



Surfer la vague émotionnelle

Atelier présenté par Sophie Caron et Vicki Coughlan,
MSS, TSI, travailleuses sociales au CECCE

Plan de l'atelier

01

Mise en contexte

02

Identifier les besoins
derrière les
émotions

03

Explorer des stratégies
pour adresser les
émotions et les gérer
sainement

04

Outils et ressources

Les 7 commandements de l'éducation bienveillante

- 1- Les émotions de l'élève tu accueilleras.
- 2- Les règles d'avance tu fixeras.
- 3- Au POSITIF tu formuleras.
- 4- De ses comportements tu dissocieras l'élève.
- 5- De l'élève tu n'interpréteras point les intentions.
- 6- Un cadre tu garderas et de souplesse tu useras.
- 7- L'élève tu apaiseras.



5 sphères importantes à considérer



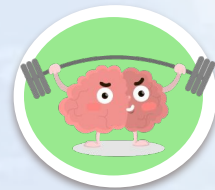
Sommeil

9-12 heures/nuit pour
les enfants de 6-12 ans
8-10 heures/nuit pour
les adolescents



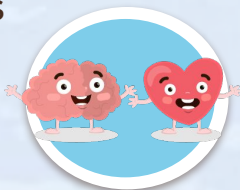
Alimentation

Variété d'aliments,
boire beaucoup
d'eau



Activité physique

1 heure/jour
d'activité d'intensité
modérée à élevée



Relations

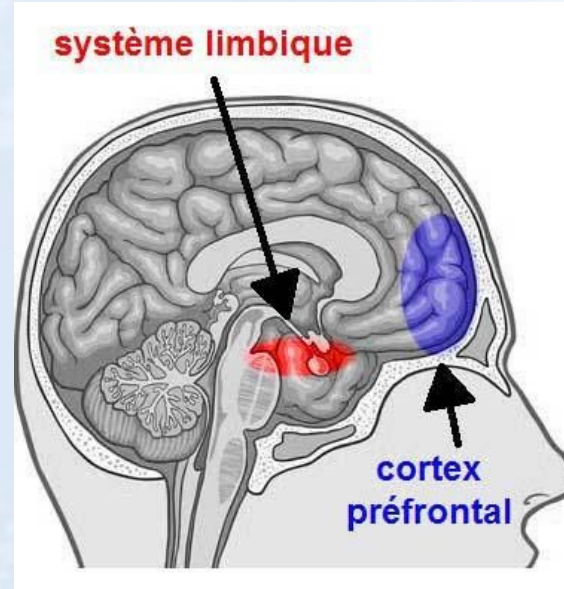
Interactions positives
avec des personnes
significatives



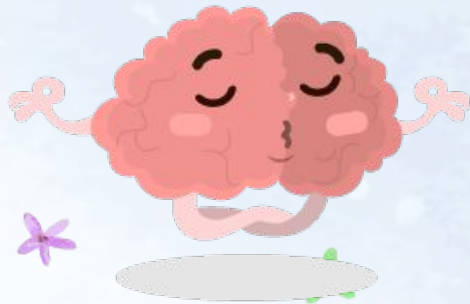
Plaisir

Temps libre, jeu,
rire

Le développement
du cerveau des
enfants et des
adolescents n'est
pas terminé...



Le modèle du cerveau dans la main



La charge émotionnelle



Et la colère, dans tout ça?



- Gamme d'émotions : contrariété → fureur
- Intensité variable : gêne légère → agressivité intense
- Sentiment d'être bloqué dans son cheminement ou dans la satisfaction d'un besoin perçu comme essentiel
- Nécessaire, à la base de l'émancipation et de la résilience

En bref, nos
élèves n'ont pas
encore tous les
outils!

