	Sourire, envie de rire, respiration ample, énergie, légèreté, ouverture	Besoins satisfaits, succès, réussite, rencontre positive	Partage, échanger, être en lien d'affiliation, apprentissage
 TRISTESSE	Baisse d'énergie, lourdeur, sensation de vide, gorge serrée, larmes	Perte, séparation, renoncement	Retrait, repli sur soi, soutien, réconfort, sens
 PEUR	Accélération cardiaque, ventre serré, mains moites, envie de fuir, respiration bloquée	Alerte sur un danger ou une situation nouvelle, réagir, être plus vigilant-e, fuir, se mettre en sécurité	Protection, sécurité
 COLÈRE	Accélération cardiaque, chaleur, tensions, sourcils froncés, énergie augmente	Alerte sur frustration, une injustice ou une atteinte à l'intégrité, valeurs bafouées	Respect, justice, reconnaissance, changement, action, se défendre
 SURPRISE	Souffle coupé, yeux écarquillés, bouche bée, sens en alerte	Nouveauté, plaisir, étonnement, inattendu, faire face à l'inconnu	Comprendre, informations, explorer, temps d'adaptation
 DÉGOUT	Lèvre supérieure retroussée, estomac serré, nausées	Alerte sur la nocivité, refus, désaccord	Mettre à distance, éloignement, rejet

02 LES ÉMOTIONS CHEZ SOI ET CHEZ LES JEUNES

Lorsque nous ressentons une émotion agréable, nous ne voyons aucun inconvénient à la partager. Par contre, lorsqu'une émotion inconfortable (colère, peur, tristesse...) surgit, nous avons tendance à la refréner. Pourtant, toutes les émotions ont une place à nos côtés.

1 | Gros plan sur ces émotions qui n'ont pas bonne réputation

1.1 | Cours de colère

La colère est une émotion que beaucoup redoutent, car elle entretient un lien étroit avec la violence. En effet, suivant son intensité, elle se manifeste par des comportements inadéquats, inacceptables (violence contre soi) et/ou contre les autres (gestes brutaux, insultes, cris...). **La colère a pourtant sa place dans notre quotidien.**

VOCABULAIRE LIÉ À LA COLÈRE :
agacé·e, fâché·e, furieux·se, énervé·e,
irrité·e, de mauvaise humeur, mé-
content·e, contrarié·e, désagréable,
nerveux·se, frustré·e, enragé·e,
exaspéré·e, excédé·e

- Elle apparaît face à ce qui est interprété comme une injustice, une transgression, une attaque, un obstacle. C'est une réaction adaptée pour faire respecter ses limites. *Chez le-la jeune : injustice, incompréhension, frustration, abandon*
- Elle se manifeste par les sensations physiques suivantes : cœur qui bat plus vite, gorge serrée, visage rouge, tremblement, transpiration, mouvements pour mettre à distance...
- Elle procure l'énergie nécessaire pour changer les choses, rétablir ce qui est important pour soi-même. Lorsqu'elle est réprimée, intériorisée, elle amène des pensées et des ruminations néfastes pour la santé.
- Elle cache souvent la peur, du stress, du découragement, de l'inquiétude, de la fatigue, un sentiment d'impuissance ou de découragement.

Comment réagir quand le-la jeune est submergé-e par ses émotions ?

J'aide à décoder	Émotion « Je me sens »	Colère
	Manifestation dans le corps « Je sens, ressens »	<ul style="list-style-type: none"> • Palpitations, respiration rapide • Poings fermés • Agitation, gestes saccadés • Cris, front crispé, cou et épaules plus tendus
	Besoins « J'ai besoin de »	<ul style="list-style-type: none"> • Fuir, m'enfuir, de me rebeller • Rétablir la justice • Bouger • Changer les choses • Défolement • Détente
J'accompagne le jeune	Comportements à adopter	<ul style="list-style-type: none"> • Rester calme et neutre • Donner la possibilité de bouger de sa place, de lieu, de s'isoler si nécessaire • Recadrer calmement si le-la jeune dépasse les limites. Ok pour l'émotion, non pour les comportements (violence, agressivité, insultes...) • Distinguer comportements et identité <p><u>Dans un second temps :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Revenir sur les faits et expliquer le fonctionnement des émotions • Poser des questions ouvertes pour aider à structurer les pensées et prendre du recul • Chercher avec le-la jeune les éventuelles raisons qui provoquent la colère • Proposer de chercher ensemble une piste de solution pour éviter que cela ne dégénère en violence, agressivité (trouver une activité, ou un lieu apaisant...) • Apprendre à se calmer (respiration...) • Proposer de trouver une aide extérieure
	Comportements à éviter	<ul style="list-style-type: none"> • Demander de se calmer • Obliger à rester au même endroit • Retenir, serrer • Donner des conseils • Faire une leçon sur les bons comportements • Mettre la pression par des « menaces » et sanctions • Comparer (à soi, son expérience ou à une autre personne) • Étiqueter le-la jeune sur base de son comportement

1.2 | Bonjour tristesse

La tristesse est une émotion qui nous aide à affronter les pertes et les deuils. Elle nous fait réfléchir sur la façon dont les choses se sont déroulées. Elle a aussi un rôle social en attirant l'attention et la sympathie d'autrui.

- Elle apparaît face à ce qui est interprété comme une perte, une séparation. *Chez le-la jeune : passage de l'enfance à l'adolescence, changements scolaires, rupture amicale ou amoureuse, échecs, différences corporelles ...*
- Elle se manifeste par les sensations physiques suivantes : sanglots, larmes, mâchoire serrée, boule dans la gorge, respiration saccadée
- Elle entraîne une diminution d'énergie, un ralentissement, un repli sur soi, un temps de réflexion. *Chez le-la jeune : cesser ses activités, écouter de la musique, se retirer dans sa chambre, se plonger dans des jeux vidéo, se réfugier dans le mutisme, aller voir des copains...*

VOCABULAIRE LIÉ À LA TRISTESSE :

peiné·e, blessé·e, déçu·e, découragé·e,
accablé·e, abattu·e, désempéré·e, déprimé·e, mélancolique, malheureux·se,
soucieux·se.

Comment réagir quand le-la jeune est submergé-e par ses émotions ?

J'aide à décoder	Émotion « Je me sens »	Tristesse
	Manifestation dans le corps « Je sens, ressens »	<ul style="list-style-type: none"> • Larmes • Repli, Isolement • Mutisme
	Besoins « J'ai besoin de »	<ul style="list-style-type: none"> • Aide • Consolation et réconfort • M'isoler • Temps - Faire le deuil • Ressourcement • Sens
J'accompagne le jeune	Comportements à adopter	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer de se changer les idées (promenade, activité...) • Proposer de se retirer, de s'isoler un moment • Proposer une activité qui permet de libérer l'émotion (écriture, mouvement...) • Proposer de trouver une aide extérieure • Consoler, soutenir, écouter avec empathie • Donner la permission de ressentir l'émotion sans la juger • Rappeler que l'on est là si besoin • Si nécessaire, faire part de son inquiétude au sujet de changements de comportements
	Comportements à éviter	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des leçons de moral • Culpabiliser

1.3 | Toi la peur

La peur est à la base de notre système de vigilance. Elle nous amène à la prudence face à des situations potentiellement dangereuses ou menaçantes. Celle-ci est étroitement liée au mécanisme du stress.

C'est également une émotion liée au futur. Par le biais de nos projections mentales, nous anticipons et projetons sans arrêt des scénarios souvent négatifs. Cela risque, dans de nombreux cas, d'amener ruminations et mal-être, pensées négatives sur soi et les autres ou encore de freiner notre évolution et miner la confiance en soi.

- Elle apparaît face à ce qui est interprété comme un danger, une menace, une nouveauté, la perte de contrôle : *Chez le·la jeune : les changements, la nouveauté, le manque de repères*
- Elle se manifeste par les sensations physiques suivantes : augmentation des tensions, souffle coupé, tremblements, palpitation, pâleur du visage, état de nervosité, poings fermés
- Elle entraîne de l'agitation, des crises de panique/ pleurs, l'envie de fuir/de partir/d'abandonner, le sentiment d'être bloqué·e, la méfiance, un sursaut d'énergie ou au contraire un état de sidération, des difficultés cognitives liées à l'apprentissage (difficulté à se concentrer, à mémoriser...) et parfois des douleurs ou des maux divers : *Chez le·la jeune : refus d'aller à l'école, fuite dans certaines activités, consommation addictive, comportements à risque, maux de tête, vomissements.*

VOCABULAIRE LIÉ À LA PEUR :
alarmé·e, craintif·ve, nerveux·se,
inquiet·te, méfiant·e, insécurisé·e,
angoissé·e, mal à l'aise, anxieux·se,
paniqué·e, effrayé·e, affolé·e, impuis-
sant·e, terrorisé·e, désorienté·e

Comment réagir quand le·la jeune est submergé·e par ses émotions ?

J'aide à décoder	Émotion « Je me sens »	Peur
	Manifestation dans le corps « Je sens, ressens »	<ul style="list-style-type: none"> • Tremblements, accélération du rythme cardiaque • Sueurs • Sensations d'oppression • L'envie de fuir • L'incapacité de réagir
	Besoins « J'ai besoin de »	<ul style="list-style-type: none"> • Sécurité • Protection • Aide • Contrôle • Réconfort • Stabilité • Tranquillité
J'accompagne le jeune	Comportements à adopter	<ul style="list-style-type: none"> • Écouter sans interrompre • Proposer des exercices de respiration
	Comportements à éviter	<ul style="list-style-type: none"> • Minimiser la situation • Rassurer à tout prix



LA DÉPRESSION CHEZ L'ADOLESCENTE

Chez les adolescent·e·s de 13 à 18 ans, les symptômes de dépression se présentent différemment de ceux de l'adulte : humeur mélancolique avec de la tristesse, perte d'intérêt, désespoir, ruminations, manque de motivation. Au lieu de cela, le·la jeune aura un comportement agressif, abusera de substances et présentera des symptômes somatiques qui peuvent masquer un trouble dépressif et compliquer le diagnostic. De plus, il existe des variations individuelles plus importantes que chez l'adulte.

2 | Les 7 besoins des adolescent·e·s

Le sociologue Michel Fize décrit dans son livre « Antimanuel d'adolescence » les 7 besoins capitaux des adolescent·e·s. Lorsque ceux-ci ne sont pas respectés, ils peuvent amener le·la jeune à manifester certains comportements agressifs, colériques et violents* : Extrait du livre « Antimanuel d'adolescence » - Miche Fize

1. **Besoin de confiance** : la confiance est inconditionnelle et ne se vend pas. La personne qui reçoit la confiance peut ensuite la donner aux autres. La confiance ramène à l'estime de soi et donne l'envie d'agir.
2. **Besoin de sécurité** : le sentiment de sécurité passe par des repères, des références, des convictions parentales, en aucun cas par l'imposition de limites ou d'interdits, ou par l'autorité, qui ne sont que les expressions du pouvoir. Elle implique de rassurer et de soutenir constamment l'adolescent·e.
3. **Besoin de responsabilité** : l'adolescent·e a moins besoin d'être responsabilisé·e que d'assumer des responsabilités à la fois personnelles et sociales. La responsabilité est liée au sentiment d'utilité.
4. **Besoin d'espoir** : ce qui manque le plus aux adolescent·e·s dans un monde très exigeant : réussir en classe, réussir en amour, choisir le bon métier.
5. **Besoin de dialogue** (le dialogue entraîne un échange d'idées et parfois des désaccords) : penser par soi-même, c'est penser différemment d'autrui. Le dialogue suppose qu'on soit d'égal·e à égal·e avec l'autre. Le dialogue est une réponse préventive à la violence.
6. **Besoin d'autonomie** : l'autonomie est le pouvoir de choisir soi-même ses règles de conduite, l'orientation de ses actes et les risques que l'on est prêt·e à courir. L'adolescent·e doit expérimenter pour grandir : il·elle a le droit de se tromper.
7. **Besoin d'affection** : l'affection (amour et amitié) est ce qui importe le plus à l'adolescent·e, il·elle a besoin d'aimer et d'être aimé·e. L'adolescent·e a besoin qu'on lui dise combien il·elle est important·e pour les autres, et surtout pour ses parents.

