

RACHEL OUELLET, éducatrice spécialisée

Pour parents
et intervenants

ÉMOTIONS

La boîte à outils

Stratégies pour développer l'intelligence émotionnelle
chez l'enfant



ÉDITIONS DE MORTAGNE

ÉMOTIONS

La boîte à outils

Table des matières

[Couverture](#)

[Page de demi-titre](#)

[Page de copyright](#)

[Page de titre](#)

[Dédicace](#)

[Introduction](#)

[La galerie des émotions](#)

[À la découverte des émotions](#)

[Les raisons d'être des émotions](#)

[Communiquer avec les autres](#)

[Passer à l'action](#)

[Recevoir de l'information essentielle](#)

[Les émotions et le cerveau](#)

[Le système limbique](#)

[Le cortex préfrontal](#)

[Émotions, sentiments, sensations](#)

[Les émotions](#)

[Les sentiments](#)

[Les sensations](#)

[L'autorégulation émotionnelle](#)

[Organiser le monde émotif](#)

[Les six émotions de base](#)

[La peur](#)

[La colère](#)

[La tristesse](#)

[Le dégoût](#)

[La surprise](#)

[La joie](#)

[Les potions émotives](#)

[Les contextes émotifs](#)

[Ce qui peut déclencher mes émotions](#)

[L'intensité de l'émotion](#)

[L'intelligence émotionnelle](#)

[Les quatre compétences émotionnelles selon Salovey et Mayer](#)

[Détecter et exprimer l'émotion avec précision](#)

[Savoir gérer ses émotions selon le contexte](#)

[Se servir de l'émotion pour faciliter et guider la réflexion](#)

[Comprendre les émotions et les messages qu'elles apportent](#)

[Les cinq compétences de l'intelligence émotionnelle selon Goleman](#)

[Les défis liés à l'intelligence émotionnelle](#)

[Le développement de l'affect](#)

[L'importance du lien d'attachement](#)

[Un monde émotif qui est construit sur un château de cartes](#)

[Faibles habiletés sociales](#)

[Jeu compulsif](#)

[Délinquance et agressivité](#)

[Impulsivité](#)

[Abandon des études](#)

[Troubles alimentaires](#)

[Toxicomanie](#)

[Criminalité](#)

[Les huit règles d'or des émotions](#)
[La connaissance de notre monde intérieur](#)
[Le monde émotif est notre palais intérieur](#)
[Acquérir de la maturité émotionnelle](#)
[L'estime de soi](#)
[L'introspection : apprendre à regarder à l'intérieur](#)
[L'activité « Est-ce que tu préférerais... »](#)
[L'activité d'incarnation](#)
[L'exercice « Regarder par en dedans »](#)
[Devenir un maçon des émotions](#)
[Pour jouer le rôle d'un maçon émotionnel](#)
[La connaissance de soi](#)
[Créer un répertoire d'informations émotionnelles](#)
[Augmenter le vocabulaire émotif](#)
[Associer les mots aux ressentis](#)
[Analyser les contextes émotifs](#)
[Moduler la bonne intensité](#)
[Développer l'autorégulation des émotions](#)
[Apprendre à exprimer nos émotions aux autres](#)
[Identifier les besoins cachés derrière les émotions](#)
[Développer la compréhension des émotions des autres](#)
[Apprendre à guider l'autre dans sa gestion émotionnelle](#)
[Le pouvoir de la pensée](#)
[Notre perception est notre réalité](#)
[Les distorsions cognitives](#)
[Les ignobles pensées](#)
[La pensée Critiqueuse](#)
[La pensée Toujours ou jamais](#)
[La pensée Diseuse de mauvaise aventure](#)
[La pensée Grossissante](#)
[La pensée Sombre](#)
[La pensée Trop Émotive](#)
[La pensée Magique](#)
[La pensée Drama Queen](#)
[La pensée de Destruction massive](#)
[La pensée Victime](#)
[Le transformateur de pensées](#)
[Quand nous devenons notre pire ennemi](#)
[Lorsque les émotions planifient une mutinerie](#)
[Des défis d'autorégulation](#)
[La colère : une tempête électrique](#)
[Le cycle d'une crise de colère](#)
[Un apprentissage émotif, un pas à la fois](#)
[L'anxiété : avoir peur d'avoir peur](#)
[Trouble d'anxiété généralisée](#)
[L'anxiété sociale](#)
[La crise de panique](#)
[Identifier les sources émotives](#)
[L'échelle de l'anxiété](#)
[Apprendre à penser](#)
[Activité « Petit ou gros problème ? »](#)
[Ce que nous font faire les pensées étaux](#)
[Sortir de la cage du confort](#)
[Faire grandir sa zone de confort](#)
[La tristesse : le puits de la négativité](#)
[La tristesse ou la dépression ?](#)

[Le puits dépressif](#)
[Le stress : l'élastique trop tendu](#)
[Le stress de performance](#)
[Les distracteurs de tempêtes émotives](#)
[La crise est cognitive : tout se passe dans le cerveau](#)
[Comment bien les utiliser ?](#)
[Faire de la place pour la sérénité](#)
[Exprimez vos émotions à votre enfant](#)
[Cette forme d'intelligence qui nous rend plus humains](#)
[Imaginons sans limites](#)
[Rachel Ouellet](#)
[Sur le même sujet](#)
[De la même autrice](#)
[Dans la même collection](#)

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre : Émotions, la boîte à outils : stratégies pour développer l'intelligence émotionnelle chez l'enfant / Rachel Ouellet.

Noms : Ouellet, Rachel, 1979- auteur.

Description : Comprend des références bibliographiques.

Identifiants : Canadiana (livre imprimé) 20220021368 | Canadiana (livre numérique) 20220021376 | ISBN 9782897924201 | ISBN 9782897924218 (PDF) | ISBN 9782897924225 (EPUB)

Vedettes-matière : RVM : Émotions chez l'enfant. | RVM : Intelligence émotionnelle chez l'enfant.

Classification : LCC BF723.E6 O94 2022 | CDD 155.4/124—dc23

Tous droits réservés

Les Éditions de Mortagne

© Ottawa 2022

Édition : Chloé Poitras

Révision linguistique : Caroline Louiseize

Correction d'épreuves : Éline Parisien

Maquette de couverture et graphisme intérieur : Ateliers Prêt-Press

Illustrations : 123RF – Andrei Krauchuk. Ron Leishman ([ToonClipart.com](https://www.toonclipart.com)).

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque nationale de France

4^e trimestre 2022



Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.



Membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)

RACHEL OUELLET
éducatrice spécialisée

ÉMOTIONS

La boîte à outils

Stratégies pour développer
l'intelligence émotionnelle chez l'enfant




ÉDITIONS DE MORTAGNE

Ce livre est le résultat de longues années de découvertes et d'émotions qui m'ont permis de colorer pleinement la toile de ma vie, dans ses hauts et ses bas. Les montagnes russes d'émotions de toutes sortes qui nous font vibrer, lorsqu'elles sont ressenties, nous rappellent que nous sommes toujours vivants.

Je le dédie donc à mes trois amours, qui contribuent à me faire sentir chaque jour cette vie en moi, ainsi qu'à tous les enfants et adolescents qui m'ont appris à devenir l'éducatrice et l'auteure que je suis.

Introduction



Quand on cesse de reconnaître ses émotions, on cesse de comprendre le sens de ses expériences.

NATHANIEL BRANDEN

Que serait notre vie sans les émotions ? Assurément très terne, vide. Imaginez un instant un premier baiser qui ne nous fait rien ressentir. L'étreinte serait réduite au mouvement purement mécanique qui consiste à placer sa bouche d'une certaine façon sur celle de l'autre. Cette autre personne, d'ailleurs, ne nous ferait rien vivre de spécial ; aucune anticipation de ce premier baiser, aucune fébrilité lorsque la personne passe près de nous et nous regarde, aucun rêve coloré, qui apparaît seulement dans nos pensées lorsque nous posons timidement les yeux sur celui ou celle qui nous fait vibrer. Le geste devenant complètement inutile, il est probable que nous ne le ferions plus jamais.



Dans ce monde où les émotions n'existeraient plus, nous devrions mettre au monde des enfants sans que cela nous émeuve un tant soit peu : « Et voilà, il est sorti... » Que faire maintenant avec cet être tout dégoulinant qui pleure à tue-tête ? Car sans émotion, voudrions-nous vraiment nous occuper de ce nourrisson ? Il y a fort à parier que nous le laisserions à l'hôpital, sans culpabilité ni honte, retournant à notre vie neutre. Et il en irait de même pour tous les autres moments qui surviendraient dans nos vies, comme lorsque nous recevions finalement notre diplôme après tant d'années d'efforts. Ferions-nous même des efforts ? Peu probable. Nous ne ressentirions pas non plus l'impatience d'arriver à destination lors de notre premier voyage. Un voyage planifié et pensé depuis des mois n'aurait plus lieu d'être. Et pourquoi nous donnerions-nous la peine de traverser des océans sans curiosité et sans l'appel de l'aventure ?

Les moments plus doux n'existeraient pas non plus : se bercer avec son petit-fils ou sa petite-fille en regardant la neige tomber doucement. Les comédies ne seraient plus drôles et les films à suspense nous endormiraient assurément. D'ailleurs, pourquoi aller au cinéma ?

Sans émotion, plus rien ne nous stimulerait à agir, même pour la survie. Une meute de loups affamés qui se



pourlèchent nous entoure ? « Bah... ce n'est pas grave. Mourir de ça ou d'autre chose. » Aucun désir de vivre qui nous permette de courir pour sauver notre vie et de nous battre jusqu'au dernier instant.

Et si c'était un deuil que nous devrions vivre ? Ces émotions qui nous rappellent que nous avons aimé disparaîtraient aussi. Certains pourraient dire que si les émotions n'existaient pas, la souffrance ne nous torturerait plus. Si nous n'acceptons pas la souffrance, nous n'acceptons pas davantage les émotions qui nous font ressentir la vie. Les émotions perçues comme négatives, la peur, la colère ou la tristesse par exemple, seraient inexistantes. Mais il en serait de même pour le plaisir, la fierté, la satisfaction... ou l'amour. Sans les émotions, serions-nous encore humains ?



Tout le monde vit des émotions. Tout le monde peut donc trouver son compte dans ce livre. Cependant, il a été conçu plus spécialement pour accompagner les enfants dans le développement de leur intelligence émotionnelle.

La galerie des émotions

Les émotions sont colorées. La preuve : nous lançons un regard noir, nous sommes jaunes de jalousie, verts de rage ou rouges de honte. Le rouge est aussi rouge passion, et nous pouvons même rougir de plaisir. Nous pouvons aussi ressentir la mélancolie et broyer du noir, ou alors avoir une peur bleue. Il arrive aussi qu'on nous traite de fleur bleue, parce que nous voyons la vie en rose.

Bon, d'accord, les émotions ne sont pas vraiment colorées. Mais elles sont régulièrement associées à des couleurs, par la symbolique. D'ailleurs, les entreprises de marketing les utilisent régulièrement à cette fin. Elles ont toutes une fonction précise en publicité. Car les couleurs ont des répercussions inconscientes et constituent une forme de langage visuel. Les compagnies utilisent des codes de couleur qui favorisent des associations mentales : chaque code équivaut à une tonalité, une impression, une signification¹. La psychologie des couleurs étudie comment celles-ci nous affectent. Sans que ce soit prouvé hors de tout doute, il apparaît que les couleurs peuvent, entre autres, changer notre perception, altérer nos sens, nous faire ressentir des émotions. Elles amélioreraient notre mémoire et notre attention, et pourraient même nous convaincre de prendre certaines décisions².



Cette association des couleurs aux émotions est plutôt logique si nous considérons à quel point les émotions nous font nous sentir vivants. Elles nous font vivre une palette de ressentis. Et ces couleurs deviennent le reflet de notre existence, à l'image d'une galerie d'art. Une galerie où nous avançons doucement, en regardant les tableaux représentant des moments de notre vie, un à la fois, nous rappelant les émotions vécues à ces moments. Une galerie où chaque souvenir émotif est une création unique, parfois sombre, parfois belle, parfois déstabilisante... parfois oubliée dans le passé.

Une chose est certaine, les émotions ont un sens et une raison d'être. Elles existent et sont réelles. Comme les sensations visuelles, auditives ou olfactives contribuent à notre existence et à notre survie, les émotions sont elles aussi essentielles et nous permettent de fonctionner. Sans elles nous ne serions rien : une carcasse vide et sans but. Elles sont précieuses. Il faut apprendre à bien les ressentir et à les utiliser. La vue nous permet de voir ce qu'il y a devant nous. Les oreilles d'entendre ce qui se passe autour de nous. Le toucher nous permet de sentir le froid, le chaud, la douceur ou la douleur. **Comme les cinq sens, les émotions sont des informations que nous devons décoder et traiter.** Elles nous envoient des messages internes, qui nous indiquent si nous sommes bien ou, à l'inverse, si nous sommes attaqués, blessés ou déstabilisés. Elles

nous envoient des informations sociales considérables sur lesquelles méditer, si nous désirons fonctionner parmi les autres. Sans les émotions, il n'y a pas d'intelligence sociale, ni d'intelligence de soi, ni de sens à la vie.

Si nous ne comprenons pas nos émotions, si elles ne sont que des attaques soudaines de sensations imprévues et surtout incontrôlables, elles ne sont plus utiles. Elles deviennent plutôt envahissantes et déstabilisantes. Mal gérées, elles deviennent un couteau à double tranchant. L'être humain souhaite toujours avoir la meilleure partie des émotions, soit celles qui sont plaisantes, et la plupart des gens ne savent pas quoi faire avec les émotions désagréables. Elles aussi ont un rôle majeur à jouer dans notre fonctionnement, et ce, même si elles nous font passer par toutes les couleurs !



Heureusement, nous pouvons nous en remettre à l'intelligence émotionnelle, la forme d'intelligence grâce à laquelle nous apprenons à trouver un équilibre, à utiliser et à comprendre l'utilité de nos émotions : nous propulser dans la vie, affronter les obstacles, vivre pleinement les choses, nous protéger, nous faire respecter, faire ressortir les absurdités, nous remettre en question au besoin et, surtout, apprendre de nos expériences. Pour que notre vie soit à l'image d'une galerie d'art des plus remplies. Avec toutes sortes de souvenirs émotifs et de sensations variées. Comme des émotions qui nous ont fait rire, qui nous ont remplis de fierté, ou fait rager, vivre de l'angoisse et pleurer. Car n'est-ce pas merveilleux d'admirer la beauté de la vie humaine, dans toute son intensité ?



1. DELÉCRAZ, Jérôme. « Psychologie des couleurs : comment les couleurs nous affectent et que signifie chacune d'elle ». Les références complètes se trouvent en fin d'ouvrage.

2. « Code des couleurs : codage, usage et symbolique », [en ligne], dans *Canva*.

À la découverte des émotions



Depuis que nous sommes dans le ventre de notre mère, nous ressentons des émotions. Elles font partie du développement et du mécanisme même du cerveau. Elles ont toujours existé chez l'être humain et chez tous les animaux, ayant comme fonctions premières la reproduction et la survie. Pour nous, les êtres humains, elles sont devenues d'une grande complexité, à l'image de notre monde. Pourtant, les émotions ont longtemps été perçues par les scientifiques comme un sujet de peu d'intérêt. Les poètes et les artistes, pour leur part, ont rapidement compris la beauté des émotions, y reliant directement leurs créations.



Le cri
EDVARD MUNCH



La colère
JEAN AUDRAN



Jeune fille pleurant son oiseau mort

JEAN-BAPTISTE GREUZE



La jeune rieuse

JULES JOSEPH LEFEBVRE



L'Homme de mauvaise humeur

FRANZ XAVER MESSERSCHMIDT



Certains psychologues, comme Sigmund Freud, ont réfléchi davantage à leurs répercussions. Médecin viennois, Freud est le principal théoricien de la psychanalyse, une approche en psychologie selon laquelle les individus n'ont pas conscience des facteurs qui déterminent leurs émotions et comportements. Ces facteurs inconscients peuvent être la cause de détresse ou de souffrances qui se manifestent par certains symptômes et traits de personnalité : des difficultés au travail, dans les relations intimes ou encore concernant l'estime de soi par exemple. Cette approche étudie particulièrement les conséquences négatives du vécu sur le développement, comme les souvenirs douloureux et les traumatismes.

Les approches béhavioristes, quant à elles, ont avancé l'idée que l'humain pouvait être conditionné par les punitions et les récompenses. Selon les penseurs béhavioristes, dont Ivan Pavlov et Frederic Skinner, les deux plus connus, les comportements d'une personne sont conditionnés par ses réponses à un stimulus précis, ou alors par les interactions qu'elle a eues avec son environnement durant sa vie. Par exemple, un enfant peut ne pas aimer le brocoli, mais en manger pour avoir droit à un dessert. Ou accepter de faire ses devoirs pour éviter une punition.

Si la personne veut se sentir bien, elle aura le comportement attendu. Pour ne pas souffrir, elle évitera ce qu'elle ne doit pas faire. C'est logique, mais un peu dommage. Car cela signifie que les émotions servent à contrôler les comportements d'une personne, et non à lui apprendre à se développer elle-même pour pouvoir choisir son destin émotif.

Les années 70 ont vu l'approche humaniste s'intéresser au développement harmonieux de l'humain. L'approche humaniste, dont les deux penseurs les plus connus sont Abraham Maslow et Carl Rogers, a comme but d'aider la

personne à se recentrer sur ses émotions. L'approche humaniste permet à la personne de développer son plein potentiel pour devenir le plus fonctionnelle, autonome et heureuse possible, ce à quoi j'adhère complètement.



Avec l'évolution de la technologie, les neurosciences se sont finalement intéressées aux émotions et ont apporté une vision plus scientifique du développement humain, par un regard objectif du cerveau lui-même. **On observa directement le cerveau par imagerie médicale pendant qu'il vivait des émotions.** Quelle découverte ! Les scientifiques se sont rendu compte que le cerveau vibre énormément pendant qu'il ressent des émotions.

Les neurosciences ont prouvé entre autres que la logique n'est pas séparée des émotions. Au contraire, les émotions occupent une place importante dans notre réflexion et nos prises de décisions, beaucoup plus importante que nous le pensions. En fait, elles en sont le point central.

Il est impossible de faire fi de l'émotif pour réfléchir. Peut-être que notre réflexion sera très objective, comme lorsque nous tentons de résoudre un problème mathématique complexe. Mais ce sont la curiosité et le désir de réussir qui nous motivent d'abord à faire l'effort de résoudre le problème. Ou alors peut-être est-ce plutôt la peur de nous faire corriger par l'enseignant, ou la satisfaction d'être le premier à réussir ; peu importe, il y aura toujours des émotions derrière ce que nous ferons.

Les raisons d'être des émotions

Selon Raphaël Gazon, psychothérapeute et directeur du centre Peps-e en Belgique, les émotions ont trois fonctions :

1. Elles servent à communiquer socialement et à influencer les autres.
2. Elles organisent et motivent l'action, soit tout ce que nous faisons.
3. Elles donnent de l'information importante sur nos besoins du moment.

Communiquer avec les autres



Communiquer avec les autres, soit les comprendre et se faire comprendre, est un rôle important des émotions. Celles-ci envoient des informations essentielles à notre cerveau et à celui des autres. Même lorsque nous tentons vraiment de camoufler nos émotions, n'importe qui peut sentir que nous vivons un état émotionnel. Chaque émotion contient son propre répertoire d'expressions faciales, un ton de voix distinct, une posture et même certains mouvements. Par exemple, lorsque nos yeux roulent vers le haut pendant que nous soupignons, même si nous ne voulions pas le communiquer, le fait est là : nous sommes à bout de patience ! Et, par une relation de cause à effet, la personne qui nous voit rouler les yeux ressentira à son tour une émotion, comme le malaise ou la frustration, que nous capterons par la suite.

La communication non verbale est encore plus puissante que la communication par les mots. Nous pouvons facilement choisir les mots à dire ou à ne pas dire, mais il est vraiment plus complexe de camoufler nos émotions. **Notre corps nous trahit, que nous le voulions ou non.** Certains en font même une carrière de les étudier. La **synergologie** est une discipline qui permet de décoder la communication non verbale et la gestuelle, et de détecter les émotions. Les synergologues s'appliquent même à déceler le mensonge. Cette approche permet d'explorer les zones d'ombre chez les autres à travers l'interprétation de leur langage non verbal inconscient. Il s'agit d'une science des émotions qui doit encore être précisée avec davantage de preuves irréfutables, mais que la force policière

aime bien utiliser pour percer les criminels à jour. Si les synergologues peaufinent leurs méthodes, le cerveau humain, lui, décode plutôt bien le langage non verbal des autres. C'est d'ailleurs souvent dans ces indices subtils qu'il comprend comment l'autre se sent, et que lui-même arrive à envoyer ses signaux émotifs aux personnes concernées.

Passer à l'action

Les émotions sont à la base de tous nos comportements et de toutes nos pensées. **Elles nous préparent à l'action et nous poussent à agir.** Elles sont les racines de nos pulsions : la peur nous amène à fuir, la colère, à nous défendre, la joie, à rechercher encore cette sensation, le dégoût, à éviter... Les émotions nous poussent également à agir plus rapidement dans des situations importantes, voire dangereuses. Elles permettent d'agir avant de réfléchir, car parfois le temps nous manque. Rien de mieux qu'une bonne montée d'adrénaline pour nous faire réagir rapidement ! Plus une émotion sera forte, plus il sera difficile de rester de marbre.



Toutes nos actions sont motivées par nos émotions. Pourquoi faire des efforts à l'école ? Pour que nos parents soient fiers de nous, et être à notre tour satisfaits et heureux. Pour ne pas nous faire punir : l'effort est alors dirigé par la crainte. Pour ne pas échouer, et éviter la déception. Par volonté de réussir notre vie. Juste pour le plaisir d'apprendre et par curiosité de découvrir. Pour faire comme les autres et éviter le sentiment d'être exclu. En fait, c'est souvent une combinaison de plusieurs émotions à la fois. Et elles changent continuellement selon les contextes où nous nous trouvons. Selon notre façon de comprendre les choses et même selon les pensées que nous avons à ces moments-là. C'est comme dans la galerie d'émotions : quelles œuvres d'art émotionnelles seront créées en vous aujourd'hui ?

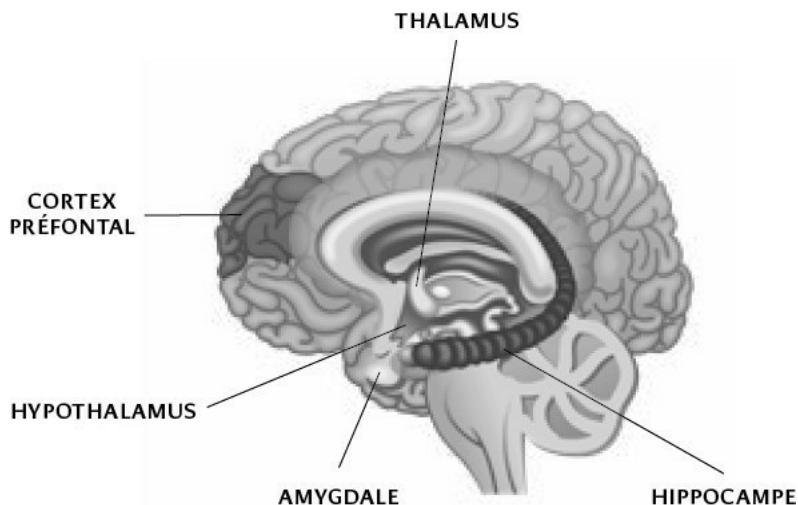
Recevoir de l'information essentielle

La troisième fonction des émotions est de **nous donner de l'information importante sur ce qui se passe autour de nous et en nous.** Si notre cerveau repère un danger, il nous fera assurément vivre de la peur et nous préparera à nous protéger, voire à fuir s'il le faut. Pendant ce court instant, par exemple, lorsque nous risquons de nous faire frapper par une voiture, plus rien d'autre ne compte ! Il faut réagir très rapidement pour survivre. L'émotion prend le contrôle de notre corps. Et c'est fort heureusement que nous la ressentons, car sans la peur et sans le désir de vivre, nous serions assurément couchés sous la voiture.



Les émotions et le cerveau

Le système limbique



Pendant longtemps, les scientifiques ont pensé que les émotions se vivaient exclusivement au niveau du système limbique. Les avancées de la recherche ont dévoilé que les émotions touchent de nombreuses zones cérébrales. Le neurobiologiste Paul D. MacLean a élaboré une théorie selon laquelle le circuit cérébral des émotions ne dépend pas nécessairement du reste du cerveau. Un peu comme un système autonome, les émotions peuvent se vivre sans réflexion, de façon inconsciente. Des chercheurs après lui ont mentionné l'extrême diversité de nos émotions et leur rattachement à plusieurs circuits du cerveau plutôt qu'à un endroit unique dans celui-ci. Chaque émotion correspond à une zone précise ou, bien souvent, à un système composé de plusieurs zones cérébrales reliées entre elles. Les recherches révèlent aussi que le raisonnement, la prise de décision et la réflexion en général, bien que nous les croyions fondés sur des aptitudes mentales objectives et logiques, sont grandement influencés par les émotions. Prendre une décision nécessite toujours des ressources cognitives et une bonne maîtrise de soi. Cependant, **l'émotion peut nous submerger et devenir plus importante que notre raison dans notre prise de décision.**

Joseph LeDoux, neurologue américain, a été le premier à montrer le rôle central de l'**amygdale** dans le circuit émotionnel de notre cerveau. Cette petite section du cerveau, qui doit son nom à sa forme d'amande, nous est essentielle pour ressentir et percevoir chez les autres certaines émotions comme l'agressivité, les émotions liées à la morale (la honte, les remords, le désir d'équité et de justice, par exemple), l'anxiété, la peur et le plaisir. En ce qui concerne la peur, elle nous amène à réagir avant que la pensée et la logique interviennent pour que nous prenions une décision. C'est bien pratique lorsque nous devons déguerpir rapidement !

