

Fiche d'animation

RESSENTIR

c'est recevoir un message

Promouvoir et soutenir
la compétence émotionnelle
des 12-17 ans

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour
une bonne santé mentale

etrebiendanssatete.ca

NOUS REMERCIONS :

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux

Capsana
Activez votre santé

+ GROUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ

fig

David Goudreault
Porte-parole

PEUR
COLÈRE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
FIERTÉ
JALOUSIE

7 ASTUCES UTILES EN TOUT TEMPS !

Chaque année, jusqu'en 2025, le Mouvement Santé mentale Québec parle de l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 solides fondations qui nous aident à garder une bonne santé mentale individuelle et collective. En 2020-2021, découvrez l'astuce *Ressentir!*

Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement pour suivre l'actualité tout au long de l'année sur etrebiendanssatete.ca.

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS
PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ - Bas-Saint-Laurent • SMQ - Chaudière-Appalaches • SMQ - Côte-Nord
SMQ - Haut-Richelieu • SMQ - Lac-Saint-Jean • SMQ - Rive-Sud
SMQ - Pierre-De Saurel • ACSM - Filiale de Québec • ACSM - Filiale Saguenay
CAP Santé Outaouais • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT



Que permet l'astuce *Ressentir* ?

Ressentir, c'est recevoir un message à travers nos émotions. Celles-ci jouent un rôle important dans nos vies, car elles ont pour fonction de nous envoyer un signal pour nous renseigner sur nos besoins. En étant à leur écoute, on s'ouvre pour les accueillir, les reconnaître et vivre avec elles. *Ressentir*, c'est prendre conscience que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles.

L'objectif de cette fiche d'animation

Proposer des outils aux personnes intervenantes, enseignantes, psychoéducatrices, travailleuses sociales, animatrices, travailleuses de rue ou autres pour faire valoir l'importance des gestes suivants :

- **Soutenir le développement émotionnel des jeunes âgés de 12 à 17 ans.**
- **Prendre conscience du rôle que joue le développement émotionnel dans le bien-être des jeunes.**
- **Mettre en place des activités pour accompagner les jeunes dans leur développement émotionnel.**

Le saviez-vous ?

L'Association des médecins psychiatres du Québec s'inquiète de l'état de santé mentale des jeunes : **la moitié de ceux et celles qu'ils rencontrent aux urgences éprouvent de la difficulté à gérer leurs émotions et se laissent envahir par diverses situations stressantes².**

Deux volets vous sont proposés dans cette fiche



Informations



Exercices à faire avec les jeunes

« Pour pouvoir enseigner les habiletés socioémotionnelles aux jeunes et créer les environnements propices pour les pratiquer, les adultes doivent d'abord les développer pour eux-mêmes¹. »

Les outils de la Campagne *Ressentir* dédiés à la **population** et au **milieu du travail** vous éclaireront sur la question. Nous vous invitons à les découvrir sur etrebiendanssatete.ca.

¹ LAUZON, Nicole. « L'importance de développer les habiletés sociales », *TA@l'école*, [en ligne]. [<https://www.taalecole.ca/important-de-developper-les-habiletés-sociales>].

² BEAUMONT, Claire. « Enseigner des compétences sociales et émotionnelles », *La Presse*, 2019, [en ligne]. [<https://www.lapresse.ca/debats/opinions/201910/28/01-5247328-enseigner-des-competences-sociales-et-emotionnelles.php>].



La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. **Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.**

Nous passons 90 % de notre temps d'éveil à ressentir des émotions³. *Ressentir* est inné, biologique, naturel et normal. Une ou plusieurs émotions peuvent être ressenties à la fois. Quoi de mieux que les reconnaître, les apprivoiser et apprendre à les vivre dès le plus jeune âge!

Le rôle des émotions

Chaque émotion ressentie correspond à un message envoyé par notre cœur, notre corps et notre tête. Elle nous informe sur un ou plusieurs de nos besoins. Observer, accueillir et déchiffrer le message permet de voir apparaître les pistes d'action à choisir en vue d'améliorer notre bien-être et celui des autres. Par exemple, la peur peut nous informer du danger d'une situation, nous incitant à mettre rapidement en place des stratégies protectrices; la joie nous donne généralement des ailes pour développer notre potentiel dans une activité.

