

## E4 – Réguler ses émotions

En développant cette compétence, l'enfant sera capable de :

1. Comprendre pourquoi il est important de pouvoir réguler ses émotions ;
2. Savoir utiliser plusieurs stratégies efficaces pour diminuer ses émotions « négatives » et leurs conséquences ;
3. Savoir utiliser plusieurs stratégies efficaces pour augmenter ses émotions « positives ».



## I. Je comprends

### C'est QUOI cette CPS ?

**Réguler ses émotions...** c'est être capable de modifier ses émotions et leurs conséquences, notamment les comportements associés.

Ainsi plusieurs éléments peuvent être modifiés lors de la régulation émotionnelle : la valence de l'émotion (négative/positive), son intensité, sa durée, ses composantes externes (voix, regard...), ses conséquences sous forme de pensées, ses conséquences sous forme de comportements, etc.

Nous nous intéressons ici à la régulation des émotions qui est faite **de manière intentionnelle** tout en sachant qu'une grande partie des émotions sont gérées de manière automatique (non consciente).

Concernant les formes de régulation émotionnelle, **la diminution des émotions « négatives »** est la régulation émotionnelle la plus fréquente. **L'augmentation ou le maintien des émotions « positives »** est également une régulation émotionnelle importante.

**Tout le monde est capable de réguler ses émotions** ; même s'il existe des différences entre les personnes dans leur façon de réagir aux événements déclencheurs (réactivité émotionnelle) et dans leur façon de réguler les émotions (capacité à réguler). Beaucoup de facteurs influencent ces deux composantes de la régulation émotionnelle : les facteurs génétiques, la qualité des liens et d'attachement avec les parents, la capacité des parents à gérer leurs propres émotions, les événements de vie traumatiques, notamment durant la grossesse et la petite enfance...

Il est possible **d'améliorer notre compétence de régulation émotionnelle** en mobilisant différentes stratégies de façon appropriée. Il n'existe pas une, mais bien plusieurs techniques pour réguler ses émotions avec succès. Il est important de savoir en maîtriser plusieurs afin d'être en mesure de mobiliser aisément la ou les stratégies les plus adaptées à la situation vécue et à notre ressenti.

## 1. Plusieurs stratégies sont efficaces pour diminuer les émotions « négatives » et leurs conséquences.

**a. L'ouverture à l'expérience émotionnelle** : savoir percevoir l'émotion quand elle se manifeste (sensations corporelles, ressenti subjectif) et l'accueillir sans jugement. Il est à noter que cette stratégie est l'opposé de l'**évitement émotionnel**, mécanisme de défense très fréquent à l'origine de nombreux problèmes psychologiques.

*Exemple : Une copine de classe ne m'a pas invitée à son anniversaire.*

→ *Je prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi. Je perçois de la déception, du rejet, de la tristesse et de la colère. Je sens que ma gorge est nouée et que j'ai une boule dans le ventre. J'accueille et m'autorise à vivre ces ressentis... Tout naturellement, mon état intérieur se transforme. Mon malaise diminue... Je vais pouvoir ensuite faire quelque chose pour m'aider et/ou régler la situation de façon plus ajustée.*

**b. La prise en compte du message véhiculé par l'émotion** : se rappeler que l'émotion négative est déclenchée lorsqu'une situation est en conflit avec notre état intérieur, en particulier avec nos besoins. Il faut savoir reconnaître ces besoins non satisfaits dans la situation et trouver les moyens de les satisfaire de façon positive.

*Exemple : J'ai eu une mauvaise note à l'école... La maîtresse a dit devant toute la classe qu'elle ne comprenait pas comment on pouvait oser rendre une si mauvaise copie et en plus si mal présentée.*

→ *Je ressens de la déception, de la honte et de la colère. J'ai besoin d'être reconnu dans mes compétences. J'en parle à ma mère et lui demande si elle pense que je suis si nul (je sais qu'elle croit en moi). Puis je vais faire un match de foot avec mes copains (sport dans lequel je suis très doué). Ensuite, je préparerai mon prochain devoir de mathématiques avec mon père qui pourra m'aider.*

**c. La gestion préventive des émotions** : savoir anticiper les émotions qui peuvent être déclenchées par certaines situations et être capable de les prendre en compte au moment de prendre une décision.