Finalement, les neuroscientifiques, toujours aidés de l'imagerie médicale, ont aujourd'hui remplacé l'étude globale des émotions pour s'intéresser à des émotions bien précises, et aux circuits cérébraux utilisés lorsque nous les ressentons. Par exemple, quelles régions du cerveau la honte, la satisfaction ou l'angoisse activent-elles ? Quoi qu'il en soit, grâce aux neurosciences, notre compréhension des émotions au niveau cérébral se précise de jour en jour, et de nombreuses découvertes en ce sens s'annoncent dans les années à venir.

Le cortex préfrontal

Les réactions émotionnelles instinctives sont utiles pour nous protéger rapidement d'un danger. Dans ces moments, chaque seconde compte ! Cela dit, une très grande majorité de nos émotions ne sont pas en lien avec la survie. Sauf si vous êtes l'agent 007, vous devriez comme moi avoir des émotions simples de la vie de tous les jours, particulièrement des émotions reliées à votre vie sociale.

Le **cortex préfrontal** a pour fonction de calmer l'émotion s'il la considère comme trop intense, de la comprendre et de l'analyser, voire de la transformer s'il le juge nécessaire. C'est lui qui lui donne un sens. Si quelqu'un m'insulte, je dois riposter. Mais lui sauter à la gorge, ce serait plutôt démesuré ! Le cortex nous amène donc à réagir de façon plus réfléchie. Car les émotions en soi sont plutôt brutes. Elles sont une expansion rapide de joie, une explosion de colère ou un torrent de tristesse, qui nous envahissent sans avertissement et sans explication. Ce sont alors les zones rationnelles du cerveau qui peuvent interpréter le tout. Pour reprendre l'image de la galerie d'art, les émotions sont la peinture même des tableaux. Et la réflexion est l'artiste qui crée l'œuvre. Une bonne réflexion donnera un tableau final qui représente bien la réalité émotive. Par ailleurs, il faut comprendre que les personnes qui font face à des défis en ce qui concerne leur cortex préfrontal, comme les personnes qui ont un trouble du déficit de l'attention ou un problème de santé mentale par exemple, auront des difficultés plus importantes que les autres dans leur gestion émotionnelle.



Émotions, sentiments, sensations

Les émotions

Les émotions sont les grandes protectrices de notre survie et de notre fonctionnement au quotidien. Une émotion est une réaction physiologique à une stimulation ou à une situation.

Une émotion dure quelques minutes et s'exprime en trois étapes :

1. **La perception des stimuli** (visuel, auditif, olfactif, etc.) et son interprétation par le cerveau, qui déclenchent la charge émotive. Ensuite, des hormones sont libérées dans le corps pour préparer l'action.
2. **La mise sous tension du corps**, c'est-à-dire qu'il se prépare à agir (attaquer, fuir, etc.). Cela entraîne des manifestations physiques (pâleur, agitation, accélération des battements cardiaques, etc.) et psychologiques (pensées négatives ou positives, changement d'humeur) qui durent peu de temps.
3. **L'expression de l'émotion** (pleurer, crier, s'éloigner de la situation, se mettre à rire, etc.) permet au corps de revenir à son équilibre et d'expulser la tension créée par l'émotion.

En résumé, une émotion est une réaction cognitive et physique passagère, d'intensité plus ou moins forte, qui survient à la suite d'un événement déclencheur.

Les sentiments

Les sentiments, quant à eux, représentent un état affectif à plus long terme qui se transforme avec le temps. Les sentiments naissent, se développent et finissent parfois par disparaître selon notre parcours de vie.

Le sentiment est une association d'émotions, un mélange de ressentis et d'expériences de vie. Par exemple, les ingrédients du sentiment de culpabilité sont la peur et la colère envers soi. Et ces combinaisons sont directement reliées à notre vécu personnel, à nos connaissances, à notre personnalité. Donc une personne pourra se sentir extrêmement coupable dans une situation, et une autre, dans le même contexte, pas du tout.

Les sentiments agissent de manière plus durable sur nos pensées. Par exemple, Christophe André, psychiatre et



auteur de nombreux ouvrages sur les émotions, mentionne que la colère est coûteuse en énergie intérieure. Elle est donc déclenchée ponctuellement et ne dure jamais plus de quelques minutes, afin que l'organisme ne soit pas littéralement épuisé par elle. À l'inverse, le sentiment colérique extrême, comme la haine, peut nous habiter toute notre vie... jusqu'à nous dévorer.



Exemples de sentiments

- Le sentiment de doute face à son changement de carrière.
- Le sentiment de regret de ne pas avoir fait de longues études.
- Le sentiment de bonheur d'être mère.
- Le sentiment de fierté d'avoir atteint notre but après de nombreux efforts.

Les sentiments nous font vivre toutes sortes d'émotions, et les émotions génèrent des sentiments.

Les sensations

Les sensations sont des effets physiologiques. Nos sens perçoivent des informations (auditives, visuelles, olfactives, etc.), et ce sont elles qui créent nos sensations. Nos sens nous envoient également des informations lorsque nous vivons des émotions, des informations qui sont liées à ces émotions. Les sensations accompagnent les émotions et durent tant et aussi longtemps que dure la stimulation. Notre perception sensorielle nous renseigne sur nos émotions et nous permet entre autres de les reconnaître. D'ailleurs, une des étapes importantes de l'apprentissage des émotions consiste à décoder nos ressentis physiologiques (nos sensations).

Exemples de sensations liées aux émotions

- Mains moites
- Boule dans la gorge
- Poings serrés
- Joues rouges
- Visage qui pâlit
- Larmes
- Battements de cœur plus rapides
- Maux de ventre
- Hausse de l'énergie
- Agitation physique
- Sensations du mouvement des muscles du visage, lorsque nous émettons des expressions faciales



L'autorégulation émotionnelle

L'autorégulation émotionnelle est notre capacité de relier notre cerveau à notre ressenti et de modifier nos réactions émotionnelles, nos sentiments ou nos humeurs, en fonction de la situation. Elle nous permet de contrôler nos pensées, de bien analyser ce que nous ressentons et de nous ajuster en conséquence. La capacité de nous autoréguler permet d'établir nos limites personnelles et de gérer nos émotions, notre capacité d'attention et notre comportement, pour conserver notre bien-être émotionnel et de bons liens avec les autres. Bref, **l'autorégulation émotive ne fait pas disparaître les émotions, elle les stabilise**. Pour que leur intensité soit appropriée, pour bien capter les messages que les émotions nous envoient, pour les comprendre et bien y réagir.



L'autorégulation a besoin d'ingrédients pour pouvoir bien jouer son rôle :

- Avoir une bonne capacité d'attention ;
- Posséder de la souplesse cognitive ;
- Être capable de faire de la résolution de problèmes ;
- Bien détecter les signaux corporels liés aux émotions ;
- Avoir les mots pour exprimer et comprendre nos émotions ;
- Posséder un répertoire d'expériences émotive et de stratégies pour gérer nos émotions, ce qui ne s'acquiert que par l'apprentissage et l'expérience de vie ;
- Pouvoir analyser nos besoins personnels, ainsi que ce qui se passe à l'extérieur de nous, et hiérarchiser le tout.

Bref, nous avons besoin de développer de nombreuses capacités cognitives pour bien orchestrer notre monde intérieur.



Organiser le monde émotif



Les émotions n'arrivent pas par pur hasard. Elles sont précises, organisées, et leurs raisons d'être sont très logiques.



Le psychologue américain Paul Ekman, reconnu pour son étude des émotions, a dénombré six émotions fondamentales : la joie, la colère, la peur, la tristesse, la surprise et le dégoût. Dans les années 90, Ekman a élargi sa liste d'émotions de base à seize, dont un plus large éventail d'émotions positives. **Étant donné que ce livre vise le développement émotionnel des enfants, nous traiterons plus particulièrement des six émotions primaires, car ce sont elles qui se développent en premier.** Les émotions primaires, ou de base, sont des émotions que l'on observe chez tous les êtres humains. Elles servent de matériau nécessaire à l'élaboration des autres émotions, dites secondaires.

Les six émotions de base

Allons voyager ensemble dans le monde de l'émotion. Gardez en tête cette section pour l'utiliser éventuellement dans un contexte d'intervention ou de jeu, quitte à simplifier l'information pour de petits enfants, si jamais vous souhaitez travailler les émotions chez vos jeunes.

La peur

J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre.

NELSON MANDELA

Description

Nous vivons tous avec des peurs, qu'elles soient conscientes ou non. La peur est une émotion ressentie généralement en présence d'une menace, ou dans la perspective d'un danger ou d'une complication. Elle

a comme rôle de nous éviter d'adopter certains comportements à risque, et de protéger notre psyché, notre identité, notre intégrité et notre existence même.

Il existe deux sortes de peurs : les peurs contextuelles et les peurs anticipatrices ou irréelles.

• Les peurs contextuelles

- Un animal dangereux se jette sur vous ;
- Une voiture perd le contrôle et se dirige vers votre enfant ;
- Une personne lève le poing pour vous frapper ;
- etc.

Il est naturel et utile d'avoir peur lorsque nous sommes face à ce genre de situation. Cela permet d'avoir la force nécessaire et les réflexes pour se protéger. Les peurs contextuelles doivent être traitées dans l'immédiat, car la menace existe dans la réalité.

• Les peurs anticipatrices ou irréelles

La plupart des peurs que nous vivons en tant qu'humains sont soit des peurs irréelles (une déformation de la réalité), soit l'anticipation d'un événement désagréable à venir. Cela fait bien longtemps que les tigres à dents de sabre ne nous pourchassent plus pour nous manger, ou que les tribus voisines ne menacent plus de venir voler notre feu en pleine nuit. Nos peurs liées à la survie se sont en partie transformées en anxiété, à l'image de la vie d'aujourd'hui : la peur qu'on se moque de nous, la peur d'être rejeté, la peur de manquer d'argent, la peur du réchauffement climatique... Ces peurs peuvent provenir de notre imagination, de nos croyances, de nos biais cognitifs³, d'anticipations réalistes ou non, ou de l'inconnu par exemple. Qu'elles soient réelles ou non, **le cerveau ne fait pas la différence entre les différentes sortes de peurs**. D'où l'intérêt de nous débarrasser au moins de nos peurs inutiles !

Son utilité

La peur est une émotion qui favorise la survie.

- Elle nous donne de l'énergie pour fuir ou affronter les situations de danger.
- Elle nous prévient des menaces ou des problèmes à venir.
- Elle peut se transformer en force (grandir émotionnellement à la suite d'un vécu traumatique, par exemple).

Grâce à la peur, le cerveau réagit instantanément en donnant les commandes nécessaires au corps, afin que ce dernier soit en mesure de faire face à la situation. Le cerveau envoie d'abord un message aux glandes surrénales. Celles-ci produisent immédiatement de l'adrénaline, qui a pour fonction de libérer la réserve de glucose du corps. Celui-ci obtient alors une plus grande force physique pour se défendre, et le cerveau devient plus alerte pour prendre des décisions rapidement.

Les possibles contextes émotionnels de la peur



- Il y a un danger ou une menace.
- Nous croyons que nous ne sommes pas capables de faire quelque chose, que nous n'avons pas ce qu'il faut pour réussir.
- Nous craignons qu'on se moque de nous, qu'on nous rejette, qu'on nous juge.
- Nous vivons une situation nouvelle et nous ne savons pas ce qui va nous arriver.
- Nous avons peur de perdre quelqu'un ou quelque chose.
- Nous craignons l'échec.
- etc.

Les sensations et réactions corporelles liées à la peur

- Forte libération d'adrénaline ;
- Augmentation de la tension artérielle, des battements cardiaques ;
- Augmentation de l'afflux de sang dans les membres (pour fuir, combattre, courir, saisir un objet, etc.) ;
- Nervosité et agitation ;
- Tremblements ;
- Respiration difficile ;
- Serrement au niveau de la poitrine ;
- Besoin intense de s'éloigner de la situation.



Les expressions dysfonctionnelles de la peur

- Hypervigilance ;
- Attitude surprotectrice envers ceux qu'on aime ;
- Paralysie, blocages, phobies, etc. ;
- Évitement ;
- Préférence pour la passivité (ne pas agir) ;
- Tendance à dramatiser ;
- Anticipation de dangers qui sont irréalistes ;
- Consommation ;
- Troubles anxieux ;
- etc.

Quelques émotions secondaires dans la catégorie de la peur

Gêne : Nous sommes gênés lorsque nous faisons quelque chose qui nous rend inconfortables ou que nous rencontrons quelqu'un pour la première fois. Nous sommes mal à l'aise devant une situation ou face à quelqu'un.

Inquiétude : Lorsque nous sommes inquiets, nous éprouvons des craintes en anticipant de rencontrer des difficultés avec quelque chose ou avec quelqu'un.

Souci : Nous sommes soucieux lorsque nous vivons plusieurs problèmes en même temps, ce qui les rend plus difficilement gérables, ou lorsque nous avons un problème important.

Anxiété : Nous sommes anxieux lorsque nous anticipons l'avenir, lorsque nous supposons qu'il y aura un événement désagréable.

Anticipation : Lorsque nous anticipons, nous nous préparons à quelque chose de positif ou de négatif qui va arriver, ou qui pourrait arriver.

Méfiance : Nous sommes méfiants quand nous croyons qu'une personne ne nous dit pas la vérité, ou lorsque nous doutons de quelque chose, que nous n'avons pas confiance en quelqu'un ou dans une situation.

Crainte : Nous sommes craintifs lorsque nous éprouvons de l'inquiétude sur la possibilité qu'il arrive quelque chose de néfaste, ou à l'idée de faire ou de subir quelque chose de désagréable.

Panique : Nous ressentons de la panique quand nous avons une peur très intense. Notre anxiété est alors très importante, et nous ne savons plus du tout quoi faire.

Horreur : Nous sommes remplis d'effroi, horrifiés, lorsque nous sommes scandalisés, indignés par quelque chose.



La colère

La colère est comme l'alcool : à petites doses et de temps en temps, cela peut rendre service.

ROBERT ESCARPIT

Description

La colère, émotion comparable à un volcan actif, se déroule en deux phases précises : une réaction émotionnelle qui ne dure que quelques secondes, puis une tension qui l'accompagne et persiste, et lors de laquelle une autre éruption risque de se manifester à tout moment. La colère est ressentie dans des situations de tension, mais sa libération amène un soulagement, voire de la satisfaction, dans certaines situations. Elle se traduit par trois grands types de manifestations. Premièrement, des réactions corporelles comme l'augmentation de la pression artérielle et du tonus musculaire. Deuxièmement, l'apparition d'expressions faciales clairement identifiables pour autrui. Et troisièmement, une extériorisation verbale colérique qui peut parfois dépasser nos intentions.

La colère peut survenir face à un obstacle difficile à accepter, lorsque nous vivons une injustice, ou quand les choses ne fonctionnent pas comme nous le voulons. Insatisfaction, impatience, haine, irritation, rancune... Les nuances de la colère sont nombreuses et traduisent toutes une frustration plus ou moins grande, liée au fait que la réalité telle qu'elle est n'est pas compatible avec la réalité telle que nous voudrions qu'elle soit.

Son utilité

La colère peut être salutaire : elle nous fournit une énergie puissante pour modifier ce que nous considérons comme injuste, illégitime, pénible ou illogique. Elle est le moteur de bien des



changements et de bien des mises en action. À l'inverse de la tristesse ou de la peur qui peuvent nous figer, la colère nous fait bouillir et nous rend très actifs. La colère nous informe sur ce que nous percevons comme une menace à notre intégrité physique ou morale, et au besoin, elle informe l'autre que son comportement ne nous convient pas du tout !

Les possibles contextes émotifs de colère

- On nous empêche d'avoir quelque chose que nous désirons.
- On nous empêche de faire ce que nous voulons.
- Nous vivons quelque chose d'injuste, d'absurde ou de contraignant.
- Quelqu'un fait subir quelque chose que nous n'aimons pas à ceux que nous aimons ou à nous-mêmes.
- Les autres ont des mauvais comportements.
- Nous nous sentons attaqués.
- Nous ne pouvons pas fuir dans des contextes désagréables.
- On nous impose quelque chose qui n'a pas de sens pour nous.
- Notre intégrité est menacée.
- etc.

Les sensations et réactions corporelles liées à la colère

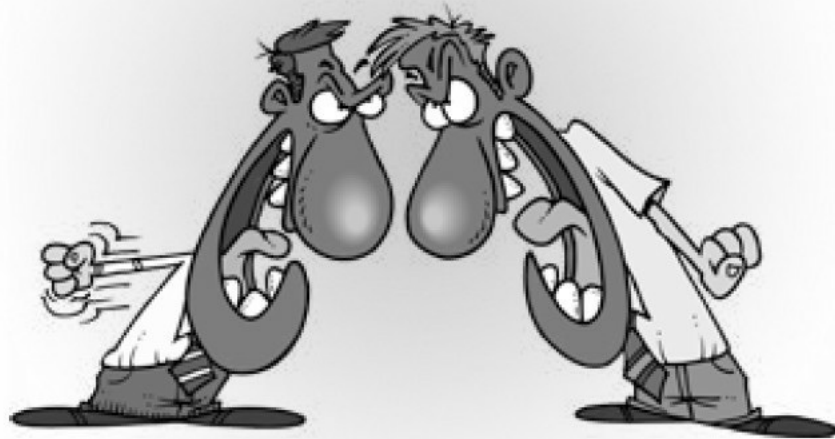
- Mâchoire crispée ;
- Sourcils froncés ;
- Poings fermés ;
- État intérieur de tension ;
- Sensation de vouloir affronter ou, à l'inverse, de fuir quelque chose ;
- Agitation physique ;
- Joues rouges ;
- Élévation de la voix ;
- Soupirs, respirations rapides ;
- Besoin de réagir ;
- etc.



Les expressions dysfonctionnelles de la colère

- Crier ;

- Avoir un langage ordurier, inadapté, offensant, violent, etc. ;
- Devenir agressif ;
- Briser les choses ;
- Blesser physiquement et/ou psychologiquement l'autre ;
- Adopter des comportements d'intimidation ;
- Vouloir dominer/contrôler l'autre ;



- Être beaucoup trop intense dans notre ressenti, perdre le contrôle, voir rouge ;
- Ressentir la colère régulièrement dans sa vie ;
- Déverser sa colère sur les autres ;
- Avoir des comportements impulsifs causés par la colère ;
- etc.

Quelques émotions secondaires dans la catégorie de la colère

Insatisfaction : Nous nous sentons insatisfaits quand nos désirs ne sont pas comblés, quand les choses ne se déroulent pas comme nous le voudrions.

Impatience : Nous nous sentons impatients quand nous avons hâte à quelque chose ou quand quelqu'un fait quelque chose qui nous dérange.

Irritation : Nous nous sentons irrités lorsque les autres ont des comportements qui nous dérangent ou qu'une situation nous contrarie.

Frustration : Nous sommes frustrés quand nous nous sentons privés ou restreints, quand nous nous opposons à quelque chose, ou quand quelque chose nous agace.

Indignation : Nous sommes indignés devant une situation qui heurte notre conscience morale ou nos valeurs, ce qui nous pousse à la révolte ou à la protestation, dans le but d'obtenir justice.

Les colères destructrices

Agressivité : Nous devenons agressifs si nous voulons blesser l'autre.

Haine : Nous ressentons de la haine lorsque nous voulons du mal à une autre personne ou à un groupe de personnes. La haine survient quand nous sommes incapables de tolérer quelque chose.

Envie : Elle survient lorsque nous aimerions posséder ou recevoir quelque chose que nous n'avons pas (de l'attention, de la popularité, du talent, des biens matériels, etc.).

Jalousie : Nous ressentons de la jalousie lorsque nous croyons que nous allons perdre quelque chose (une relation, un emploi, un privilège, etc.) et que nous souhaitons voir l'autre en être privé.

Rancune : Nous ressentons de la rancune lorsque nous en voulons à quelqu'un et que nous souhaitons une forme de vengeance.



La tristesse

La tristesse n'est rien d'autre qu'un mur qui s'élève entre deux jardins.

KHALIL GIBRAN

Description

La tristesse est l'émotion qui se manifeste lorsque nous nous sentons impuissants, lorsque nous perdons quelque chose ou quelqu'un d'important, lorsque nous avons vécu un événement malheureux. Nous avons alors le cœur lourd et nous luttons contre les larmes qui commencent à piquer nos yeux. Pourtant, pour bien vivre la tristesse sainement, il faut laisser aller ce flot d'émotions qui cherche à monter en nous. Nous devons ressentir la tristesse et l'accepter, pour le début de toute guérison.

Accepter que la tristesse nous traverse, c'est préparer le terrain à des sensations agréables. En laissant cette émotion exister, nous constatons qu'elle est passagère, en réalité, et qu'elle nous amènera éventuellement vers des jours plus heureux, lorsque nous aurons laissé aller ce qui n'est plus. Après avoir pleuré abondamment, nous nous sentons légers : la tristesse active le système nerveux autonome, et notamment la branche parasympathique, responsable de la diminution des rythmes cardiaque et respiratoire, ainsi que de la détente musculaire.

Son utilité

La tristesse est l'émotion qui, sans aucun doute, nous rapproche le plus de l'acceptation et du renoncement. C'est une énergie qui nous permet de dire adieu à ce qui fut apprécié. Parfois, c'est rompre





avec une image de nous-mêmes qui ne nous correspond plus, abandonner un idéal illusoire, qui nous empêchait d'avancer, quitter une situation matérielle ou affective. La tristesse permet ce processus à travers lequel, à la suite d'une période de perte ou de déception, nous préparons une nouvelle version de nous-mêmes et nous tournons vers une nouvelle vie. La tristesse est l'émotion qui nous permet de pleurer notre petit enfant intérieur, qui a été blessé, qui a eu mal, qui souhaitait se faire entendre et réconforter, avant de le laisser aller, pour de bon, grandir et se développer. La tristesse se doit d'être vécue, comme on prend le temps d'enterrer les personnes aimées qui nous ont quittés. La tristesse est saine lorsqu'elle est à l'image d'un rite de passage, passage d'un moment à un autre. Elle est saine lorsque nous nous en servons pour faire une pause avant de dire au revoir et de continuer d'avancer.

Les possibles contextes émotifs de la tristesse

- Une personne ou un animal que nous aimons disparaît de notre vie.
- Nous perdons quelque chose qui a beaucoup de valeur à nos yeux.
- Nous vivons un échec après avoir mis des efforts importants ou des espoirs dans un projet.
- Nous nous sentons mal aimés, rejetés, abandonnés.
- Nous sommes témoins de la souffrance des autres.
- Nous nous sentons incompris.
- Nous n'avons plus de but, d'objectif, nous ne savons plus quoi faire.
- Nous font souffrir des situations antérieures dans notre vie face auxquelles nous sommes impuissants.
- Nous passons d'une situation de vie à une autre.
- Nous prenons conscience du mal que nous avons pu faire aux autres.
- Nous faisons face à la destruction de quelque chose de significatif pour nous.
- etc.



Les sensations et réactions corporelles liées à la tristesse

- Larmes et sécrétions ;
- Serrement de la gorge ;
- Lourdeur, fatigue, manque d'énergie ;
- Sensation de vide ;
- Tremblement de la mâchoire ;
- Respiration saccadée ;
- Perte de la motivation ;



- Perte de l'appétit ;
- Serrement au cœur ;
- Sentiment d'abattement, perte d'objectif ;
- etc.

Les expressions dysfonctionnelles de la tristesse

- Dénier ou évitement de la réalité.
- Problèmes de consommation (alcool, drogues, etc.) ou comportements destructeurs pour noyer et engourdir l'émotion.
- Incapacité de se mettre en action, de faire minimalement ses actions de base au quotidien (prendre soin de son hygiène, aller chercher des provisions à l'épicerie, etc.).
- Volonté d'abandonner la vie, développement d'idées suicidaires envahissantes.
- Incapacité de voir les autres aspects positifs de notre vie.
- Incapacité à satisfaire ses besoins physiologiques (manger, dormir, etc.).
- Tendance à se couper complètement de sa vie sociale et professionnelle.
- Remplacement de la tristesse par des comportements colériques et agressifs envers soi ou les autres.
- Tentative de cacher son émotion (comme si de rien n'était).
- Pour un parent : incapacité de prendre soin de ses enfants.
- Pour les enfants : absence de comportements normaux (jouer, par exemple).
- Tristesse de longue durée, ou signes qu'un problème affecte la santé mentale (dépression, *burnout*, etc.).
- etc.

Quelques émotions secondaires dans la catégorie de la tristesse

Remords : Nous avons des remords après avoir adopté un comportement négatif que nous regrettons, ou lorsque nous avons fait une action que nous ne désirions pas faire.

Déception : Nous sommes déçus lorsque nous n'obtenons pas ce que nous voulons, quand les choses ne fonctionnent pas selon notre volonté (à la suite d'un échec, par exemple).

Découragement : Nous sommes découragés lorsque nous nous sentons abattus devant un échec, ou devant notre situation malgré nos efforts et nos aspirations.

Déchirement : Le déchirement nous assaille lorsque nous sommes obligés de faire un choix difficile.

Pitié : Nous ressentons de la pitié lorsque nous sommes sensibles à la souffrance des autres.



Impuissance : Nous nous sentons impuissants lorsque nous manquons de moyens pour faire quelque chose malgré notre désir de le faire.

Dépression : Nous nous sentons déprimés lorsque la tristesse dure longtemps.

Désespoir : Nous nous sentons désespérés lorsque notre découragement est intense. Une détresse survient, nous perdons espoir.

Abattement : Nous nous sentons abattus lorsque nous n'avons plus de force, lorsque nous sommes moralement détruits par une nouvelle ou un événement.



Le dégoût

Ressentir du dégoût pour une personne qu'on a tant aimée dans le passé est la preuve que tout est uniquement une question de perception.