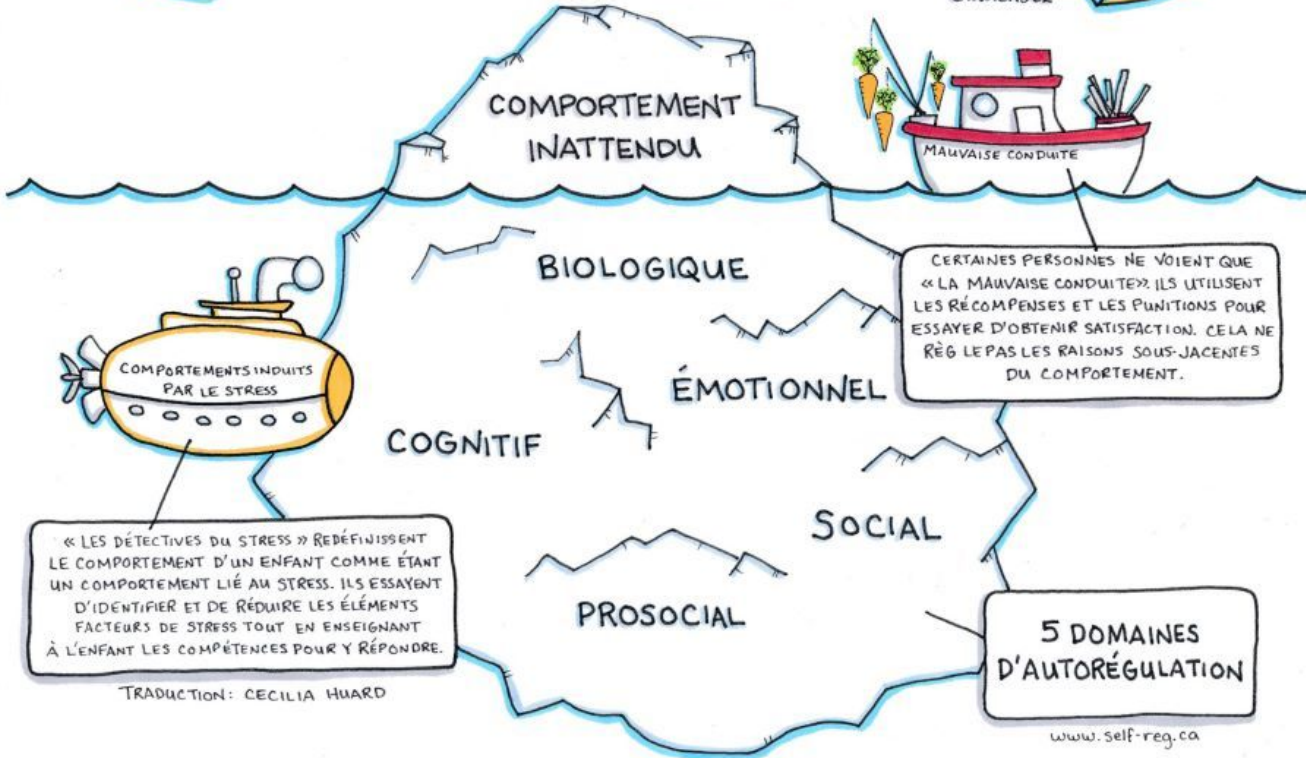




Identifier les
besoins derrière
les émotions

LE COMPORTEMENT C'EST DE LA COMMUNICATION

@kwiens62



« LES DÉTECTIVES DU STRESS » REDÉFINISSENT LE COMPORTEMENT D'UN ENFANT COMME ÉTANT UN COMPORTEMENT LIÉ AU STRESS. ILS ESSAYENT D'IDENTIFIER ET DE RÉDUIRE LES ÉLÉMENTS FACTEURS DE STRESS TOUT EN ENSEIGNANT À L'ENFANT LES COMPÉTENCES POUR Y RÉPONDRE.

TRADUCTION: CECILIA HUARD

CERTAINES PERSONNES NE VOIENT QUE « LA MAUVAISE CONDUITE ». ILS UTILISENT LES RÉCOMPENSES ET LES PUNITIONS POUR ESSAYER D'OBTENIR SATISFACTION. CELA NE RÉGÈLE PAS LES RAISONS SOUS-JACENTES DU COMPORTEMENT.

5 DOMAINES D'AUTORÉGULATION

www.self-reg.ca

Derrière une émotion se cache toujours un besoin...

PEUR

PERCEPTION/MESSAGE

Menace

Danger

BESOIN

Sécurité

Protection



Derrière une émotion se cache toujours un besoin...

COLÈRE

PERCEPTION/MESSAGE

**Obstacle
Injustice**

BESOIN

**Changement
Fixation de limites**



Derrière une émotion se cache toujours un besoin...

TRISTESSE

PERCEPTION/MESSAGE

Perte
Séparation

BESOIN

Acceptation
Action significative
(Que puis-je faire?)



Derrière une émotion se cache toujours un besoin...

JOIE

PERCEPTION/MESSAGE

**Succès
Accomplissement**

BESOIN

**Partage
Reconnaissance**



Comment interpréter l'émotion



Face à la joie

- J'ai l'impression que tu as bien apprécié.
- Tu sembles avoir bien aimé cela!



Réagir à la peur

- J'ai l'impression que ça t'inquiète un peu.
- Tu as peur? Ça te fait peur?



Quoi dire face à la colère

- Ça te fâche?
- Je sens que ça te dérange.
- Est-ce que c'est cela qui te frustre?