Avez-vous d'autres exemples de messages envoyés par des émotions ?

La compétence émotionnelle

C'est reconnaître ses émotions et les messages qui leur sont associés. C'est aussi comprendre les émotions des autres. La compétence émotionnelle contribue à développer la coopération et l'empathie chez les jeunes tout en favorisant la création de liens. Même si ressentir ne nécessite pas l'expression verbale de ses émotions, acquérir un **vocabulaire émotionnel** est essentiel pour les comprendre, les nommer et les accueillir.

Avez-vous déjà entendu parler de la compétence émotionnelle ?

Le saviez-vous ?

Le développement de la compétence émotionnelle chez les jeunes contribue à **« leur socialisation et à leur bien-être non seulement à l'école, mais aussi tout au long de leur vie⁴ »**. Porter attention à ce développement dès le plus jeune âge permet **« d'équilibrer ses émotions et de cohabiter avec elles sans en avoir peur⁵ »**.

³ MIKOLAJCZAK, Moïra. «Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école?», *TEDx Talks*, Université catholique de Louvain, 2016, [en ligne]. [https://www.youtube.com/watch?v=KK_I0UhfAso].

⁴ BEAUMONT, Claire, Danielle LECLERC et Eric FRENETTE. «Évolution de divers aspects associés à la violence dans les écoles québécoises 2013-2015-2017», *Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence*, Université Laval, 2018, [en ligne]. [https://www1.sites.fse.ulaval.ca/fichiers/site_chaire_cbeaumont/documents/RAPPORT-FINAL-2013-2015-2017.pdf].

⁵ LAFORTUNE, Louise, Marie-France DANIEL, Pierre-André DOUDIN, Francisco PONS et Ottavia ALBANESE. *Pédagogie et psychologie des émotions. Vers la compétence émotionnelle*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2005.

Les contextes et les émotions

Les émotions ressenties sont infinies. Elles ne sont ni blanches, ni noires, ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont toutes valables. Ce que nous ressentons est généralement lié à un contexte, à une situation vécue. Nous ne sommes pas nos émotions. Par exemple, quand on est jeune, on peut ressentir de l'inquiétude lorsqu'on attend la note d'un examen, de la colère envers nous-même lorsqu'on n'obtient pas le résultat espéré, de la jalousie envers un ou une amie, de la surprise en recevant un cadeau inattendu. Mais nous ne sommes ni l'inquiétude, ni la jalousie, ce n'est qu'une émotion passagère.

Avez-vous d'autres exemples de situations suscitant toutes sortes d'émotions chez les jeunes ?

Ressentir des émotions nous indique qu'une stratégie peut être mise en place pour que l'on puisse cohabiter avec elles ou se les approprier. Plutôt que les évacuer et les refouler, le fait de les reconnaître, les nommer et les situer dans notre corps nous permet de comprendre la raison de leur présence ainsi que les messages et les besoins qu'elles expriment. Ce processus participe au développement de stratégies d'adaptation qui favorisent notre résilience. **Pour en savoir plus sur les stratégies d'adaptation, découvrez la Campagne *Découvrir c'est voir autrement* sur etrebiendanssatete.ca.**

Le saviez-vous ?

« Un [jeune] qui vit au mieux avec ses émotions est un [jeune] qui ne vit pas que des émotions de plaisir⁶. »

Passez du je au nous

Le saviez-vous ?