ANONYME

Description

Le dégoût est l'émotion que nous ressentons quand nous sommes devant quelqu'un ou quelque chose qui nous répugne ou qui nous énerve. Il nous évite le contact avec de potentielles infections, ou devant des personnes qui nous rebutent. Nous ressentons immédiatement un malaise, qui nous indique que quelque chose ne va pas. Le système parasympathique, qui est responsable des fonctions involontaires de l'organisme, amène alors un ralentissement de la fréquence cardiaque, une contraction des bronches, et des réactions de fermeture pour les cinq sens. Par exemple, des réactions instinctives comme le plissement des yeux ou le détournement



du regard nous éviteront de voir ce qui nous répugne, de même que le froncement du nez coupera l'entrée d'air et les odeurs. Des contractions du ventre nous préparent également à rejeter ce qui est malsain et qui pourrait entrer dans notre corps.

Outre les réactions aux choses répugnantes, le dégoût revêt également une dimension sociale. Par exemple, le dédain que nous avons de certaines personnes, ou la peur de devenir comme elles, surtout si nous les percevons comme socialement inférieures.

• Les deux formes de dégoût

Le **dégoût physiologique**, qui est directement lié à notre corps, est un système de protection naturel. Celui-ci se déclenche au contact de choses jugées dangereuses par notre cerveau (par exemple : aliments périmés, déchets, excréments, certains animaux ou insectes associés culturellement à la saleté comme les cafards ou les rats). Cette forme de dégoût est déclenchée par les cinq sens, particulièrement par la vue et l'odorat, mais aussi par le goût et le toucher, devant des textures repoussantes par exemple.

Le **dégoût social** est lié aux autres, ou au regard qu'ont les autres sur nous. Cela peut se manifester chez certains par un malaise devant le handicap ou la marginalité. Il peut également être provoqué par la rencontre avec des inconnus, lorsque nous n'avons pas encore évalué s'ils sont bons ou malfaisants. Plus près de nous, il peut nous arriver de ressentir du dégoût pour quelqu'un qui nous a fait du mal, qui nous a maltraités, trompés, dénigrés et ou qui a abusé de nous. Et finalement, il peut arriver que nous soyons dégoûtés de nous-mêmes, devant nos propres comportements, croyances ou erreurs du passé, par exemple lorsque nous rejetons une attitude que nous avions longtemps adoptée.



Le dégoût social traduit souvent une urgence de nous « séparer » de ce qui est rejeté par la majorité, ou de ce qui n'est pas conforme. Nous sourirons au caissier du café, mais éviterons le regard de la personne itinérante que nous croisons chaque jour au coin de la rue. Cette réaction souligne la relation de cause à effet liée à la crainte du

rapprochement physique autant que social. Le dégoût trace une frontière avec « l'autre », révélant les défis sociaux de nos sociétés, comme le racisme, le rejet des personnes différentes et la peur de l'anarchie.

Le dégoût social est souvent relié à un manque de connaissance ou à la perte de repères personnels lorsque nous faisons face à de la nouveauté que nous jugeons non adéquate. Si toutefois nous avons une bonne tolérance face à la différence, le dégoût social est grandement diminué. Il peut être surmonté par l'ouverture d'esprit, la curiosité à connaître, l'amour pour son prochain, et la conviction que la diversité humaine est fascinante et merveilleuse. Le dégoût social est orchestré par nos perceptions, par les valeurs qui nous ont été enseignées, parfois par nos biais cognitifs, ou alors par notre propre peur d'être rejeté par les autres.



Son utilité

Grâce au dégoût physiologique, nos ancêtres et nous-mêmes aujourd'hui pouvons nous tenir à l'écart de diverses maladies ou infections, car nous avons appris à nous protéger de certaines choses dont l'absorption et le contact sont néfastes pour nous. Cette émotion est là pour nous amener à rejeter ou à nous éloigner de toute forme de contact avec quelque chose ou quelqu'un qui menacerait notre existence ou, du moins, notre santé. Ainsi le dégoût agit comme un mécanisme de défense qui garantit et préserve notre santé physique.



Selon ce même principe, le dégoût social nous invite à rejeter ce que nous jugeons comme malsain pour nous, et qui pourrait menacer notre identité sociale. Le dégoût est un moyen de nous éloigner de tout ce avec quoi nous ne voulons pas être associés ou confondus, pour nous permettre de préserver notre intégrité, voire notre réputation. Accompagné de la colère, le dégoût nous pousse à nous rebeller contre les personnes qui nous ont fait du mal, plutôt que de nous positionner en victime. Ainsi, cette émotion peut parfois être une première étape de guérison. Et envers nous-mêmes, le dégoût nous oblige à des prises de conscience, mais, surtout, le goût amer que nous avons en y repensant nous empêche de répéter nos erreurs.

Les possibles contextes émotionnels du dégoût

• Dégoût physiologique

- Quelque chose nous répugne (le vomi, les selles, etc.).
- Quelque chose est néfaste pour nous, pourrait nuire à notre santé.
- Odeurs, textures ou images repoussantes.
- Devant les insectes ou animaux jugés nuisibles.
- Devant de la nourriture avariée.

• Dégoût social

- Quelqu'un adopte un comportement socialement inadéquat.
- Quelqu'un adopte un comportement négatif et insultant.
- Nous avons honte d'avoir eu un comportement inapproprié ou inadéquat.
- Nous avons fait du tort à quelqu'un d'autre.

- Nous sommes avec quelqu'un que nous n'apprécions pas du tout, ou qui nous rend mal à l'aise.
- Nous rencontrons quelqu'un qui a une mauvaise hygiène, ou qui démontre des signes de maladies (dents cariées, plaies, saleté, etc.).
- Nous avons une aversion pour un groupe de personnes, ou pour des gens jugés inférieurs ou à éviter selon nos perceptions (ou toute forme de phobie sociale : racisme, sexisme, homophobie, grossophobie, handicapophobie, etc.)
- Quelqu'un a un comportement qui nous rend mal à l'aise, qui touche à notre intégrité, ou que nous jugeons profiteur.



Les sensations et réactions corporelles liées au dégoût

- Malaise physique et/ou psychologique ;
- Dédain et écœurement ;
- Nausée ;
- Estomac serré, vomissement ;
- Nez qui se retrousse ;
- Sourcils froncés ;
- Bouche crispée ;
- Désir de se boucher le nez ;
- Tête qui se détourne ;
- Mouvement de recul ;
- Main placée devant soi ou sur la bouche ;
- Besoin de se laver ;
- Grand désir de s'éloigner ;
- etc.

Les expressions dysfonctionnelles du dégoût

- Évitement ou fuite sans que cela soit nécessaire ou aidant ;
- Phobies et/ou rejet de groupes sociaux (racisme, sexisme, homophobie, etc.) ;
- Empathie limitée pour les autres ;
- Rejet des autres ;
- Jugements et critiques ;



- Manque d'ouverture d'esprit ;
- Dénier de ses propres erreurs ou défauts ;
- Rejet ou évitement d'activités normalement saines et normales, si elles sont vécues positivement, comme la sexualité ou l'alimentation ;
- Gestes obsessionnels inutiles (désinfecter à outrance, jeter tout aliment plusieurs jours avant la date de péremption, etc.) ;
- À l'inverse, un manque de dégoût et une tolérance à la grande saleté, à l'encombrement peuvent être dangereux pour la santé.

Quelques émotions secondaires dans la catégorie du dégoût

Honte : Nous nous sentons honteux lorsque nous avons mal agi ou qu'un de nos comportements a attiré négativement l'attention des autres, quand nous nous sentons humiliés, inférieurs aux autres.

Ennui : L'ennui peut revêtir deux sens. Nous ressentons de l'ennui si nous manquons d'intérêt et de curiosité pour quelqu'un ou quelque chose. Nous pouvons également nous sentir ennuyés, ce qui signifie que quelqu'un ou quelque chose nous dérange, nous perturbe, nous rend mal à l'aise.



Blasement : Nous sommes blasés lorsque quelque chose nous plaisait auparavant, mais nous ennuie maintenant.

Agacement : Nous sommes agacés si quelqu'un nous rend impatients, nous irrite, nous gêne ou nous énerve.

Écœurement : Nous sommes dégoûtés au point d'avoir un haut-le-cœur.

Aversion : Nous ressentons de l'aversion quand nous avons une grande difficulté à tolérer quelque chose ou quelqu'un.

Mépris : Nous ressentons du mépris envers une personne ou un groupe de personnes lorsque nous les considérons comme indignes d'attention et d'estime, allant jusqu'à leur souhaiter du mal.

La surprise

Celui qui ne peut plus éprouver ni étonnement ni surprise est pour ainsi dire mort : ses yeux sont éteints.

ALBERT EINSTEIN

Description

Face à une situation inattendue ou à un acte inhabituel, vous êtes étonné et stupéfait au point d'en rester sans voix ? Vous venez d'entrer dans un état émotionnel appelé « la surprise ». Cette émotion provoque des réactions physiologiques de stress : elle libère de l'adrénaline, amène de la tension dans les muscles et stimule le cerveau pour qu'il porte son attention sur les éléments importants. Cette forte et rapide réaction émotionnelle augmente globalement l'activité cognitive, ce qui nous permet de mieux analyser la situation imprévue, d'ajuster notre comportement pour y répondre de façon appropriée. La surprise ayant une durée de vie très courte, l'effet qu'elle aura sur nous sera aussi bref, à l'inverse des autres émotions primaires.



Nous ne sursautons pas tous à une même situation. L'état de surprise est en lien avec les expériences de vie de chacun. La surprise en tant que telle n'est ni positive ni négative. C'est une réaction rapide à un stimulus. Elle est rapidement remplacée par d'autres émotions. Par exemple, elle sera rapidement remplacée par la joie de constater que notre enfant est à l'aise de jouer de son instrument devant tant de spectateurs, ou par de la colère devant la personne qui nous insulte sans que nous le méritions. Bref, le contexte qui apporte la surprise définira l'émotion qui la suivra.

Son utilité



La fonction de la surprise est d'éloigner le cerveau du travail qu'il faisait auparavant. Elle réoriente notre attention, dirige nos réactions vers une situation que nous n'avions pas prévue, ou que nous n'avions pas pensée aussi importante. Comme la peur, elle est aussi fort utile pour notre survie. Si le contexte peut nous mettre en danger, comme un ours qui fouille dans nos poubelles alors que nous sortons notre sac à ordures, mieux vaut effectivement que notre cerveau se concentre sur ce qui se passe devant nous !

Les possibles contextes émotifs de la surprise

- Nous réussissons quelque chose que nous ne pensions pas arriver à faire.
- Nous réagissons à des stimuli intenses qui nous font sursauter (un bruit perçant par exemple).
- Nous faisons face à un danger imminent.
- Quelqu'un fait quelque chose de complètement imprévisible.
- Nous nous attendions à autre chose que ce qui se produit.
- Nous sommes étonnés devant un résultat, ou les conséquences d'une action.
- Nous faisons face à un imprévu ou réalisons qu'il y a eu des changements.
- etc.

Les sensations et réactions corporelles liées à la surprise

- Bouche ouverte ;
- Yeux agrandis, ce qui fait augmenter le champ visuel ;
- Accélération du rythme cardiaque ;
- Souffle coupé ;
- Réaction de recul ;
- Main sur la poitrine, sur la bouche ;
- Cris et exclamations verbales (par exemple : « Oh mon dieu ! ») ;
- Gestes de défense instinctifs (par exemple : repousser) ;
- Tous les sens en alerte.



Les expressions dysfonctionnelles de la surprise

- Réagir par la colère ;
- Vivre dans un état d'alerte constant ;
- Être souvent envahis par les stimuli de notre environnement ;
- Craindre les imprévus ;
- Avoir des réactions d'évitement (éviter des situations où nous ne sommes pas en contrôle, où l'inattendu peut survenir) ;
- Ne pas vouloir découvrir ce que nous ne connaissons pas ;
- Avoir des inconforts physiques et/ou psychologiques importants lors de moments de surprise (désorganisation, crise de panique, incapacité à se ressaisir, fuite).



Quelques émotions secondaires dans la catégorie de la surprise

Perplexité : Nous sommes perplexes lorsque nous arrivons difficilement à réfléchir, que nous ne savons plus quoi faire face à un événement déstabilisant.

Stupéfaction : Nous sommes stupéfaits lorsque notre étonnement est très intense.

Saisissement : Nous sommes saisis lorsque notre émotion, positive ou négative, arrive très soudainement.

Consternation : Nous sommes consternés lorsque nous nous sentons abattus par quelque chose qui nous est arrivé sans que nous nous y attendions, ou par le comportement de quelqu'un.

Embarras : Nous nous sentons embarrassés lorsque nous ne savons pas quoi faire, ou quand nous faisons face à une situation qui nous rend mal à l'aise.

Étonnement : Nous sommes étonnés lorsque la surprise est causée par quelque chose d'extraordinaire, de positif.

Émerveillement : Nous nous sentons émerveillés lorsqu'une situation nous étonne, devant un comportement que nous admirons ou devant quelqu'un qui nous surprend positivement.

Confusion : Nous ressentons de la confusion lorsque nous ne savons plus quoi faire, lorsque nous avons l'impression que nous allons faire une erreur ou un faux pas.



La joie

La joie est le soleil des âmes : elle illumine celui qui la possède et réchauffe tous ceux qui en reçoivent les rayons.

CARL REYSZ

Description

La joie est l'émotion associée aux choses agréables, aux plaisirs et à la réussite. On ressent alors une énergie positive. Qu'elle suscite l'excitation ou qu'elle soit profonde et sereine, la joie, comme toutes les émotions, nous apprend ce dont nous avons besoin. Ici, le message est simple : ce qui nous a procuré cette



joie est un bienfait, et en l'identifiant, nous pourrions reproduire ce qui l'a créée dans l'avenir. La joie nourrit le sentiment de bien-être, augmente la vitalité et, ainsi, développe notre résistance mentale aux défis de la vie.

La joie entraîne la production d'hormones à la fois relaxantes, excitantes et facilitant nos relations sociales :

- La dopamine : hormone du plaisir ;
- La sérotonine : hormone de la bonne humeur ;
- L'adrénaline : hormone de l'excitation ;
- L'ocytocine : hormone du lien social.



Son utilité

La joie nous récompense de nos efforts et nous fait du bien. Elle nous aide à réguler les fonctions de notre organisme qui ont été trop affectées par d'autres émotions, comme la colère, le stress ou la tristesse. La joie nous protégera face aux possibles défis de la vie, en nous nourrissant d'énergie pour les affronter. Ses hormones excitantes nous donnent la vitalité d'aller plus loin, et ses hormones relaxantes nous rendent plus sereins. Cette émotion renforce notre motivation à agir, notre créativité et notre empathie pour les autres. La joie est donc une émotion d'ouverture sur le monde, une émotion qui se partage avec les autres. Elle contamine tout ce qu'elle touche et tout ce par quoi elle s'exprime : un sourire en crée toujours un autre !

Les possibles contextes émotionnels de la joie

- Nous nous sentons bien et à l'aise.
- Les autres reconnaissent nos efforts, nos progrès et notre travail.
- Nous réussissons quelque chose.
- Nous nous accordons des petits plaisirs.
- Nous recevons des cadeaux, des surprises agréables.
- Nous faisons des activités que nous apprécions.
- Nous nous sentons aimés.
- Nous aimons les autres.
- Nous avons du plaisir à être avec les autres.
- Nous avons du talent pour quelque chose.
- Nous vivons une expérience de vie ou des sensations physiques agréables.
- Nos besoins sont satisfaits.
- Nous découvrons quelque chose d'intéressant, qui attire notre attention.
- Nous avons donné le meilleur de nous-même.



- etc.

Les sensations et réactions corporelles liées à la joie

- Sourire ;
- Envie de rire ;
- Sentiment de légèreté et de bien-être ;
- Belle énergie, motivation, curiosité interne ;
- Yeux pétillants ;
- Visage détendu ;
- Mâchoire décontractée ;
- Respiration décontractée et ample ;
- Mouvements du corps fluides et contrôlés ;
- Larmes, cœur qui s'accélère, sentiment de chaleur, etc. (si la joie est intense).

Les expressions dysfonctionnelles de la joie

- Ne pas contrôler son excitation ;
- Faire des choix impulsifs ;
- Entamer des projets sans bien les planifier ;
- Être irréaliste ;



- Ne plus traiter ou s'occuper de ses problèmes en cours ;
- Oublier de faire des choses importantes ou prioritaires ;
- Ne chercher que le plaisir ;
- Basculer dans la dépendance (problèmes de consommation, dépendance affective, etc.).

Quelques émotions secondaires dans la catégorie de la joie

Excitation : Nous sommes excités lorsque nous sommes très joyeux, pleins d'énergie, ou que nous avons hâte que quelque chose arrive.

Attirance : Nous nous sentons attirés lorsque nous portons de l'intérêt à quelqu'un ou à quelque chose que nous trouvons agréable.

Satisfaction : Nous sommes satisfaits lorsque nous obtenons ce que nous désirons, quand les choses fonctionnent selon notre volonté, ou quand nous avons réussi quelque chose.

Fierté : Nous nous sentons fiers quand nous réussissons quelque chose, quand nous relevons un défi, que nous apprécions qui nous sommes, ou quand les autres nous félicitent.

Plaisir : Nous ressentons du plaisir lorsque nous vivons des choses agréables, intéressantes et positives.

Sentiment d'être comblé : Lorsque nous avons le sentiment de ne manquer de rien, que rien ne pourrait nous faire plus plaisir.



Reconnaissance : Nous sommes reconnaissants envers quelqu'un lorsqu'il a fait quelque chose de bien pour nous, quelque chose que nous apprécions.

Courage : Nous sommes encouragés lorsque nous avons l'énergie nécessaire pour surmonter la peur et relever des défis.

Curiosité : Nous nous sentons curieux lorsque nous ressentons le désir d'apprendre, de connaître et de découvrir quelque chose ou quelqu'un.

Les potions émotives

Chaque émotion de base représente une catégorie, qui contient à son tour des émotions plus matures et avancées qui sont créées lorsque des situations précises arrivent.

Il y a de nombreuses façons théoriques de représenter les émotions en psychologie. Robert Plutchik, un psychologue américain, a développé la théorie psycho-évolutionniste des émotions selon laquelle elles sont le résultat de combinaisons de nos neurotransmetteurs⁴. Nous avons une grande quantité de neurotransmetteurs différents, mais la sérotonine ou la dopamine en sont des exemples connus. Les sortes de neurotransmetteurs libérés dans l'organisme, leur association et ce qu'ils ont comme répercussions sur notre système nous feront éprouver, toujours selon Plutchik, des émotions bien précises. **Cela signifie que les émotions ont des répercussions directes sur notre fonctionnement biologique.** Elles jouent un rôle important sur nos actions et nos réactions, selon la combinaison de neurotransmetteurs libérés.



L'approche de Plutchik traite de huit émotions principales : la joie, la peur, la tristesse, le dégoût, la colère, la surprise, l'attraction et l'anticipation, contrairement à Ekman, qui, dans ses premières recherches, en avait dénombré six. Plutchik a grandement défendu l'importance de nos émotions dans le fonctionnement humain, en précisant qu'elles sont la base même de nos comportements. Ces émotions principales, ou « primaires », comme il les appelait, lorsqu'elles sont associées, produisent de nouvelles émotions, plus complexes et subtiles. Explorons ensemble quelques potions émotives⁵.







Les contextes émotifs

Pour arriver à bien gérer nos émotions, il est important d'analyser aussi le **contexte émotif**, c'est-à-dire l'histoire qui s'est déroulée et qui les a créées. Le contexte nous permet de comprendre d'où vient l'émotion et pourquoi elle est survenue. Il nous aide à donner un sens à ce que nous ressentons, et à découvrir les motivations derrière nos réactions. Puisque nous sommes tous uniques, chacun de nous peut vivre des émotions bien différentes dans une situation donnée. Cela dépend de plusieurs faits, par exemple des pensées que nous avons eues dans la situation, de notre état d'esprit du moment, de nos expériences passées, de notre âge, de notre maturité, du développement de notre intelligence émotionnelle, etc. Bref, il y a autant de façons de réagir qu'il y a de personnalités.

Imaginons que le contexte émotif est un décor de théâtre. Les pensées que nous avons pendant le contexte émotif sont le scénario. Et finalement, les émotions deviennent les acteurs de la pièce. Voici quelques histoires émotives.

• Le monstre sous le lit

Le contexte émotif (le décor) : C'est la nuit et tout le monde dort dans la maison. Samuel se réveille et entend un bruit dans sa chambre, où tout est noir.

Les pensées (le scénario) : « D'où vient le bruit ? C'est peut-être un monstre sous mon lit ! »

Les émotions (les acteurs) : La peur et la panique.

• Le frère de Lili vomit

Le contexte émotif (le décor) : Lili et sa famille reviennent du restaurant. Paul, le frère de Lili, a trop mangé au buffet. Il se sent très mal. Il vomit dans l'auto pendant le retour à la maison.

Les pensées (le scénario) : « Dégoûtant ! On voit même ce qu'il a mangé ! »

L'émotion (les acteurs) : Le dégoût.

• La présentation orale



Le contexte émotif (le décor) : C'est le matin dans la classe de madame Genny. Théo s'avance devant la classe pour faire sa présentation orale sur les dinosaures.

Les pensées (le scénario) : « Je suis certain que je vais oublier mon texte. Les autres vont rire de moi. »

Les émotions (les acteurs) : L'anxiété et la gêne.

• **Le monstre sous le lit**

Changeons un peu les contextes émotifs et les scénarios. Reprenons le premier, soit celui de Samuel et du monstre sous son lit. Disons que c'est le père de Samuel plutôt qui se réveille.

Le contexte émotif (le décor) : C'est la nuit et tout le monde dort dans la maison. Jonathan se réveille et entend un bruit dans sa chambre, où tout est noir.

Les pensées (le scénario) : « Encore le chat, qui grimpe partout. Il ne peut pas nous laisser dormir un peu ! »

L'émotion (les acteurs) : L'agacement.

• **Le frère de Lili vomit**

Reprenons ensuite le deuxième scénario, avec la perception de la mère de Paul.

Le contexte émotif (le décor) : Rose et sa famille reviennent du restaurant. Paul, son fils, a trop mangé au buffet. Il se sent très mal. Il vomit dans l'auto pendant le retour à la maison.

Les pensées (le scénario) : « Est-ce qu'il fait une indigestion ? A-t-il une gastro ? C'est peut-être une intoxication alimentaire ? »

Les émotions (les acteurs) : L'inquiétude et le dégoût.

• **La présentation orale**

Enfin, observons la présentation orale du point de vue de Maëly.

Le contexte émotif (le décor) : C'est le matin dans la classe de madame Genny. Maëly s'avance devant la classe pour faire sa présentation orale sur les dinosaures.

Les pensées (le scénario) : « J'espère que madame Genny va me laisser assez de temps pour présenter tous mes dinosaures préférés. J'aime tellement parler de ma passion pour les animaux préhistoriques. »

Les émotions (les acteurs) : L'anticipation et l'enthousiasme.



Dans la vie de tous les jours, nous pouvons rencontrer de nombreux contextes émotifs reliés à la vie sociale. Voici une liste d'exemples. Vous pouvez utiliser ceux-ci pour aider les jeunes à repérer les situations émotives qu'ils pourraient vivre. Pour chaque contexte, aidez le jeune à trouver des émotions qu'il serait possible de ressentir selon la situation. Pour aider les jeunes à réfléchir au besoin, déposez devant eux des étiquettes avec des émotions inscrites ou illustrées.

Ce qui peut déclencher mes émotions

- Je suis exclu d'un groupe.



- On me réprimande.
- Je peux décider.
- On se moque de moi.
- Je fais face à un refus.
- On me juge.
- On me comprend.
- Je suis dans une situation à laquelle je ne peux pas échapper.
- On me manque de respect.
- On m'accuse de quelque chose que j'ai fait.
- On me donne de l'attention positive.
- Je suis dans un lieu où je ne connais personne.
- Je suis avec des personnes que j'aime.
- On m'empêche de faire ce que je veux.
- On m'ignore.
- Je découvre quelque chose d'intéressant.
- Je fais face à quelque chose qui est insécurisant.
- On me félicite pour ce que j'ai fait.
- Je fais face à une injustice.
- Je ne me sens pas concerné par une situation.
- Je découvre qu'on me ment.
- On m'encourage à continuer.
- Je ne peux pas m'exprimer.
- Je n'ai pas pu m'expliquer.
- Je suis à la dernière minute pour faire quelque chose d'important.
- Je suis devant quelque chose de nouveau.
- J'obtiens ce que je voulais.
- Je suis bousculé dans mes croyances et mes valeurs.



L'intensité de l'émotion



Le niveau d'intensité de ce que nous ressentons change complètement nos réactions. L'intensité d'une émotion peut se comparer au volume d'une chaîne stéréo. La musique est agréable, mais lorsque le volume est augmenté au maximum, et que nous ne pouvons plus réfléchir, le bruit devient alors envahissant, il nous empêche de faire les bons choix et de réfléchir, de contrôler nos comportements et nos paroles. Les émotions de grandes intensités prennent toute la place, et plus rien n'a d'importance, sauf le désir de faire cesser ce chaos intérieur.

Plus l'émotion est intense, plus elle a un effet sur nous et sur notre psyché. C'est pourquoi nous conservons plus facilement les souvenirs qui ont été accompagnés d'émotions puissantes.

Des zones dans notre cerveau, entre autres dans le cortex préfrontal, s'occupent de régler le volume des émotions à la bonne intensité selon la situation. Pour développer notre monde intérieur de façon harmonieuse, bien contrôler l'intensité émotive est primordial. Certaines personnes font face à des défis d'autorégulation émotionnelle en ce qui a trait à l'intensité émotive. On décrit souvent ces personnes comme étant « trop émotives » ou encore **hypersensibles**. Ces personnes arrivent parfaitement à décoder leurs émotions : elles les identifient bien. Elles arrivent facilement à prendre contact avec le monde qui les entoure.