*Exemple : À plusieurs reprises, je me suis disputée avec mon grand-père au sujet des goûts musicaux.*

→ *Afin de ne pas me mettre de nouveau en colère, je décide de ne plus participer à la discussion et d'aller me promener dehors lorsqu'il y aura un nouveau débat musical en famille.*

**d. La réévaluation de l'évènement déclencheur** : se rappeler que la situation ne contient pas intrinsèquement notre émotion et modifier notre perception de l'évènement pour en faire quelque chose de positif. Il existe trois grandes façons de réévaluer la situation : relativiser, rechercher les points positifs et rechercher les bénéfices à long terme.

*Exemple : Je dois faire un exposé devant la classe et j'ai peur. Je vis la situation comme une menace car j'ai peur de me faire juger par mes camarades.*

→ *Je décide que c'est l'occasion de présenter et de partager une de mes passions pour mieux la faire connaître. La situation est alors perçue comme un défi, même si j'ai toujours un peu d'appréhension, l'intérêt et l'enthousiasme deviennent les émotions majoritaires.*

**e. La réorientation de l'attention** (stratégie adaptée pour des problèmes mineurs et pour les émotions intenses qui risquent de susciter un passage à l'acte) : savoir porter son attention sur quelque chose d'autre – de plaisant – afin de diminuer l'intensité, voire la valence de l'émotion. La réorientation peut être interne (je pense à autre chose) ou externe (je fais quelque chose d'autre).

*Exemple : Je suis en train de discuter avec ma mère. Elle me dit des choses désagréables ; la tension monte et je ressens de la colère.*

→ *Réorientation interne : Je pense que ma mère et moi avons prévu de faire les magasins cet après-midi. Je veux lui demander de m'acheter une nouvelle paire de bottes... Il vaut mieux éviter les conflits !... sachant que notre dispute porte sur quelque chose de minime (ma mère critique ma nouvelle coiffure).*

→ *Réorientation externe : J'interromps la discussion et monte dans ma chambre écouter de la musique.*

**f. La modification de la situation problématique** : savoir résoudre un problème et agir sur la situation qui déclenche l'émotion négative en réalisant des actions concrètes. Je peux modifier la situation par mes propres moyens (méthode directe) ou en demandant de l'aide à autrui (méthode indirecte).

*Exemple méthode directe : Je dois présenter mon exposé devant toute la classe et j'ai beaucoup d'appréhension. Je répète plusieurs fois mon exposé, devant ma mère, devant une copine... Je prends de l'assurance et de la confiance en moi ; mon anxiété diminue.*

*Exemple méthode indirecte : À plusieurs reprises, j'ai aperçu un monsieur qui me dévisageait sur le chemin de l'école. J'en parle à ma mère et lui demande de l'aide.*

**g. Le partage émotionnel avec autrui** : échanger avec quelqu'un à propos de l'évènement déclencheur et des émotions ressenties.

En premier lieu, ce partage peut être fait auprès d'une personne impliquée dans l'évènement déclencheur ; on parle alors « d'expression clarificatrice ». L'utilisation de « messages-je » est particulièrement recommandée dans ce cas (cf. fiche E3-Exprimer ses émotions).

En deuxième lieu, ce partage peut aussi être fait auprès d'une personne de confiance qui n'est pas en cause dans la situation et qui endosse la fonction de « confident » ; on parle alors de « partage social ».

*Exemple : Je me suis disputée avec une copine.*

→ *Expression clarificatrice : Je vais discuter avec ma copine afin de lui exprimer ce que j'ai ressenti à la suite de ce qu'elle m'a dit.*

→ *Partage social : Je vais échanger avec une autre copine afin d'exprimer mon malaise suite à ce conflit.*

**h. Les techniques psychocorporelles** : agir sur le corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La détente corporelle influe sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

Les techniques psychocorporelles peuvent être « formelles » (faire un exercice de respiration, faire de la méditation assise...) ou « informelles » via des activités corporelles relaxantes qui mobilisent +/- les cinq sens (prendre un bain, écouter de la musique de relaxation, se faire masser...).