Soutenir la tristesse

- Je te sens triste.
- J'ai l'impression que tu es dans une période/un moment difficile.

Sonder l'émotion

- Comment te sens-tu?
- Comment as-tu vécu cela?
- Pourquoi est-ce que ça te touche?
- Tu as ressenti quoi?

Enquêter sur le besoin

- Qu'est-ce qui te ferait du bien?
- De quoi as-tu besoin?
- Que puis-je faire pour t'aider?
 - La baguette magique
 - Le génie





Explorer des
stratégies pour
adresser les
émotions et les
gérer sainement

Qualités essentielles de l'adulte bienveillant

disponibilité

positivité

empathie

patience

curiosité
sans
jugement

vulnérabilité

Sécurisation



Environnement sain, sécuritaire et prévisible



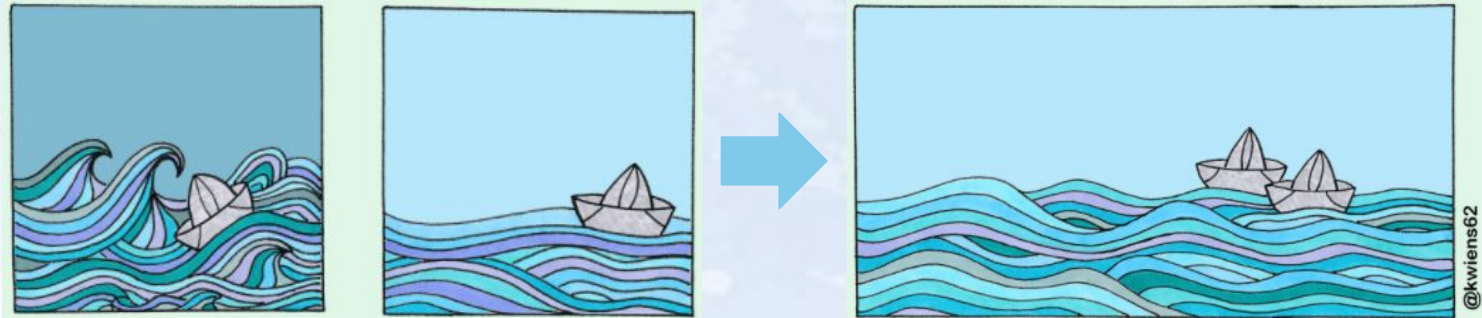
Sentiment de confiance, d'appartenance et d'acceptation

- Veiller à la sécurité physique et émotionnelle : permettre à l'élève d'être soi-même et de prendre des risques.
- Être disponible pour célébrer les succès et soulager la douleur.

Co-régulation/autorégulation

La régulation émotionnelle s'apprend en relation avec autrui, à travers les expériences.

Le but n'est pas de faire disparaître l'émotion de l'élève, mais plutôt de l'accompagner dans le développement de stratégies adaptées à son besoin.