Le défi est que l'émotion ressentie peut devenir disproportionnée devant la situation. L'émotion qui aurait dû être vécue de façon plutôt modérée et gérable devient comparable à une sensation de saut en parachute. Cela a inévitablement des répercussions au quotidien, car leurs émotions occupent une trop grande place, par rapport à ce qu'elles devraient normalement. Les émotions des personnes hypersensibles peuvent aussi causer des pertes de

contrôle émotionnelles et comportementales, ce qui amène parfois les gens qui les côtoient à les trouver imprévisibles, intenses ou encore à fleur de peau.

Le tableau à la page suivante permet d’imager les résultats comportementaux, selon le niveau d’intensité émotionnelle ressentie.

EXEMPLE DE SITUATION : QUELQU’UN SE MOQUE DE MOI



Émotion	Intensité	Comportements
Colère	Élevée	Je frappe l'autre presque instantanément.
Colère	Moyenne	Je réplique fermement verbalement, pour contre-attaquer.
Colère	Faible	Je dis à l'autre qu'il ferait mieux de changer de discours tout de suite, car je n'apprécie pas du tout.
Peur	Élevée	Je me mets à courir pour fuir la situation.
Peur	Moyenne	Je reste figé. Je regarde la personne sans être capable de répliquer.
Peur	Faible	Je regarde autour de moi pour chercher des alliés, je demande à la personne de cesser.
Tristesse	Élevée	Je fonds en larmes presque automatiquement, en me couvrant le visage.
Tristesse	Moyenne	J'ai les larmes aux yeux et je demande à l'autre de cesser.
Tristesse	Faible	Je suis blessé par le commentaire, mais je suis capable de demander fermement à l'autre de cesser, sans en faire une affaire personnelle.
Dégoût	Élevée	Je réplique par un commentaire encore plus méprisant.
Dégoût	Moyenne	Je regarde l'autre avec une expression de mépris, en lui mentionnant qu'il ne mérite même pas que je réagisse à son commentaire insignifiant.
Dégoût	Faible	Je le regarde avec une expression de dégoût, en lui mentionnant de cesser immédiatement son comportement.
Neutre	Aucune	Je lui demande ce qu'il cherche à provoquer par ce genre de commentaire, tentant de comprendre son intention. Ça ne me perturbe pas du tout.

Il est important que nos émotions soient assez intenses pour que nous puissions apprendre à les identifier et à les reconnaître. Cela dit, un niveau d’intensité faible permet tout autant de les identifier. La grande différence est qu’avec un niveau d’intensité faible, l’émotion ne nous envahit pas, ce qui nous permet d’analyser la situation, de bien réfléchir et ainsi choisir la meilleure stratégie pour faire face au contexte qui l’a causée.

Cette capacité à bien ajuster nos émotions est un grand atout dans l’autorégulation des émotions. Pour les personnes qui ne surréagissent pas émotionnellement, malgré les défis du quotidien, la vie est plus calme et moins stressante en général. Étant moins envahies par des émotions intenses et désagréables, ces personnes arrivent à faire entrer des émotions douces et plaisantes plus facilement. Car notre cerveau ne peut pas vivre deux états émotifs en même temps. S’il est rempli de sensations envahissantes et stressantes, il ne peut pas en même temps se sentir serein et heureux.



Vivre intensément des émotions agréables est ce que la plupart d’entre nous cherchent à travers leur existence. On dit que nous ressentons chaque émotion désagréable plus intensément ; la

personne qui est confrontée à ce défi subit des surcharges émotives constamment, ce qui doit assurément affecter sa qualité de vie.

Revenons au tableau précédent : il faut garder en tête que nos émotions ne sont pas simples comme nous les décrivons. D'abord, nous pouvons vivre plusieurs émotions en même temps : ce qui rend la diversité de nos réactions presque illimitée. De plus, la même moquerie, si elle est dite par un ami, par un inconnu qui semble avoir des problèmes de santé mentale, ou encore par une personne qui m'intimide régulièrement ne sera pas du tout accueillie de la même façon. Le répertoire des réactions humaines est vaste et très créatif.

Plusieurs éléments personnels viennent s'ajouter pour transformer la recette émotionnelle. Avons-nous une bonne estime de nous-mêmes ? Avons-nous été régulièrement victimes de moquerie, ou au contraire sommes-nous souvent complimentés par les autres ? Avons-nous appris à nous défendre ? Avons-nous développé de bonnes habiletés sociales ? Sommes-nous seuls ou en groupe lorsque cela arrive ? Bref, tous ces éléments changeront assurément comment nous réagirons et modulerons l'intensité de nos émotions.



Pour résumer, plusieurs ingrédients sont nécessaires pour que notre intelligence émotionnelle soit bien développée.

- Être apte à identifier et à exprimer les émotions ressenties ;
- Bien saisir les combinaisons entre elles si elles sont nombreuses ;
- Être capable de réfléchir sur les contextes émotifs (déclencheurs) ;
- Éliminer les distorsions cognitives (voir le chapitre *Le pouvoir de la pensée*) en ajustant nos pensées de façon cohérentes avec notre vécu ;
- Bien ajuster l'intensité de nos émotions selon le contexte ;
- Développer une bonne connaissance de nous-mêmes et des autres ;
- Savoir gérer nos émotions lorsqu'elles arrivent ;
- Avoir un répertoire de stratégies variées et efficaces d'autorégulation émotionnelle.

C'est en développant notre compréhension de tous ces ingrédients que nous pouvons apprendre à faire de beaux tableaux émotionnels. Nous voyageons alors dans notre monde intérieur, en devenant notre propre artiste psychique. Les émotions deviennent finalement nos plus grandes alliées.



-
3. Les biais cognitifs sont des formes de pensée qui dévient de la pensée logique ou rationnelle. Ces processus de pensée rapides sont souvent utiles pour accélérer la réflexion, mais sont aussi à la base de jugements erronés typiques.
 4. Les neurotransmetteurs sont des molécules chimiques qui assurent la transmission d'un message, d'un neurone à l'autre, par les synapses, qui se trouvent dans notre cerveau.
 5. Inspiré de la Roue des émotions de Plutchik.

L'intelligence émotionnelle



Selon Daniel Goleman, docteur en psychologie et auteur de nombreux livres sur l'intelligence émotionnelle (IE), nous avons deux formes d'intelligences : l'intelligence rationnelle et l'intelligence émotionnelle. Notre vie est complètement conditionnée en fonction de ces deux intelligences. Avoir une intelligence rationnelle bien développée est fort utile bien évidemment. Mais si notre intelligence émotionnelle a été construite sur une base peu solide, ou si nous avons vécu un traumatisme, notre intelligence en général sera mal utilisée. Selon Goleman, l'intellect ne peut fonctionner convenablement sans l'intelligence émotionnelle et vice versa. Si notre intelligence émotionnelle est mal constituée, que nous ne comprenons pas nos émotions, que nous réagissons émotionnellement beaucoup trop intensément, ou de façon inadéquate, le résultat sera incohérent et dysfonctionnel.





Bien gérer nos émotions, c'est aussi pouvoir mettre des mots sur les émotions qui nous traversent. Selon le docteur Travis Bradberry, seuls 36 % des gens savent identifier leurs émotions avec précision, au moment même où elles se produisent. Ne comprenant pas vraiment ce qu'elle vit, la personne risque de prendre de mauvaises décisions ou d'avoir des comportements non adaptés à la situation. Lorsque nous identifions nettement l'irritation, l'anxiété ou le sentiment de rejet par exemple, nous pouvons creuser à la racine de ces émotions et y remédier de façon efficace et constructive. Il faut profiter aussi de cette occasion de développer des stratégies pour apprendre à y faire face à l'avenir.

Chez les jeunes enfants, mais aussi chez les adolescents et les adultes dont la maturité émotionnelle est encore peu développée, il est fréquent d'observer des comportements colériques quand, en fait, c'est de l'anxiété, de la confusion ou de la tristesse, par exemple, qui sont réellement vécues. Classant ce qu'ils ressentent dans la catégorie imprécise « je me sens mal », ayant très peu de stratégies pour gérer leurs sentiments, les personnes démunies émotionnellement reproduisent les seuls comportements qu'elles connaissent pour évacuer leurs malaises. Et les comportements de colère et de peur font partie des plus instinctifs : on les observe tôt dans le développement des tout-petits, de même que chez tous les animaux.



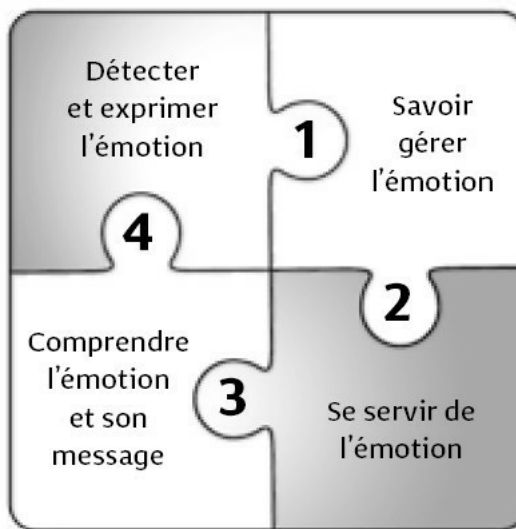
Le terme « intelligence émotionnelle » (IE) a été défini entre autres par les psychologues Peter Salovey et John D. Mayer. Ils l'ont décrit par « l'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres ». L'intelligence émotionnelle permet de faire un travail des plus importants : **développer notre plein potentiel en tant qu'être humain**. Elle nous aide à comprendre qui nous sommes ainsi que notre vécu, à développer nos compétences, à identifier nos défis et à

nous construire une qualité de vie personnelle et sociale. Il faut toujours garder en tête que si nous ne sommes pas le maître de notre propre monde intérieur, il y aura certainement d'autres personnes qui profiteront de la situation pour en prendre le contrôle !

Les quatre compétences émotionnelles selon Salovey et Mayer

Salovey et Mayer ont orienté leur définition vers un ensemble d'habiletés nécessaires au développement de l'intelligence émotionnelle :

1. Détecter et exprimer l'émotion avec précision ;



2. Savoir gérer ses émotions selon le contexte ;
3. Se servir de l'émotion pour faciliter et guider la réflexion ;
4. Comprendre les émotions et les messages qu'elles apportent.

Détecter et exprimer l'émotion avec précision

La première capacité liée à l'intelligence émotionnelle est l'identification de ses propres émotions. Pour commencer ce parcours d'autorégulation, la personne doit minimalement comprendre ce qu'elle ressent. Cela signifie qu'elle doit comprendre ses émotions, mais aussi ses pensées. Ensuite, la personne doit pouvoir exprimer correctement ses émotions aux autres. Puisque nous vivons la plupart de nos états émotifs avec les autres, et puisque certains de ces états sont causés par des situations vécues avec les autres, la communication sociale de même que la précision deviennent indispensables.

Savoir gérer ses émotions selon le contexte

Cette habileté vise le développement des facultés d'autorégulation émotionnelle. Par exemple, un enfant qui perd à un jeu peut être déçu et même frustré d'avoir mis autant d'efforts sans réussir, mais s'il est

fâché au point de frapper l'autre, déchargeant sur lui son émotion désagréable, cela indique que son cerveau n'a pas bien réfléchi à la façon dont il devait gérer la situation.



Se servir de l'émotion pour faciliter et guider la réflexion

Lors de cette étape, les émotions sont perçues avec une intensité suffisante pour être identifiables. La personne a repéré ses émotions, les a partagées au besoin, et arrive à les vivre convenablement. Les émotions sont toujours présentes, mais elles sont gérables. Par conséquent, la personne est capable de les utiliser pour mieux comprendre ce qui se passe.



C'est ici que nous en arrivons à **l'étape de comprendre l'utilité de l'émotion**. Puisque l'intelligence émotionnelle aide l'intelligence rationnelle à faire son travail et vice versa, ici, **c'est au tour de l'intelligence rationnelle de travailler**. Pourquoi vit-on cette émotion ? Quel besoin a-t-elle déclenché ? A-t-on toutes les informations nécessaires pour réellement comprendre ce qui nous arrive (informations liées au contexte, aux autres personnes, etc.) ? Bref, à cette étape, il est temps de collecter les informations. Notre inspecteur des émotions peut entrer en jeu, et commencer son enquête.

Comprendre les émotions et les messages qu'elles apportent

Arrive finalement l'étape d'interpréter le message émotionnel, et de se poser les bonnes questions pour apprendre de la situation, et éventuellement mettre en branle les actions pour répondre à nos besoins. Dois-je dénoncer, m'affirmer ou plutôt laisser aller ? Dois-je changer quelque chose dans ma vie, ou développer de nouvelles habiletés ? Peut-être est-ce le temps d'admettre mon manque de volonté, ou d'aller faire une pause pour me calmer. Bref, les réponses à ces questions sont aussi variées qu'il y a de contextes émotifs possibles et de mondes intérieurs différents chez les humains. **D'où l'importance de bien comprendre le fonctionnement du nôtre.**

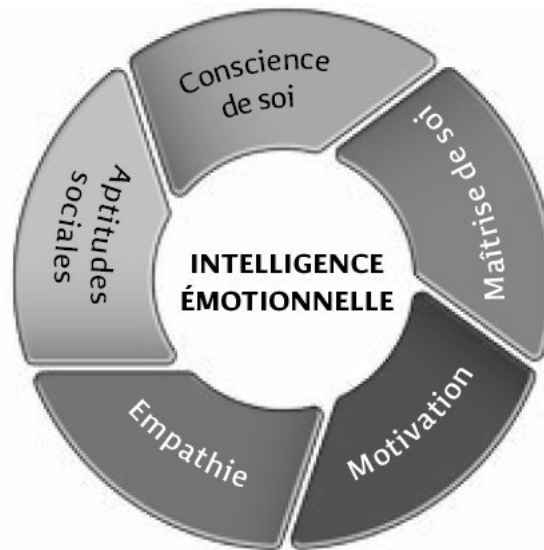
Les cinq compétences de l'intelligence émotionnelle selon Goleman



Selon Daniel Goleman, psychologue et journaliste scientifique ayant popularisé le concept d'intelligence émotionnelle, une bonne intelligence émotionnelle apporte des avantages dans tous les domaines de la vie d'une personne. Aussi bien dans ses relations affectives et intimes que dans son fonctionnement social, elle apporte des ingrédients qui déterminent la réussite personnelle. Les compétences associées à l'intelligence émotionnelle contribuent non seulement à la qualité de vie de la personne, mais aussi à son développement du sentiment de réussite. Contrairement à ce que nous pouvons penser, les études, les diplômes, l'argent et même le quotient intellectuel (QI) ne prédisposent pas nécessairement au succès et au bonheur. Le QI est responsable d'au mieux 20 % de chaque réussite, selon Goleman. Être un premier de classe n'entraîne pas nécessairement la capacité à affronter les défis de la vie, ni à savoir saisir les chances qui se présentent. Grâce à l'intelligence émotionnelle, nous utilisons nos forces, nos habiletés, nos talents, y compris nos capacités cognitives, pour une bonne adaptation, continue. Le quotient intellectuel est peu malléable, même si nous y mettons beaucoup d'efforts, car il est prédisposé à la naissance. L'intelligence émotionnelle, quant à elle, peut se développer et prendre de la maturité, tant et aussi longtemps qu'elle est bien nourrie et stimulée. Et comme elle serait deux fois plus importante que le quotient intellectuel pour expliquer notre succès et notre bonheur dans



la vie, il s'avère avantageux de la mettre au premier plan de notre développement personnel !



La conscience de soi : Capacité de prendre conscience de ses états intérieurs, préférences, ressources personnelles et intuitions. En reconnaissant ses ressentis et leurs effets, la personne apprend à reconnaître ses forces et ses limites, ce qui nourrit sa confiance en soi.

La maîtrise de soi : Capacité de gouverner ses émotions et pulsions, et de les adapter aux différentes situations de la vie (retarder la satisfaction d'un désir afin de miser sur un accomplissement beaucoup plus grand, par exemple). C'est aussi la capacité de se montrer fiable et honnête, responsable, de faire preuve de souplesse devant les changements et les autres : d'avoir une ouverture d'esprit et d'avancer au bon rythme, pour que les choses se déroulent bien.

La motivation : Regroupement des compétences émotionnelles qui permettent à l'être humain d'atteindre ses buts, entre autres par l'effort, par l'engagement face à soi-même, à son propre développement, à ses projets de vie et aux autres. C'est aussi la capacité à faire preuve d'initiative, à conserver une énergie positive et optimiste, malgré les défis qui se poseront inévitablement, comme dans tout processus de développement.

L'empathie : Habilité à comprendre les autres, leurs ressentis. Les capacités empathiques permettent d'anticiper, de reconnaître et de satisfaire les besoins des autres, d'identifier leurs défis et de pouvoir faire grandir leurs capacités. Finalement, l'empathie à son degré de maturité maximal consiste à saisir les enjeux sociétaux et la complexité du développement de l'humanité.

La maîtrise des relations humaines : Capacités qui permettent de communiquer clairement et de persuader sainement, d'inspirer et de guider les autres, de mettre des changements en œuvre, de négocier et de résoudre des conflits. Les habiletés sociales permettent de cultiver ses relations, de travailler et de mobiliser les autres, de guider les enfants dans leur développement personnel et d'avoir de saines relations amicales et amoureuses.



Dans la mesure où nos émotions bloquent ou amplifient notre capacité de penser et de planifier, d'apprendre en vue d'atteindre un but lointain, de résoudre des problèmes, etc., **elles définissent les limites de notre aptitude à utiliser nos capacités mentales innées, et décident donc de notre avenir.** Et dans la mesure où nous sommes motivés par l'enthousiasme et le plaisir que nous procure ce que nous faisons, les émotions nous mènent à la réussite. C'est en ce sens que l'intelligence émotionnelle est une aptitude maîtresse, qui influe profondément sur toutes les

Les défis liés à l'intelligence émotionnelle

Pour les intervenants et les parents, il peut être difficile de comprendre d'où proviennent les défis auxquels les enfants font face. Est-ce un problème d'estime de soi, un déficit d'habiletés sociales, ou seulement de l'immaturation ? Comment les aider, et surtout, par où commencer ? Nous parlons des enfants, mais le même schéma se retrouve chez les adultes dont la maturité émotionnelle représente des défis. Les raisons qui amènent ceux-ci chez l'adulte sont les mêmes que chez l'enfant : des habiletés émotives qui n'ont pas été développées.

Découvrir les défis liés à l'intelligence émotionnelle chez une personne nous permet de mieux déterminer ses besoins, et d'y répondre efficacement. Ici, il est bon de rappeler qu'un « manque d'intelligence émotionnelle » ne veut pas dire ne pas être intelligent. Plusieurs éléments peuvent perturber le développement affectif d'un être humain : par exemple quelqu'un qui a un passé plutôt difficile, qui a subi des traumatismes, qui n'a pas eu de bons modèles, qui est issu d'une famille favorisant très peu l'expression des émotions, ou quelqu'un qui a un problème de santé mentale ou un trouble neurobiologique. Ce livre fournit des outils pour accompagner ces personnes à construire leur monde intérieur plus solidement.

Voici des indices que la maturité émotionnelle n'est pas suffisamment développée.

1. Une faible connaissance de soi

La personne ne se connaît pas bien. Elle est peu consciente de ses forces et elle n'arrive pas à identifier ce qu'elle doit travailler pour se développer. Elle ne comprend pas pourquoi elle souffre, ou l'expliquera par les comportements des autres. Il lui est difficile d'utiliser ses forces pour avancer, vivre des réussites et être heureuse. Lorsque nous discutons avec elle de ses émotions, ou de ce en quoi elle a du talent par exemple, elle fournit presque systématiquement la même réponse : « Je ne sais pas. » Au mieux, elle vous donnera un ou deux éléments, qu'elle aura mis beaucoup de temps à trouver, et qui sont très vagues ou généraux. La personne parle difficilement d'elle et de son monde personnel.



2. Des montagnes russes émotionnelles constantes

La personne maîtrise difficilement ses émotions, particulièrement les émotions désagréables, comme la colère et l'anxiété. Celles-ci deviennent pour elle un phénomène envahissant et déstabilisant. Ses relations sociales sont à l'image de cette mauvaise gestion émotionnelle : souvent intenses et chaotiques. La personne fait vivre ses émotions aux autres. Sa vie sociale devient souvent un drame dont la cause semble complètement disproportionnée. Les gens ont l'impression d'avoir à marcher sur des œufs avec la personne, dès que le sujet pourrait susciter des émotions. La personne vit des crises de colère, d'anxiété ou de tristesse, qui peuvent être difficilement gérables, et peu compréhensibles pour les autres. Les conflits accompagnent régulièrement ses relations sociales.



3. Des relations complexes avec les autres

La personne est peu consciente que ses réactions affectent les autres. Dans son discours, son malheur provient d'autrui, de la société, de son enfance, mais peu de ses propres comportements et d'un manque de maturité émotionnelle : la source de ses souffrances. Il lui est donc difficile d'admettre ses torts, d'assumer ses erreurs et de voir tout ce à quoi elle a participé. La personne manque d'empathie et de bienveillance. Elle a de la difficulté à s'affirmer, à poser ses limites et à faire des compromis, trois attitudes dont l'équilibre délicat est nécessaire pour bien gérer les conflits. Il faut toutefois garder en tête que cette attitude n'est pas volontaire de sa part, car la personne n'a pas ce qu'il faut pour comprendre son monde et celui des autres.

4. Moins de persévérance et d'optimisme

Dans tous les aspects de sa vie, la personne est moins motivée que celle ayant une meilleure gestion de ses émotions. Elle souhaite souvent des résultats immédiats, et la persévérance est plus difficile à conserver. Car pour atteindre ses buts, il faut de la passion, de l'endurance et une grande confiance en soi. Il faut aussi du courage, et la personne manque d'optimisme pour le raffermir. Pour être optimiste, il faut ressentir les émotions agréables, même les plus subtiles, et avoir confiance qu'il y a des solutions aux problèmes tant qu'on met l'effort pour les trouver et qu'on fait le nécessaire pour parvenir à les régler. Il faut savoir que, dans l'inconnu, il y a la découverte et des opportunités plutôt qu'un profond gouffre d'anxiété.

5. Une empathie et une intuition limitées

La personne a peu d'intuition. Les émotions nous guident et nous aident à faire des choix judicieux, à la condition essentielle que nous les laissions s'exprimer sans qu'elles nous envahissent, et que nous comprenions les messages qu'elles nous apportent. La personne a de la difficulté à communiquer avec les autres. L'intelligence émotionnelle sous-tend les habiletés sociales et la communication de façon inséparable. La personne croit que tout le monde est comme elle. Elle éprouve donc de la difficulté à s'adapter aux autres, à apprendre d'eux, et à comprendre des points de vue différents des siens. Il lui est difficile de comprendre, voire d'imaginer, qu'il y a des habiletés plus développées chez les autres, de même que de percevoir son degré de maturité en comparaison. Par exemple, un enfant n'a pas les capacités de saisir la psyché d'un adulte. Ce sont des niveaux d'intelligence émotionnelle plus avancés, la personne ne les a pas encore atteints.



Le développement de l'affect

Le lien affectif du bébé envers son parent est la plus importante base d'un bon développement de l'intelligence émotionnelle chez l'enfant. Selon Carolyn Saari, professeure à l'Université Loyola de Chicago, le développement affectif de l'enfant repose sur les stimulations constantes et multiples de son environnement, avec lequel il interagit. L'affect de l'enfant se complexifie à mesure qu'il grandit et qu'il développe le langage et la communication, à mesure qu'il raffine ses relations sociales et vit des expériences variées. L'enfant se modèle sur l'adulte. Des facteurs individuels, comme le développement cognitif et le tempérament, influent sur les compétences émotionnelles. Mais celles-ci sont aussi influencées par les expériences sociales et relationnelles, ainsi que par les valeurs qui lui ont été inculquées.



Parlons ici de **prérequis** avant d'aller plus loin. Un prérequis, lorsque nous parlons du développement de l'enfant, **traite des capacités et des habiletés qu'il doit développer avant de pouvoir passer à un autre niveau d'apprentissage**. Par exemple, il doit pouvoir se tenir la tête seul avant de pouvoir s'asseoir. Il doit pouvoir s'asseoir avant de tenir son corps debout avec appui. Il doit pouvoir se tenir debout en gardant l'équilibre avant de faire ses premiers pas, et ainsi de suite. C'est un peu comme des marches à gravir.

Des prérequis sont aussi nécessaires pour le développement de tout être humain, peu importe son âge. Avant de s'acheter une première maison, il faut minimalement comprendre comment le système immobilier et les banques fonctionnent. Chaque prérequis permet d'atteindre un niveau suivant de connaissances et d'habiletés.

En ce qui concerne les émotions, **les enfants, les ados et un grand nombre d'adultes ne possèdent pas tous les prérequis pour bien comprendre et utiliser leurs émotions**. Si notre monde intérieur n'a pas été construit correctement et qu'il nous manque plusieurs prérequis, **notre intelligence émotionnelle ne sera pas développée à son plein potentiel**. Cela aura de grosses répercussions sur la vie de la personne.



Les émotions ne se développent pas toutes en même temps. Comme toutes les autres formes de capacités neurologiques (la logique, le raisonnement, la déduction ou les capacités visuospatiales par exemple), les capacités émotionnelles sont très limitées à la naissance. Plus elle avance en âge, plus la personne voit ses émotions se raffiner et se préciser. **Le répertoire émotif est à l'image de nos aptitudes langagières et de notre intelligence émotionnelle**.

Pour que l'intelligence émotionnelle soit vaste, solide et bien équilibrée, il faut en parallèle développer les compétences langagières du cerveau. Le cerveau doit aussi être capable de décoder les sensations physiques associées aux émotions. Car même avec les mots, si nous n'arrivons pas à faire le lien entre les termes et nos sensations, l'intelligence émotionnelle ne peut pas être efficace. Il faut aussi que nous puissions comprendre et bien niveler l'intensité des émotions.