« Considérant la force de l'apprentissage social par imitation, les modèles comportementaux offerts aux élèves pour les inciter à améliorer leurs comportements sont aussi importants que les notions qu'on leur enseigne pour apprendre à bien se comporter envers autrui. Ainsi, **veiller à la qualité des habiletés socioémotionnelles des adultes [qui les entourent] s'avère un aspect incontournable**⁷. »

Développer nos compétences émotionnelles nous permet de mieux accompagner les jeunes. Cela aide notamment à différencier ce qui est exprimé de ce qui est réellement ressenti. Des études relèvent par exemple que des « jeunes préfèrent dire à leurs parents qu'ils ne ressentent pas de stress lors de moments d'évaluation, car leurs parents leur répondent trop souvent : "Comment se fait-il que tu sois si stressé ? Es-tu bien préparé ?"⁸. « La bienveillance et l'accueil des émotions sont très puissants et rassurants⁹. Le jeune « se sent ainsi entendu, pris en compte, en sécurité et non jugé¹⁰ ».

La manière dont les émotions sont vécues et exprimées est influencée par plusieurs déterminants, et ce, dès le plus jeune âge. Parmi ces déterminants, mentionnons l'expérience émotionnelle des adultes qui entourent les jeunes, l'éducation, les valeurs et croyances qui prévalent dans la famille ou le milieu, la culture, les préjugés liés à certaines émotions, les stéréotypes de genre. Par exemple, la colère, souvent associée à la violence, peut être réprimée par les adultes ou par le jeune lui-même; la peine peut être banalisée ou ridiculisée. De telles contraintes empêchent l'apprentissage de la compétence émotionnelle et peuvent susciter un sentiment de culpabilité chez les jeunes, les incitant à enfouir leurs émotions plutôt que les accueillir lorsqu'elles réapparaîtront.

Observez-vous les déterminants qui influencent l'expérience émotionnelle des jeunes qui vous entourent ? Avez-vous d'autres exemples de déterminants ?

⁶ CRÉTIN, Aurélie. « L'enfant face à ses émotions », *FamillÉduc*, août 2015, [en ligne]. [<http://www.famillepointquebec.com/images/file/ebook/2015-aout.pdf>].

⁷ BEAUMONT, Claire, Danielle LECLERC et Eric FRENETTE, *op. cit.*

⁸ LAFORTUNE, Louise, Marie-France DANIEL, Pierre-André DOUDIN, Francisco PONS et Ottavia ALBANESE, *op. cit.*

⁹ CRÉTIN, Aurélie, *op. cit.*

¹⁰ *Ibid.*

4 ÉTAPES POUR *RESSENTIR*



Exercice en solo

Nombre de participant-es

En solo puis partage en groupe

Objectifs

- Prendre conscience de ses émotions.
- S'approprier une pratique simple et utile pour développer sa compétence émotionnelle.
- Valoriser le développement de la compétence émotionnelle comme élément essentiel du bien-être.
- Encourager les autres à se questionner sur leurs émotions.

Durée de l'animation

45 minutes

Matériel requis

- Une fiche *4 étapes pour ressentir* par jeune (Annexe 1)
Ce document peut aussi être imprimé sous la forme d'une affiche à poser dans la salle commune pour qu'elle soit accessible à tous et toutes et en tout temps!
- Crayon

Consignes

- Distribuez une fiche *4 étapes pour ressentir* (Annexe 1) à chaque jeune.
- Demandez aux jeunes de penser à une situation récente qui leur a fait vivre une ou plusieurs émotions.
- Leur donner 15 minutes pour remplir individuellement la fiche *4 étapes pour ressentir*.
- Après cet exercice, invitez des volontaires à présenter et expliquer leurs réponses.
- Suscitez une discussion sur l'importance de *ressentir* en posant les questions suivantes :
 - › **Quelle a été l'étape la plus facile et la moins facile?**
 - › **Cet exercice vous a-t-il permis de mieux comprendre ce que vous avez ressenti?**
 - › **Conseilleriez-vous à un-e ami-e de faire cet exercice? Que lui diriez-vous?**

Conclusion

En nous privant de ressentir, il nous arrive de mettre de côté nos émotions, de les enfouir, voire de les refouler. Cela peut nous amener à nous sentir envahi-e par des émotions sans comprendre pourquoi : des larmes qui nous montent aux yeux sans prévenir, de l'impulsivité qui monte que nous ne parvenons pas à expliquer. **Prendre le temps de ressentir nous aide à prévenir des malaises émotifs qui pourraient survenir en nous-mêmes et avec les autres.**

Pour poursuivre l'exercice

Distribuez l'aide-mémoire des *4 étapes pour ressentir* à chaque jeune pour qu'il puisse consulter ces repères en tout temps! Rendez-vous sur trebiendanssatete.ca pour découvrir cet outil et le commander.