*Exemple : Je me sens stressée car cet après-midi je présente un exposé devant toute la classe.*

→ *Technique psychocorporelle formelle : Je fais dix respirations profondes en comptant jusqu'à cinq à l'inspiration comme à l'expiration.*

→ *Technique psychocorporelle informelle : J'écoute une musique « zen » après le déjeuner.*

## 2. Il existe également plusieurs stratégies pour augmenter et/ou maintenir les émotions « positives ».

**i. Le partage social positif** : partager avec nos proches les évènements positifs, savoir nous réjouir des petits et grands bonheurs/succès qui arrivent à nos proches et savoir les associer aux nôtres. La fierté « authentique et adaptée » qui est partagée avec autrui augmente l'estime de soi et les émotions positives.

**j. Créer un cadre de vie agréable** : s'entourer de choses que nous aimons (chez nous, à l'école, au travail...), notamment des objets à valeur affective (photos de personnes et de lieux qui nous sont chers, images et citations qui nous inspirent...) sachant que notre environnement influence considérablement nos émotions de façon non consciente.

**k. Faire de l'activité physique** (marche rapide, course, sport...) : pratiquer au moins 30mn d'activité physique par jour (1h pour les enfants) favorise le bien-être, la santé mentale et physique.

**l. Faire un voyage mental agréable** : fermer les yeux, se relaxer et se plonger totalement dans le souvenir d'un moment positif. Ce voyage mental peut aussi être imaginaire (laisser venir à soi un endroit positif imaginaire) ou dans le futur (se projeter dans une situation future positive comme imaginer quatre choses positives qui pourraient arriver le lendemain).

Il s'agit de laisser son esprit vagabonder, de se représenter en détail les évènements, de percevoir par les cinq sens la situation et de ressentir l'état le bien-être vécu. Réalisé de façon quotidienne, le voyage mental permet de générer des émotions positives, d'accroître le bien-être et l'estime de soi.

**m. Exprimer de la gratitude** : énumérer quotidiennement au moins trois choses positives pour lesquelles nous avons de la reconnaissance accroît les émotions positives, l'optimisme, la satisfaction de vie et les relations positives. Cette expression de la gratitude peut porter sur des choses importantes (remercier la vie d'avoir des enfants en bonne santé), comme sur des petites choses du quotidien (remercier la vie pour cette bonne douche chaude).

**n. Faire de la méditation (mindfulness formel)** : faire une méditation quotidienne (au moins quinze à vingt minutes cinq jours par semaine) a des effets positifs sur le bien-être, la santé et les relations aux autres.

**o. Être totalement attentif à l'instant présent, notamment aux expériences positives du quotidien (mindfulness informel)** : prendre quelques minutes par jour

pour apprécier et être totalement présent lors d'une activité agréable que nous avons tendance à faire de façon automatique.

*Exemples : boire un thé, prendre une douche, marcher à travers le parc, écouter la radio, etc.*

### POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

**Savoir réguler (ou pas) nos émotions a un impact majeur sur notre bien-être, notre santé (psychique et physique), nos relations et notre réussite (scolaire et professionnelle).**

Nous avons vu dans les fiches précédentes (notamment la fiche E1) qu'il est essentiel d'être **ouvert à son expérience émotionnelle**, d'accueillir ses émotions et d'être à l'écoute des messages qu'elles véhiculent. Dans de nombreuses situations, il est également important de pouvoir **agir et influencer (positivement) ses émotions**.

**Certaines émotions, par leur intensité et leur durée, peuvent avoir des effets délétères sur nous-même** : notre état de bien-être, notre santé et nos performances peuvent être affectés.

*Exemples : Une tristesse intense et durable peut me pousser à m'isoler. Un stress chronique peut générer un état permanent de malaise et diminuer mes défenses immunitaires. Une trop forte anxiété peut m'empêcher de parler et de réaliser mon exposé.*

**Certaines émotions et conséquences émotionnelles trop intenses peuvent nuire à autrui (et se retourner contre nous).**

*Exemple : Une colère forte et non régulée peut créer une impulsion à agir de façon incontrôlable et entraîner des comportements préjudiciables (cris, insultes, coups...) qui en retour peuvent générer des comportements d'hostilité à notre rencontre.*

Inversement, **augmenter les émotions positives permet de se sentir mieux**, d'être plus ouvert, plus créatif, plus confiant en soi, d'avoir de meilleures relations, de mieux gérer les situations difficiles (résilience) et d'avoir une plus grande satisfaction dans la vie.