L'importance du lien d'attachement

La relation d'attachement avec les parents et les personnes qui entourent l'enfant déteint sur sa vie affective. Si les parents répondent bien aux besoins du bébé, ce dernier viendra à percevoir le monde comme un endroit sécuritaire, et les autres comme des personnes bienveillantes. Le bébé n'aura alors pas d'inquiétude et son sentiment de sécurité pourra s'installer envers ses parents, et éventuellement envers les autres personnes autour de lui (frère et sœur, grands-parents, etc.). La relation affective entre l'adulte et l'enfant établit la fondation pour le développement des compétences émotionnelles et prépare celui-ci à ses futures relations sociales. Un attachement sécurisant permet à l'enfant d'explorer le monde librement et positivement. Le fait de bâtir sa psyché sur la conviction que le monde est un endroit sécuritaire, prévisible et bienveillant, met une base solide pour permettre à l'enfant d'apprendre à réguler ses émotions. **Sans ce sentiment de sécurité et de bienveillance, le monde émotionnel de l'enfant sera compromis**.



Dans le cadre d'une étude⁶ portant sur des enfants d'âge préscolaire, Susanne A. Denham, psychologue de l'Université George Mason, a observé un rapport de cause à effet important entre le sentiment d'attachement à la mère et, par la suite, le lien d'attachement de l'enfant envers l'enseignant(e). Plus le lien d'attachement est bon avec la mère, plus le lien sera bon pour l'enfant avec les autres figures adultes, comme l'enseignant(e) une fois à l'école. L'étude fait également remarquer qu'un bon lien d'attachement à la mère et à l'enseignant(e) aura aussi des répercussions sur sa compréhension des émotions et la maîtrise de sa colère.

À l'inverse, un enfant qui voit le monde comme un endroit imprévisible et non sécuritaire devra dépenser énormément d'énergie pour maîtriser ses émotions, et il y arrivera difficilement. L'attachement non sécurisant en très bas âge est directement lié aux difficultés de gestion émotionnelle et sociale, en particulier ce qui touche la compréhension des émotions et de la maîtrise de la colère.



La perception que le monde social est un endroit indifférent, froid, voire dangereux, aura une influence très néfaste sur les réactions affectives, émotives et les comportements relationnels futurs de l'enfant. Cela pourrait inévitablement avoir des effets tragiques dans sa vie en général. Son cheminement personnel sera très certainement rempli de plusieurs défis.

Un monde émotif qui est construit sur un château de cartes

L'enfant qui a le plus besoin d'amour est souvent celui qui se montre le moins aimable.

JACQUES SALOMÉ

Des émotions refoulées et des besoins non satisfaits font naître de nombreuses tensions, du stress et de l'anxiété, chez nous-mêmes et chez les personnes qui nous entourent. Ils nous font prendre de mauvaises décisions, nous consomment et, lorsque les émotions deviennent envahissantes et ingérables, l'humain peut avoir tendance à vouloir les déverser sans retenue, par des comportements agressifs par exemple, ou les endormir par des moyens destructeurs.

Les personnes qui n'ont pas bien développé leur intelligence émotionnelle risquent de recourir à des moyens inadéquats, voire toxiques pour gérer leurs humeurs. Ces personnes sont deux fois plus susceptibles de connaître l'anxiété, la dépression, une forme de dépendance, ou des pensées suicidaires. Souvent, leurs relations sociales ainsi que leur vie en général sont à l'image de leurs montagnes russes émotionnelles. Par exemple, un enfant qui aurait subi de la maltraitance peut finir par associer la peur et l'anxiété à ses relations affectives. Cela pourrait expliquer la motivation de petites filles qui, une fois adultes, chercheraient inconsciemment des hommes violents ou contrôlants dans leurs relations amoureuses, ou même, qui se laisseraient exploiter par des hommes. Cela pourrait également expliquer que certains jeunes garçons, en vieillissant, décident de devenir agresseurs plutôt qu'agressés. Toujours à l'affût de dangers, l'enfant peut finir par adopter des comportements agressifs ou, à l'inverse, des comportements de soumission comme moyen adaptatif.



Voici un aperçu de quelques autres moyens toxiques de gérer les émotions, et leurs répercussions personnelles et sociétales.



Faibles habiletés sociales

Les problèmes socioaffectifs sont grandement liés à une gestion difficile des émotions. Une étude espagnole⁷ a analysé la relation entre les problèmes socioaffectifs, l'intelligence émotionnelle et les compétences sociales chez 1 358 élèves de 12 à 17 ans. Les résultats ont montré non seulement comment ces éléments étaient intimement liés entre eux, mais aussi à quel point les problèmes des jeunes variaient en fonction de leur niveau d'intelligence émotionnelle et de leurs compétences sociales. Plus les habiletés étaient développées chez les élèves, moins les besoins des jeunes étaient importants. Les compétences sociales sont une série de comportements, d'attitudes et d'actions qui servent à interagir de manière efficace et satisfaisante avec les autres, à exprimer nos émotions, nos désirs, nos opinions et nos

besoins de manière adéquate, en respectant l'équivalent chez les autres. Les résultats de cette recherche ont démontré entre autres que si une forme d'intelligence est limitée, que ce soit l'intelligence sociale ou émotionnelle, l'autre suivra assurément : elles sont fusionnelles et indissociables.

Jeu compulsif

Initialement considéré comme un trouble d'impulsivité, le jeu pathologique est maintenant défini comme une dépendance. Les études scientifiques démontrent qu'il existe différents types de joueurs, dont l'un est directement lié aux émotions⁸ : le « joueur émotionnellement vulnérable » a des antécédents émotionnels et affectifs comme l'anxiété, la dépression ou une faible estime de soi. Il a généralement vécu des événements traumatiques, tels qu'un abus physique ou psychologique, ou un environnement familial désorganisé. Ces personnes jouent principalement pour fuir leurs émotions, qu'ils ont trop de difficulté à gérer. Ces défis émotifs finissent malheureusement par leur coûter très cher.



Délinquance et agressivité

En 2012, les chercheurs Terri Robertson, Michael David Daffern et Romola S. Bucks⁹ se sont basés sur différentes études afin de démontrer que le recours à des stratégies de régulation émotionnelle non adaptées peut favoriser des comportements agressifs. Les personnes qui gèrent moins efficacement leur colère sont plus susceptibles d'adopter des comportements destructeurs. Selon cette recherche, les adolescents adoptant des comportements délinquants se distinguent des autres adolescents par des niveaux d'intensité plus élevée de colère et d'anxiété de façon générale. Ils ont également davantage recours à des comportements d'agression physique et verbale. On dénote aussi chez ces jeunes un manque de maîtrise d'eux-mêmes, de l'impulsivité marquée, ainsi qu'une quantité plus élevée de symptômes dépressifs.



Impulsivité

Un article¹⁰ de 2015 paru dans *Frontiers in Psychology* traite du lien entre l'intelligence émotionnelle et les comportements impulsifs. Le concept d'impulsivité renvoie à une variété de comportements réalisés prématurément, sans qu'ils soient pleinement réfléchis. Ce sont des comportements souvent très risqués, inappropriés et pouvant entraîner des conséquences indésirables. Les personnes hautement impulsives ont une plus grande difficulté à réguler leurs émotions. Elles ont aussi du mal à contrôler leur cerveau pour éviter qu'il produise des pensées et des comportements non pertinents. L'impulsivité est ainsi associée à divers comportements comme les comportements agressifs, le tabagisme, l'abus d'alcool et de drogue, le jeu excessif et les achats compulsifs. Ce sont tous des comportements que l'on observe lorsque des émotions désagréables surgissent, et que la personne n'a pas les moyens ou les capacités émotionnelles de les gérer.



Abandon des études

Un élève qui sait réguler ses émotions et qui se montre capable de les communiquer efficacement aux autres saura plus facilement faire face aux sources de stress et aux défis qu'il devra surmonter durant son parcours scolaire. Il pourra donc mettre davantage d'énergie sur ses études pour mieux réussir ses examens. Ses relations sociales avec

les autres élèves, ainsi que les professionnels scolaires, seront améliorées par une intelligence émotionnelle bien développée.

Les recherches¹¹ sur le sujet démontrent qu'un bon quotient émotionnel encourage l'élève à augmenter sa confiance en ses habiletés de gestion des émotions. Il se sent alors outillé émotionnellement pour affronter les défis rencontrés lors de son parcours scolaire. Cette confiance l'aide à mettre en pratique de bonnes stratégies d'étude et d'apprentissage, et à persévérer dans ses efforts, qui l'amèneront vers la réussite.

Troubles alimentaires



La gestion difficile des émotions est associée¹² depuis longtemps aux troubles alimentaires. Les personnes aux prises avec des troubles alimentaires présentent des difficultés en ce qui concerne l'identification, l'acceptation et l'expression des émotions. Les symptômes des troubles alimentaires évoquent de façon physique les stratégies de régulation émotionnelle non adaptées : les comportements d'anorexie ou de boulimie, par exemple, ont souvent comme but de bloquer les émotions, d'aider la personne à gérer ses états psychiques douloureux et de fuir la détresse émotionnelle qui l'envahit. L'anxiété et les émotions dépressives, plus précisément, sont apaisées par une prise de contrôle du corps et de la gestion de toute nourriture qui entre par l'alimentation.

Toxicomanie

Certaines personnes consomment de l'alcool ou des drogues pour composer avec des émotions ou des situations pénibles. Ces substances leur permettent de se calmer lorsqu'elles sont en colère, ou quand elles se sentent dépressives ou anxieuses par exemple. L'alcool et les drogues sont souvent une forme d'automédication pour gérer les émotions. Certaines personnes en consomment pour atténuer leurs inhibitions et avoir plus de facilité à parler, ou à exprimer ce qu'elles ressentent, ainsi que pour être avec les autres. Les liens entre les problèmes de consommation en général et les défis d'autorégulation des émotions sont clairement démontrés par les recherches¹³.

Criminalité

Une étude¹⁴ qui a été réalisée à la prison centrale de Birsa Munda, en Inde, visait à établir le lien entre l'intelligence émotionnelle et la criminalité. L'échantillon de l'étude se composait de 202 sujets : 101 étaient des personnes condamnées de la prison centrale de Birsa Munda, et 101 étaient des personnes témoins, des citoyens non criminels. Le groupe des prisonniers comprenait des délinquants impliqués dans différents crimes, tels que le meurtre, le viol et le vol.

Les délinquants condamnés qui ont participé ont obtenu des résultats significativement inférieurs au groupe témoin dans plusieurs capacités liées à la gestion émotionnelle, comme la compréhension de leurs propres émotions et de celles des autres, et leurs capacités d'autorégulation. Leur quotient émotionnel était considérablement sous la moyenne du groupe témoin.



L'étude a confirmé qu'un manque d'intelligence émotionnelle est profondément lié à l'agressivité et à la délinquance. Les personnes faisant face à des défis en ce qui a trait à leur autorégulation sont plus sujettes à des comportements à risque. Les personnes ayant des niveaux d'intelligence émotionnelle plus élevés sont plus empathiques, ce qui les amène à naturellement mieux se conformer aux exigences de la société, et à avoir de meilleures relations sociales en général. Une capacité réduite à réguler ses émotions peut aussi maintenir des



comportements criminalisés chez la personne, malgré la peine d'emprisonnement.

Plusieurs histoires de prisonniers ont révélé que le comportement criminel était précédé de sentiments négatifs. Il a donc été avancé que le comportement criminel lui-même peut devenir un moyen de dissiper et de réguler des états émotifs déplaisants et mal gérés.

Les huit règles d'or des émotions

1. Besoins tu auras, émotions tu ressentiras.

Les émotions apparaissent souvent parce que nous avons des besoins non comblés. Elles nous aident à les identifier et à les satisfaire. Les émotions sont comme des voyants lumineux dans un cockpit. Si le voyage se déroule bien, sans embûche, tout va bien : les voyants restent éteints. Mais si notre cerveau remarque des obstacles, mieux vaut écouter les alertes du tableau de bord. C'est pourquoi les émotions désagréables existent : pour nous obliger à porter attention à nos besoins.

2. Émotions tu as, du travail sur toi tu feras.

Les émotions se manifestent souvent parce que nous devons réagir pour nous adapter, apprendre et nous améliorer pour bien répondre à nos besoins humains. Les émotions arrivent pour nous permettre de faire du travail sur nous-mêmes. Parfois, pour avancer, il faut regarder la vie en face, et il n'y a rien de mieux que des émotions intenses pour le faire ! Il faut, de temps à autre, accepter le petit sentiment de honte que tentent pourtant de cacher notre *ego* et notre fierté personnelle. Il faut vivre les émotions de remords et d'envie, que nous ressentons devant le bonheur des autres, qui nous rappellent que nous avons du pouvoir sur l'histoire de notre vie, qui nous incitent à prendre le taureau par les cornes et à faire les changements nécessaires.



3. Pour te sentir vivant et rester vivant, des émotions tu ressentiras.

Les émotions sont le reflet de notre existence. C'est souvent quand les gens vivent un grand vide émotif, comme la dépression, que le goût d'en finir survient. Notre monde intérieur existe pour que nous ne nous sentions pas fades, mais plutôt un musée d'émotions colorées.

4. Pour gérer tes émotions, tes pensées tu orchestreras.

Les émotions sont en grande partie créées par nos propres pensées. Des pensées erronées engendrent des émotions disproportionnées ou, à l'inverse, refoulées. Si nous alimentons notre émotion par des pensées destructrices, nous ne pouvons pas nous plaindre qu'elle grossisse et nous envahisse. Pour développer notre intelligence émotionnelle, nous devons comprendre aussi notre façon de penser.

5. Ton intelligence émotionnelle tu développeras.

L'intelligence émotionnelle, comme les autres formes d'intelligence, peut se développer et être stimulée tout au long de notre vie. Enfants, nous sommes entourés d'adultes qui voient à ce qu'elle se développe bien chez nous. Mais plus nous vieillissons, plus nous devons consciemment et activement poursuivre ce développement personnel. L'intelligence émotionnelle est représentée par le quotient émotif (QE), comme le QI représente le quotient intellectuel. Plus une personne a le QE élevé, plus elle a développé

ses zones émotionnelles.

6. Tes émotions, tu ne déverseras point.

Les autres peuvent nous aider à répondre à nos besoins si nous les nommons correctement. Verbaliser notre ressenti permet d'en réduire l'intensité et de sentir que nous sommes compris. Cela dit, les autres ne sont pas responsables de nos émotions. **Seuls nous-mêmes avons le contrôle de la façon dont nous vivons nos émotions et dont nous apprenons à les gérer.** Nous n'avons donc pas à décharger nos émotions sur autrui. Nous pouvons nommer notre colère par exemple, mais nous ne pouvons pas la faire vivre aux autres.



7. Tes émotions, tu accueilleras.

Si nous n'apprenons pas à bien réfléchir devant nos émotions, nous continuerons à les subir. Plus nous tentons de lutter contre une émotion, plus son intensité augmente. Plus elle mettra de la pression à court et à long terme pour se faire entendre. Cela fera assurément encore plus de dégâts que si nous l'avions acceptée au départ. Il ne sert à rien de lutter contre les émotions. Il suffit de les accepter et de les accueillir sans les juger, sans nous y opposer. Les émotions ne sont ni négatives ni positives, elles sont tout simplement des messagers.

8. Tes émotions, tu n'es pas.

Toute émotion est éphémère et elle s'épuise naturellement. Les émotions ne sont pas des états permanents. Elles arrivent, livrent leur message, pointent les besoins à satisfaire et nous quittent sans revenir. Nos émotions ne définissent pas qui nous sommes. Nous ne sommes pas nos émotions, comme un lecteur n'est pas le livre qu'il lit.

On ne peut que faire des liens directs entre une intelligence émotionnelle solide, mature et bien développée, et le bonheur en général. Bien gérer nos émotions aura des conséquences certaines sur nos habiletés sociales et notre désir de redonner positivement à la société. Cette forme d'intelligence est réellement, à mes yeux, la plus importante de toutes ! **Non seulement elle permet d'avoir un monde intérieur agréable et épanoui, mais elle amène aussi à vouloir le mieux pour les autres.** N'est-ce pas l'intelligence la plus humaine ?



-
6. DENHAM, Susanne A., *et al.* « Preschool Emotional Competence : Pathway to Social Competence ? »
 7. SALAVERA, Carlos, Pablo USÁN, & Pilar TERUEL. « The Relationship of Internalizing Problems With Emotional Intelligence and Social Skills in Secondary Education Students : Gender Differences ».
 8. RICKETTS, Thomas & Ann MACASKILL. « Gambling as Emotion Management : Developing a Grounded Theory of Problem Gambling ».
 9. ROBERTON, Terri, Michael DAFFERN & Romola BUCKS. « Emotion Regulation and Aggression ».
 10. CHECA, Purificaci3n & Pablo FERNÁNDEZ-BERROCAL. « The Role of Intelligence Quotient and Emotional Intelligence in Cognitive Control Processes ».
 11. ARSENIO William F. & Samantha LORIA. « Coping With Negative Emotions : Connections With Adolescents' Academic Performance and Stress ».
 12. HARRISON, Amy, *et al.* « Emotion Recognition and Regulation in Anorexia Nervosa ».
 13. LEYTON, Marco, et Sherry STEWART (éd.). *Toxicomanie au Canada : Voies menant aux troubles liés aux substances dans l'enfance et l'adolescence.*
 14. SHARMA, Neelu, *et al.* « The Relation Between Emotional Intelligence and Criminal Behavior : A Study Among Convicted Criminals ».

La connaissance de notre monde intérieur



Les personnes qui se démarquent des autres et réussissent bien dans leur vie en général prennent le temps de se questionner, de développer leur potentiel et, surtout, passent à l'action. Lorsque les choses ne se déroulent pas comme nous le souhaitons, il est bien plus simple d'accuser les autres de tous les maux de la terre que de nous relever les manches et de faire le travail que cela exige d'apprendre à réellement nous connaître et de développer notre potentiel. Ne sommes-nous pas la personne avec qui nous devons être la plus honnête et la plus intime ? Être celle que nous comprenons et aimons le plus ? Celle que nous souhaitons faire progresser, à qui nous voulons faire prendre de la maturité, et que nous désirons voir devenir heureuse ? Je ne sais pas pour vous, mais moi, je me suis partout où je vais ! Même dans mes rêves la nuit. Toute ma vie, c'est moi. Je vis mon rôle de mère avec mon expérience personnelle. Je vis ma vie amoureuse avec ma propre façon d'aimer. Mon plus important outil pour faire de la relation d'aide est mon propre bagage. C'est par mon expérience que j'entre en contact avec les autres, et que je crée ma vie. Pour être capable de vivre cette liberté qu'offre le plein contrôle de soi, il faut savoir que nous sommes capables de le faire. Puis, pour apprendre à le faire, nous devons commencer le voyage en passant par l'intérieur. Ce type de réflexion cognitive s'appelle l'« introspection ».



« Introspection » vient du latin « *introspectus* », qui signifie « regarder à l'intérieur de soi ». Ce terme désigne l'attention que nous portons à ce qui se passe en nous (reconnaître nos sensations, nos pensées, etc.), et les actions à réaliser pour y répondre. En psychologie, l'introspection est une méthode d'observation et d'analyse de soi-même en vue d'étudier sa propre personne et d'acquérir une connaissance approfondie de ce qu'elle est. L'introspection nous permet d'identifier les choses que nous savons faire, et de déterminer ce que nous avons encore à apprendre. Elle nous sert à évaluer nos besoins et nos désirs, et à comprendre d'où viennent nos blessures non guéries, pour que nous puissions finalement les traiter.

La connaissance de soi-même est une capacité cognitive essentielle, ayant la même importance que toutes les

autres dans notre cerveau. Celui-ci contient des zones précises qui ont pour fonction de nous faire comprendre qui nous sommes, facultés faisant partie de l'**intelligence intrapersonnelle**. Puisque ce sont des fonctions cognitives comme les autres, et que le cerveau est capable de neuroplasticité¹⁵, nous pouvons les stimuler et les développer continuellement, comme toutes les autres régions cérébrales.

Parmi toutes les formes d'intelligences de notre cerveau, l'intelligence intrapersonnelle est probablement l'une des plus importantes pour notre vie en société. Si nous ne nous comprenons pas, si nous ne nous connaissons pas bien, nous qui sommes le capitaine à bord de notre vie, comment arriverons-nous à avoir du pouvoir sur notre existence ? Si nous ne prenons pas ce pouvoir, et n'apprenons pas à utiliser ce que nous sommes, la vie ne nous paraîtra alors qu'une série d'obstacles nébuleux, parfois même effrayants. Notre précieux navire sera dirigé par les vents et les courants, c'est-à-dire les autres personnes que nous croisons, ainsi que les aléas de la vie.

Comme tout autre apprentissage, développer la connaissance de soi-même prend du temps, des efforts, de la persévérance... et cela demande beaucoup de courage pour être vraiment honnête face à soi-même. Si nous acceptons toutefois de vivre ce grand enseignement, nous pouvons ensuite aller partout où notre développement personnel nous amènera.



Le monde émotif est notre palais intérieur

L'estime personnelle est la fondation de notre monde intérieur, nos perceptions de nous-mêmes y reposent. S'il manque de briques au moment de sa construction et si les murs ont un mauvais alignement, notre palais intérieur pourra s'effondrer à tout moment. Partout où il y a des vides et des mauvaises conceptions dans notre perception de nous-mêmes, il y a des risques de faire entrer des émotions négatives qui viendront troubler notre paix. Ces émotions négatives sèment parfois des tempêtes émotionnelles, dont les conséquences pourraient durer toute notre vie si nos fondations ne sont pas éventuellement réparées : un manque de confiance, une faible estime personnelle, la peur constante de l'échec, une vision morose de la vie ou une carapace anxieuse peuvent se faufiler sans difficulté dans les crevasses de notre monde intérieur.

Mal se connaître, c'est ne pas savoir quelles compétences nous pourrions pousser. C'est ne pas savoir mettre ses limites, ou oser dépasser ses craintes. Mal se connaître, c'est ignorer les ressources en nous, ainsi que notre propre fonctionnement cognitif et émotionnel. C'est accepter de laisser des terres fertiles inutilisées, où pourraient pourtant croître une multitude de potentiels personnels.

Le fait d'ignorer qui nous sommes nous met dans des états de confusion, de méfiance, d'ennui. Il peut nous amener à nous surévaluer, mais plus souvent, c'est l'inverse qui se produit, et nous sous-évaluons nos capacités. **L'ignorance de soi est un des ingrédients importants de la souffrance personnelle.** Nous sommes notre monde intérieur. Nous sommes le reflet de notre perception de la vie et de notre perception de nous-mêmes. La connaissance de soi est la clé la plus importante d'une gestion émotionnelle mature.



Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde. Mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.

GANDHI

Acquérir de la maturité émotionnelle

La maturité émotionnelle est notre capacité à être responsables et conscients des effets que nous avons sur les autres

et sur le monde, à comprendre que nous devons justifier nos attitudes, être responsables de ce que nous disons, et de ce que nous faisons. Les enfants se développent entre autres selon leur héritage génétique, leur histoire de vie, ainsi que par les modèles d'adultes significatifs. Après l'adolescence, nous devons prendre le plein contrôle du navire de notre vie. Nous devons choisir consciemment de poursuivre le développement de notre maturité. Si nous ne faisons pas ce choix, nous resterons à un niveau de maturité émotionnelle plus faible que ce que nous aurions pu développer. Il pourrait même se comparer à celui d'un enfant, si notre vie a été difficile, et ce, malgré tous les succès matériels que nous aurons peut-être connus. Nous serions peut-être plus égoïstes, aurions peu d'empathie, manquerions d'indépendance, n'osant jamais avancer sans le soutien de quelqu'un d'autre par exemple. Nos relations sociales, notre gestion émotionnelle et notre façon d'aimer seraient aussi à cette image.

Ce n'est pas parce que nous atteignons un certain âge que nous devenons émotionnellement matures. Nous pouvons être très instruits, mariés, avoir des enfants, posséder assez d'argent pour acheter un petit pays, notre maturité émotionnelle ne se développera pas davantage sans un effort de notre part.

En revanche, bien que la vie ait pu être difficile, que nous n'ayons pas eu des modèles affectifs émotionnellement matures, si en tant qu'adultes nous souhaitons développer notre intelligence émotionnelle, nous pouvons toujours le faire, avec un peu d'aide au besoin. Déjà, en lisant ce livre, peu importe votre niveau de maturité émotionnelle, vous continuez à la faire grandir ! Et j'ai fait la même chose lorsque j'ai eu à approfondir, à simplifier et à expliquer des connaissances que j'avais pour l'écrire. Le développement émotionnel se construit pendant toute une vie !



L'estime de soi

J'aime bien expliquer l'estime de soi en la comparant à un jardin de fleurs. Le jardin est rempli de fleurs différentes et colorées : des fleurs qui sont nos forces, nos capacités, nos réussites passées, les personnes qui nous ont aimés, et des fleurs qui représentent les défis que nous avons surmontés, les connaissances que nous avons emmagasinées et les qualités que nous avons développées. Ces fleurs évoquent les expériences de notre vie et nos prises de conscience, bref, tous les aspects qui font de nous ce que nous sommes. **Et l'estime de soi est ce jardin dans son ensemble.** La personne qui a une bonne estime de soi sait que son jardin personnel est unique et qu'il a une grande valeur. Elle n'a plus besoin de le comparer avec les jardins des autres : elle sait très bien entretenir le sien et y faire pousser tout ce qu'elle souhaite. La personne qui a une bonne estime de soi est fière de ce qu'elle a su faire grandir en elle, car elle en connaît la valeur et sait le protéger.



Alors comment faire grandir une bonne estime de soi ? En faisant pousser toutes les fleurs que nous souhaitons voir pousser. En apprenant et en nous inspirant aussi des bons jardiniers, qui font pousser depuis longtemps leur propre jardin.

Plusieurs personnes croient synonymes les termes « **estime de soi** » et « **confiance en soi** ». Ce sont pourtant deux concepts bien différents. La confiance en soi, c'est lorsque nous évaluons que nous avons les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière. Lorsque nous avons confiance en nous-mêmes, **nous nous considérons comme capables de faire, d'assumer, et d'apprendre.** L'estime de soi, quant à elle, fait référence au sentiment d'avoir de la valeur en tant qu'être humain. La personne qui a une bonne estime de soi **se considère comme valable, unique et importante.** La personne sait qu'elle a sa place en ce monde.