4 ÉTAPES POUR *RESSENTIR*

Pense à une situation qui t'a fait vivre une ou plusieurs émotions récemment et remplis la fiche suivante.

Consigne : Ne jamais faire de tort ni à toi-même ni à une autre personne.

1 OBSERVE ce que tu as senti dans ton cœur, ton corps et ta tête. Écris simplement les sensations physiques et les pensées que tu as eues lors de cette situation. *Je me suis senti-e...*

Exemples : nul, efficace, perdu, petite, grand, avec un mal de ventre, forte, libre comme un oiseau, pressée comme un citron.

2 ACCUEILLE ton émotion en la nommant. Il peut y en avoir plusieurs. *Mon ou mes émotions étaient...*

Exemples : joie, tristesse, colère, dégoût, peur, sérénité, honte, découragement, confiance, chagrin, fierté, inquiétude, liberté, impuissance, excitation.

3 IDENTIFIE le ou les besoins liés à cette ou ces émotions pour voir ce qui se passe. *Mon ou mes besoins étaient...*

Exemples : être écouté, aidée, aimé, respectée, m'amuser, me reposer, m'exprimer, espérer, comprendre, recevoir de l'attention.

4 CHOISIS de répondre à ce ou ces besoins en écoutant ce qui est important pour toi et en prenant conscience qu'il est possible d'agir. *Je choisis de...*

Exemples : parler à une personne de confiance, demander de l'aide, jouer avec mes ami-es, prendre une pause, dessiner, réfléchir, dire à mes parents ce que je ressens.

Pour poursuivre ton expérience émotionnelle, réponds à ces questions :

Ce que j'ai choisi améliore-t-il mon bien-être ?

Ce que j'ai choisi me fait-il du tort ? En fait-il à d'autres ?



À L'ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS

Cet exercice est inspiré de l'ouvrage
*Pour une éducation à la non-violence*¹¹,
de Jeanne Gerber.



Exercice en groupe

Nombre de participant-es

Plusieurs

Objectifs

- Reconnaître ses émotions.
- Prendre conscience de l'importance d'écouter les messages associés aux émotions ressenties.
- Comprendre que les émotions nous envoient des signaux sur l'état de nos besoins.

Durée de l'animation

30 minutes

Matériel requis

- Le texte *La journée de Margot* (Annexe 2)
- Une *balloune*
- Une aiguille

Consignes

- Lisez le texte *La journée de Margot* (Annexe 2). Demandez à une ou un jeune participant-e de se placer à côté de vous avec la *balloune* et l'aiguille en suivant les indications dans le texte.
- Après la lecture, animez une discussion à l'aide des questions suivantes :
 - › Quelles sont les émotions ressenties par Margot dans ce texte ?
 - › Que pensez-vous des réactions de Margot ?
 - › Vous est-il déjà arrivé de vivre des réactions semblables ?
 - › Selon vous, que représente la *balloune* ?
 - › La colère de Margot a-t-elle été communiquée, verbalement ou non, à d'autres personnes ? Si oui, pensez-vous que cette colère a eu des impacts sur ces personnes ?
 - › À votre avis, quels sont les messages des émotions de Margot ?
 - › Quels sont ses besoins ?
 - › Que choisiriez-vous si vous étiez à sa place ?
 - › Que retenez-vous de l'histoire de Margot et de notre échange ?

Conclusion

Enfouir ses émotions et ne pas prendre le temps de les reconnaître nous amène à vivre des journées comme celle de Margot et à laisser nos émotions prendre le dessus sur nous-mêmes et sur nos relations avec les autres.

¹¹ GERBER, Jeanne. *Pour une éducation à la non-violence. Activités pour éduquer les 8/12 ans à la paix et à la transformation des conflits*, Mons, Éditions Couleur livres, 2006.