De nombreuses recherches ont montré que l'expression (écrite et orale) de nos émotions était bénéfique pour notre bien-être et notre santé. L'expression adaptée des émotions améliore aussi les relations affectives et professionnelles, elle favorise les liens et la cohésion sociale. Inversement, la suppression des émotions a des effets délétères sur la santé (avec en particulier, une augmentation du stress et une baisse immunitaire), les relations interpersonnelles, la réussite éducative et la qualité de vie.

## II. J'expérimente

### ACTIVITÉ - 1

#### Des stratégies efficaces pour gérer son stress

- ✓ Connaître les stratégies efficaces pour gérer son stress (et autres émotions « négatives »).

*Matériel pour l'activité : tableau des pratiques*

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont réfléchir aux différentes façons de gérer le stress et à leurs conséquences possibles sur le stress en question, sur sa santé et sur autrui.

Demander aux enfants de donner des exemples de méthodes, de pratiques, pour gérer le stress.

*Exemple : Qu'est-ce que je fais quand je me sens stressé ?*

2. Séparer la classe en binômes (ou trinômes) et demander aux enfants de lister les méthodes qu'ils connaissent pour faire face au stress. Pour chaque méthode, dire s'il s'agit d'une pratique « appropriée » (qui est « bonne ») ou « non appropriée » (qui n'est « pas bonne »).
3. En grand groupe, noter au tableau les différentes pratiques trouvées par les enfants et les classer en deux colonnes selon qu'elles sont appropriées ou inappropriées.  
Compléter la liste avec les exemples présentés ci-après (cf. tableau des méthodes).  
Quand les exemples ne sont pas cités spontanément par les enfants, vous pouvez les évoquer en demandant à ces derniers, pour chaque méthode, si elle est appropriée ou non.
4. Faire émerger collectivement les deux catégories de pratiques. Puis présenter les trois principales caractéristiques des pratiques.

- Pratiques appropriées :

- Bonne pour sa santé/son bien-être
- Bonne pour la santé/le bien-être des autres
- Efficace (c'est-à-dire qu'elle permet de diminuer le stress)

- Pratiques inappropriées :

- Pas bonne pour sa santé/son bien-être (et/ou)
- Pas bonne pour la santé/le bien-être des autres (et/ou)
- Pas efficace (c'est-à-dire qu'elle ne permet pas de diminuer le stress)

**Tableau des pratiques :**

Pratiques appropriées	Pratiques inappropriées
Faire de l'exercice physique : sauter, danser, courir, etc.	Fumer / Boire de l'alcool / Consommer des drogues
Aller dans la nature	Faire des jeux vidéo, Internet
Jouer	S'énervier
Écouter de la musique	S'en prendre à d'autres personnes
Lire	Se battre, insulter quelqu'un
En parler à un proche	Penser sans arrêt à la situation
Écrire dans un journal	Essayer de ne rien ressentir/penser
Dessiner	Manger
Prendre une pause	
S'étirer, respirer	
Prendre un bain	

**ACTIVITÉ - 2****Gérer son stress par la respiration profonde**

- ✓ Savoir utiliser la respiration profonde pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

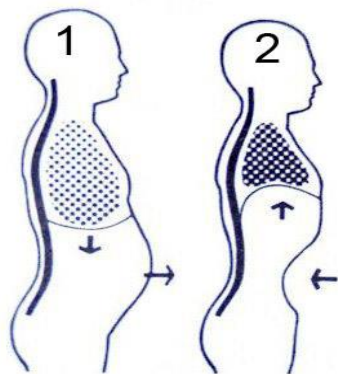
« Matériel » pour l'activité : (méthode de relaxation uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes corporelles (de relaxation) peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Présenter la respiration profonde : il s'agit d'une respiration à la fois lente et basse (abdominale). Pour cela, il faut diriger la respiration vers le ventre et la ralentir).

Quand nous sommes dans une situation stressante, nous avons tendance à respirer beaucoup plus vite, avec une respiration plus haute (thoracique). Dans ce cas, le fait de penser à respirer plus profondément peut aider à se calmer et à se sentir mieux.