L'estime de soi est un terme utilisé aujourd'hui dans le langage populaire, mais qui reste toutefois vague pour la

plupart des gens. Nous ne pouvons voir, prendre ou enfermer une quantité d'estime personnelle dans un coffre. Seuls les effets d'une bonne ou d'une mauvaise estime de soi peuvent être observés. Nous n'avons pas un cadran sur notre front, qui nous indique à quel niveau se situe notre appréciation personnelle. Tentons tout de même d'en faire une description éclairante, l'estime de soi étant un pilier majeur dans une saine gestion émotionnelle.



Définition

L'estime de soi est une perception positive de soi-même, construite sur la conscience de sa propre valeur et de son importance en tant que personne. Une personne qui a une bonne estime prend soin d'elle-même et se traite avec bienveillance. Elle sait qu'elle est digne de respect, d'être aimée et qu'elle mérite amplement le bonheur. L'estime de soi est toujours accompagnée du sentiment de sécurité que lui procurent ses capacités personnelles, ses connaissances, ses stratégies d'adaptation, ses facultés d'apprentissage, ainsi que du sentiment qu'elle a sa place dans ce monde. Qu'elle pourra faire face aux défis de la vie. La personne sait qu'elle est libre, responsable, créatrice de sa vie, et qu'elle est capable d'assumer ses choix.



• Les trois ingrédients essentiels de l'estime de soi

- Notre **connaissance de nous-mêmes** (notre personnalité, nos capacités, nos préférences, etc.) et une bonne conscience de nos actions (nos comportements, nos réussites, nos processus d'apprentissages, etc.). Quel regard posons-nous sur nous-mêmes, sur nos capacités humaines ? Avons-nous une perception réaliste de nous-mêmes ? La connaissance de nous-mêmes inclut également notre perception

de ce que les autres observent et pensent de nous.

- La **qualité, l'humilité et la bienveillance de notre dialogue intérieur**. Savons-nous être bons et aimants envers nous-mêmes ? Arrivons-nous à nous pardonner, à nous respecter, à être indulgents et à nous encourager ?
- Les **sentiments que nous avons envers nous-mêmes** et en face de nos actions. L'amour et la fierté que nous ressentons pour nous-mêmes. Sommes-nous la personne la plus importante de notre vie ?

• Les indices d'une bonne estime

La personne :

- Démontre un sentiment de sécurité, de bien-être généralisé et arrive facilement à se détendre.
- Fait confiance aux autres et n'hésite pas à chercher de l'aide au besoin.
- Est consciente de ses succès, connaît ses qualités et ses capacités personnelles. Elle sait utiliser ses compétences et hésite rarement à tenter de nouvelles expériences.
- Reconnaît ce qu'elle est et sait faire la différence entre ses propres compétences (et sa personnalité) et celles des autres.
- Gère bien les imprévus et démontre de la motivation face aux défis à sa mesure.
- Persévère face aux difficultés. Elle tente de trouver des stratégies pour surmonter les obstacles sur sa route.
- Souhaite développer son autonomie et s'affirme dans ses idées et opinions.
- Ose prendre des initiatives, être créative et suivre ses intuitions.
- Est confiante de sa valeur, sait se faire respecter et exprimer ses besoins.
- A développé de bonnes habiletés sociales et fonctionne positivement avec les autres. Elle sait prendre sa place, est fière de ses réussites, et n'hésite pas à laisser les autres se démarquer, sans aucune jalousie de sa part.



Voici un tableau détaillant les grandes lignes directrices pour bien guider et construire le monde émotionnel et l'estime personnelle de l'enfant. Cela dit, ne vous mettez pas la pression d'être un parent parfait, qui suit religieusement ces conseils sans vous accorder le droit à l'erreur, à la fatigue et ou à l'impatience une fois de temps en temps. Il est bien d'être un bon « coach parent » pour son enfant, mais parfois c'est nous qui avons besoin de prendre soin de notre monde intérieur et de notre estime personnelle. Et la vie de tous les jours ne permet pas de nous mobiliser parfaitement en tout temps. Cela dit, il est bien de réfléchir à notre lien avec nos enfants et à nos attitudes parentales, et de faire de petits ajustements en cours de route, si nécessaire, pour favoriser leur bon développement. L'estime de soi d'un enfant est en grande partie construite par sa relation avec ses deux parents et avec les personnes d'influence dans sa vie.

COMPORTEMENTS CHEZ L'ADULTE QUI ONT UNE INCIDENCE SUR L'ESTIME DE SOI ET LE DÉVELOPPEMENT ÉMOTIF CHEZ L'ENFANT

Assurer une présence aimante et sécurisante

- Être présent dans la vie de l'enfant par une attitude chaleureuse, empathique et cohérente.
- Répondre à ses besoins selon son niveau de développement.
- Apporter un environnement sécurisant et bienveillant.
- Lui exprimer un amour inconditionnel, malgré ses défis.
- Savoir mettre des limites claires et diriger l'enfant au besoin.
- Lui offrir un cadre cohérent, relativement prévisible, solide et aimant.

Comportements dommageables

Avoir une présence instable, inquiétante, voire dangereuse

- Faire des va-et-vient dans la vie de l'enfant.
- Couper d'une façon ou d'une autre la relation avec l'enfant (par exemple si le parent a une nouvelle famille et qu'il voit moins son enfant de l'union précédente).
- Être présent physiquement, mais non disponible mentalement et émotionnellement (passer tout son temps devant les écrans, consacrer son attention à sa nouvelle relation de couple, avoir des problèmes de consommation, etc.).
- Ne pas répondre de façon cohérente et constante aux besoins de l'enfant.
- Offrir un environnement insécurisant (grande pauvreté, violence physique et/ou psychologique, abus, négligences de toutes sortes).



Comportements enrichissants

Valoriser le développement personnel

- Souligner et valoriser les réussites et accomplissements de l'enfant, et miser sur l'importance de ses efforts.
- Construire une vision positive de l'échec, soit une façon d'apprendre, de se corriger et de se développer.
- Encourager sa curiosité, ses découvertes et ses expériences diverses.

Permettre à l'enfant d'être un enfant

- Laisser à l'enfance ce qui appartient à l'enfance.
- Laisser l'enfant à l'écart des situations d'adultes qu'il ne pourrait pas comprendre (problèmes conjugaux ou financiers de ses parents, par exemple). Lorsque certains faits plus complexes doivent être expliqués, les explications sont adaptées à la compréhension de l'enfant, et il lui est dit uniquement ce qu'il a besoin de savoir. Si l'enfant n'a aucun pouvoir sur la situation, il ne doit pas sentir qu'il a une responsabilité dans la situation, d'aucune forme que ce soit.

Comportements dommageables

Imposer une identité à l'enfant

- Avoir des attentes irréalistes, trop grandes ou non appropriées à l'âge, ni aux capacités de l'enfant.

- Utiliser le lien d'attachement pour inciter l'enfant à réussir (par exemple, « Tu vas faire ça pour me faire plaisir, pour que je sois fier de toi »).
- Mettre très peu d'accent sur les succès, ou les ignorer. À l'inverse, attirer constamment l'attention sur ses erreurs, ou le comparer négativement aux autres.
- Surévaluer ou sous-évaluer les capacités de l'enfant.

Exiger de l'enfant ce qui dépasse ses capacités développementales

- Reprocher à l'enfant des problèmes sur lesquels il n'a aucun pouvoir.
- Exiger que l'enfant prenne des responsabilités qui appartiennent à l'adulte, ou qu'il joue un rôle de parent (ou encore, un rôle de petit homme pour la mère, ou de petite conjointe pour le père).
- Lui demander de prendre soin régulièrement de ses frères et sœurs à la place des parents.
- Décharger ses responsabilités d'adulte sur lui ou elle.

Comportements enrichissants

Être un modèle devant les défis

- Accompagner l'enfant dans ses défis, en lui inculquant la vision saine qu'ils font partie de la vie. Que les défis nous amènent à développer nos compétences et à trouver des stratégies pour nous adapter dans l'adversité.
- Mettre plus d'importance sur la démarche d'apprentissage que sur les résultats ou la réussite elle-même.
- Permettre l'erreur et guider l'enfant pour la réparer.
- L'aider à prendre conscience des conséquences de ses comportements, sous la forme d'apprentissages, plutôt que par dénigrement.

Comportements dommageables

Toujours être au-devant et surprotéger l'enfant

- Surprotéger l'enfant et éviter de lui faire assumer ses erreurs.
- Camoufler ou excuser constamment ses comportements.
- Acheter les comportements que l'enfant devrait faire normalement sans récompense.
- Faire vivre son anxiété et ses craintes à son enfant.
- Faire les choses pour son enfant, l'empêchant ainsi de développer son autonomie et ses responsabilités selon son âge.
- Toujours trouver des solutions à sa place et régler ses problèmes, sans que l'enfant participe à la démarche.



Comportements enrichissants

Adopter une attitude parentale de style démocratique

- Amener de la cohérence, de la constance et enseigner les limites et les comportements adéquats.
- Intervenir lorsque l'enfant adopte des comportements inappropriés.
- Se montrer ferme si nécessaire, et souple dans les moments où l'enfant a besoin d'apprendre, de faire ses choix et développer son autonomie.
- Avoir des règles de vie qui tiennent compte de tous.
- Permettre la discussion et l'échange.
- Imposer des règles formelles, par exemple le respect, la coopération, les comportements sociaux adaptés. À l'inverse, se montrer conciliant et ouvert d'esprit si nécessaire.
- Favoriser la communication et l'expression des émotions.

Comportements dommageables

Adopter une attitude parentale permissive ou trop autoritaire

- Avoir une autorité parentale inconstante, incohérente, rigide ou, au contraire, inexistante.
- Avoir une autorité qui peut passer de très sévère à trop permissive.
- Ne fixer aucune limite claire à l'enfant et renforcer les mauvais comportements en achetant la paix.
- Ignorer les comportements de l'enfant, le laisser faire ce qu'il souhaite.
- Laisser l'enfant choisir en faisant ce qu'il désire, bien que ces choix soient néfastes pour son développement. À l'inverse, exercer une autorité très sévère et directive, où l'enfant coopère par peur et soumission.
- Imposer des conséquences inappropriées, surdimensionnées, sans guider l'enfant vers les apprentissages qui lui seront nécessaires pour se corriger.
- Ne pas permettre de dialogues où l'enfant pourrait apporter ses points de vue et être entendu.



Comportements enrichissants

Être un bon exemple social

- Être un bon modèle de comportements sociaux.
- Ne pas imposer sa façon de faire, mais guider plutôt l'enfant dans les stratégies possibles à mettre en place.
- Lui enseigner à prendre conscience de l'autre et à développer son empathie.
- L'adulte donne l'exemple par ses agissements envers autrui et dans son attitude sociale, dans sa façon de communiquer.
- Il encourage l'ouverture à l'autre et l'acceptation des différences.
- Il est un guide pour enseigner des stratégies de résolutions de conflits, mais permet aussi à l'enfant d'explorer les situations sociales de façon autonome.

Comportements dommageables

Être un modèle socialement inadéquat

- Vouloir contrôler les rapports sociaux de l'enfant.
- Vouloir toujours régler ce qui se passe dans sa vie sociale (même à l'école par exemple).
- Régler constamment les conflits de l'enfant sans lui et excuser ses comportements, voire mettre la faute sur les autres.
- Encourager l'individualisme et la compétition malsaine.
- Dénigrer les autres et rire d'eux. Juger autrui et démontrer peu de tolérance envers les différences.
- Mettre l'accent sur l'apparence physique, la richesse, la réussite...
- Avoir des comportements socialement inadéquats devant l'enfant (par exemple, insulter une autre personne, utiliser un langage inadéquat, laisser l'enfant être témoin de conflits d'adulte mal gérés).



Comportements enrichissants

Être un repère digne de confiance

- Être une source importante de confiance, de respect et d'humilité.
- L'adulte doit lui-même accepter la défaite, qu'il faut faire des efforts si nécessaire et apprendre de ses erreurs de façon sereine.
- Il doit communiquer sans violence avec l'enfant, en misant sur les faits et les apprentissages à faire, plutôt que de se laisser guider par ses émotions.
- Il sait écouter et entendre le point de vue de l'autre, qu'il soit en accord ou non.
- L'adulte est un repère stable et bienveillant pour l'enfant.

Comportements dommageables

Manquer d'écoute et avoir une attitude de fermeture

- Manquer d'écoute et d'attention constructive.
- Freiner l'enfant dans ses ressentis.
- Ne pas avoir de temps à lui consacrer, ou être peu disponible lorsqu'il en a besoin.
- Ne démontrer aucun intérêt face à son vécu.
- Ne pas laisser l'enfant partager son point de vue, vouloir constamment avoir raison.
- Favoriser des monologues que l'enfant doit écouter, plutôt que des échanges constructifs qui visent l'apprentissage et la réflexion.
- Manquer d'empathie envers lui et se montrer inflexible.



Comportements enrichissants

Être un coach de vie

- Souligner les forces de l'enfant, pointer ses progrès, encourager l'enfant si nécessaire.
- Guider l'enfant par des stratégies et des comportements pour s'améliorer et faire face à ses défis.
- Utiliser une communication positive et valorisante, et ce, même pour les moments désagréables (par exemple : « Tu as fait une erreur, mais je sais que tu peux apprendre de cette situation et la réparer »).
- Encourager l'enfant à prendre ses responsabilités selon ses capacités, et à développer son autonomie, en le guidant dans les apprentissages à faire pour y arriver.
- Permettre à l'enfant de faire des choix selon son niveau.

Comportements dommageables

Avoir un comportement blessant

- Avoir un langage rabaissant envers l'enfant.
- Utiliser des paroles qui blessent, qui humilient (par exemple : « Tu ne feras jamais rien de bon, tu es bien trop lâche pour ça »).
- Utiliser souvent le sarcasme (par exemple : « Bravo ! Tu as fait le ménage de ta chambre. Ça fait différent du bordel habituel ! »).
- Dénigrer l'enfant devant ses défis, ou ignorer ses bons coups.
- Utiliser la violence verbale et physique.
- Repousser l'amour de son enfant, lui en exprimer très peu ou faire en sorte que cet amour soit conditionnel.
- Faire des promesses qui ne sont pas respectées.
- Vivre des conflits fréquents avec son enfant.



Comportements enrichissants

Être un exemple d'intelligence émotionnelle

- Favoriser l'expression des émotions et des ressentis chez l'enfant.
- L'accompagner de façon bienveillante dans ses épisodes émotionnels difficiles.
- Devenir une ressource de stratégies émotionnelles.
- Donner l'exemple en prenant soin de soi, en ayant de bonnes capacités d'autorégulation émotionnelles.
- Exprimer ses émotions et accepter de les vivre, tout en les gérant soi-même, ou avec l'aide des autres adultes.
- Ne pas faire porter le poids de son vécu émotif à l'enfant.

Comportements dommageables

Être une source de chaos émotionnel

- Avoir des difficultés de gestion émotionnelle et les faire vivre à l'enfant.
- Mal maîtriser le stress, l'anxiété, la colère, et avoir des réactions intenses et inappropriées.
- Amener l'enfant, volontairement ou non, à croire qu'il y joue un rôle (par exemple : « C'est ta faute si ta mère et moi, nous nous chicanons ! »).
- Déverser ses émotions sur l'enfant, les lui faire subir.
- Accepter que l'enfant prenne le rôle d'être le réconfort de l'adulte.
- Démontrer des stratégies émotionnelles néfastes, comme les problèmes de consommation.



Comportements enrichissants

Encourager la personnalité unique de l'enfant

- Encourager la motivation, la créativité, la personnalité et la prise d'initiative de l'enfant.
- L'adulte doit comprendre minimalement les différents niveaux de développement de l'enfant pour pouvoir s'adapter aux besoins et aux capacités de celui-ci, toujours selon son âge.
- Il met en valeur ce qu'il est, il l'aide à mieux se connaître, à réaliser ses idées, ses projets et ses réussites, et il valorise ses champs d'intérêt.

Comportements dommageables

Vouloir lui imposer une personnalité prédéfinie

- Freiner la créativité et les champs d'intérêt de l'enfant. (par exemple : « Qu'est-ce que ça va t'apporter de savoir dessiner dans la vie ? »)
- Imposer ses propres motivations et aspirations à son enfant (par exemple, s'attendre à ce que l'enfant réalise un de ses rêves non accomplis.)
- Imposer des apprentissages précoces, trop intenses ou qui plaisent seulement à l'adulte.
- Viser des objectifs irréalistes ou trop exigeants pour l'enfant (une quantité trop importante de cours particuliers, surentraînement, expression de sa déception que l'enfant n'ait pas une note élevée dans un examen, etc.). Ignorer les aspirations et les initiatives de l'enfant pour les diriger selon ses perceptions.



Comportements enrichissants

Être une source de plaisir et de bien-être pour l'enfant

- Avoir du plaisir et s'amuser avec l'enfant.
- Favoriser les moments de qualité et s'intéresser à ce qu'il aime.
- Guider l'enfant dans des découvertes multiples.
- Amener un climat de vie généralement calme et agréable.
- Rendre la vie de tous les jours paisible et créer des moments amusants.
- S'approcher du monde de l'enfance et le respecter.
- Encourager l'enfant à s'amuser lui-même, lui apprendre à s'occuper.
- Connaître ou s'informer sur le développement normal de l'enfant.

Comportements dommageables

Avoir peu de connaissances du monde de l'enfance

- Amener un style de vie trop exigeant, ou basé sur les capacités observées chez les enfants plus âgés.
- Vouloir transformer l'enfant en petit adulte. À l'inverse, exiger très peu de l'enfant et avoir peu d'aspirations pour lui ou elle.
- Donner de l'attention à l'enfant uniquement lorsqu'il s'engage dans des champs d'intérêt d'adultes, ou dans ce que l'adulte voit comme ayant de la valeur.
- Manquer de connaissances de base sur le développement normal et sain de l'enfant.
- Déprécier le monde imaginaire et émotionnel de l'enfance.



L'introspection : apprendre à regarder à l'intérieur

Il est important de développer chez l'enfant la capacité d'évaluer par lui-même ce qu'il est, ce qu'il fait et ce qu'il pense, pour qu'il puisse comprendre son monde intérieur. Ainsi, il en viendra à ne plus être dépendant du regard des autres pour bien s'évaluer, reconnaître ses capacités et s'apprécier. Et c'est l'introspection qui lui permettra de le faire.

L'introspection est une capacité neurologique très précise de notre cerveau. Les neuroscientifiques la définissent comme « la pensée sur la pensée ». Dans ce sens, l'introspection est souvent aussi appelée **métacognition**. Des recherches sur le cerveau par l'imagerie médicale montrent que la capacité d'introspection est fortement liée à la quantité de matière grise dans une région de notre cortex préfrontal antérieur, située tout juste derrière les yeux. Elle est aussi liée à une plus grande activité dans la matière blanche dans cette région du cerveau.

Selon une étude publiée dans la revue *Science*¹⁶, certaines personnes connaissent mieux leur fonctionnement mental que d'autres et donc ont une meilleure compréhension de leur monde intérieur. Il semble que ces parties du cerveau soient plus volumineuses chez les personnes ayant de



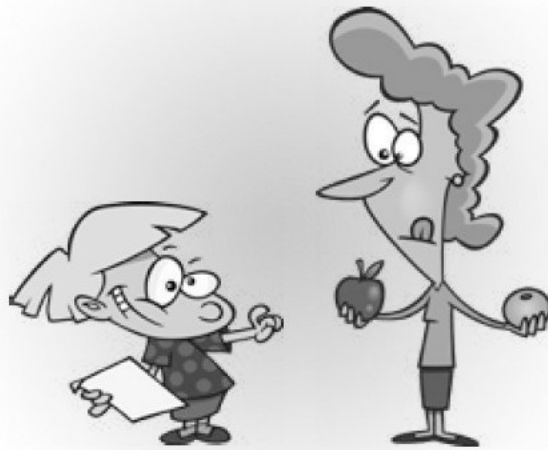
meilleures capacités d'introspection, et tout le monde peut développer davantage ses neurones pour faire ce genre d'exercice cognitif.

Nos capacités d'introspection nous permettent de :

- Comprendre notre fonctionnement et l'adapter aux exigences de notre environnement.
- Analyser la qualité et la pertinence de nos pensées, et réfléchir si elles sont constructives et efficaces.
- Valider nos perceptions et les ajuster au besoin.
- Évaluer l'étendue de nos connaissances et identifier ce que nous ne savons pas.
- Cerner et évaluer nos besoins, pour ensuite développer des stratégies visant à y répondre.
- Analyser notre réflexion et diriger nos pensées, afin d'établir les meilleures actions à réaliser.
- Construire notre identité et notre estime personnelle.
- Connaître nos forces et savoir utiliser nos capacités.
- Prendre conscience de nos difficultés, savoir les pallier au besoin et reconnaître ce que nous pouvons développer davantage.
- Détecter et identifier nos émotions, nos ressentis et nos motivations.
- Développer des stratégies d'autorégulation émotionnelle.
- etc.

Bref, apprendre à utiliser nos capacités d'introspection est un bel investissement ! Cette capacité cognitive nous ouvre la porte pour que nous puissions regarder à l'intérieur de nous. Ce monde est très abstrait, et se base surtout sur des ressentis et des pensées. Nous sommes les seuls à y avoir accès. Nous devons nous-mêmes nous explorer et arriver à développer notre mode d'emploi personnel. Allons découvrir ensemble quelques astuces pour ouvrir cette porte menant vers l'intérieur.





L'activité « Est-ce que tu préférerais... »

Pour développer la communication, l'interaction et l'écoute en groupe, on peut inciter l'enfant à partager avec nous sa préférence entre deux situations ludiques. Cette activité l'aidera à mieux se connaître et à mieux connaître les autres membres de sa famille ou de son groupe. Il n'est pas nécessaire de toujours viser les grandes réflexions pour travailler l'introspection. Surtout en début d'apprentissage ! Le but premier de ce type d'exercice est d'amener l'enfant à se questionner tout en s'amusant.

Pour y jouer, c'est bien simple : on pige une carte du paquet et on désigne une personne pour la lire. Ensuite, tout le monde y répond à tour de rôle, en expliquant les raisons derrière son choix. Profitez des explications de chacun pour pousser plus loin l'échange et en incitant les joueurs à imaginer comment ils ou elles réagiraient selon le contexte.

Quelques exemples sont présentés à la page suivante pour vous inspirer...

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Vivre dans le désert ou sur une île déserte ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Être super intelligent ou super riche ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Avoir un ours ou un éléphant comme animal de compagnie ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Être un prodige de la guitare ou du piano ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Ne pas regarder la télé ou ne pas manger de dessert pendant un an ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



être un athlète olympique ou un astronaute ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Avoir à chaque jour un nouveau chandail ou une nouvelle paire de souliers ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Manger un ver de terre vivant ou une araignée morte ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Vivre dans un superbe manoir en ville ou dans un incroyable ranch en campagne ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Pouvoir inventer de nouveaux jouets ou réaliser un film ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Devoir porter ton maillot de bain ou ton pyjama pour le reste de ta vie ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Passer une nuit dans un hôpital psychiatrique ou dans une maison hantée ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Avoir une voiture qui vole ou qui va sous l'eau ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Rencontrer un extraterrestre ou un yeti ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Être allergique aux abeilles ou aux arachides ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Être transformé en chèvre ou en fleur ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Jouer dans les feuilles ou faire des anges dans la neige ?

EST-CE QUE TU PRÉFÉRERAI...



Avoir une cabane dans un arbre ou avoir une piscine ?

L'activité d'incarnation

L'activité d'incarnation est un exercice amusant pour travailler la connaissance de soi. L'animateur de l'activité peut lire les débuts de phrases et chacun y répond en secret sur une feuille. Ensuite, nous partageons tour à tour nos réponses. Pour que les enfants ne se sentent pas interrogés et scrutés dans leurs réponses, surtout en rencontre individuelle, l'adulte peut participer aussi à l'activité. De cette façon, le jeune entend plusieurs points de vue et perceptions différentes. Et c'est beaucoup plus amusant et enrichissant de le faire ainsi.



SI J'ÉTAIS UN OBJET, JE SERAIS...

SI J'ÉTAIS UNE SAISON, JE SERAIS...

SI J'ÉTAIS UN METS, JE SERAIS...

SI J'ÉTAIS UN ANIMAL, JE SERAIS...

--

--

SI J'ÉTAIS UNE COULEUR, JE SERAIS...	SI J'ÉTAIS UN PERSONNAGE DE FICTION, JE SERAIS...
SI J'ÉTAIS UN FILM, JE SERAIS...	SI J'ÉTAIS UN ENDROIT, JE SERAIS.....
SI J'ÉTAIS UNE PLANTE, JE SERAIS...	SI J'ÉTAIS UNE PLANÈTE, JE SERAIS...
SI J'ÉTAIS UN MOYEN DE TRANSPORT, JE SERAIS...	SI J'ÉTAIS UN PERSONNAGE DE DESSIN ANIMÉ, JE SERAIS...
SI J'ÉTAIS UNE CITATION, JE SERAIS...	SI J'ÉTAIS UN VÊTEMENT, JE SERAIS...
SI J'ÉTAIS UNE LÉGENDE, JE SERAIS...	SI J'ÉTAIS UN LIVRE, JE SERAIS...
SI J'ÉTAIS UNE DÉCOUVERTE, JE SERAIS...	SI J'ÉTAIS UNE QUALITÉ, JE SERAIS...
SI J'ÉTAIS IMAGINAIRE, JE SERAIS...	SI J'ÉTAIS UN DE MES RÊVES, JE SERAIS...