IL est 7 h 30. Margot se réveille en sursaut. Elle est en retard. «Ouufff, soupire-t-elle. J'ai encore oublié de régler mon réveil, hier soir.» (*Gonfler un peu la balloune.*) Vite elle se lève et cherche son chandail préféré... qu'elle trouve en dessous d'un tas de linge sale! Elle donne un coup de pied dans la pile de vêtements. (*Gonfler encore un peu la balloune.*)

Margot arrive à l'école énervée. La cloche sonne, elle entre dans la classe. «Examen de géographie», annonce l'enseignante. «Oh non!, se dit Margot, j'ai complètement oublié de réviser ma géo!» En plus, sa mère l'avait prévenue que si elle avait une mauvaise note à l'examen, elle n'irait pas en camping avec son père en fin de semaine! Margot mordille le bout de son crayon. (*Gonfler la balloune.*)

Au changement de cours, Rose, sa meilleure amie, lui demande comment s'est passé son examen de géo. «Mêle-toi de tes affaires!», lui répond Margot. (*Gonfler la balloune.*) En rentrant de l'école, elle trouve son frère Denis qui écoute la télévision. Elle s'installe confortablement à côté de lui. «Maman a dit que c'était à ton tour de préparer le souper, lui dit Denis. Qu'est-ce qu'on mange? J'ai faim!» Margot se lève d'un bond. «C'est toujours moi qui dois tout faire dans cette maison! Tu ne t'occupes jamais de rien!» (*Gonfler la balloune.*)

En colère, Margot s'en va dans la cuisine, ouvre l'armoire et prend un paquet de spaghettis. Elle l'ouvre avec rage et les spaghettis s'éparpillent par terre. C'est alors que sa mère entre dans la pièce. (*Faire éclater la balloune.*)

¹² Ibid.

ÉMOTION AU PLURIEL



Exercice pour passer
du *je* au *nous*

Nombre de participant-es

Plusieurs

Objectifs

- Reconnaître que chaque émotion est unique et varie selon les personnes et leur bagage de vie.
- Développer son vocabulaire émotionnel.
- Prendre conscience de sa capacité empathique, de son écoute et de sa compréhension de l'expérience émotionnelle de l'autre.

Durée de l'animation

30 minutes

Matériel requis

- Une fiche **ÉMOTION** au pluriel par groupe (Annexe 3)
- *Cartons des Zémotifs*¹³ (facultatif; exemple en Annexe 4)
- Crayon

Consignes

- Formez des groupes de 4 jeunes.
- Distribuez à chaque groupe une fiche **ÉMOTION** au pluriel (Annexe 3). Les *Cartons des Zémotifs*¹⁴ (Annexe 4) peuvent aussi être utilisés pour cet exercice et remplacer la liste des émotions en Annexe 3.
- Laissez aux groupes 10 minutes pour qu'ils complètent ensemble la fiche **ÉMOTION** au pluriel.
- Énoncez chacune des situations et demandez les réponses des groupes pour chacune.
- Suscitez la discussion avec les questions suivantes :
 - › **Avez-vous immédiatement choisi les mêmes réponses dans chacun des groupes?**
 - › **Selon vous, pourquoi y a-t-il différentes réponses?**
 - › **A-t-il été difficile ou facile d'écouter et d'accepter les réponses des autres?**
 - › **Aviez-vous tendance à vouloir prioriser votre réponse?**
 - › **Êtes-vous surpris-es par les différences entre vos réponses?**

Conclusion

Ressentir, c'est communiquer avec soi et avec les autres. En prenant conscience des différentes émotions qui peuvent être ressenties dans des situations du quotidien, on s'ouvre pour écouter avec bienveillance les émotions des autres.

¹³ Éditions Midi trente. «[Cartons des Zémotifs](#)», Québec, Éditions Midi trente, Illustrations de Sébastien Leblanc, 2016.