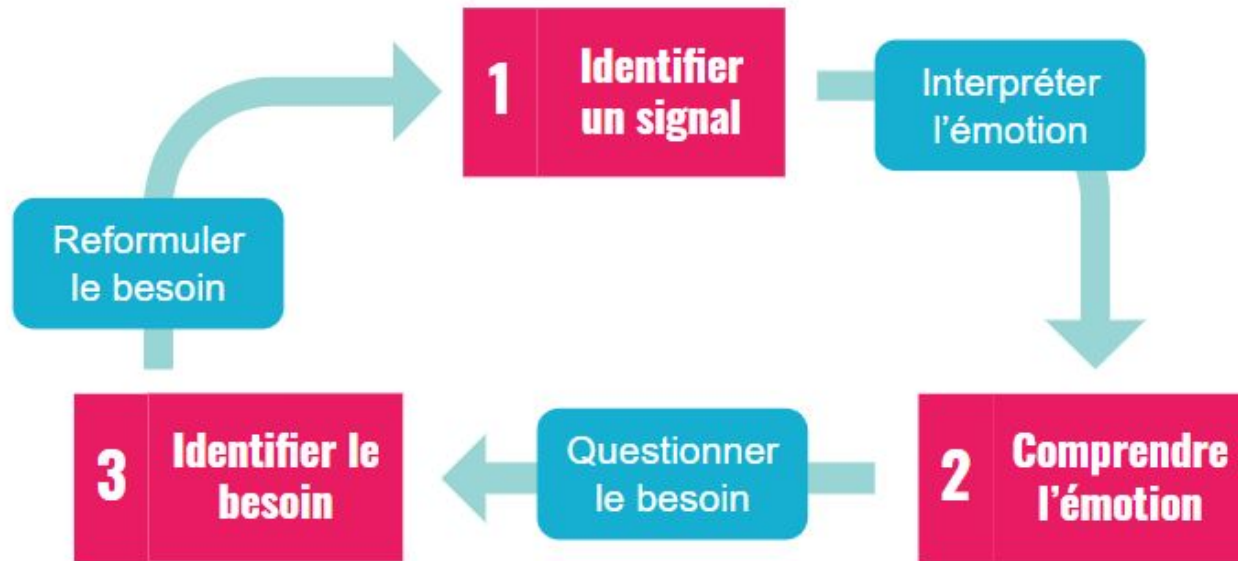


Étape 1 : Validation des émotions

- Nommer ou traduire ce que l'on voit ou entend.
 - « Tu n'as pas le goût de compléter ton travail de mathématiques. »
 - « Tu as tenté de te joindre à l'équipe de soccer. »
- Demander à l'élève comment il/elle se sent ou interpréter l'émotion perçue si l'élève n'est pas en mesure de l'identifier.
 - « Comment te sens-tu? »
 - « Comment as-tu vécu cela? »
- Démontrer sa compréhension face à l'expérience de l'élève avec sincérité et intention positive.
 - « Je peux comprendre que... »
 - « Si je me mets à ta place, je peux imaginer que... »
- Ajouter 3 raisons qui démontrent que l'on comprend réellement.
 - « parce que... ».



QUE FAIRE FACE À L'ÉMOTION



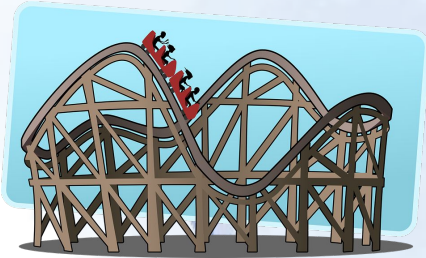
Reconnaître le type de réaction émotionnelle



Volcan



Ballon



Montagne
russe



Cadenas

Étape 2 : Offre d'un soutien

Soutien affectif

- Réconfort physique ou verbal
- Réassurance
- Compréhension
- Positivité
- Confiance
- Proximité
- Espace



Soutien pratique

- Poursuivre avec l'attente
- Suggérer une activité de distraction
- Rediriger vers une autre pensée ou activité
- Enseigner les compétences
- Exposer graduellement au stimulus anxiogène
- Accompagner l'élève dans la résolution de problème
- Fixer une limite

Trucs pour faciliter la gestion d'une émotion forte



- Assurer la sécurité.
- Choisir le bon moment et la bonne personne pour intervenir auprès de l'élève.
- Garder un ton de voix calme.
- Donner des consignes claires et concises.
- Se placer à la hauteur de l'élève, côte à côte.
- Éviter d'argumenter.
- Aider l'élève à retrouver le calme avant de discuter.
 - Offrir de l'espace.
 - Changer d'endroit.
 - Accepter le silence.



Stratégies possibles



Relaxation/pleine conscience

Exercices de respiration, de méditation, de visualisation positive, de yoga, musique douce/d'ambiance, etc.



Expression

Écrire, jouer de la musique, chanter, colorier/dessiner, peindre, etc.

Activation

Activité physique, sport, marche/course, danse, etc.



Autres

Faire une activité agréable pour se changer les idées, parler avec un adulte significatif, prendre une pause, etc.



Comment favoriser cet apprentissage?



- Images d'émotions/emojis
- Code de couleurs
- Livres
- Films
- Mises en situation
- Observations
- Discussions

Outils (élémentaire)

Livres

- Mini Loup vit un tourbillon d'émotions
- Fantastique Moi calme sa colère
- Incroyable Moi maîtrise son anxiété
- Le stress, ça me stresse
- Guide de survie pour maîtriser les peurs et les inquiétudes
- La ronde des émotions

Vidéos

- La couleur des émotions (livre raconté)
- Film Sens dessus dessous (Vice-Versa) et des activités en lien avec ce film.
- Le cerveau dans la main
- Méditation pour les enfants, Calme et attentif comme une grenouille
- Activez La Cohérence Cardiaque 1

Matériel

- L'émojeu de la Fondation Jasmin Roy
- Matériel gratuit des Éditions Midi Trente
- Mindmasters 2