L'exercice « Regarder par en dedans »

Cet exercice est simple : expliquez à votre adolescent ou préadolescent qu'il doit répondre « vrai » ou « faux » aux questions suivantes. Il faut répondre « vrai » si l'énoncé est ressenti la plupart du temps, dans la majorité des situations. Il se peut que ce ne soit pas constamment vrai, mais généralement vrai. À l'inverse, si c'est rare ou si c'est quelque chose de plutôt difficile pour lui, il doit répondre « faux ». À la fin, calculez le nombre de « vrai » et de « faux ». Les résultats vous donneront une idée de la qualité de son estime de soi, et de la vôtre, si vous faites aussi l'exercice. Plus la quantité de réponses vraies est élevée, plus l'estime est grande. À l'inverse, s'il y a davantage de faux, c'est que l'estime semble avoir des fragilités. Si tel est le cas, prendre conscience de ses défis personnels est une étape importante pour commencer le processus d'une construction de soi plus solide.



1.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je suis normalement plutôt de type calme, c'est-à-dire détendu et serein.
2.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Il est rare que je me mette en colère.
3.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Il est rare que je sois agité, tendu ou stressé.
4.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	L'anxiété fait peu partie de ma vie.
5.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je suis normalement de bonne humeur et souriant.
6.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je ne me décourage pas facilement devant les obstacles.

- | | | | |
|----|-------------------------------|-------------------------------|---|
| 7. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | Je suis persévérant et je n'ai pas peur de faire des efforts. |
| 8. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir. |
| 9. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement. |



- | | | | |
|-----|-------------------------------|-------------------------------|---|
| 10. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | Je me sens bien dans ma peau, c'est-à-dire que je m'apprécie comme personne. |
| 11. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | Je suis généralement satisfait de mon physique. |
| 12. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | J'accorde de l'importance à mon apparence, mais sans que cela prenne trop de place dans ma vie. |
| 13. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | J'ai plusieurs champs d'intérêt, je m'intéresse à plusieurs choses. |
| 14. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | J'aime faire des choses différentes et tenter de nouvelles expériences. |
| 15. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | Je suis à l'aise dans mon corps, j'ai l'impression que je le maîtrise bien. |
| 16. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | Je trouve important de prendre soin de ma santé (par exemple : manger sainement, avoir assez de sommeil, bouger, etc.). |
| 17. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | J'ai l'impression que je travaille suffisamment à l'école, et que je réussis selon mes capacités. |
| 18. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | Je m'organise bien dans mon travail à l'école. |
| 19. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX | Faire des efforts pour m'améliorer est important pour moi. |



20.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Les moins bons résultats scolaires me dérangent, mais je sais me reprendre et faire le nécessaire pour m'aider à m'améliorer.
21.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	J'accepte le fait que commettre des erreurs fasse partie de la vie.
22.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je suis satisfait de ma vie en général.
23.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Lorsque je ne comprends pas, j'ose le dire et poser des questions.
24.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je pense que la plupart de mes enseignants m'apprécient comme élève.
25.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	J'accepte positivement les critiques constructives.
26.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je comprends rapidement les choses, et sinon je tente de trouver des moyens pour comprendre en posant des questions ou en m'informant, par exemple.
27.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je suis capable d'avoir une opinion différente des autres. Je peux défendre mes idées si nécessaire.
28.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	J'aime faire des activités en groupe.
29.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je me dispute très rarement avec les autres.



30.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je crois que la plupart des gens m'apprécient, c'est-à-dire que je suis une personne agréable à côtoyer.
31.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	J'ai l'impression d'assez bien me connaître et de savoir qui je suis.
32.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité.
33.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je crois que mes idées ont de la valeur.
34.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je suis à l'aise d'être seul.
35.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je suis plutôt optimiste.
36.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je participe activement aux travaux d'équipe : je fais ma partie

			des efforts et je prends ma place dans le groupe.
37.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	J'ai l'impression de faire les choses généralement aussi bien que les autres, selon mes propres capacités, sans être obligatoirement parfait en tout.
38.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	J'aime qu'on reconnaisse ma valeur et mes réussites.
39.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je pense avoir de l'influence positive sur les autres.



40.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je ne suis pas facilement influencé négativement par les autres. Je sais dire non au besoin.
41.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Même si ça me dérange, je suis capable d'accepter des reproches lorsque j'ai fait quelque chose d'inapproprié.
42.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Sans vouloir toujours être le centre d'attention, je suis à l'aise lorsque les regards sont sur moi pour un moment (par exemple, lorsque je donne mon opinion en classe).
43.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Les amis et ma vie sociale sont importants pour moi.
44.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	J'ai confiance en moi.
45.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	J'apprécie les compliments que les autres me font. Je sais les accepter positivement.
46.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je sais que je peux apprendre ce que je veux selon mes champs d'intérêt, ma motivation et mes capacités.
47.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Sauf quelques petits détails ici et là, je changerais très peu de choses de moi-même.



48.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je n'ai pas peur des opinions que les autres pourraient avoir sur moi.
49.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Quand je pense à moi, et à ce que je suis, je me sens bien.
50.	<input type="checkbox"/> VRAI	<input type="checkbox"/> FAUX	Je peux affirmer que je m'aime comme personne.



Ce genre d'exercice peut servir d'introduction à toutes sortes de sujets avec les jeunes. N'hésitez pas à parler aussi de ceux plus négatifs. Avancez avec douceur dans leur monde intérieur, autant dans les coins lumineux que dans les coins d'ombre. C'est ainsi que vous pourrez les aider au besoin. Osez entrer dans leur monde de façon humble, empathique, respectueuse et surtout, restez à l'écoute. **La perception de la personne est sa réalité.** C'est en partant de sa réalité, de ses perceptions que nous pouvons lui tendre la main et la faire cheminer.



-
- 15. Neuroplasticité : Capacité des neurones de notre cerveau à se modifier et à se remodeler tout au long de la vie, pour faire de nouveaux apprentissages.
 - 16. FLEMING, Stephen M., *et al.* « Relating Introspective Accuracy to Individual Differences in Brain Structure ».

Devenir un maçon des émotions



Si notre monde intérieur est comparé à un palais, les habiletés et les compétences développées seront représentées par les briques. L'amour et les liens d'attachement qu'il aura reçus dès ses premiers jours de vie seront le mortier. Et une fois le palais construit, il ne restera plus, pour l'enfant, qu'à l'exploiter comme il l'entendra le jour où il sera devenu grand.

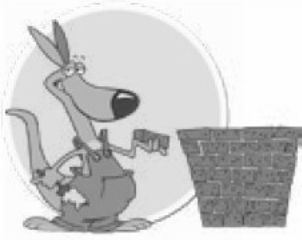
Comme pour la construction d'un mur de briques, les bases de l'intelligence émotionnelle chez l'enfant doivent être à même de soutenir toutes les autres rangées de briques qui seront installées au-dessus. Les premières rangées de briques sont assurément l'amour et l'attachement qu'on a démontrés, qu'on démontre et qu'on démontrera encore à l'enfant. Naissent ensuite l'estime de soi et la confiance nécessaires pour commencer à explorer la vie. L'enfant développera la communication et des habiletés sociales, ce qui mettra en place d'autres bases essentielles. Chaque étape du développement émotionnel de l'enfant devient un prérequis pour en ajouter une nouvelle plus avancée, et ainsi de suite. Et même si, une fois adultes, notre palais se porte plutôt bien, nous pouvons toujours solidifier ses murs, le décorer avec toute notre créativité et nos envies, ou même faire des agrandissements au besoin. Car le monde socioémotionnel de l'être humain est un univers infini à développer.



Pour jouer le rôle d'un maçon émotionnel

Nous arrivons ici à un mode d'emploi ou, pour reprendre l'image du palais, à un plan de construction de l'intelligence émotionnelle pour l'enfant. En ce qui concerne les adolescents et les adultes, le plan reste le même, excepté que les compétences et les apprentissages deviennent plus sophistiqués et mûrs avec l'âge. Les étapes se raffinent, se diversifient, et les capacités de la personne se perfectionnent par l'ajout de l'empathie.

Il est possible qu'une étape de construction soit en partie développée, tandis qu'une autre soit plus avancée, ou à



l'inverse, à peine touchée. Cela dit, des prérequis évidents dans certaines étapes doivent apparaître avant d'autres : par exemple, vouloir partager nos émotions est une chose, mais si nous n'avons pas de mots pour les exprimer, nous ferons face à des obstacles indéniables. Finalement, chacune des dix étapes ne doit pas nécessairement se développer dans son intégralité pour qu'une autre apparaisse : chacune des étapes dépend des autres pour être efficace.

La connaissance de soi

Parmi les premières connaissances que nous développons sur nous-mêmes, il y a notre prénom, les personnes significatives dans notre vie, le fonctionnement de notre corps, notre image corporelle... Ensuite arrivent nos préférences de base, comme ce que nous aimons manger, les jeux appréciés, les activités et les couleurs qui nous plaisent, les dessins animés qui attirent notre attention... Bref, le monde dans lequel nous évoluons en tant qu'enfants. Viennent ensuite les découvertes de nos forces et défis personnels, ainsi que de nos talents. Cheminant dans la connaissance de soi, l'enfant commence à prendre conscience de son monde émotionnel. Partant des émotions primaires comme la peur, la colère ou la joie, il arrive à mieux les détecter et trouve tranquillement des moyens pour bien les vivre.



Nous pouvons penser qu'une fois plus âgés, les enfants, voire les adolescents et les adultes, se connaissent bien. Pour une partie d'entre eux, c'est certain. Mais pour bien d'autres, ce n'est pas du tout le cas. Pensez au jeune adulte qui cherche encore une carrière à son image, ou à l'adolescent qui prend dix minutes pour se trouver quelques qualités lorsqu'on le lui demande. De plus, l'expérience m'a montré que plusieurs personnes ont du mal à différencier une qualité d'un talent. Un talent est une chose dans laquelle nous sommes habiles et que nous faisons facilement en comparaison de la majorité. Une qualité cependant est un trait de personnalité auquel nous accorderons de la valeur, et l'importance qu'elle prend dépend de l'importance que nous lui accordons personnellement. Chaque qualité a son rôle à jouer selon le contexte où elle doit être utilisée.

Savoir reconnaître ses forces personnelles, ses talents et ses qualités est une très bonne base de la connaissance de soi. Mais les défis sont tout aussi importants à traiter. Des défis personnels se posent lorsque nous n'avons pas les compétences requises pour faire face à ce que notre environnement nous envoie, lorsque nous n'avons pas les connaissances ou les capacités cognitives pour comprendre et gérer quelque chose. Les défis surviennent aussi lorsque nous manquons de maturité et de sagesse dans certaines situations.



Nous pouvons tous rencontrer des limites à surmonter nos défis, mais connaître ces défis nous permet d'identifier ce que nous ne savons pas, de satisfaire les besoins que nous risquons de rencontrer à travers eux, ou d'aller chercher de l'aide si nécessaire. Les défis nous indiquent également nos limites personnelles, et si nous avons une perception réaliste de nos capacités. Si nous savons très bien où sont nos forces, nos qualités et nos compétences personnelles, et que nous avons une très bonne idée de nos limites et des défis que nous risquons de rencontrer, nous pouvons alors nous préparer et nous adapter pour leur faire face avec dignité.

Lentement mais sûrement, la connaissance de soi chez l'enfant se transforme en sentiment d'identité personnelle. Il se sent un être à part, et à partir duquel commence à croître l'estime de soi. En connaissant bien qui il est, l'enfant finit par être de moins en moins dépendant des autres pour se sentir important. Il devient capable de se souvenir de ses bons coups, ainsi que de ses petites et grandes réussites. Sachant de plus en plus ce qu'il est capable de faire et reconnaissant ses compétences, il en vient à confirmer par lui-même sa propre valeur en tant que personne.

Les indices d'une bonne connaissance de soi

Voici des indices qu'un enfant a développé une bonne connaissance de soi et de son fonctionnement en général. Ils vous donneront une idée des aspects à consolider si vous en ressentez le besoin. Toutefois, il est important de se référer au développement normal de l'enfant pour avoir une comparaison appropriée. Il est tout à fait naturel que la connaissance de soi soit moins développée chez les tout-petits que chez les adolescents.

L'enfant...

- identifie ses habiletés motrices de manière réaliste et semble en contrôle de son corps. Exemples : Il peut affirmer avoir un talent pour la planche à roulettes, tout en sachant qu'il maîtrise mal les chorégraphies de danse.
- cible ses forces cognitives et intellectuelles, tout en reconnaissant celles qu'il pourrait développer davantage. Exemples : Il est bon en lecture, mais avoue éprouver quelques difficultés avec la résolution de problèmes. Il adore les jeux de mémoire, mais il abandonne rapidement si un jeu exige des connaissances générales.
- sait reconnaître ses compétences sociales et expliquer comment il entre en relation avec les autres. Exemples : Il communique bien avec les autres et participe aux travaux d'équipe. Il est aidant, il a du leadership, etc.
- peut nommer ce qui le différencie de ses camarades. Exemples : Contrairement aux autres, il travaille sur la ferme avec ses parents, sait jouer d'un instrument, cuisine régulièrement, ou parle plusieurs langues, etc.
- s'affirme et exprime son opinion correctement. Il partage ses idées au moment opportun et sait se faire respecter. Exemples : Il refuse de faire ce qu'il juge inadéquat, il réagit lorsque les autres sont impolis, il fait valoir son tour de jouer ou de parler, etc.
- explique quels sont les gestes, les comportements ou les paroles que les autres apprécient venant de lui. Exemples : Il aime rendre service, il est calme en classe, il prend soin de sa petite sœur, il joue bien avec les autres, il est un bon modèle, etc.
- fait ses choix et connaît ses préférences. Il sait exprimer ses goûts (ce qu'il aime ou n'aime pas) et donne aisément des informations à propos de lui. Exemples : Il se décrit physiquement de manière réaliste, il connaît son poids et sa taille, il explique aisément ses problèmes de santé (si tel est le cas), etc.
- exprime ses émotions (agréables ou déplaisantes) et sait expliquer pourquoi il se sent ainsi. Il demande du soutien au besoin pour se réguler.
- nomme ses besoins. Exemples : « Je suis fatigué et j'aimerais me reposer. » « J'ai faim. Est-ce qu'on mange bientôt ? » « Je me sens seul et j'aimerais avoir plus d'amis », etc.
- se souvient d'événements du passé (certaines expériences de vie ou des réussites antérieures). Exemples : Un certificat qu'il a gagné, un voyage qu'il a fait, ce qu'il a ressenti lors de son changement d'école, sa relation avec un grand-parent décédé, etc.



Activités de connaissance de soi pour les plus petits

Il y a une panoplie d'activités pour guider les plus petits dans la découverte d'eux-mêmes. Pourquoi ne pas utiliser leur intérêt au bricolage en fabriquant avec eux un cahier qui les représente ? Il est également possible d'imprimer des images ou des photos qu'ils devront placer en ordre de préférence et commenter au fur et à mesure. De plus, chaque fois qu'il leur est permis de faire des choix adaptés à leur âge, ils travaillent l'introspection. Car pour choisir, il faut savoir ce que l'on veut.

Voici un exemple de fiche qu'ils prendront certainement plaisir à remplir et à décorer à leur goût. L'adulte peut profiter de ce moment avec eux pour discuter et pousser leurs réflexions plus loin. Si l'activité est réalisée en groupe, les enfants peuvent à tour de rôle présenter qui ils sont aux autres. Cela permettra de travailler la communication, la découverte de l'autre et ce qu'ils ont d'unique comme enfant.





Faire parler nos adolescents et nos préadolescents

Utiliser des cartes de discussions sur des sujets variés est une bonne idée avec nos grands enfants, qui sont plus avancés dans la connaissance de soi. Ils aiment beaucoup parler de leur point de vue du monde, philosopher sur le sens de la vie et, croyez-le ou non, ils aiment aussi échanger au sujet de leur monde intérieur ! Mais pour cela, la discussion ne doit pas avoir l'air d'un interrogatoire ou une occasion que l'adulte saisit pour donner ses idées ou partager sa sagesse. Pour réussir une discussion avec un adolescent, il faut sincèrement l'écouter et démontrer notre intérêt à le connaître. En lui posant des questions par exemple, l'adulte l'amène à préciser davantage sa pensée. Dans un tel exercice, ce sont les jeunes qui doivent avoir le droit de parole.



Voici quelques idées de sujets dont les jeunes sont friands. Les règles sont simples : on pige une carte dans une des catégories, on la lit et on fait la jasette !

VRAI OU FAUX

C'est plus facile d'être un adulte que d'être un enfant.



VRAI OU FAUX

Les filles ont souvent la pression sociale « de ne pas laisser paraître leur colère ».



VRAI OU FAUX

Il est important de connaître ses besoins et ses limites.



VRAI OU FAUX

Faire parfois des erreurs est normal et cela fait partie de la vie.

VRAI OU FAUX

Il y a des émotions qu'il vaut mieux ne pas exprimer, comme la colère ou la tristesse.

VRAI OU FAUX

Les gars ont souvent la pression sociale « de ne pas laisser paraître leur peine ».

VRAI OU FAUX

Écouter de la musique est une bonne façon pour gérer ses émotions.



LE PHILOSOPHE

« Les erreurs sont la preuve que j'ai essayé. » — Auteur inconnu

LE PHILOSOPHE

« Être populaire sur Facebook, c'est comme être riche au Monopoly. » — Erik St-Gelais

LE PHILOSOPHE

« Ne commence pas ta journée avec les morceaux brisés de la veille. » — Phil Bosmans

LE PHILOSOPHE

« Il n'est pas nécessaire d'éteindre la lumière de l'autre pour que brille la nôtre. » — Gandhi

LE PHILOSOPHE

« Ne mettez jamais la clé de votre bonheur dans la poche de quelqu'un d'autre. » — Auteur inconnu

LE PHILOSOPHE

« Je ne perds jamais : soit je gagne, soit j'apprends. » — Nelson Mandela



ET SI ...

Tu te transformais en animal, que serais-tu ?

ET SI ...

Tu pouvais avoir plus de contrôle sur ta vie, qu'est-ce que tu ferais différemment ?

ET SI ...

Tu mourais, de quoi voudrais-tu que les gens se souviennent à propos de toi ?

ET SI ...

Tu restais confiné(e) un mois dans un chalet, qui amènerais-tu avec toi ?



ET SI ...

Ta famille avait une mascotte, que serait-elle ?



TOP 3

Des choses qui t'énervent.

ET SI ...

Tu pouvais avoir la chambre de tes rêves, comment serait-elle ?

TOP 3

Des choses les plus difficiles quand on est un gars/une fille.

TOP 3

Des choses qui t'intéressent.



TOP 3

De tes forces, qualités ou talents.



TOP 3

Des choses que la plupart gens ignorent sur toi.

Créer un répertoire d'informations émotionnelles

Avant que nous puissions gérer nos émotions et que nous sachions les exprimer correctement, notre cerveau doit pouvoir les identifier. Pour ce faire, il a besoin d'ingrédients précis : reconnaître les indices sensoriels que les émotions créent. Avoir un répertoire de contextes émotifs auquel nous référer peut être utile au début, pour arriver à nous faire une représentation mentale de ce qui provoque certaines émotions.



Le cerveau doit arriver à relier les indices sensoriels à l'émotion qui les provoque. Et c'est ici qu'entre en jeu le langage, entre autres, pour la première fois : il permet de faire mentalement cette association. C'est comme si chaque émotion avait son tiroir attitré, pour que nous puissions l'associer aux indices sensoriels par la suite. Comme dans une commode, les informations émotionnelles seront retrouvées rapidement lorsque nous devrons les utiliser.

Avant que nous puissions construire une commode remplie de tiroirs à émotions, le cerveau doit arriver à donner un sens aux informations qu'il reçoit, et les classer de façon efficace. Rien de mieux que le langage pour le faire. Apparaissent alors les mots d'émotions, qui ont pour fonction l'organisation. Avant que les mots apparaissent, l'enfant n'aura que les comportements pour exprimer ses émotions. Comme un bambin qui lance son jouet en criant et en pleurant, incapable de le faire fonctionner. Il n'a d'autre choix que d'attendre que l'émotion finisse par passer ou qu'un de ses parents vienne le réconforter. Quand arriveront les mots, l'enfant aura encore des comportements émotionnels, mais il pourra nommer plus facilement ce qu'il ressent. Le langage se développant de plus en plus chez lui, les adultes pourront lui expliquer comment mieux gérer ses frustrations et utiliser la communication, en demandant par exemple à ses parents de faire fonctionner pour lui ce fameux jouet qui s'entête.

Si la violence des sentiments peut s'avérer catastrophique pour le raisonnement, leur méconnaissance peut être tout aussi désastreuse.

DANIEL GOLEMAN

Voici des activités qui augmentent le vocabulaire émotionnel et permettent d'ajouter des informations dans les tiroirs émotionnels.

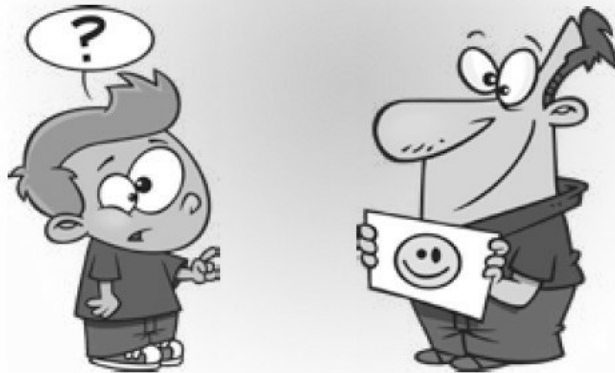
Décoder les expressions faciales

Essentiels pour la communication sociale, le langage corporel et les expressions faciales permettent d'identifier les



émotions chez soi et chez les autres. Bien que nous souhaitions parfois les camoufler, les expressions faciales sont en partie instinctives et peuvent difficilement être contrôlées. C'est particulièrement vrai pour les micro-expressions, qui sont incontrôlables et universelles, peu importe les régions du monde où l'on se trouve.





L'expression faciale a été étudiée à maintes reprises dans le passé, mais Paul Ekman est sans doute l'une des plus grandes références dans le domaine. Ses recherches ont entre autres confirmé l'existence d'expressions faciales universelles, et ont poussé l'idée encore plus loin, suggérant que les humains, peu importe d'où ils viennent, pourraient partager un total de seize expressions complexes. Saisir le sens des expressions faciales chez les autres, autant que d'en émettre, est un aspect important de la communication humaine. Une quantité considérable d'informations, comme notre état émotionnel, notre statut ou notre rôle social face à l'autre, notre attitude dans l'interaction en cours, ou les messages que nous tentons de faire comprendre à l'autre sont en grande partie communiqués par les expressions faciales. Ekman a fait ressortir que 43 muscles faciaux sont impliqués dans les expressions. Lorsqu'ils se synchronisent, en ayant chacun leurs propres mouvements, ils peuvent produire environ 10 000 mimiques, dont 3 000 qui sont porteuses de sens en ce qui concerne la communication humaine.

Ce sujet est fascinant et nous pourrions en parler longtemps. Ce qu'il est important de retenir ici, c'est que l'enfant doit lui aussi apprendre à interpréter les expressions humaines s'il veut avancer dans cette étape, soit celle où le cerveau donne un sens à tous les types d'informations émotionnelles qu'il reçoit.



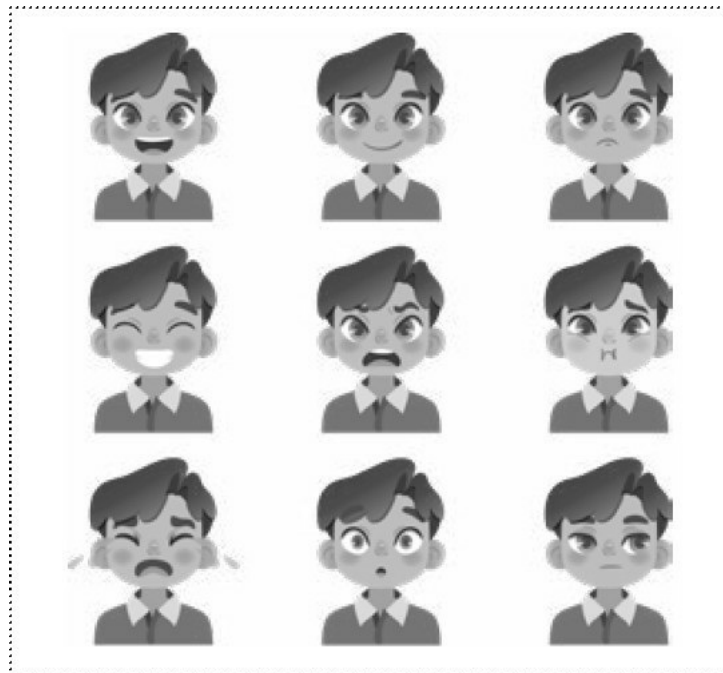
MOUVEMENTS FACIAUX OBSERVÉS SELON LES SIX ÉMOTIONS DE BASE

Émotions	Expressions du visage
<p>Colère</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Regard fixe • Renfrognement du visage • Serrement des sourcils et de la mâchoire
<p>Peur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Écarquillement des yeux • Ouverture de la bouche • Tremblement du visage • Haussement de la partie intérieure (centrale) et abaissement de la partie extérieure des

	sourcils
Tristesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Abaissement des coins de la bouche • Regard tourné vers le bas • Affaissement général des traits
Surprise 	<ul style="list-style-type: none"> • Écarquillement des yeux • Ouverture de la bouche • Haussement des sourcils
Dégoût 	<ul style="list-style-type: none"> • Rétrécissement des yeux • Grimace de la bouche • Plissement du nez
Joie 	<ul style="list-style-type: none"> • Plissement des yeux • Ouverture de la bouche • Rehaussement des joues

Activité de reconnaissance des expressions

Les jeunes et moins jeunes peuvent s'exercer à repérer les émotions dans le langage non verbal à l'aide d'images ou de photos. Pour les tout-petits, des émojis ou des dessins de type animés sont préférables. Étant souvent amplifiées par les dessinateurs, les expressions faciales sont plus facilement reconnaissables. Il faut toutefois choisir des dessins d'humains, et non d'animaux humanoïdes ou de créatures fantastiques par exemple. Il faut éviter les couleurs et les codes inutiles, comme un personnage rouge qui est en colère ou bleu qui est triste. Idéalement, il faut avoir plusieurs images pour une même expression, pour aider l'enfant à généraliser les traits expressifs sur différents personnages. Et finalement, il faut s'en tenir aux six émotions de base pour commencer.