¹⁴ *Ibid.*

Consignes

- Choisissez dans la liste qui suit trois situations au hasard.
- Choisissez ensuite une ou plusieurs émotions qui peuvent être ressenties dans chacune des situations et expliquer pourquoi. Il n'y a pas de bonnes réponses. Une même émotion peut être choisie plusieurs fois; et vous pouvez ajouter des émotions à la liste.

Situations

- › Pierre écoute de la musique
- › Lyne fait du sport
- › Colin lit
- › Alice prend son dîner à l'école
- › Zac se prépare pour l'école le matin
- › Louison s'amuse le dimanche
- › Pierre prépare un examen de math
- › Tamara est en vacances
- › Léon regarde la neige tomber
- › Léa rencontre des difficultés pour faire un travail
- › Louis est interrogé par le ou la prof
- › Julia rentre de l'école
- › Théo fait ses devoirs
- › Zoé est dans le noir
- › Jacques pense à ses dernières vacances
- › Joëlle est avec ses ami-es
- › Émile est en amour
- › Amélie fait de nouvelles rencontres

Émotions

| | | | |
|----------------|---------------|---------------|-----------|
| Liberté | Excitation | Fierté | Énergie |
| Enthousiasme | Joie | Concentration | Euphorie |
| Intérêt | Bonheur | Légèreté | Calme |
| Sérénité | Tranquillité | Détente | Déception |
| Chagrin | Découragement | Indifférence | Tristesse |
| Méfiance | Malheur | Ennui | Solitude |
| Démoralisation | Fatigue | Impuissance | Surprise |
| Gêne | Honte | Effroi | Panique |
| Peur | Inquiétude | Nervosité | Colère |
| Jalousie | Agacement | Énervement | Désespoir |
| Déprime | Mélancolie | Confiance | Vitalité |

CARTONS DES ZÉMOTIFS

Les Cartons des Zémotifs peuvent être utilisés seuls!

Procurez-vous les Cartons des Zémotifs, conçus par les Éditions Midi trente et illustrés par Sébastien Leblanc, sur le site web des Éditions Midi trente : miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-zemotifs/



CALME

Marie-Camille, c'est la fille zen. Calme. Relaxe. Elle est détendue comme une corde à linge qui a dérangé. Tout le monde l'appelle Marie-Camomille. Elle affiche un calme olympien, une énergie tranquille. Son ouverture et son écoute sont appréciées. (On la voit souvent nourrir les oiseaux, en parfaite harmonie avec la nature. Une vraie Blanche-Neige!) Marie-Camille, elle se sent bien, tout simplement. Tous ensemble, on inspire... (Hum... ça sent le palchouli!)

Quelle est ta technique de relaxation préférée?
(Pelt! Voici quelques idées : évoquer un souvenir heureux, répéter un mantra, apprendre une technique de respiration, méditer, pratiquer un sport, marcher dans la nature, etc.)



CONFIANT

Émilio, il fa. C'est indéniable. C'est évident. Il a confiance en lui, en ses qualités (il en a plusieurs) et en ses compétences. Volontaire et positif, il se dit capable des plus grands exploits : grimper le mont Everette (sic) en une journée, expliquer le théorème de Pythagore (sic) la tête en bas et même réciter tout Roméo et Janette (sic) sans respirer. Émilio a peut-être un peu trop confiance en lui, mais il ne fait jamais mentir sa devise : « Kas-y igrand, f'es capable! ».

Qu'est-ce que c'est, pour toi, la confiance?
En qui as-tu confiance?
Fais comme Émilio et trouve-toi une devise qui te donne confiance.



INQUIET

Le batteur du groupe de rock métal de garage de Constantin (ils s'appellent les Moufettes écaasées, mais ce détail n'apporte rien à l'histoire!) a tribouillé sur une corde de guitare. Malheur! Il a peut-être le pouce cassé. Les Moufettes pourront-elles jouer comme prévu à la soirée dansante de grand-maman? Constantin est inquiet, tracassé, tourmenté. Son cœur se serre, il a mal au ventre, ses pensées se bousculent et il appréhende les pires scénarios. Sera-t-il obligé de demander à son oncle Ringo de remplacer le batteur handicapé?