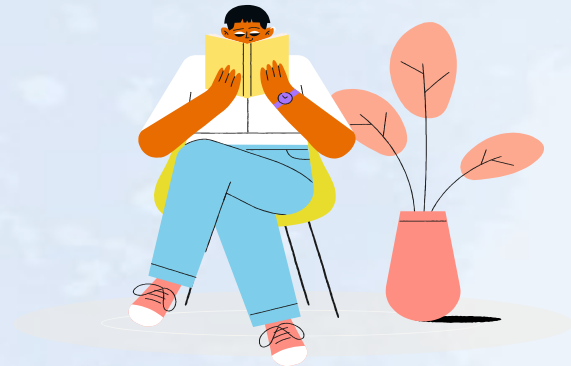
Outils (secondaire)

Livres

- Journal pour gérer ma colère
- Journal pour gérer mon stress
- Collection Perso des Éditions Midi Trente
- Techniques d'impact pour grandir : Adolescents
- Fiche-conseils pour les parents et les aidants naturels

Vidéos

- Le cerveau dans la main
- Modifications cérébrales à l'adolescence
- Surfe ton stress





Ressources

- Santé mentale en milieu scolaire Ontario
- Vers un juste équilibre
- Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario : Favoriser la santé mentale des élèves.
- Les trésors en éducation spécialisée

MERCI !

Questions ou envie de partager des stratégies
avec nous?

Sophie Caron, MSS, TSI : carons@ecolecatholique.ca
Vicki Coughlan, MSS, TSI : coughv@ecolecatholique.ca

CREDITS: This presentation template was created by
Slidesgo, including icons by **Flaticon** and
infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide for attribution



Références bibliographiques

- Antoine Pezé, « Comprendre les émotions », < <https://antoinepeze.com/emotions/> > (page consultée le 14 avril 2021)
- Apprendre à éduquer, « Tout comprendre sur les neurones miroirs en moins de 3 minutes », < <https://apprendreaeducer.fr/une-animation-pour-decouvrir-les-neurones-miroirs/> > (page consultée le 14 avril 2021)
- Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario, « L'adulte bienveillant », <<https://www.taalecole.ca/wp-content/uploads/2022/10/Theme-2-Ladulte-bienveillant-Fiche-Infographique-1.pdf> > (page consultée le 7 mars 2023)
- Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario, « La validation d'émotions », <<https://cenord.ca/wp-content/uploads/2022/04/Theme-2-Ladulte-bienveillant-La-validation-des-emotions.pdf> > (page consultée le 7 mars 2023)
- Dre. Delphine Collin-Vézina, formation « Approche axée sur les traumatismes », automne 2020
- EDUCatout.com, « Les besoins fondamentaux qui se cachent derrière les comportements des enfants », <<https://www.educatout.com/edu-conseils/discipline-positive/les-besoins-fondamentaux-qui-se-cachent-derriere-les-comportements-des-enfants.htm#:~:text=Besoin%20de%20se%20sentir%20app,place%20aupr%C3%A9s%20de%20sa%20famille> > (page consultée le 14 avril 2021)

Références bibliographiques

- Gouvernement du Canada, « Conseils pour être actif », <<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/assets/pdfs/05paap-fra.pdf> > (page consultée le 14 avril 2021)
- Gouvernement du Canada, « Guide alimentaire canadien », < <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> > (page consultée le 14 avril 2021)
- Mieux communiquer, vidéo « Ce que disent nos 6 émotions de base - sur nos perceptions et nos besoins », < <https://youtu.be/KSI5WpYhISY> > (page consultée le 14 avril 2021)
- Monzée, Joël (2022). Les émotions sont partenaires de la réussite éducative (Conférence).
- Monzée, Joël (2022). La fabrique de l'enfant terrible et le drame de l'élève sage.
- Morgan Bissegger, webinaire « Building Emotional Regulation Skills in Children »
- Naître et grandir, « Les écrans et les enfants », < <https://apprendreaeducer.fr/connaitre-ses-emotions-un-atout-pour-la-vie/> > (page consultée le 14 avril 2021)
- Neuro Gym Tonik, « Les 7 commandements bienveillants - Éducation bienveillante », < <https://neurogymtonik.com/les-7-commandements-bienveillants-education-bienveillante/> > (page consultée le 20 avril 2021)
- Ordre des psychologues du Québec, « Conseils aux parents en période de confinement », < <https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-parents-pendant-la-pandemie-de-covid-19> > (page consultée le 14 avril 2021)
- Soins de nos enfants, « De saines habitudes de sommeil pour votre bébé et votre enfant », < https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child > (page consultée le 14 avril 2021)
- TA @ l'école, Webinaire adapté « Quand on met les mots, on apaise les maux », < <https://www.taalecole.ca/webinaire-gestion-emotions/> >, (webinaire visionné le 1er mars 2023)