Lorsque ces besoins sont remplis, les adolescent·e·s sont plus aptes à collaborer et à s'épanouir.

3 | Liens entre pensées, émotions et comportements

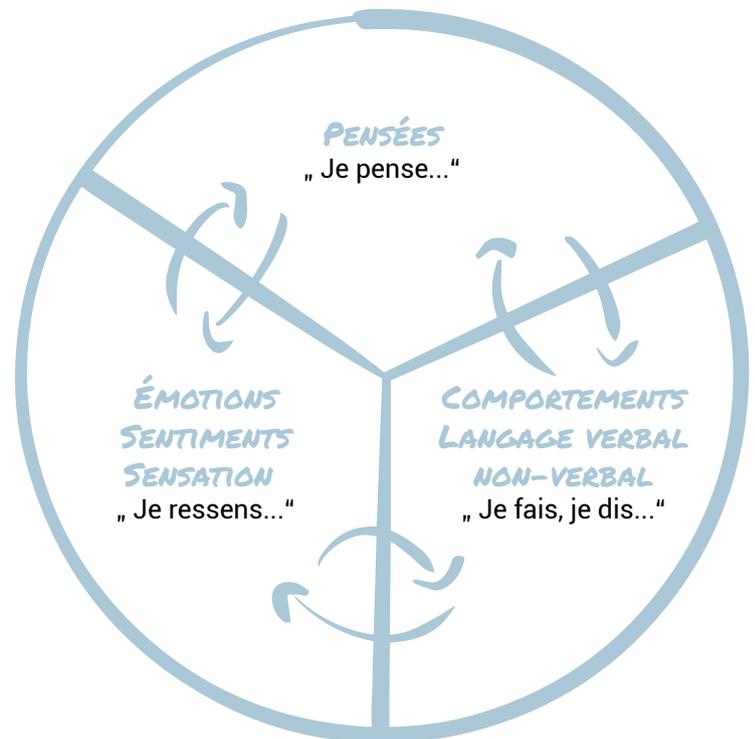
À chaque instant, sous l'influence de nos représentations, nous interagissons de façon automatique avec notre environnement. Ce processus mental s'explique par les interactions qui se font entre nos pensées (réflexions, ruminations, idées), nos émotions et nos comportements (gestes, expressions, actes, postures, réactions).

Les pensées que nous entretenons et la place que nous leur accordons ont un réel impact sur notre santé mentale, nos humeurs, nos émotions et notre comportement.

Illustration par un exemple

Dans mon enfance, j'ai été mordu par un chien. J'ai intégré que les chiens étaient dangereux (pensée). Si je croise un chien dans la rue, je suis directement sur mes gardes, en hypervigilance. Mon cœur s'accélère, je me raidis. Je ressens de la peur (ressentis dans le corps/émotion). Ma réaction est de me protéger. Automatiquement, j'ai un mouvement de recul, prêt-e à m'enfuir, je décide de changer de trottoir (comportement).

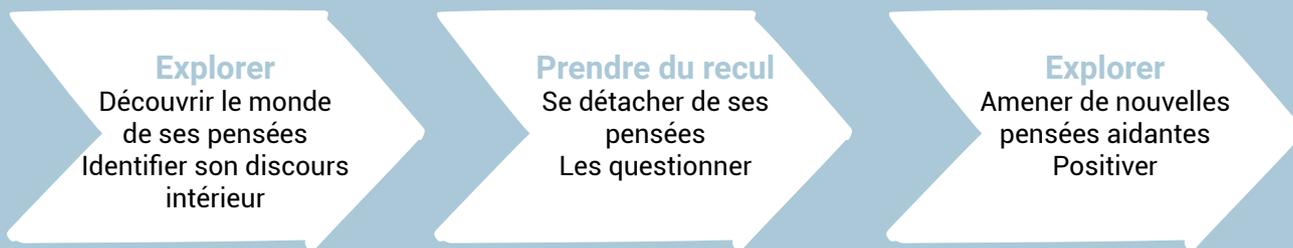
Par contre, si j'ai un chien à la maison et que je suis persuadé-e que les chiens sont gentils (pensée), lorsque je vois un chien, je m'y intéresse, je me dis que je peux l'approcher (pensée). Je m'avance vers le chien pour le caresser (comportement). J'ai une attitude non-verbale spécifique à l'émotion que je ressens. Je souris et je suis détendu-e (comportement non-verbal/ressentis).



Pour aider le·la jeune à réguler ses émotions de manière autonome, nous pouvons lui apprendre à développer de nouvelles stratégies cognitives (basées sur la pensée).



- Prendre un moment pour identifier ses pensées, les comportements et les émotions qui en découlent
- Les trois étapes suivantes permettent de sortir du pilotage automatique dans lequel nos pensées nous entraînent :



Le corps, réceptacle de nos émotions

Pour rappel, les émotions se déclenchent involontairement et provoquent une série de réactions qui passent par le corps. À chaque instant, nous décidons de les fuir ou de les affronter. Chaque émotion est unique et mérite que l'on en prenne soin. Accorder de l'attention et apprendre

à identifier les ressentis corporels (sensations, douleurs, tensions...) est une étape nécessaire dans le développement de l'intelligence émotionnelle. Accueillir ce qui se présente permet d'en diminuer l'intensité sans se laisser envahir.



Le traumatisme est un vécu subjectif où l'on ressent une grande violence ainsi qu'une perte de contrôle sur sa vie. Il s'agit d'un évènement brutal menaçant directement la vie ou l'intégrité physique. Il existe deux sortes de traumatismes :

DIRECT

Lorsqu'une personne est touchée directement ou exposée à la mort, une menace de mort, une blessure grave, des violences physiques, psychologiques ou sexuelles.

INDIRECT

Quand une personne est témoin d'un traumatisme ou apprend que cela a touché un proche. Certains traumatismes prennent des formes moins visibles (harcèlement, maltraitance psychologique).

Dans le traumatisme, la colère devient souvent violence (contre soi ou l'autre) et la tristesse peut se transformer en dépression. Les traumatismes dans l'enfance ont de lourdes conséquences. L'exposition permanente à la peur, l'absence de sécurité, de valorisation, le manque d'amour ou encore des violences avérées fragilisent la construction affective et compromettent la stabilité émotionnelle. Un accompagnement professionnel est souvent indispensable.

4 | Les suites post-Covid pour les jeunes - Comment leur venir en aide

COVID-19 ET ADOS

Situations et événements	Conséquences au quotidien	Conséquences sur la santé mentale
<ul style="list-style-type: none">• Manque de soutien au niveau scolaire, isolement, arrêt des cours, pression des parents• Arrêt des activités, sorties, contacts sociaux et amicaux• Conflits intra-familiaux, inquiétude (parents, grands-parents)	<ul style="list-style-type: none">• Stress lié aux médias, au milieu de vie (stress contagieux)• Peur permanente• Ennui• Perte des repères• Perte de sens• Sentiment d'impuissance• Isolement• Perte de l'habitude d'étudier, de travailler pour l'école, sentiment d'échec• Abandon scolaire• Manque de perspectives pour le futur	<ul style="list-style-type: none">• Souffrances• Angoisse et anxiété• Insomnie• Dépression• Auto-mutilation• Suicide• Troubles du comportement alimentaire• Phobies, T.O.C.• Addictions (jeux, réseaux sociaux, streaming, alcool, drogue,...)• Mal être permanent• ...

CAUSES DU STRESS

- Perte de contrôle
- Imprévu/Imprévisible
- Nouveauté
- Ego menacé

PISTES POUR VENIR EN AIDE AUX JEUNES

- Écoute active
- Être attentif·ve aux signaux
- Aider à mettre des mots sur ce qu'ils·elles vivent
- Proposer des activités en lien avec les émotions
- Oser aborder des sujets délicats : mort, deuil, drogues ...
- Rappeler qu'il existe des pistes pour se faire accompagner par un·e professionnel·le

5 | Entre empathie et sympathie, la juste posture professionnelle

La sympathie est un sentiment de bienveillance que l'on éprouve à l'égard d'autrui. On partage quelque chose (idée, avis, émotion) avec l'autre comme l'on éprouverait la même souffrance que l'autre : « *je souffre avec toi, je pleure avec toi* ». Par sa trop grande proximité, la sympathie empêche de créer du lien, elle ne permet pas à la personne de prendre de la distance. Elle limite l'autonomie de la personne et l'accès à ses ressources et elle ne permet pas la mise en place d'un vrai soutien.

L'empathie est une faculté intuitive permettant de percevoir et de comprendre les émotions d'autrui. C'est la capacité de se mettre à la place de l'autre. Cela implique une évaluation de nature plus cognitive en conservant une certaine objectivité : « *Je constate que tu es triste et je comprends pourquoi* ».

Dans le travail social, l'empathie est essentielle. Il faut pouvoir faire preuve d'écoute et de compréhension pour entrer en relation avec quelqu'un afin d'établir un lien de confiance. Le-la professionnel-le veillera à conserver cette juste distance émotionnelle qui lui permet de garder son professionnalisme et de se protéger pour éviter d'être « impacté-e » par l'émotion de l'autre.

Comme le dit le psychologue américain Daniel Goleman « *L'empathie, ça n'est ni faire de la psychologisation, ni être d'accord avec l'autre* ».



- Se poser régulièrement la question suivante : « Comment je me sens dans cette situation ? »
- Manifester de l'intérêt en écoutant, en posant des questions ouvertes sans pour autant adopter le cadre de référence de l'autre.



POINT D'ATTENTION

Pendant l'enfance, une forme rudimentaire d'empathie émerge chez l'enfant lorsqu'il-elle commence à se sentir mal face à la détresse émotionnelle d'une autre personne. Plus tard dans l'enfance et au début de l'adolescence, cette détresse est remplacée par de l'empathie à partir du moment où le-la jeune fait la distinction entre ses propres réactions émotionnelles et celles de l'autre. L'empathie à l'adolescence met en jeu une réponse fortement émotionnelle parfois difficilement gérable.

03 L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

Nous avons décodé le monde des émotions pour en comprendre le processus. Nous avons mis en évidence les corrélations entre émotions et pensées ainsi que leur manifestation dans nos comportements.

Si identifier ses émotions et les comprendre sont des étapes indispensables, savoir mettre des mots sur ce que l'on ressent et partager autour de soi ce que l'on vit intérieurement sont également des compétences émotionnelles clés.

Des études³ ont mis en évidence que l'expression orale (ou écrite) des émotions telle la peur ou la colère réduit l'impact de l'affect (sentiments, états d'esprit, humeur) sur la santé. A contrario, masquer et dissimuler ses émotions entraîne des troubles du sommeil et une diminution de l'immunité.

De plus, l'expression des émotions présente de nombreux avantages au niveau social. Elle permet de clarifier des situations conflictuelles ou ambiguës et de partager des ressentis face à des événements, ce qui contribue à renforcer nos relations sociales avec autrui.