D'après toi, dans quelles circonstances est-il normal d'être inquiet?
Penses-tu que tes pensées te jouent parfois des tours?
Comment peux-tu dissiper tes soucis?



CONFUSE

Youhou, Colette! ? Qu'est-ce qui se passe? Abasourdie, embrouillée, désarçonnée. Colette revient sur terre. Un peu perdue, vraiment mêlée, elle est confuse. Quelle heure est-il? Est-ce que c'est aujourd'hui l'examen? Où sont mes chaussettes? Mon chandail est-il à l'envers? Crémeuse ou traditionnelle? Les idées jouent au ping pong dans sa tête, elle a le cerveau en Jell-O. Tas de la brume dans les lunettes, Colette!

Pour toi, qu'est-ce que la confusion?
Qu'est-ce qui te fait perdre le fil de tes idées?
Dans quelle matière, sphère ou domaine te sens-tu le plus embrouillé, le plus mêlé?

POUR ALLER PLUS LOIN

Restez à l'affût! Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement sur etrebiendanssatete.ca!

Des webinaires sur l'astuce *Ressentir* seront offerts gratuitement en 2020-2021!



Outillez-vous avec des ressources complémentaires pour parler des émotions avec les jeunes.

- Dès le primaire, avec les [amis de Zippy](#) et [Passeport s'équiper pour la vie](#).
- En faisant connaître les ressources et les services de [Tel Jeunes](#), [Jeunesse J'écoute](#).
- En découvrant :
 - › [Le Guide de prévention du décrochage scolaire](#) offert par le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec.
 - › [La roue des émotions](#), créée par l'organisme belge *L'Autrement dit*, pour prendre conscience de ses émotions (*des frais s'appliquent à la commande de roues*).
 - › Les ressources *Nos enfants et le stress* et *Les leçons sur le stress* développées par La Fondation de Psychologie du Canada, dédiées aux classes de [1^{re} à 3^e année](#); [4^e à 6^e année](#), [Premier cycle du secondaire](#); [Deuxième cycle du secondaire](#).
 - › Les outils du projet collaboratif [#pisaprès](#) porté par Santé mentale Québec – *Bas-Saint-Laurent*.
 - › Le programme [SNAP®](#) (Stop, n'agis pas, analyse et planifie) pour apprendre à maîtriser ses émotions.

Lectures, vidéos

- AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Comment apprivoiser son crocodile. Décodez le sens caché de vos émotions pour une vie plus harmonieuse*, Paris, Pocket, 2007.
- AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Quand les crocodiles s'emmêlent. Du bon usage de nos émotions dans les relations adultes-enfants*, Paris, Robert Laffont, 2005.
- DÉSAULNIERS, Louis-Georges. *Les émotions. Vivre et ressentir*, Montréal, Éditions Québec-Livres, 2013, 2^e éd.
- DOCTER, Peter. «Sens dessus dessous», *Pixar Animation Studios Walt Disney Pictures*, 2015.
- GELLY, Violaine. «N'ayons plus peur de nos émotions», *Psychologies.com*, [en ligne]. [<https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/N-ayons-plus-peur-de-nos-emotions>].
- GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Paris, J'ai Lu, 2003, 2 t.
- LAFORTUNE, Louise, Marie-France DANIEL, Pierre-André DOUDIN, Francisco PONS et Ottavia ALBANESE. *Pédagogie et psychologie des émotions. Vers la compétence émotionnelle*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2005.
- LARIVEY, Michelle. *La puissance des émotions*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2002.
- VASSBØ HAGEN, Anne Hilde. «Alfred & Shadow, A short story about emotion», sous-titres français, [en ligne]. [<https://youtu.be/SJOjpprbfE>].
- LATTUADA, Axel. «Et tout le monde s'en fout #3 - Les émotions», [en ligne]. [https://youtu.be/_DakEvdZWLk].
- LATTUADA, Axel. «Et tout le monde s'en fout #37 - La peur», [en ligne]. [<https://youtu.be/gAubNPxseL0>].
- LEVA, Benoit. «Émotions primaires», [en ligne]. [<https://vimeo.com/156172617>].