Les schémas ci-dessous peuvent faciliter la compréhension :

1. Inspiration      2. Expiration



3. Avant de débiter l'exercice, vous pouvez proposer aux élèves de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.

4. Afin de mettre en pratique la respiration profonde, inviter les enfants à s'installer confortablement, en fermant les yeux s'ils le souhaitent. Ils peuvent éventuellement s'allonger sur le dos, ce qui leur permettra de mieux sentir leur respiration.

Au signal, les enfants inspirent lentement en gonflant légèrement le ventre pendant que l'adulte compte jusqu'à cinq, puis ils expirent lentement en pressant légèrement le ventre vers l'intérieur alors que l'adulte compte une nouvelle fois jusqu'à cinq.

Répéter cet enchaînement cinq fois en tout, puis laisser les enfants continuer seuls en comptant dans leur tête.

Préciser qu'il ne faut pas « forcer » sa respiration, ni essayer d'aller au bout de ses capacités : un léger effort pour gonfler, puis presser le ventre est suffisant

Exemple : « C'est parti !

*Inspirez...2...3...4...5 Expirez...2...3...4...5*

*Inspirez...2...3...4...5 Expirez...2...3...4...5 »*

5. Quand l'exercice est terminé, demander aux enfants comment ils se sentent. Sont-ils plus détendus que lorsqu'ils ont commencé l'exercice ? Peuvent-ils s'imaginer faire cet exercice quand ils se sentent stressés ?

**ACTIVITÉ - 3****Gérer son stress par les étirements**

✓ Savoir utiliser les étirements pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (méthode de relaxation uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes corporelles (de relaxation) peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Lorsque nous sommes stressés, les muscles se contractent automatiquement, particulièrement dans les régions du cou et du dos. Quand nous nous sentons stressés, s'étirer permet de se détendre ; les étirements sont une technique de relaxation.
3. Indiquer aux enfants qu'ils vont s'exercer à pratiquer des techniques d'étirements qui peuvent les aider à se détendre et à faire face au stress. Préciser qu'ils ne doivent pas se faire mal en faisant ce qui leur est demandé ; l'étirement doit rester agréable.
4. Demander aux enfants de se lever et de se placer à un endroit dégagé de la pièce en faisant face à l'animateur.
5. Avant de débiter l'exercice, vous pouvez proposer aux élèves de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.
6. Diriger le groupe tout au long de l'exercice. Chaque position doit être tenue entre dix et quinze secondes au minimum.

Vous pouvez mettre une musique classique ou de jazz pendant l'exercice.

**Méthode des étirements :**

- Debout sur la pointe des pieds, essaie de toucher le plafond.
- Penche-toi en avant pour toucher tes orteils.
- Mets un pied devant l'autre et penche-toi en avant.
- Fais un pas de côté et penche-toi dans le même sens.
- Fais rouler tes épaules en arrière.
- Fais rouler tes épaules en avant.
- Incline ta tête vers le bas, puis vers l'arrière (en douceur).
- Penche ta tête pour coller ton oreille à ton épaule, à droite, puis à gauche.
- Assieds-toi, tends tes jambes collées devant toi, puis essaie de toucher tes orteils.
- Fais le dos rond (comme le chat).

**ACTIVITÉ - 4****Gérer son stress par la relaxation musculaire**

✓ Savoir utiliser la relaxation musculaire pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (méthode de relaxation uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que vous allez leur présenter une nouvelle méthode corporelle (de relaxation) qui peut les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Présenter la relaxation musculaire progressive : il s'agit de contracter chaque muscle de son corps, puis de les relâcher un par un. Parfois, quand nous subissons un stress, nos muscles se contractent et deviennent douloureux. La relaxation musculaire progressive peut nous aider à assouplir, calmer les muscles, et ainsi parvenir à nous détendre.
3. Indiquer aux enfants qu'ils vont être guidés étape par étape lors de l'exercice, mais que lorsqu'ils voudront essayer cette technique par eux-mêmes, il leur suffira de contracter leurs muscles silencieusement et tranquillement.
4. Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent...
5. Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale, etc.
6. Lire à haute voix la méthode de la relaxation musculaire progressive ci-après.
- ...
7. Une fois l'exercice terminé, demander aux enfants ce qu'ils en ont pensé : se sentent-ils plus détendus ? Imaginent-ils faire cet exercice par eux-mêmes quand ils se sentent stressés ?