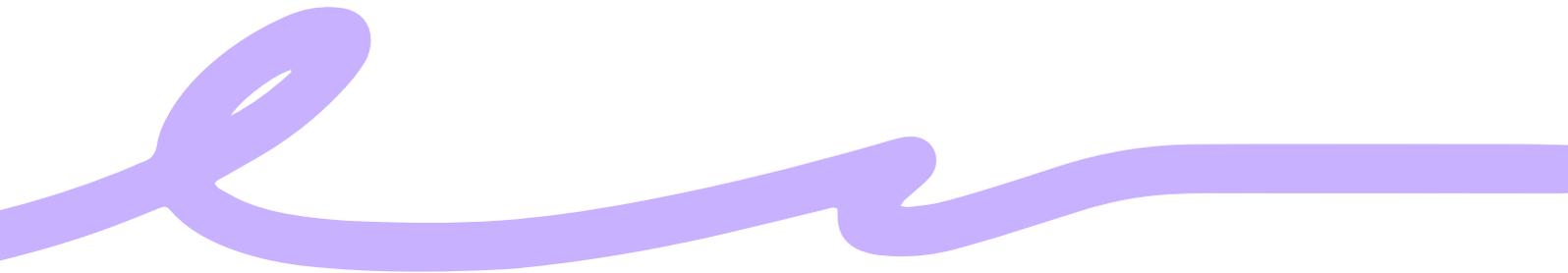
³Étude menée par le psychologue américain James Gross de l'Université de Stanford

1 | Langage verbal et non-verbal

En tant qu'humain, le langage non-verbal est le premier moyen de communication avec notre entourage. Il exprime notre état intérieur, c'est-à-dire l'expérience psychologique et émotionnelle que nous vivons à un moment donné. Ainsi, nos sentiments, émotions et besoins passent par le langage du corps, qui constitue 80 % de notre communication. Les gestes, mimiques, postures, expressions du visage, la manière dont les mots sont exprimés, le ton de la voix, le rythme des paroles sont autant d'indicateurs de ce qui se passe pour nous et comment nous vivons ce qui nous arrive.

2 | Les expressions du visage

Parmi le langage non-verbal, les expressions faciales jouent un rôle clé dans nos interactions sociales privées ou professionnelles. Elles nous permettent de communiquer de manière consciente ou inconsciente nos émotions, nos intentions et nos réflexions. La capacité à lire et à comprendre les expressions faciales chez l'autre permet de mieux appréhender son point de vue et son état interne (émotions). Utilisée de manière constructive, cette capacité favorise une communication plus efficace et contribue au développement de l'intelligence émotionnelle.



3 | Outils pour exprimer ses émotions et communiquer avec bienveillance

On peut exprimer ses émotions oralement, par écrit ou par l'intermédiaire de supports artistiques (art thérapie). Dans cette partie, nous nous intéressons plus particulièrement aux méthodes et supports orales qui favorisent l'expression des émotions.

3.1 | La CNV - Communication non-violente

La communication non-violente est une méthode de communication développée par le psychologue américain Marshall Rosenberg. Elle a pour objectif de nous relier à notre partie intérieure à travers les émotions et les besoins, ce qui entraîne une attitude bienveillante envers soi-même et envers les autres. Cette approche a toute sa place dans l'expression de ses émotions, puisqu'elle permet de :

- Communiquer efficacement sur ses sentiments, émotions et ressentis ;
- Faire des demandes concrètes, réalisables, précises, positives en lien avec nos besoins ;
- Éviter des situations de conflits dans la sphère individuelle, familiale, professionnelle et éducative.

« TOUT CE QUE NOUS
FAISONS, C'EST POUR
ALLER À LA RENCONTRE
DE NOS BESOINS. UN
BESOIN A PLUS SOUVENT
BESOIN D'ÊTRE RECONNU
QU'ASSOUVI »
MARSHALL ROSENBERG

Dans le processus de la communication non-violente, Marshall Rosenberg identifie 4 étapes :

1 OBSERVATION

(je décris les faits concrets, sans juger, analyser, critiquer)

Lorsque j'observe, je vois, j'entends, je me rappelle...

2 SENTIMENTS

(j'exprime mon ressenti, mes émotions)

Je me sens, je ressens, j'ai le sentiment que...

3 BESOINS

(j'exprime mon besoin par rapport à la situation)

*Parce que j'ai besoin ...
C'est important pour moi que...*

4 DEMANDE

(je fais une demande concrète, positive, réaliste, en „je“)

*Je te demande, je souhaiterais...
Serais-tu d'accord de...?*

3.2 | L'écoute active

CONFIANCE - RESPECT - EMPATHIE - AUTHENTICITÉ sont les maîtres-mots de l'écoute active.

Selon le psychologue Carl Rogers, l'écoute active consiste à utiliser le questionnement et la reformulation afin de s'assurer que l'on a compris le message de son interlocuteur·trice et de le lui démontrer. Cette approche se caractérise par la manifestation d'un respect et une confiance chaleureuse envers l'interlocuteur·trice. Il s'agit d'accueillir avec bienveillance et empathie les émotions de l'autre sans jugement ou interprétation. L'écoute active est un outil indispensable dans les relations avec les jeunes.

DISPONIBILITÉ

- Être disponible pleinement
- Mettre de côté préjugés, jugements, aprioris, attentes
- Manifester de l'empathie, de l'authenticité

QUESTIONNEMENT

- Poser des questions ouvertes

REFORMULATION

- Répéter avec ses propres mots
- S'assurer que l'on a bien compris

ÉCOUTE ACTIVE

NON-VERBAL

- Observer le non-verbal
- Écouter au-delà des mots
- Décoder les signaux de stress, d'angoisse
- Respecter les silences
- Adapter sa posture d'écouter

CLIMAT DE CONFIANCE ET DE SÉCURITÉ

- Focaliser son attention sur l'autre (regard)
- Repérer sa façon de communiquer
- Adopter sa façon de communiquer à son interlocuteur
- Manifester bienveillance et empathie

Les freins à l'écoute active



Manquer de temps



Couper la parole



Juger



Les questions indiscretes



Diriger & influencer



L'impatience



Les distractions



Donner des conseils

Il existe ainsi de nombreux freins à l'écoute active, que nous imposons nous-mêmes : faire autre chose en même temps, faire part de son expérience, orienter son interlocuteur·trice, adopter une posture de non-écoute. Il est parfois préférable de reporter à plus tard votre échange en proposant un moment où vous serez dans les « bonnes » conditions d'écoute



QUAND LES MOTS NE SONNENT PAS JUSTES AVEC LE NON-VERBAL

Parfois les mots ne sont pas congruents avec le non-verbal (je dis que tout va bien alors que mes expressions et mon comportement témoignent du contraire). Très souvent, cela génère malaise, incompréhension, ambiguïté et rend plus difficile la posture d'écouter·e. Dans ce cas, il faut éviter les conclusions hâtives. On peut plutôt opter pour un moment de pause dans l'échange et/ou quelques questions d'éclaircissement voire de reformulation.

3.3 | Questionner - Reformuler

Le questionnement

L'art du questionnement bienveillant est une compétence au service de l'écoute active. Dans le cadre de l'apprentissage des compétences psycho-émotionnelles avec les jeunes, elle présente de nombreux avantages :

- Prévenir les suppositions rapides et limitantes dans la posture d'écouter·e
- Permettre de rejoindre le·la jeune dans ce qu'il·elle vit
- Faciliter la mise en mots des ressentis et des pensées
- Favoriser une prise de conscience chez le·la jeune
- Désamorcer une émotion débordante, contribuer à prendre du recul sur la situation
- Faire prendre conscience d'une pensée limitante
- Permettre au·à la jeune de trouver ses propres solutions et ressources pour avancer
- Développer l'esprit critique au sujet de ses points de vue et réflexions.

Quelques pistes pour poser les questions adéquates

SORTIR DE LA GÉNÉRALISATION

Exemples

Pleurer c'est pour les mauviettes

-> **qui dit cela ?**

À l'école, tous les profs sont injustes

-> **tous ?**

Je suis incapable et nul·le

-> **qu'est-ce qui te fait dire ça ?**

CLARIFIER LES OMISSIONS

Exemples

Je veux m'en sortir

-> **comment ferais-tu cela précisément ?**

Avoir un boulot, ça ne sert à rien

-> **à quoi ça devrait servir ?**

Ça craint dans mon quartier

-> **qu'est-ce qui est insécurisant exactement ?**

« SI L'HOMME A DEUX OREILLES ET UNE BOUCHE, C'EST POUR ÉCOUTER DEUX FOIS PLUS QU'IL NE PARLE » CONFUCIUS

Exemple de questions à poser dans des situations pouvant provoquer du stress :

- « Comment ça se passe pour toi lorsqu'il se passe ceci... ? »
- « Qu'est-ce que tu ressens face à cette situation nouvelle ? Comment te sens-tu ? »
- « Est-ce que ce changement te préoccupe ? »
- « De quoi aurais-tu besoin pour te rassurer ? »
- « Cette situation peut générer du stress ou de l'anxiété. Est-ce que tu penses que c'est ton cas ? »
- « Comment puis-je t'aider ? »
- « Qu'est-ce qui te rend nerveux·se ? »



- Favoriser le « comment » qui ouvre la porte de l'écoute et de la compréhension.
- Éviter le « pourquoi » qui peut sous-entendre une attitude d'évaluation, de jugement, une demande d'explication ou de la curiosité.

Reformuler

La reformulation est la seule façon d'assurer à celui-elle qui s'exprime d'être écouté-e. C'est un excellent moyen de pratiquer l'écoute active, c'est-à-dire de comprendre l'autre à la fois dans ce qu'il-elle dit et ce qu'il-elle vit.

On peut reformuler des faits, des idées et opinions, des sentiments et des émotions.

La reformulation permet :

- de montrer que l'on a écouté son interlocuteur·trice ;
- de vérifier que l'on a compris le sens du propos, éventuellement à clarifier ou préciser et ainsi d'éviter les interprétations ;
- à celui-elle qui écoute, d'intérioriser ce qui a été dit ;
- de donner à l'autre un droit de réponse pour rectifier son propos ou le nuancer ;
- d'amener l'autre à prendre du recul par rapport à ce qu'il-elle dit/vit ;
- d'apaiser la relation lorsque la communication est difficile.

Les formules d'introduction à la reformulation sont nombreuses. En voici quelques unes :

« Si j'ai bien compris... », « Ce que tu veux dire, c'est que... », « D'après ce que j'entends... », « Tu veux dire que... », « Tu as peur de... », « Donc, à ton avis, ... C'est cela ? », « Tu as bien dit que... Est-ce correct ? », « Tu sembles me dire que... ».

4 | La méthode DESC

Il s'agit d'une méthode proche de la CNV (Communication non-violente). En se basant sur les faits, elle invite à exprimer les ressentis tout en proposant des solutions constructives. Cette approche utilisée dans le monde de l'entreprise fait également ses preuves dans l'apprentissage de l'affirmation de soi.

La méthode DESC porte les initiales des étapes à suivre : décrire, exprimer, suggérer, conclure.

D : Décrire les faits, la situation qui pose problème, un comportement problématique

E : Exprimer, parler de ses sentiments, ressentis, émotions ou désaccords que la situation engendre

S : Suggérer une solution (action, nouveau comportement...) ou chercher la solution ensemble

C : Exprimer la·les conséquence·s bénéfique·s et positive·s de la solution proposée

Cette méthode permet de :

- recadrer un comportement, une situation tout en douceur
- contribuer à l'affirmation de soi, de ses besoins et limites
- parler de ses émotions efficacement
- améliorer les relations privées et professionnelles
- désamorcer les tensions et limiter les conflits



- Pour mettre toutes les chances du côté d'un échange bienveillant, il est préférable de choisir le bon moment pour exprimer ses ressentis et ses besoins.
- Pour échanger dans de bonnes conditions, privilégiez toujours un endroit calme où la discrétion est de mise. N'hésitez pas à proposer un rendez-vous.

04 PRENDRE SOIN DE SOI DANS LA RELATION DE L'AUTRE

Face aux situations rencontrées dans les métiers d'accompagnement relationnel, les professionnels·les sont régulièrement confrontés·ées à la souffrance, à l'angoisse, aux peurs et difficultés d'autrui. Le phénomène d'empathie amène à éprouver toutes sortes d'émotions. Cela est d'autant plus le cas lorsqu'il s'agit d'enfants et/ou d'adolescents·es. Avoir peur, être triste, frustré·e, déçu·e ou en colère sont des réactions connues de travailleurs·euses sociaux·ales.

Afin de conserver la juste distance professionnelle, il est important d'être attentif·ve à certaines dérives, de développer sa conscience émotionnelle mais également de veiller à prendre soin de sa propre santé mentale.

1 | Le triangle dramatique

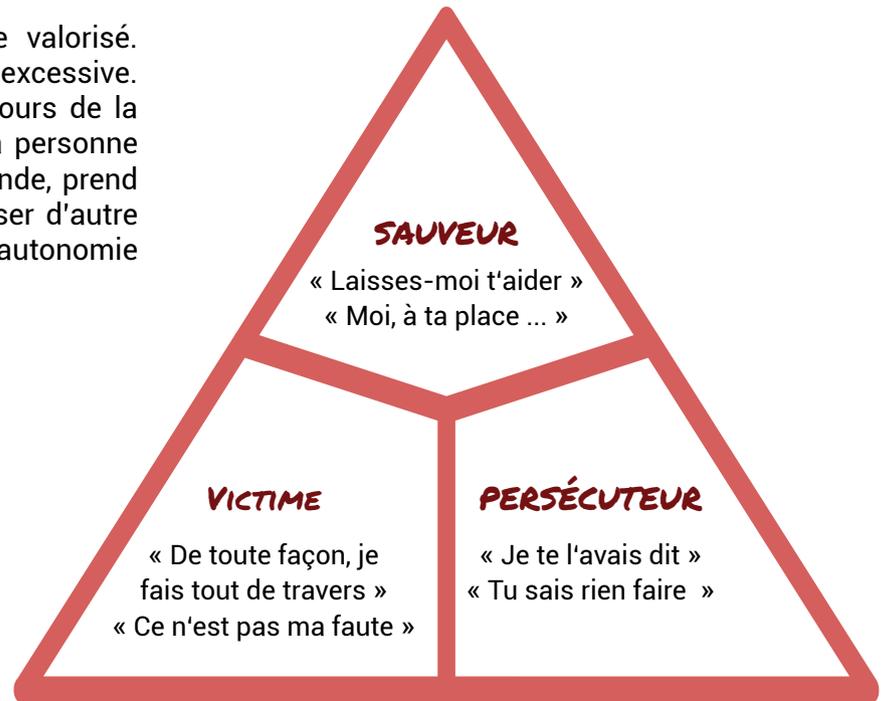
Il s'agit de rôles/jeux psychologiques inconscients qui s'exercent dans nos relations privées et professionnelles. Dans le cadre professionnel, ces jeux psychologiques risquent d'entraîner le·la travailleur·euse dans une surcharge émotionnelle. L'analyse transactionnelle nous donne une lecture de cette possible dérive à travers le triangle dramatique de Karpman.

On passe facilement d'un rôle à l'autre, selon la situation ou les personnes qui nous font face. Il est facile de s'y perdre.

Les trois rôles décrits par Karpman

1. **Le persécuteur.** Il a tendance à mettre l'autre en situations d'infériorité et à vouloir prendre le contrôle sur l'autre. Il a plutôt un comportement culpabilisant, jugeant voire agressif. Au niveau psychologique, cette attitude peut relever du harcèlement moral.
2. **La victime.** Elle se place dans une position inférieure de dépendance. Elle recherche le sauveur qui pourra la « délivrer » du persécuteur (une personne, le système, la maladie, le handicap, les difficultés du moment...). En général, la victime s'affirme peu dans ce qu'elle fait et dit.
3. **Le sauveur.** Il a grand besoin d'être valorisé. Il fait souvent preuve d'une empathie excessive. Il prend le bon rôle en venant au secours de la victime, cherche des solutions pour la personne sans que celle-ci n'en ait fait la demande, prend sa défense, gère à sa place sans laisser d'autre choix et tout cela, au risque de nier son autonomie et ses capacités.

Chaque position implique une énergie importante (se plaindre, chercher des coupables, blâmer, surveiller, contrôler, se fâcher, s'inquiéter pour les autres, se mettre trop d'obligations, faire des heures supplémentaires...) et pollue les relations. Dans les métiers de l'aide, le risque d'opter pour le rôle du sauveur est omniprésent. Prendre conscience de ce qui se joue dans nos relations permet d'entretenir des relations équilibrées et de contribuer au respect, à la liberté et à l'autonomie de chacun.e.



LE TRIANGLE DRAMATIQUE DE KARPMAN

Opter pour une posture de SAUVETEUR·EUSE plutôt que sauveur·euse !

- Le·la sauveteur·euse intervient dans les situations où des besoins sont exprimés clairement par la personne, ou lorsqu'il·elle est mandaté·e pour cela à un moment donné et que la personne marque son accord.
- Annoncer ce que l'on peut faire ensemble dans les limites du mandat, des possibilités
- Si possible, annoncer la durée
- Rappeler que chacun·e fait sa part (50/50)
- L'aide a pour but de rendre l'autre autonome
- Donner la possibilité d'une contrepartie
- Accepter que chacun·e vit son expérience émotionnelle à son propre rythme

Pour prendre soin de soi, de nombreuses techniques et méthodes existent. Nous proposons ici, de découvrir la pleine conscience, la relaxation par la visualisation et la cohérence cardiaque. Des approches favorables qui aident à apprivoiser le stress et contribuent à la mise à distance des tourbillons émotionnels.

2 | Techniques et méthodes pour prendre soin de soi

2.1 | La pleine conscience

Il s'agit de porter délibérément son attention dans l'instant aux choses telles qu'elles sont : sur nos sensations physiques, nos pensées, nos émotions, nos comportements, ce que nous voyons, entendons, ressentons, goûtons sans juger ou modifier ce qui se présente. Si nos émotions ne parlent pas, elles s'expriment à travers des sensations corporelles, des comportements, des pensées automatiques qui prennent parfois la forme de ruminations. Dans la pleine conscience, on prend un temps d'arrêt pour observer et accueillir plus sereinement les ressentis émotionnels et leur permettre d'être là.

Pratiquée de façon régulière, la pleine conscience permet d'être moins bouleversé·e par la souffrance d'autrui. Elle aide à libérer le mental des ruminations inutiles et préserve notre santé de façon générale.

Voir exercice du raisin sec comme expérience découverte.

2.2 | Se relaxer par la visualisation positive

La visualisation consiste à se projeter mentalement des images positives en les associant à des émotions et sensations via les cinq sens (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif). Il peut s'agir d'un lieu, d'un paysage, d'une situation réelle ou imaginaire. Une séance de visualisation positive permet de prendre de la distance face à des pensées envahissantes et/ou désagréables, de relâcher les tensions liées au stress. C'est un bon moyen pour réorienter son esprit vers des émotions plus sereines.

Voir fiche exercice « Guider une séance de visualisation positive »

2.3 | La cohérence cardiaque

Le rythme cardiaque reflète l'état de nos émotions et varie continuellement. Lorsqu'une émotion nous envahit, le rythme se modifie. Par exemple, en cas de stress, les palpitations cardiaques augmentent. À l'inverse, en le régulant, nous pouvons influencer notre état émotionnel. C'est ce que nous propose cette méthode. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de s'apaiser plus rapidement, de réguler le stress et l'anxiété.

La méthode se résume au nombre **365**:

3: Trois fois par jour, au lever, avant le repas du midi et en fin d'après-midi

6: Six respirations par minute, c'est-à-dire une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes

5: durant cinq minutes

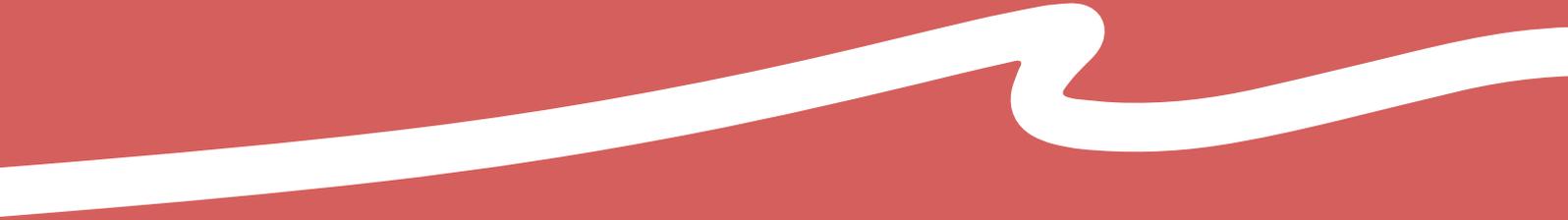
Au total, 30 respirations (une respiration = une inspiration et une expiration) pendant 5 minutes.

Voir fiche exercice « Cohérence cardiaque 365 ».



POINT D'ATTENTION

Développer d'avantage de présence à ses émotions est un gage de bien-être au travail !