Contractez votre <u>poing droit</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>poing gauche</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>bras droit</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>bras gauche</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u> pied droit</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u> pied gauche</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>jambe droite</u>	Maintenez-la contractée, maintenez-la, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>jambe gauche</u>	Maintenez-la contractée, maintenez-la, maintenant relâchez...
Contractez vos <u>abdominaux</u>	Maintenez-les contractés, maintenez-les, maintenant relâchez...
Contractez vos <u>épaules</u>	Maintenez-les contractées, maintenez-les, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>visage</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Maintenant, <u>retenez votre respiration et contractez tous les muscles de votre corps, vos bras, vos jambes, votre visage, vos orteils, vos poings...</u> Contractez votre <u>ventre et vos épaules...</u> Tous vos muscles sont contractés	Maintenez-les contractés, maintenez... À présent, soufflez lentement et relâchez en pensant que vous êtes totalement mou, sans tensions.



**ACTIVITÉ - 5****Gérer son stress par la visualisation**

✓ Savoir utiliser la visualisation pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (méthode uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes psychocorporelles peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Expliquer que la visualisation consiste à imaginer une scène pour se relaxer et se calmer. Nous faisons appel à notre imagination afin de créer un endroit où nous nous sentons bien.
3. Indiquer aux enfants que pour s'initier à cette méthode de visualisation, ils vont être guidés vers un endroit que l'adulte trouve agréable.
4. Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.
5. Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale ou fond sonore (en rapport avec le discours, par exemple ici une plage avec des vagues).
6. Invitez les enfants à s'installer confortablement. S'ils le souhaitent, ils peuvent fermer les yeux. D'une voix douce et uniforme, lire lentement le texte ci-après.
- ...
7. Inviter les enfants à rouvrir les yeux, puis leur demander comment ils se sentent. Sont-ils plus détendus ? Certaines parties de l'exercice ont-elles mieux fonctionné que d'autres ? Lesquelles ?

Variante : la visualisation peut être réalisée à partir d'un support visuel. Exposer plusieurs photos représentant différents décors agréables (nature, mer, montagne, jardin, maison, chambre...). Demander aux enfants de choisir – en prenant une photo ou en visualisant une image dans leur tête – le décor qui, pour eux, représente le mieux le bien-être, c'est-à-dire celui où ils se sentiraient le mieux, et à partir duquel ils pourraient construire une bulle de bien-être. Lorsque les enfants ont imaginé leur scène, leur proposer de fermer les yeux et de visualiser celle-ci, en écoutant leur corps et leurs sensations. Les inviter à décrire ces dernières.

*Pensez à une plage... Vous êtes seul... C'est l'été, et la température est de 30°C... Il y a un léger vent... La mer est calme, le ciel est bleu... Vous sentez l'odeur du sel dans l'air... Des mouettes volent au-dessus de votre tête... Vous vous sentez à l'aise... Avec vos orteils nus, vous foulez le sable chaud... Vous marchez le long de la mer, vous vous sentez relaxés et n'avez aucune inquiétude... Sentez-vous l'odeur de la crème solaire ? Elle sent la noix de coco... Pouvez-vous sentir le soleil sur votre peau ? Il est chaud mais ne brûle pas... Pouvez-vous sentir le sable entre vos orteils ? Le sable est doux et blanc, il n'y a ni coquillage, ni galet pour vous blesser les pieds... Entendez-vous les mouettes qui volent dans le ciel ? Vous voyez quelques nuages blancs et vaporeux flotter derrière elles... Voyez-vous la mer ? Quelques dauphins bondissent et surgissent de l'eau... Sentez-vous la brise dans vos cheveux ? Vous marchez encore quelques pas, puis vous vous allongez sur le sable et regardez vers le ciel... Vous voyez quelques cerfs-volants au loin, leurs couleurs sont magnifiques... Les cerfs-volants flottent paisiblement... Vous vous sentez heureux et tellement relaxés... vous aimez ressentir cela...*

**ACTIVITÉ - 6****Une bulle de bien-être pour gérer son stress**

✓ Savoir utiliser la visualisation d'une bulle de bien-être pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (méthode uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes psychocorporelles peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Expliquer que la visualisation consiste à imaginer une scène pour se relaxer et se calmer. Quand nous visualisons notre bulle de bien-être, nous faisons appel à notre imagination afin de créer un endroit où nous nous sentons bien, où nous ne sommes plus stressés.
3. Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.
4. Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale ou fond sonore (en rapport avec le discours).
5. Proposer aux enfants d'imaginer, puis de décrire un espace de détente dans lequel ils aimeraient se « visualiser » avec des sensations douces, des odeurs agréables, des sons mélodieux, des objets familiers, des images apaisantes, etc. Il s'agit de créer par visualisation leur propre « bulle de bien-être ».
6. Proposer aux enfants de s'installer confortablement et de fermer les yeux. Invitez-les à visualiser et à entrer dans leur bulle de bien-être :
  - Quels sont les formes, les images, les couleurs, les personnes, les objets ?
  - Quels sont les sons, les mots ?
  - Quelles sont les sensations ?
  - Quelles sont les odeurs ?
  - Quels sont les mouvements ?
  - ... ?

7. Inviter les enfants à rouvrir les yeux, puis leur demander comment ils se sentent. Sont-ils plus détendus ? Certaines parties de l'exercice ont-elles mieux fonctionné que d'autres ? Lesquelles ? Imaginent-ils faire cet exercice par eux-mêmes quand ils se sentent stressés ?

Variante : La visualisation de la bulle de bien-être peut être réalisée à partir d'un support visuel. Exposer plusieurs photos représentant différents décors agréables (nature, mer, montagne, jardin, maison, chambre...). Demander aux enfants de choisir – en prenant une photo ou en visualisant une image dans leur tête – le décor qui, pour eux, représente le mieux le bien-être, c'est-à-dire celui où ils se sentiraient le mieux, et à partir duquel ils pourraient construire une bulle de bien-être. Lorsque les enfants ont imaginé leur scène, leur proposer de fermer les yeux et de visualiser celle-ci, en écoutant leur corps et leurs sensations. Les inviter à décrire ces dernières.

Prolongement : Proposer aux enfants de réaliser leur bulle de bien-être sur une feuille. Chacun sélectionne les éléments de bien-être qui lui correspondent, les colle sur la feuille ou les dessine, puis complète avec d'autres éléments auxquels il pense.

**ACTIVITÉ - 7****Cinq temps pour réguler sa colère**

✓ Savoir réguler sa colère grâce à une méthode en cinq étapes.

*Matériel pour l'activité : tableau, livret enfant / crayon (pour le prolongement).*

Rappeler que la colère sert à nous indiquer que quelque chose ne va pas. Comme toute émotion, la colère est normale et utile. Ce sont les réactions de colère qui peuvent poser problème à soi et/ou aux autres. Il est donc important de reconnaître, d'accepter et de s'occuper de sa colère pour éviter que celle-ci se transforme en actes pouvant causer du tort à soi et aux autres.

Pour ne pas être envahi par la colère, et ainsi éviter qu'elle conduise à des actions problématiques, nous pouvons nous aider d'une méthode en cinq étapes.

Présenter les cinq étapes de la méthode.

**Temps 1 : S'arrêter**

Ce temps est très important. Lorsque nous sentons que la colère monte (cf. les signes annonciateurs récoltés dans la fiche E1) et que nous risquons de perdre le contrôle, il faut « faire une pause ».

Faire réfléchir les enfants sur les signes annonciateurs de la colère (comment savons-nous que « la colère – moutarde – nous monte au nez » ?). Noter les réponses au tableau.

*Exemples : Voix qui s'élève ou qui tremble, rougeur, palpitations, mains qui tremblent, dents qui se serrent, respiration qui s'accélère, sensation de chaleur, envie que tout le monde vous laisse tranquille, difficultés pour se concentrer, etc.*

**Le temps 4 (se calmer) peut aussi intervenir à ce stade afin de faciliter cette étape.**

**Temps 2 : Réfléchir aux conséquences problématiques**

Que risque-t-il d'arriver si je perds le contrôle et que je « passe à l'acte » ?