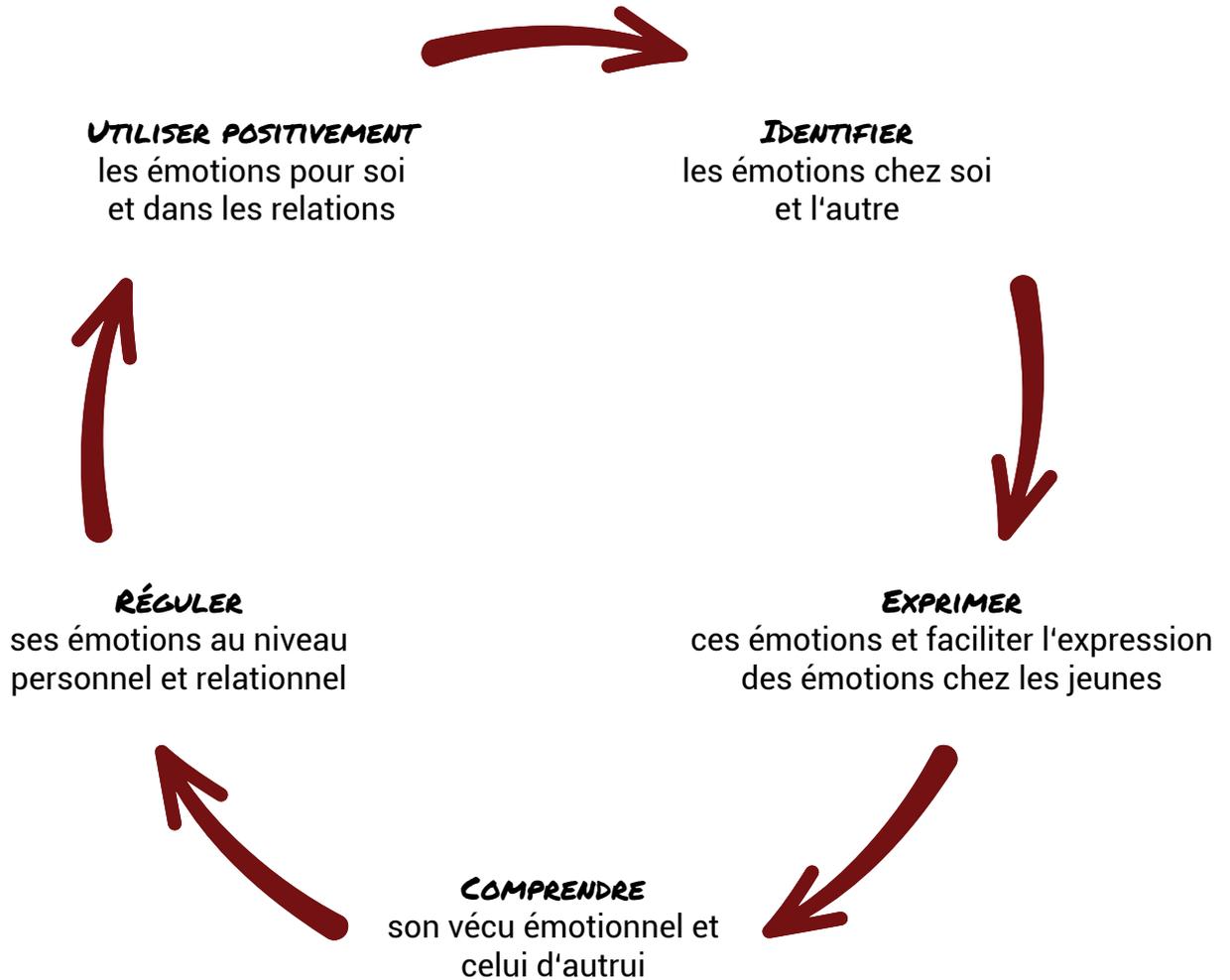


3 | Aider les jeunes à mettre des repères

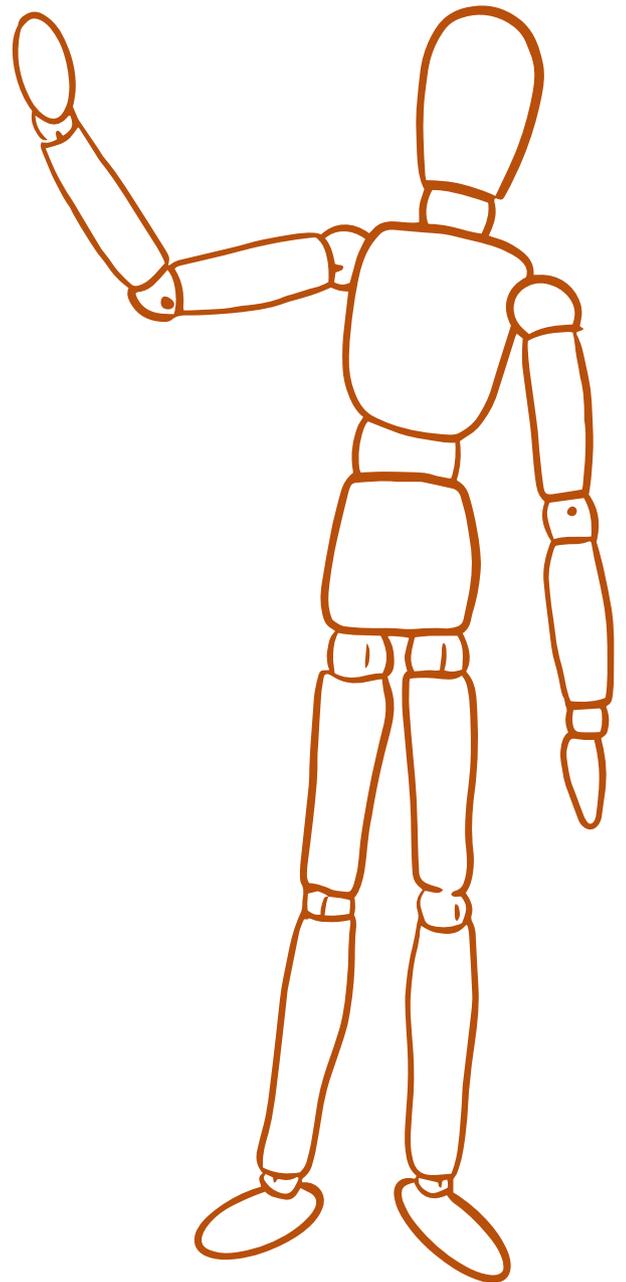
L'adolescence est une période de chamboulements tant au niveau du corps, qu'au niveau social et émotionnel. Les préoccupations du·de la jeune sont essentiellement centrées sur ces changements qui peuvent être vécus comme une perte de contrôle, causant stress et anxiété.

En tant que professionnel·le socio-éducatif·ve, il est important d'accompagner le·la jeune dans l'apprentissage du langage émotionnel le plus tôt possible. Cet apprentissage influencera positivement

son comportement social, sa capacité à surmonter le stress lié aux situations difficiles rencontrées, la gestion de son agressivité et l'expression de ses affects. Il·elle sera plus à même de s'adapter et fera preuve d'une plus grande compréhension de ce qui compte pour lui·elle, et pour les autres. En lui apportant l'éclairage sur ce qui se vit en lui·elle, nous lui permettons d'acquérir de nouveaux repères et contribuons préventivement à une meilleure santé mentale.



OS EXERCICES PRATIQUES



PANTIN ARTICULÉ



Objectifs

- Connaître les gestes et postures associés aux émotions
- Développer le sens de l'observation corporelle
- Partager son ressenti et/ou son humeur du moment



Public cible

12 ans et plus

Taille du groupe

4 à 12 participants·es



Matériel

- Un ou plusieurs pantin·s articulé·s



Durée

15 à 25 minutes



Déroulement de l'activité

L'animateur·trice invite chacun·e des jeunes qui le souhaite à utiliser le pantin articulé pour exprimer au groupe son humeur du moment (sans parler).

Les autres participants·es tentent alors de deviner ce qui est exprimé à travers la posture du pantin articulé en commençant leur phrase par « J'observe... » et complètent par « je pense qu'il est content, qu'il est heureux ... ». Exemples : « j'observe que la tête et le corps sont droits, j'observe que les mains sont ouvertes ».

Le·la jeune confirme et complète si nécessaire. L'animateur·trice régule le temps de parole des participants·es.



Variante : l'activité peut se dérouler en sous-groupes de 3 à 4 jeunes avec un pantin articulé par sous-groupe.

PARLONS DU STRESS



Objectifs

- Permettre aux jeunes de réfléchir aux facteurs de stress et à leur impact sur le plan corporel
- Améliorer les connaissances des jeunes sur le thème du stress
- Développer l'esprit critique



Public cible

14 ans et plus

Taille du groupe

9 à 16 participants·es
Sous-groupes de 4 à 5
jeunes
(si possible mixte)



Matériel

- 3 couleurs de post-it
- Fiches avec les phrases débat



Durée

50 à 60 minutes



Préparation

- Préparer le local pour placer les jeunes en cercle (sans table)

Le débat est une discussion qui se déroule entre des personnes. Le but est de partager des points de vue et des représentations différentes sur un même thème. Il ne s'agit pas de trouver UNE bonne réponse, de dire qui a raison ou tort, ou encore de juger et/ou évaluer ce qui est dit. Au contraire, l'intérêt du débat est de réfléchir ensemble en respectant les points de vue individuels.



Déroulement de l'activité

1^{ère} étape (10 minutes)

- Inviter les jeunes à prendre place.
- Poser le cadre de l'animation (respect de la parole de chacun·e, non-jugement sur ce qui est dit, timing...).
- Introduire l'animation en annonçant le sujet et les objectifs poursuivis. Expliquer les étapes de l'animation.
- Lire les 8 phrases au groupe pour s'assurer de la bonne compréhension du vocabulaire.
- Répartir le groupe en sous-groupe d'au moins 3 jeunes.

2^{ème} étape (10 à 20 minutes)

Chaque sous-groupe détermine, sur base d'un consensus, parmi les phrases proposées (8 phrases au total) :

2 phrases avec lesquelles il est d'accord (signalées via une couleur de post-it)

2 phrases avec lesquelles il n'est pas d'accord (signalées via une autre couleur de post-it)

2 phrases avec lesquelles il est +/- d'accord (signalées via la couleur de post-it restante)

- Distribuer les fiches d'animation dans chaque sous-groupe.
- L'animateur·trice gère le temps et passe près des sous-groupes pour vérifier que tout se passe bien.
- Les jeunes débattent en sous-groupe et se mettent d'accord pour attribuer aux 6 phrases une certaine couleur de post-it.

3^{ème} étape (15 à 30 minutes)

- L'animateur·trice invite ensuite les sous-groupes à se réinstaller en grand groupe et rappelle le cadre du débat en grand groupe.
- L'animateur·trice prend une phrase au choix et demande à un 1er sous-groupe de donner sa position en expliquant son choix. Lorsque le débat s'essouffle, c'est le moment de passer à une seconde phrase, et ainsi de suite avec les suivantes. Il n'est pas nécessaire de passer en revue toutes les phrases. L'important est que les jeunes débattent tout au long de l'animation.
- L'animateur·trice anime le débat en faisant s'exprimer les sous-groupes les uns après les autres (sans forcer à parler) et passe à la phrase suivante lorsque la phrase a été suffisamment débattue par le grand groupe.
- L'animateur·trice clôture le débat en résumant les quelques points forts qui ressortent des échanges. Les jeunes peuvent également s'exprimer sur leurs ressentis durant l'animation. L'animateur·trice remercie les participants·es.

Exemples de phrases pour le débat

1. Lorsque les choses changent, ça me stresse.
2. Quand on vit du stress, c'est que l'on a peur.
3. Le stress, je gère facilement !
4. Le stress, c'est bon pour se booster.
5. L'école, ça stresse surtout les parents.
6. S'il n'y avait pas les réseaux sociaux, on serait moins stressés·es.
7. Ton stress et le mien, c'est pareil !

Quelques repères pour conduire le débat

Le rôle de l'animateur·trice est de faire circuler la parole, de s'assurer que les jeunes comprennent ce qui est exposé et débattu. Il·elle facilite les échanges avec diverses techniques : en reformulant, en posant des questions ouvertes ou en renvoyant la question au groupe. L'animateur·trice occupe la position la plus « neutre » possible. Son avis n'est donné que si le groupe est demandeur.

RELAX·E



Objectifs

- Développer le sens de l'observation des sensations corporelles
- Expérimenter une technique de visualisation pour retrouver rapidement un état de relaxation



Public cible

12 ans et plus

Taille du groupe

2 à 15 participants·es



Matériel

- papier dessin
- crayons de couleur



Durée

15 à 35 minutes



Préparation

- distribuer une feuille et des crayons de couleur



Déroulement de l'activité

1^{ère} étape

L'animateur·trice explique : lorsque nous vivons une émotion agréable, confortable, notre corps se détend et se relâche, on se sent détendus·es, relaxés·es !

Si « relax·e » était un animal, un objet, un arbre ou une plante, que serait-il·elle ?

2^{ème} étape

L'animateur·trice propose de fermer les yeux quelques instants et d'imaginer le plus précisément possible ce que serait « relax·e » en visualisant sa forme, ses couleurs, sa texture, son odeur... Après 30 secondes, l'animateur·trice propose d'ouvrir les yeux.

3^{ème} étape

Il s'agit ensuite de dessiner ce qui est apparu lors de l'exercice précédent durant 10 minutes en utilisant un maximum de couleurs (il ne s'agit pas d'un concours de dessin).

4^{ème} étape

Au terme des 10 minutes (ou avant, si les jeunes semblent avoir terminé), l'animateur·trice propose de déposer ses crayons. Il·elle invite ensuite les jeunes à imaginer cette fois-ci, qu'ils·elles deviennent ce « relax·e » auquel ils·elles ont pensé (objet, animal, arbre, plante...). L'idée est d'amener le corps dans cet état « relax·e » et d'observer ce qui change au niveau des sensations et de la respiration.

L'activité peut éventuellement se poursuivre par un temps d'échange en grand groupe autour de la 4^{ème} étape.

5^{ème} étape

L'activité se termine en expliquant que l'on peut retrouver rapidement un état de relaxation, en se connectant à son espace intérieur « relax·e ».



STOP PAUSE



Objectifs

- Mieux connaître les émotions
- S'entraîner à observer



Public cible

14 à 18 ans

Taille du groupe

1 à 12 participants·es



Durée

3 à 5 minutes pour la première étape
10 à 20 minutes pour le débriefing (facultatif)



Préparation

- Proposer aux jeunes de s'asseoir confortablement sur une chaise
- Expliquer les étapes de l'animation
- Rappeler les bonnes règles de fonctionnement en groupe



Déroulement de l'activité

1^{ère} étape

L'animateur·trice invite à stopper toute activité, à se redresser, les jambes décroisées, les pieds bien à plat au sol et les mains sur les cuisses. Ensuite, fermer les yeux pour quelques secondes ou fixer un point devant soi.