Demander aux enfants ce qu'il pourrait arriver, sur le moment et à plus long terme. Quelles pourraient être les conséquences (problématiques) pour soi-même ? Pour les autres ? Noter les réponses au tableau

Exemples :	Pour soi-même	Pour les autres
<b>Sur le moment</b>	- Se sentir mal - Se blesser	- Blesser (physiquement) quelqu'un - Blesser (psychologiquement, par des paroles) quelqu'un
<b>Après</b>	- Se sentir coupable, regretter - Avoir honte - Être rejeté, être seul - Être blessé par l'autre (vengeance)	- Être blessé - Être triste - Être en colère, se venger - Ne plus vouloir se parler

**Temps 3 : Réfléchir aux déclencheurs de ma colère**

Quelles sont les raisons exactes de ma colère ? Quels sont les déclencheurs (situation externe) ? Quelle est l'origine (interne) de ma colère ?

Il s'agit d'une étape importante car elle évite de « s'en prendre à la mauvaise personne » ; que des personnes qui ne sont pas impliquées dans la situation subissent les conséquences de la colère.

*Exemple : Si un enfant est en colère parce qu'un ami s'est moqué de lui devant tout le monde et qu'il est énervé en rentrant à la maison, il risque de se défouler contre sa famille qui n'y est pour rien ! Il est important de réaliser que c'est après son ami qu'il en a, ainsi que de gérer sa colère pour ne pas affecter ses proches.*

Cette étape permet aussi de rappeler la distinction entre le déclencheur et l'origine des émotions.

**Temps 4 : Se calmer**

Demander aux enfants de penser à des méthodes pour s'apaiser et pour atténuer les sensations de colère. Noter les réponses au tableau.

*Exemples : Compter jusqu'à dix, parler de sa colère, faire une pause, marcher, faire du sport, chanter, s'isoler pour crier, prendre un bain ou une douche, lire, écrire, écouter de la musique, chanter, faire le ménage, penser à un bon moment partagé avec la personne après qui on est en colère, utiliser les techniques de relaxation comme se mettre dans sa bulle de bien-être, aller parler à quelqu'un, etc.*

Parfois la colère est tellement intense que nous ne parvenons pas à nous calmer. Dans ce cas, il est préférable de sortir de la situation et de remettre à plus tard les échanges.

*Exemple : Au cours d'une dispute avec un ami, il est important de pouvoir dire  
« Nous sommes trop énervés et ça ne mènera à rien de continuer à se disputer.  
Reparlons-en plus tard ».*

### **Temps 5 : Prendre le temps de ressentir l'effet positif de la régulation de sa colère**

Ce temps agréable consiste à s'accorder un petit moment pour ressentir ce que cela procure d'avoir réussi à réguler sa colère et à se faire du bien.

Inviter les enfants à se poser les questions suivantes : Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Dans ma tête ? Qu'est-ce que j'ai envie de faire pour me faire du bien ?

Prolongement 1 : Demander aux enfants d'imaginer ces ressentis de bien-être, ces actions de bienveillance vis-à-vis de soi. Inviter les à écrire ou à dessiner leurs réponses.

Prolongement 2 : Proposer aux enfants de travailler cette méthode de gestion de la colère en cinq étapes à partir d'exemples fictifs (voir la liste ci-dessous) ou à partir des situations proposées par les enfants.

À partir de ces exemples, demander aux enfants – par petits groupes – de détailler les cinq étapes de la technique :

- *L'un des camarades d'Adam l'embête beaucoup et il n'aime pas ça.*
- *Tom fait la queue pour avoir un verre d'eau, un garçon lui passe devant.*
- *Le papa de Pauline lui avait dit qu'elle pourrait aller jouer chez sa copine, mais il a changé d'avis et veut désormais qu'elle l'aide à préparer le dîner.*
- *Le petit chiot que Loïc vient d'adopter a mâchouillé ses chaussures préférées.*
- *À peine rentrée de l'école, Alice s'aperçoit que son petit frère s'est amusé avec ses affaires. Il les a éparpillées partout dans la maison.*

Quand les groupes ont terminé, les inviter à présenter leurs propositions à l'oral ou sous la forme de saynètes.

### III. Je partage et retiens

#### PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

##### 1. L'expérience vécue durant l'activité

*Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.*

##### 2. La spécificité de l'expérience

*Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?*

##### 3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

*Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?*

#### RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences émotionnelles.

*Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.*

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

##### 1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

*Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?*

*Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.*

##### 2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

*Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.*

*Écrivez-les dans votre livret.*