L'animateur·trice guide la séance en laissant quelques secondes entre chaque question.

Consigne : J'observe ce qui se passe en moi. Je me pose ces questions intérieurement.

- Comment est-ce que je me sens-là maintenant ?
- Quelle est l'émotion qui me traverse en ce moment ?
- Est-ce que je me sens calme, détendu·e ou serein·e ?
- Est-ce que je me sens agité·e, agacé·e ou impatient·e ?
- Est-ce que je me sens ennuyé·e, triste ou inquiet·e ou peut-être que je me sens joyeux·se ?

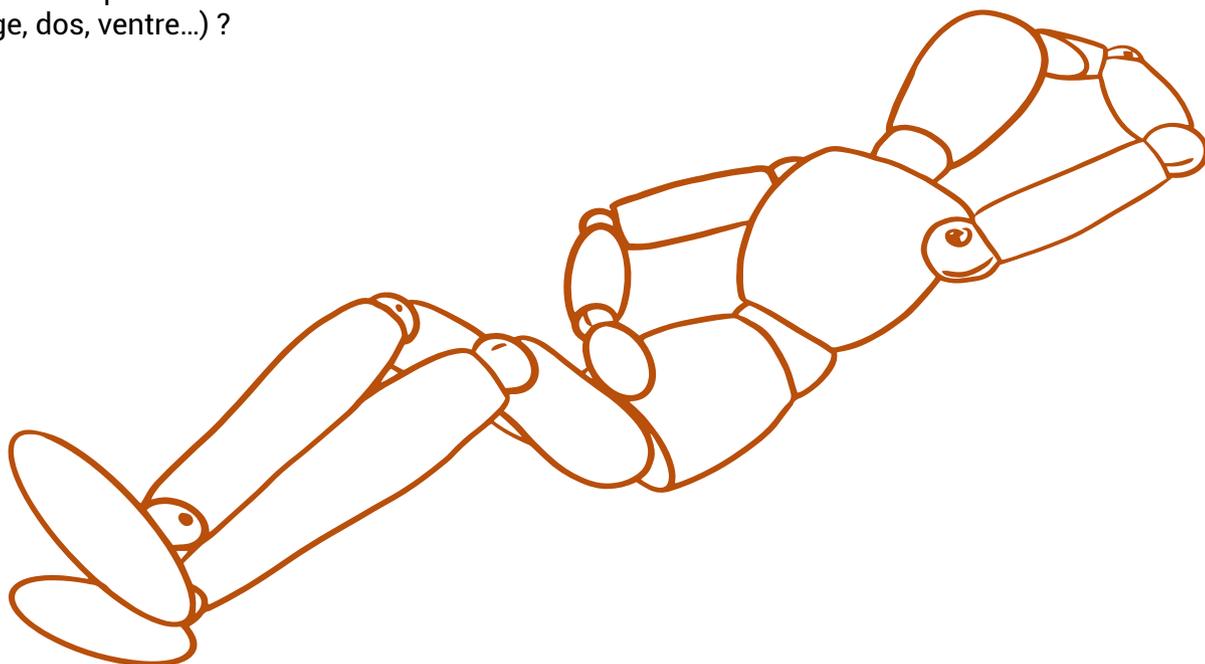
L'animateur·trice propose de prendre une longue inspiration, d'expirer lentement, d'ouvrir les yeux, de bailler et de s'étirer doucement.

2^{ème} étape

L'animateur·trice propose un temps pour débriefer avec les jeunes.

Questions de débriefing :

- Qu'avez-vous observé ?
- Quelles sont les pensées qui sont arrivées ?
- Avez-vous ressenti quelque chose de particulier dans le corps ? Était-ce une pensée, une sensation ?
- À quel endroit du corps s'est manifesté ce ressenti (visage, dos, ventre...) ?



ÉCOUTER LES MESSAGES DU CORPS



Objectifs

- Apprendre à observer les signaux corporels liés aux émotions
- Développer sa capacité à identifier rapidement les signaux émotionnels



Public cible

14 à 18 ans

Taille du groupe

2 à 12 participants-es



Matériel

- Fiche « 6 bonhommes »
- Crayons de couleur



Durée

10 à 20 minutes



Préparation

- Installer les jeunes
- Distribuer la fiche « 6 bonhommes » et crayons de couleur



Déroulement de l'activité

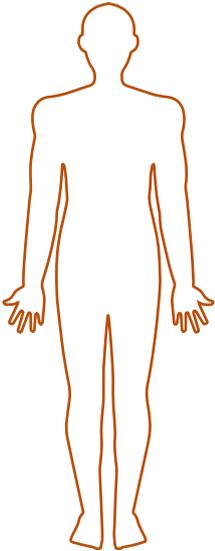
L'animateur·trice propose aux jeunes de penser à une situation récente ou un événement qui a suscité du stress, de la peur ou de l'inquiétude.

L'animateur·trice invite les jeunes à colorier les zones du corps où se fait ressentir l'émotion.

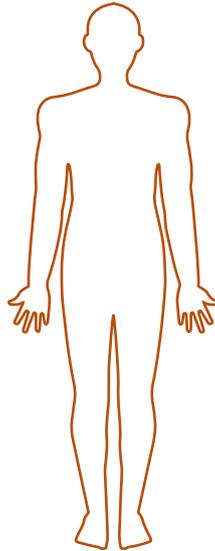
Inviter les jeunes à faire la même chose en se remémorant une situation ou un événement agréable et joyeux.

En fonction du temps disponible, effectuer le même exercice avec les 6 émotions de base.

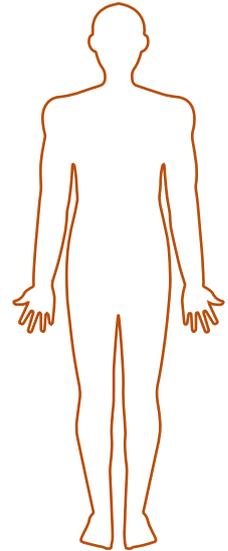
Quand j'ai peur,
je ressens :



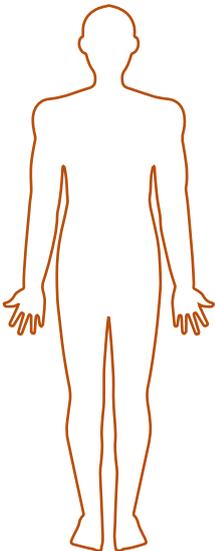
Quand je suis en colère,
je ressens :



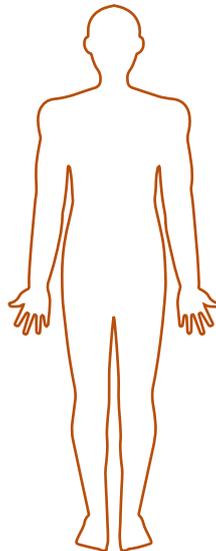
Quand je suis triste,
je ressens :



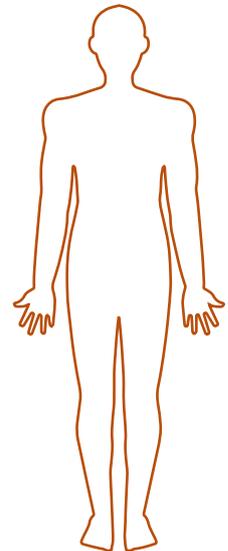
Quand je suis en joie,
je ressens :



Quand je suis en dégoût,
je ressens :



Quand je suis surpris-se,
je ressens :



LE SAC À SOUCIS



Objectifs

- Identifier les sources de stress
- Déconstruire l'intensité du stress



Public cible

14 à 18 ans

Taille du groupe

2 à 15 participants·es



Matériel

- Une feuille de dessin et des crayons de couleur
- Fiche « Déconstruire son stress à petits pas »



Durée

15 à 20 minutes



Préparation

- Expliquer les consignes



Déroulement de l'activité

Dans un 1^{er} temps :

- L'animateur·trice distribue une feuille blanche à chacun·e.
- L'animateur·trice invite ensuite les jeunes à dessiner un sac avec des branches qui en ressortent. Sur chaque branche, on y inscrit les différentes sources de stress du moment (ses préoccupations, peurs, situations qui génèrent le stress, inquiétudes...).

Dans un 2^{ème} temps :

- Le·la participant·e intègre dans le tableau ci-dessous les divers stressseurs relevés dans la 1^{ère} colonne.
- Ensuite, il·elle inscrit une croix dans la catégorie à laquelle appartient le stressseur.

DÉCONSTRUIRE SON STRESS À PETITS PAS

Stresseurs dans mon sac à soucis	Avoir l'impression d'avoir un faible contrôle	Évènement inattendu ou imprévisible	Évènement nouveau	Ego ou personne menacée

POST-IT DES HUMEURS



Objectifs

- Se mettre en mouvement en début d'activité ou de journée
- S'entraîner à nommer ses ressentis
- Partager avec le groupe sa météo intérieure
- Construire avec le groupe une mosaïque d'humeurs du jour



Public cible

14 à 25 ans

Taille du groupe

4 à 15 participants·es



Matériel

- Post-it
- Un tableau ou un mur où coller les post-it



Durée

10 à 20 minutes selon le groupe



Préparation

- Positionner les participants·es en cercle
- Distribuer 2 post-it à chaque participant·e



Déroulement de l'activité

- L'animateur·trice invite les participants·es à noter en un seul mot leur humeur du jour. Pour ce faire, les 2 post-it peuvent être utilisés.
- Le·la premier·ère vient coller son/ses post-it sur le tableau en le/les positionnant librement.
- L'animateur·trice invite à commenter son choix.
- Les suivant·e·s viennent chacun·e à leur tour déposer leur(s) post-it en tentant de les rassembler par thème pour constituer une mosaïque des humeurs du jour.
- Les participant·e·s peuvent poser des questions.
- Lorsque tous les participants·es ont déposé leurs post-it, l'animateur·trice demande au groupe si une tendance se révèle.

L'ÉCOUTE ACTIVE EN ACTION



Objectifs

- Pratiquer l'écoute active
- S'entraîner à faciliter l'expression des émotions d'autrui



Public cible

14 à 25 ans

Taille du groupe

4 à 12 participants·es



Durée

15 à 30 minutes selon la taille du groupe



Préparation

- Former des binômes
- Expliquer les consignes



Déroulement de l'activité

Chaque participant·e choisit un thème ou une situation vécue.

L'animateur·trice gère le temps.

1^{ère} étape

- Un·e participant·e exprime sa situation pendant 3 minutes. B écoute sans interrompre son binôme (écoute active).
- Le binôme B réagit ensuite en suivant les principes de l'écoute active (reformulation, questions ouvertes sur le vécu émotionnel) pendant 2 minutes.
- On recommence un tour de 5 minutes. Le·la participant·e B s'exprime pendant 3 minutes pendant que A écoute.

2^{ème} étape

- L'animateur·trice invite les participant·e-s à débrief en grand groupe, en mettant en évidence les éléments de l'écoute active (ce qui la facilite et ce qui la freine) et les tendances naturelles à réagir.

OPÉRATION DÉCODAGE



Objectifs

- Traduire en mots le vécu émotionnel
- Observer ses ressentis corporels
- S'entraîner à la communication non violente
- Améliorer ses capacités d'écoute active



Public cible

14 à 25 ans

Taille du groupe

4 à 12 participants·es



Matériel

- Fiche « décodage émotionnel »
- De quoi écrire



Durée

20 à 30 minutes



Préparation

- Distribuer une à plusieurs fiches « décodage émotionnel » et parcourir les différentes bulles en fournissant des exemples
- Expliquer les consignes
- Former des binômes



Déroulement de l'activité

1^{ère} étape (+/- 10 minutes)

- L'animateur·trice invite les jeunes à se remémorer un moment, une situation, un événement où ils·elles se sont sentis·es nerveux·ses, tendus·es, ou en colère, ou joyeux·ses, farceurs·euses ou très détendus·es, ou effrayés·es....
- Chacun·e complète individuellement la fiche « décodage émotionnel » en notant ce qu'il·elle a observé et qui découle directement de ce moment, de la situation/événement.
- Constitution de binôme

2^{ème} étape (+/- 10 minutes)

- Après une dizaine de minutes, le binôme A partage avec son binôme B la situation qu'il·elle a évoqué sur sa fiche en veillant à parler en « je ». Le binôme B écoute sans interrompre.
- Lorsque A a terminé, le binôme B reformule et pose une seule question à A. Ensuite, c'est au tour de B d'exposer à A ce qu'il·elle a noté sur sa fiche. A écoute sans interrompre, puis reformule et pose une question à B.



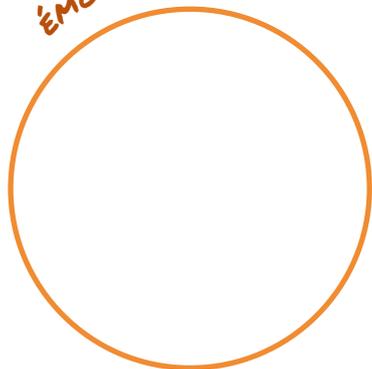
L'exercice se répète avec plusieurs situations ou un événement particulier qui s'est produit dans le groupe.

FICHE DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

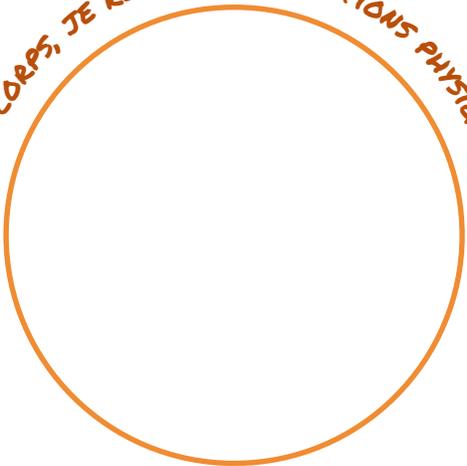


SITUATION - ÉVÈNEMENT - FAITS

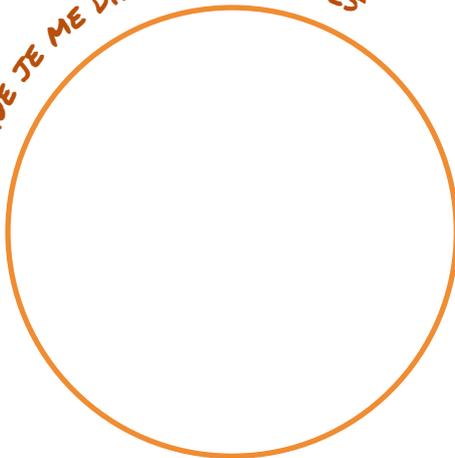
ÉMOTION



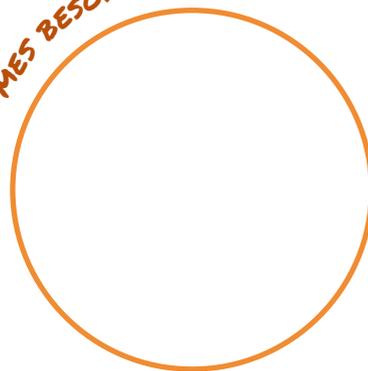
DANS MON CORPS, JE RESSENS - SENSATIONS PHYSIQUES - OÙ ?



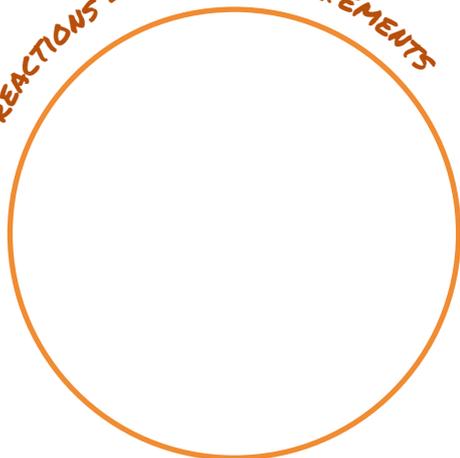
CE QUE JE ME DIS - MES PENSÉES



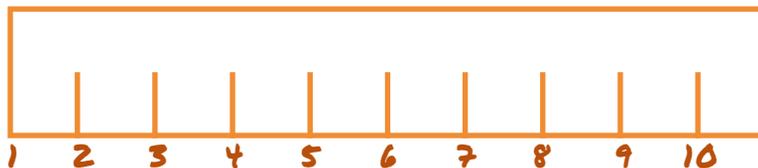
MES BESOINS



MES RÉACTIONS - MES COMPORTEMENTS



INTENSITÉ ÉMOTION



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LA COHÉRENCE CARDIAQUE 365



Objectifs

- Réduire la perception du stress
- S'entraîner à ramener le calme intérieur
- Diminuer l'anxiété



Public cible

12 et plus

Taille du groupe

1 - 20 participants·es



Matériel

- Variable 1 : Smartphone avec application/ enregistrement visuel
- Variable 2 : Feuille de papier et crayon



Durée

5 à 7 minutes



Préparation

- Expliquer le principe et les bienfaits de la cohérence cardiaque (voir théorie)
- S'asseoir confortablement (dos droit) dans un endroit calme pour ne pas être dérangé·e



Déroulement de l'activité

La pratique de la cohérence cardiaque se résume au nombre **365**:

3: Trois fois par jour ;

6: Six respirations par minute, c'est-à-dire une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes ;

5: Cinq minutes durant.

- Variable 1 avec une application en ligne : ce qui permet de ne pas devoir compter et de pouvoir faire l'exercice tout le temps durant.
- Variable 2 avec une minuterie : régler la minuterie à 5 minutes. Dessiner des vagues sur une feuille de papier. Le crayon monte à l'inspiration, la poitrine se soulève, le crayon descend à l'expiration, la poitrine s'abaisse.

LE MIME DES ÉMOTIONS



Objectifs

- Développer l'attention aux émotions et aux mots justes pour les exprimer
- Identifier ses émotions et celles des autres



Public cible

12 à 18 ans

Taille du groupe

4 - 12 participants·es



Matériel

- Un jeu de cartes sur les émotions par sous-groupe



Durée

5 à 20 minutes



Préparation

- Prévoir un jeu de cartes représentant les émotions faciles à mimer.
- Constituer des groupes de 4 jeunes
- L'animateur·trice gère le temps



Déroulement de l'activité

- Le·la premier·ère participant·e pioche une carte « émotion ».
- Il·elle mime l'émotion écrite sur la carte (sans parole) pour la faire deviner aux autres. Sont autorisé·e·s les attitudes, mimiques, expressions corporelles, mouvements du corps et micros expressions.
- L'animateur·trice invite à deviner l'émotion et à justifier leur choix en s'appuyant sur tout ce qui est observable : comportements, attitudes, mouvements...
- Lorsque le sous-groupe a trouvé, le·la joueur·euse qui a mimé se rassoit et c'est le tour du·de la suivant·e.

L'ÉCRIRE PENSÉES



Objectifs

- Apprendre à exprimer par écrit ses pensées et sentiments par rapport à un fait, une situation, une personne



Public cible

14 - 18 ans

Taille du groupe

1 - 15 participants·es



Matériel

- Un crayon, un petit carnet, quelques feuilles de papier
- Un minuteur



Durée

5 à 15 minutes



Préparation

- Expliquer les consignes et bienfaits de l'activité



Déroulement de l'activité

Variante 1 : l'écriture relâchée

- Prendre une feuille et laisser venir un premier, un second mot, un troisième mot et ainsi de suite pendant 5 minutes. Il s'agit de poser les mots liés à ses pensées du moment, dans l'ordre où ils arrivent, sans censure et sans faire attention aux contraintes habituelles de l'écriture (ponctuation, orthographe, grammaire...).
- Au terme des 5 minutes, faire une pause en pratiquant quelques respirations et en marchant quelques pas.
- Se relire calmement après un temps de pause.

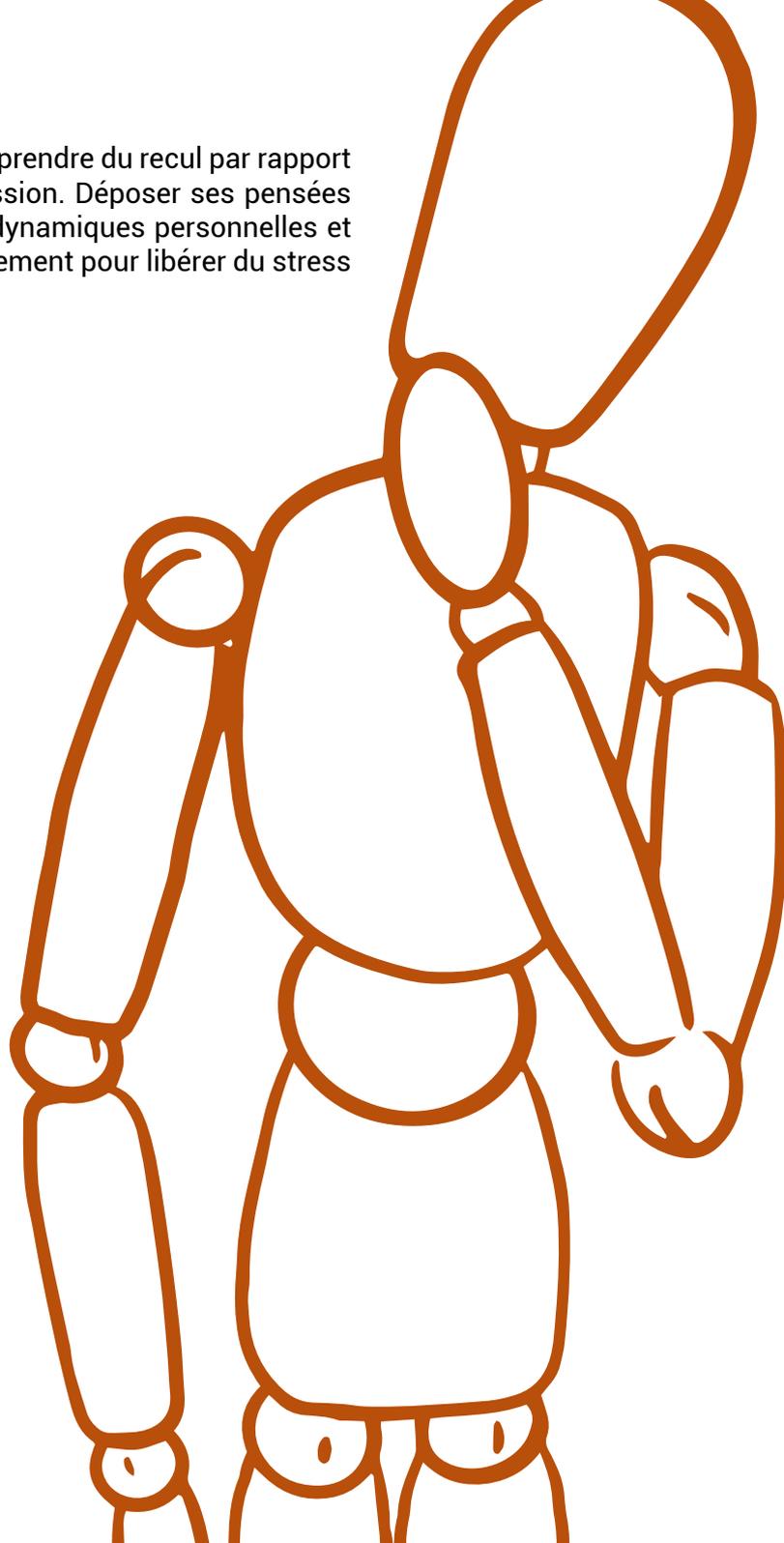
Variante 2 : l'écriture non linéaire

- Au départ d'une forme ou d'un dessin simple (cœur, spirale, vagues, nuage...), écrire des mots ou des phrases comme elles se présentent, sans réfléchir, comme si nous nous adressions à quelqu'un·e en qui nous avons entièrement confiance. Il est possible de tourner sa feuille dans divers sens.



L'idée d'un journal intime personnel peut être initiée à travers ces activités d'écriture.

L'écriture créative est un bon moyen de prendre du recul par rapport à ses émotions et d'en faciliter l'expression. Déposer ses pensées sur le papier est utile pour repérer les dynamiques personnelles et relationnelles qui se répètent mais également pour libérer du stress et de l'anxiété.



UNE ÉMOTION POPULAIRE



Objectifs

- Apprendre à partager ses ressentis et écouter ceux des autres
- Réaliser que tout le monde vit toutes sortes d'émotions
- Mieux connaître les émotions



Public cible

14 à 18 ans

Taille du groupe

4 - 15 participants·es



Matériel

- Une boîte
- Des morceaux de papiers



Durée

15 à 30 minutes



Préparation

- Positionner les participants·es en cercle
- Rappeler les 6 émotions de base et les noter au tableau
- Rappeler les règles des échanges
- Distribuer 1 morceau de papier à chaque participant·e



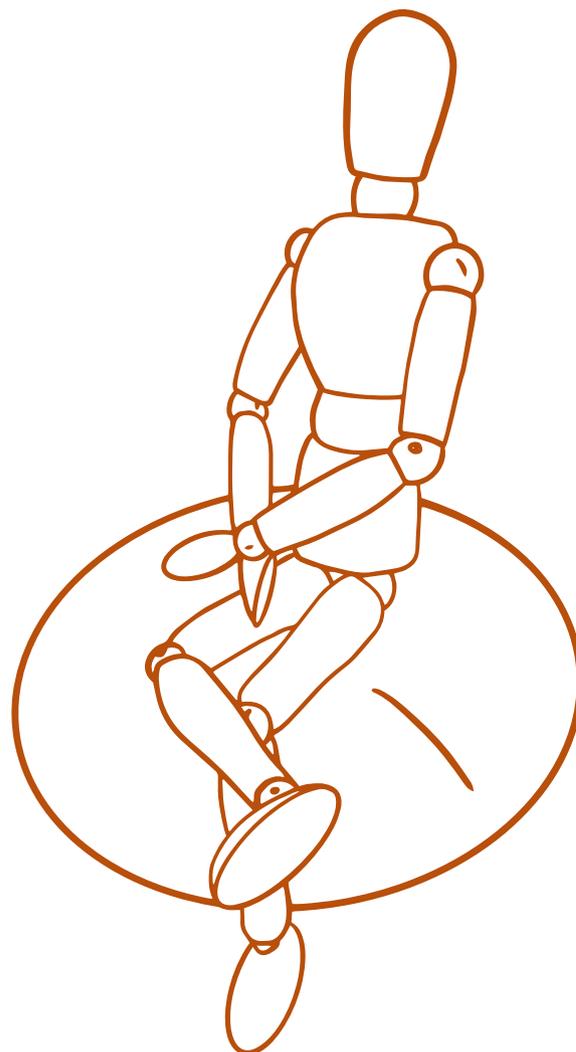
Déroulement et consignes

- L'animateur·trice invite les participants·es à noter anonymement la réponse à la question suivante : quelle est l'émotion que vous ressentez le plus souvent ?
- Lorsque les participants·es ont terminé, la feuille pliée est déposée dans la boîte.
- L'animateur·trice ouvre ensuite la boîte et note au tableau le nombre de vote à coté de chaque émotion.
- L'émotion qui remporte le plus de votes est choisie pour l'échange en grand-groupe.
- L'animateur·trice lance les échanges et fait circuler la parole.

Exemple de questions :

- Dans quels moments vivez-vous cette émotion en particulier ?
- Quelles sont les situations qui provoquent cette émotion ?
- Comment sait-on qu'il s'agit de cette émotion-là ?
- Que se passe-t-il dans le corps lorsque l'on vit cette émotion ?
- Quels sont les besoins qui se cachent derrière cette émotion ?
- Que se passera-t-il si l'on n'écoute pas cette émotion ?
- Que pouvons-nous faire pour libérer cette émotion ?
- A votre avis, pourquoi cette émotion-là remporte le plus de votes ?

→ En fonction du temps, on peut faire le même exercice avec la 2ème émotion qui a eu le plus de votes.



VISUALISATION GUIDÉE



Objectifs

- Lâcher le mental
- Favoriser un état de détente
- Stimuler l'utilisation des 5 sens et des capacités imaginatives



Public cible

10 ans et plus

Taille du groupe

1 - 20 participants·es



Durée

3 à 10 minutes



Préparation

- Choisir un sujet qui intéresse les participants·es (paysage de nature, activités extérieures, vacances, jeux vidéo...).



Déroulement et consignes

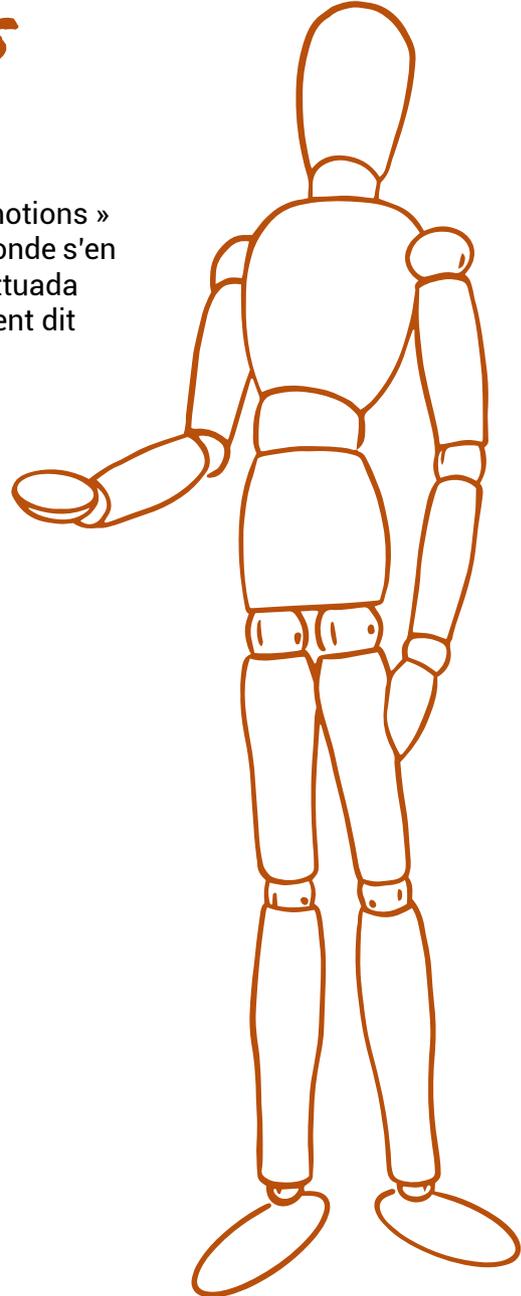
- L'animateur·trice débute la séance de visualisation en proposant de réaliser quelques respirations ensemble. Il·elle poursuit en demandant d'imaginer un lieu agréable et plaisant, un endroit où ils·elles se sentent bien, détendus·es... (silence)
- L'animateur·trice suggère ensuite de voir ce qu'il y a à découvrir dans ce lieu agréable... d'entendre les sons, les bruits... de sentir les odeurs de cet endroit... et ensuite, de ressentir les sensations qui se présentent dans le corps.
- Lorsque la visualisation positive guidée se termine, l'idéal est de prendre encore un instant de silence, suivi de 3 grandes respirations.
- L'animateur·trice propose alors d'ouvrir doucement les yeux lorsqu'on se sent prêt·e, de bouger les doigts et les pieds et de s'étirer pour reprendre ensuite doucement ses activités.

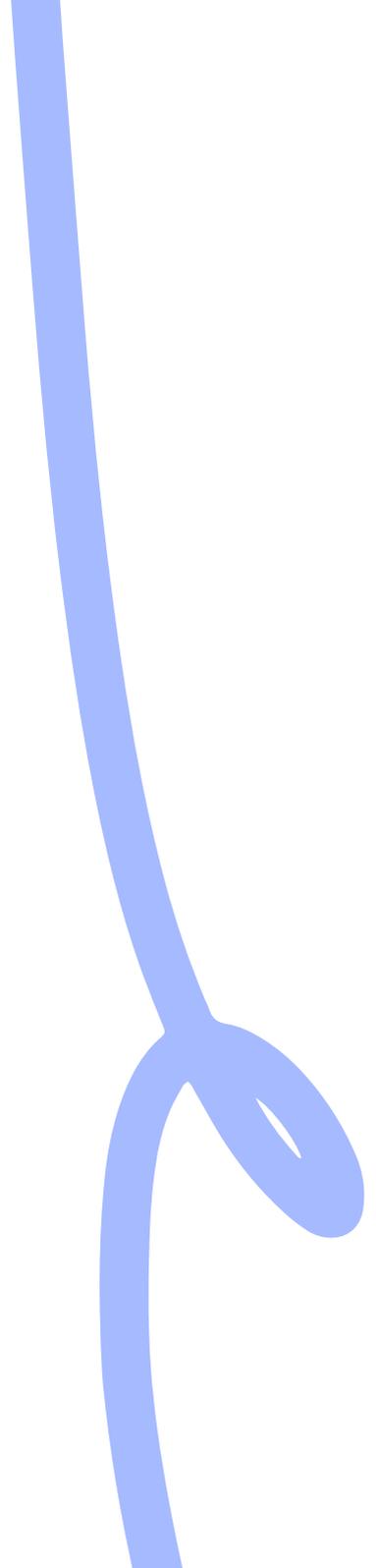


Une visualisation guidée est comme un voyage agréable et apaisant au centre de soi-même.

AUTRES OUTILS

- Jeu de cartes « DIXIT »
- Jeu de cartes « Resilio »
- Jeu de cartes « Le langage des émotions »
- Vidéos sur Youtube : « Et tout le monde s'en fout » - Fabrice de Boni et Axel Lattuada
- La roue des émotions de l'Autrement dit







Bibliographie

1

- Les émotions au fil des ans : Naître et grandir
- Expliquer les émotions : « C'est pas sorcier : Joie, peur, tristesse, colère... »

2

- Le décodeur des émotions - Yves-Alexandre Thalman, First Éditions
- Émotions, mode d'emploi - Christel Petitcollin, Jouvence Éditions
- Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent - Adele Faber et Elaine Mazlish, Éditions Phares
- Antimanuel d'adolescence - Michel Fize, Les Éditions de l'Homme
- Le trauma, comment s'en sortir - Caroline Hingray et Wissam El-Hage, Édition De Boeck
- www.mpedia.fr/art-crise-adolescence-comprendre-accompagner-adolescent/
- www.prevention-depression.lu/pour-les-personnes-concernees/pour-les-jeunes/la-depression-chez-les-adolescents/

3

- La PNL : Communiquer autrement - Catherine Cudicio, Éditions Eyrolles Pratiques.
- Carl Rogers et l'action éducative, Éditions Broché.
- Dossier « Mieux vivre ses émotions » - Cerveau&Psycho - oct2009.
- www.resilience-psy.com/les-techniques-de-communication-dans-la-relation-daide-psychologique-la-reformulation-ecoute-active/#le-contenu-de-la-reformulation

4

- Cahier thématique Ancrage - L'intelligence émotionnelle en contexte de formation, Resonance.
- Les Guides Pratiques - Du bon usage des émotions au travail - Est éditeur.
- Méditer, jour après jour - Christophe André - Édition L'Iconoclaste.