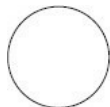
Pour les plus vieux, des photos de personnes démontrant une émotion peuvent être utilisées. Elles se trouvent

facilement sur des sites de banques d'images gratuites. Encore une fois, il faut choisir les émotions de base, mais en variant les visages, en choisissant par exemple des bébés, des enfants, des adultes, des personnes âgées, des hommes, des femmes, ainsi que des personnes de nationalités différentes.

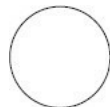
Pour faire un pas plus loin dans l'apprentissage, sortez des émotions de base, et dirigez-vous vers des émotions complexes : un regard de mépris, par exemple, un visage inquiet, ou celui, amusé, de quelqu'un qui semble préparer un mauvais coup.

Activité « Dessine-moi des émojis »

Amusante, cette activité fait ressortir les talents de dessinateur et est très simple à réaliser. Nous donnons aux enfants une feuille où nous avons tracé des cercles. En dessous de chaque cercle, nous inscrivons une émotion différente. Nous demandons alors aux enfants de dessiner les expressions faciales qui y sont associées. Que ce soit fait à la main ou à l'ordinateur, ce soutien visuel demande très peu de préparation. En groupe, il est possible d'attribuer une émotion différente à chaque enfant. Ils devront alors la reproduire en bricolage par exemple. Pourquoi ne pas faire des masques ou des marionnettes émotives ? Laissez-vous guider par votre créativité !



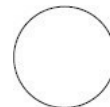
Déçu



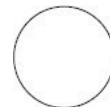
Anxieux



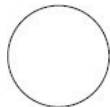
Frustré



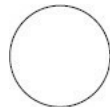
Paniqué



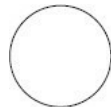
Fier



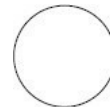
Furieux



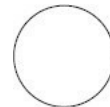
Joyeux



Triste



Gêné



Amoureux

Activité de créateur d'expressions

Les activités où l'enfant doit associer des éléments du visage (nez, bouche, sourcils, etc.) pour créer des expressions faciales complètes sont une autre option amusante. Un peu comme s'il s'agissait de casse-têtes, l'enfant crée ses propres visages. Il découvre une expression faciale différente à chaque association. Il doit alors trouver quelle émotion est cachée derrière cette expression faciale. Ce genre d'activités se trouve aisément sur le Web ou sur le marché. Amusez-vous aussi à en créer, en faisant ressortir vos talents par le dessin.



Augmenter le vocabulaire émotif

Une fois les expressions faciales bien travaillées, il est temps de passer au vocabulaire !

L'information visuelle est une chose, mais plus nous grandissons, plus **les mots deviennent la référence en société pour identifier et exprimer nos émotions**. De plus, le cerveau dans son ensemble développe ses aptitudes à la réflexion de façon plus détaillée avec les mots qu'avec les informations visuelles ou sensorielles que notre corps reçoit. En ce qui concerne les termes signifiant des émotions, ils ouvrent une porte importante sur notre monde intérieur et sa compréhension. Le cerveau regroupe alors des concepts organisés, leur donnant ainsi du sens et les rendant communicables, en partant d'une réalité complètement abstraite et intangible comme les émotions, qui ne sont en fait que des sensations que nous ressentons. C'est notre réflexion qui en vient à associer ces mêmes sensations à des termes langagiers. L'enfant pouvant dorénavant utiliser le langage pour se comprendre et exprimer

ce qu'il ressent, il fait alors une avancée remarquable sur le plan de son intelligence émotionnelle.

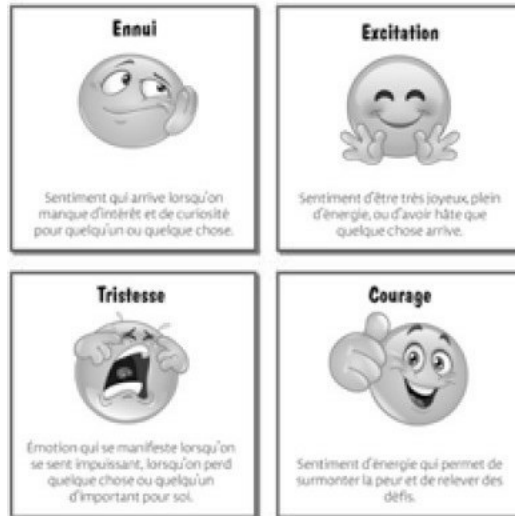
Comme tout apprentissage relié à la langue, le lexique émotionnel des enfants doit s'enrichir à mesure qu'ils grandissent. Plus il sera précis et détaillé, plus l'enfant pourra s'exprimer à travers lui. Mieux celui-ci gèrera ses émotions, mieux il pourra comprendre son monde intérieur et sera outillé pour sa vie sociale. Il en est de même pour l'adolescent et l'adulte. Un adulte ayant très peu de vocabulaire émotionnel en sera aussi naturellement affecté.

Pour les petits et les grands enfants, et même pour les adultes qui ont besoin de raffiner leur dictionnaire émotionnel, voici quelques activités ludiques qui sauront attirer l'attention.

Le Bingo des émoticônes

Rien de plus gagnant que de sortir un vieux classique, qu'on adapte pour développer le vocabulaire lié aux émotions. Facile à fabriquer soi-même¹⁷, le jeu comprend une carte à jouer illustrant seize émotions différentes et des cartes à piger qui donnent la définition des émotions choisies. Celles-ci doivent être rédigées dans un vocabulaire qui respecte l'âge des joueurs et leurs connaissances.





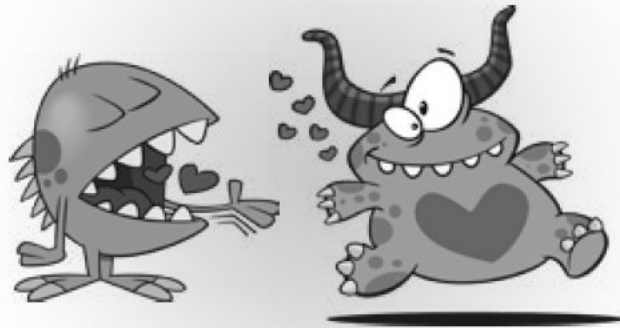
Les familles des émotions

Inspiré du jeu *Les 7 familles*, voici un autre outil d'apprentissage émotionnel. Les six émotions de base (la joie, la colère, la peur, la surprise, la tristesse et le dégoût) représentent les familles à amasser. Puis, dans chaque catégorie émotive, ajoutez sept émotions secondaires¹⁸. Consultez le chapitre *Organiser le monde émotif* à la [page 35](#) pour les trouver facilement. L'enfant découvrira une gamme de 42 émotions différentes, tout en s'amusant !



L'activité « Pense vite ! »

Lorsqu'il est question des émotions, les jeux et les activités proposés s'adressent souvent à une clientèle très jeune, particulièrement aux enfants d'âge préscolaire. Les émotions ciblées sont souvent celles de base, ce qui ne permet pas de développer un vocabulaire plus avancé. Plus l'enfant gagne en maturité émotionnelle (à la préadolescence et à l'adolescence), moins on trouve d'activités ludiques pour optimiser ses apprentissages et capter son attention. Il y a encore moins d'outils concrets pour travailler avec les adultes. Qu'à cela ne tienne : on peut toujours utiliser nos méninges et être créatifs !



Voici un autre exemple d'activité pour développer le langage des émotions chez les grands enfants, les adolescents et même chez les adultes.

Sur chaque carte, notez des indices et des synonymes d'une émotion, qu'un lecteur nommé à tour de rôle devra lire aux autres sans jamais nommer directement l'émotion principale. Le joueur qui trouve l'émotion le premier gagne la carte. Le gagnant de la partie sera celui ou celle qui aura amassé le plus de cartes possible.

Voici quelques exemples pour vous inspirer lors de la création du jeu.



PENSE VITE ! SE SENTIR...

Anormal

Étrange

Phénomène de foire



BIZARRE

PENSE VITE ! SE SENTIR...

Dérangé

Submergé

Ballotté



BOUSCULÉ

PENSE VITE ! SE SENTIR...

Gauche

Gaffeur

Lourdaud



MALADROIT

PENSE VITE ! SE SENTIR...

Blessé

Fragile

Ébranlable



VULNÉRABLE

PENSE VITE ! SE SENTIR...

Écœuré

Insurgé

Rebelle



RÉVOLTÉ

PENSE VITE ! SE SENTIR...

Exténué

Lessivé

Le contraire de « énergisé »



VIDÉ

PENSE VITE ! SE SENTIR...

Découragé

Démotivé

Un peu comme un « arbre coupé »



ABATTU

PENSE VITE ! SE SENTIR...

Reconnu

Accueilli

Aimé



ACCEPTÉ

PENSE VITE ! SE SENTIR...

Satisfait

Enchanté

Rassasié



COMBLÉ

Associer les mots aux ressentis

Arrive l'étape où il faut que le cerveau utilise plusieurs informations émotionnelles pour finalement leur donner un sens. Les mots ne sont que des sons que nous produisons, ils doivent être rattachés à des éléments pour signifier quelque chose. Et comme les émotions ne peuvent pas être prises dans nos mains, empilées l'une sur l'autre ou stockées d'une quelconque façon, elles doivent être reliées à quelque chose d'observable et de concret.

Une des choses observables est l'expression faciale. Nous pouvons la voir. Elle est parfaite pour décoder les émotions des autres. Mais nous n'avons pas toujours un miroir à portée de main pour nous regarder lorsque nous ressentons une émotion. Un autre facteur, peut-être moins précis mais aussi très important à traiter est le ressenti.

Les émotions nous font vivre de nombreuses sensations corporelles. Cela dit, encore faut-il que ces mêmes sensations soient associées à quelque chose pour avoir du sens. Reviennent alors les mots, qui servent de contenants cognitifs, de « tiroirs », pour que nous y déposions tout ce qui vient avec une émotion particulière. Grâce aux associations, le cerveau parvient à détecter l'émotion qu'il ressent.



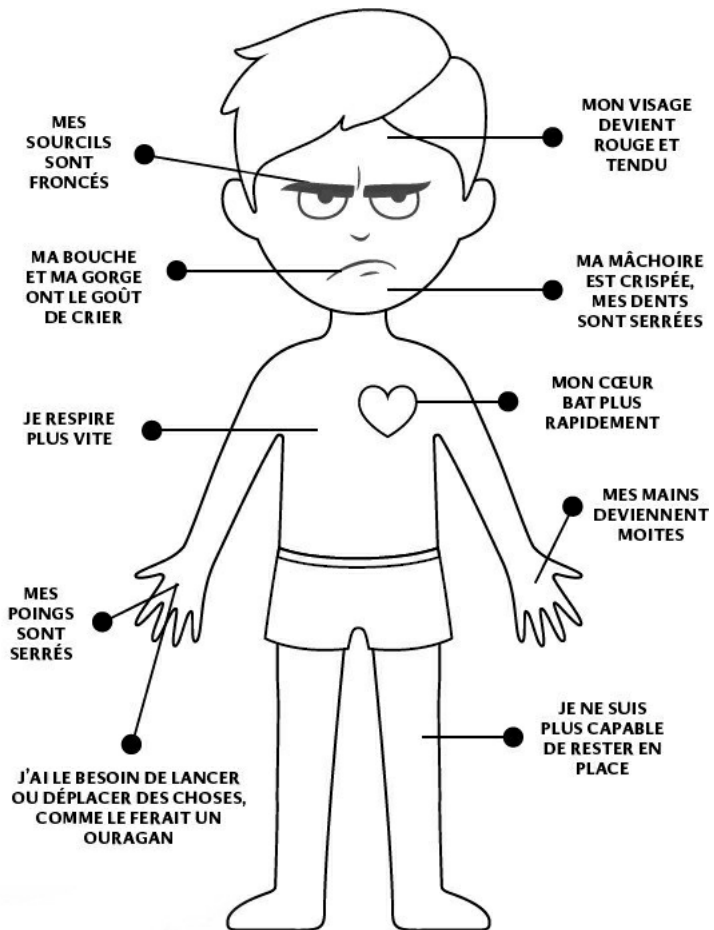
La troisième étape vise donc la capacité d'associer les sensations corporelles aux mots qui les représentent. Pour les jeunes enfants, mais aussi pour ceux et celles qui écoutent moins leur corps, identifier avec précision l'émotion qui les habite peut être plus ardu les premières fois. Nous n'avons qu'à penser à la personne qui semble complètement chamboulée, mais qui n'arrive pas du tout à mettre les bons mots sur son vécu. « Je ne sais pas... Je me sens mal. Je ne comprends pas ce qui m'arrive. » Ressent-elle de la trahison, de la rancune, du rejet, de l'abattement, de l'humiliation, de la vulnérabilité... du désespoir ? Difficile à dire. Si nous n'identifions pas les émotions vécues, il devient laborieux de comprendre leurs déclencheurs. Et par conséquent, nous pourrions difficilement agir sur la situation. Ce qui nous amènera dans une impasse, croyant que nous n'avons pas de pouvoir sur ce qui nous arrive.

Il est important de guider les enfants et les adolescents dans l'identification de leur ressenti selon les émotions qu'ils vivent. La peur, la colère ou la joie, par exemple, sont sensiblement ressenties et vécues dans le corps de la même manière par tout le monde. Peut-être que nous ne vivons pas tous les mêmes émotions dans un contexte identique. Mais si quelque chose nous fait réellement peur ou nous met en colère, nos ressentis seront conformes à cette émotion.

Voici des soutiens visuels pour faire des interventions éducatives liées aux ressentis émotifs avec les enfants. On y trouve les émotions de base, auxquelles est ajouté le stress, car il est omniprésent dans notre vie moderne. Prendre soin de nous en période de stress est un très bon réflexe pour nous assurer de conserver notre qualité de vie.

LA COLÈRE DANS MON CORPS

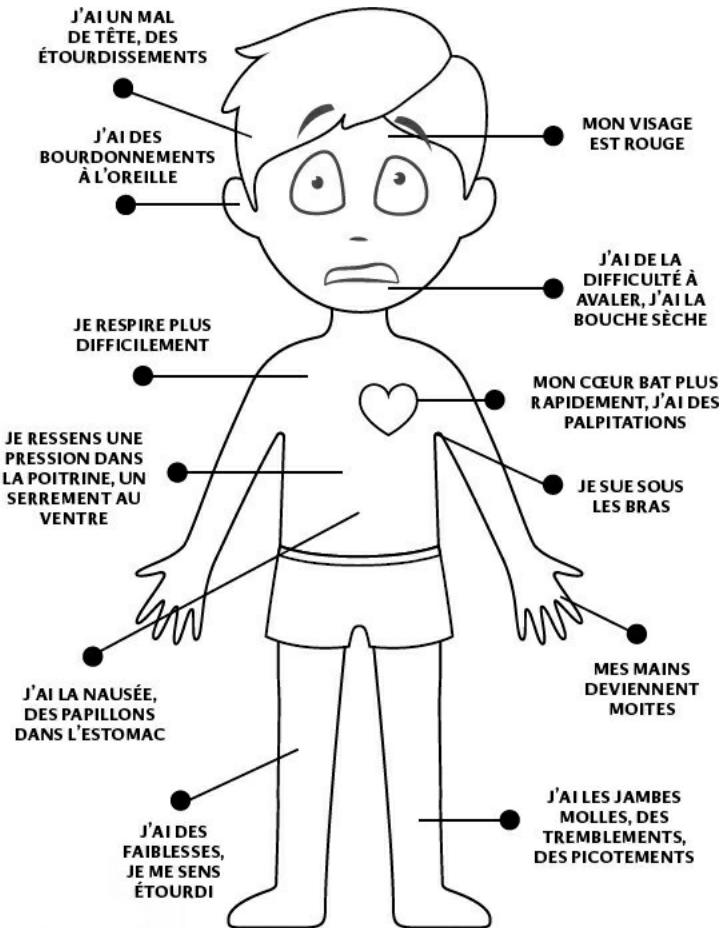
Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es en colère.



TU VIS DE LA COLÈRE : COMME UNE TEMPÊTE ÉLECTRIQUE

LA PEUR DANS MON CORPS

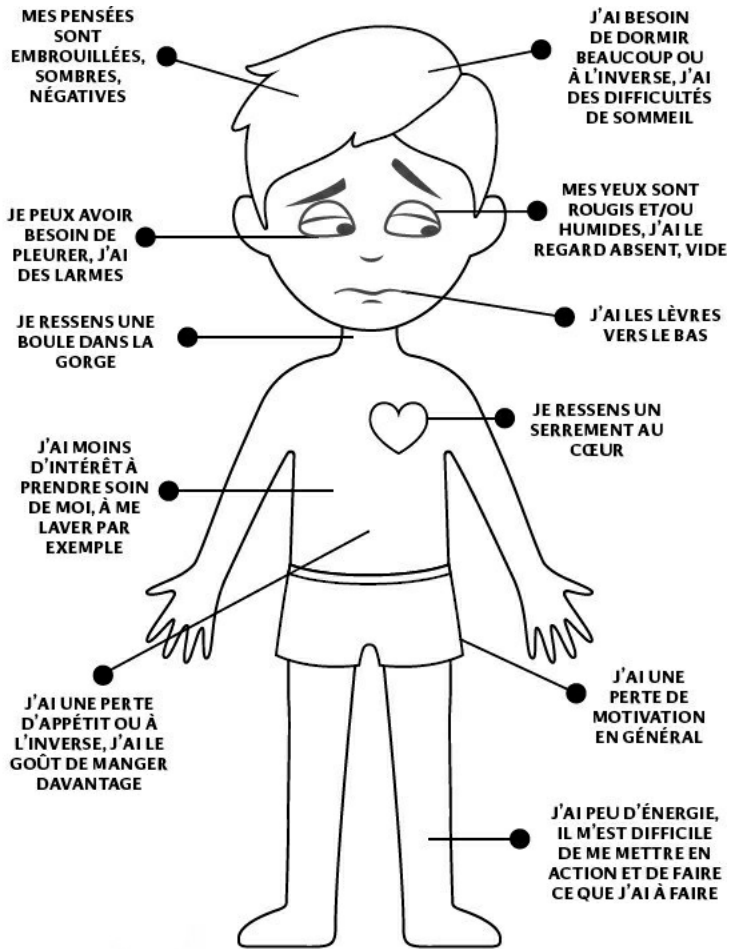
Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu as peur.



**TU VIS DE LA PEUR :
COMME UN ÉTAU QUI SERRE TROP**

LA TRISTESSE DANS MON CORPS

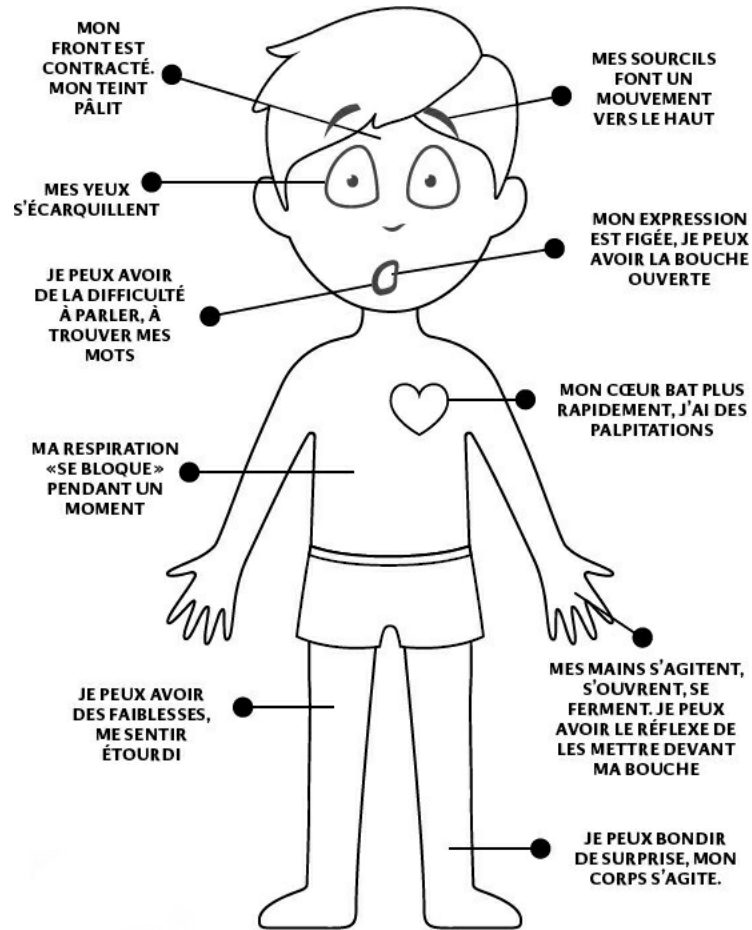
Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es triste.



TU VIS DE LA TRISTESSE : COMME UN Puits PROFOND

LA SURPRISE DANS MON CORPS

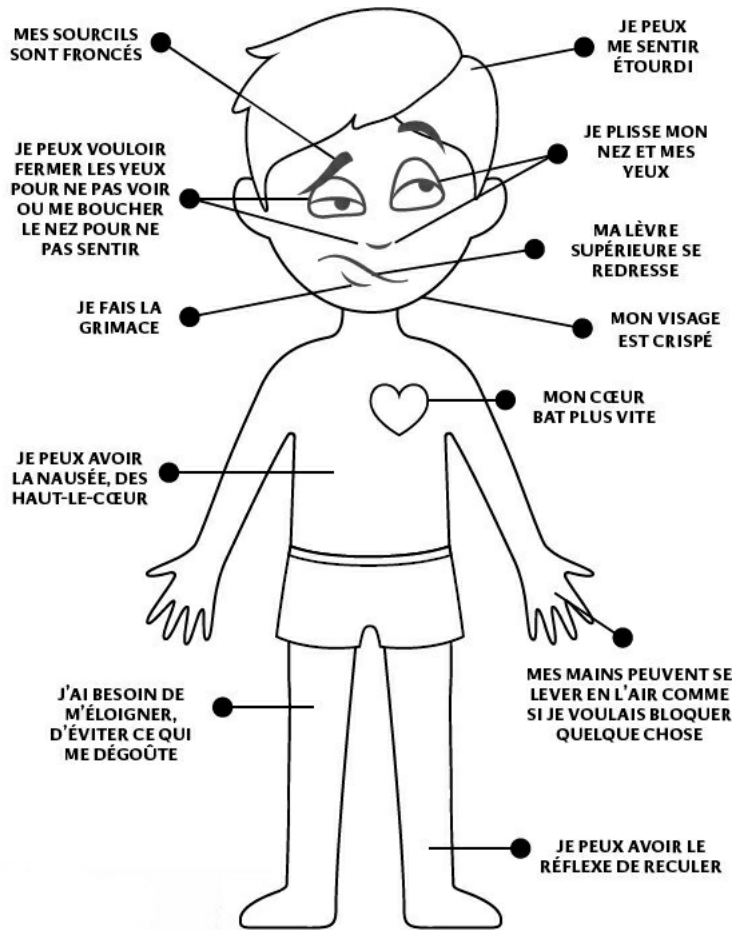
Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es surpris.



TU VIS DE LA SURPRISE : COMME UNE BOÎTE À RESSORTS

LE DÉGOÛT DANS MON CORPS

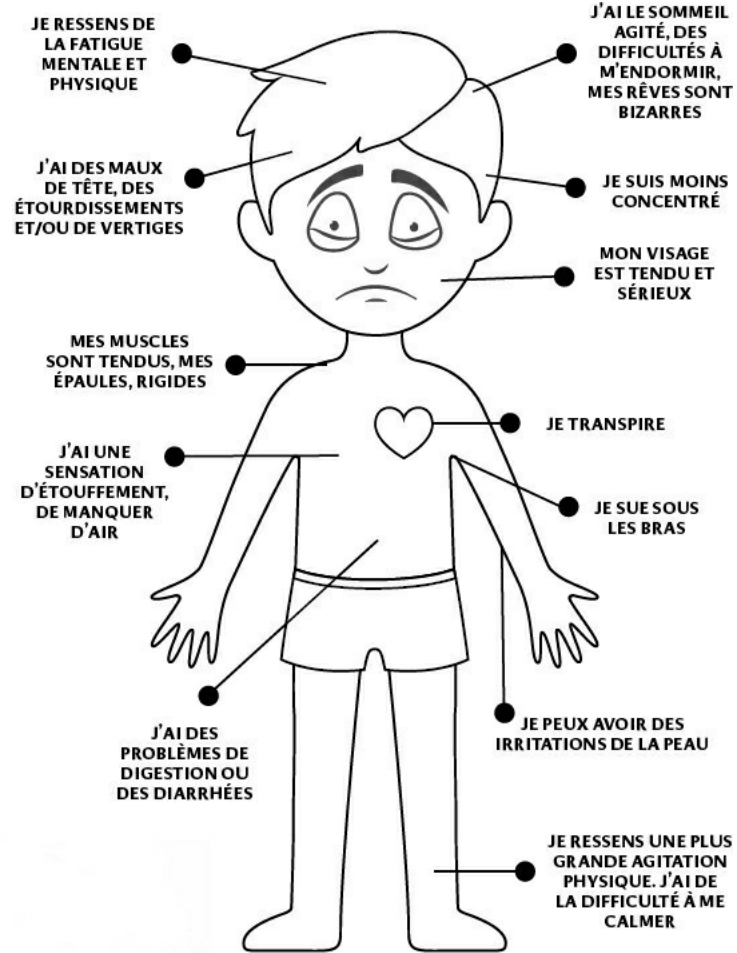
Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es dégoûté.



TU VIS DU DÉGOÛT : COMME UN JET RÉPULSIF

LE STRESS DANS MON CORPS

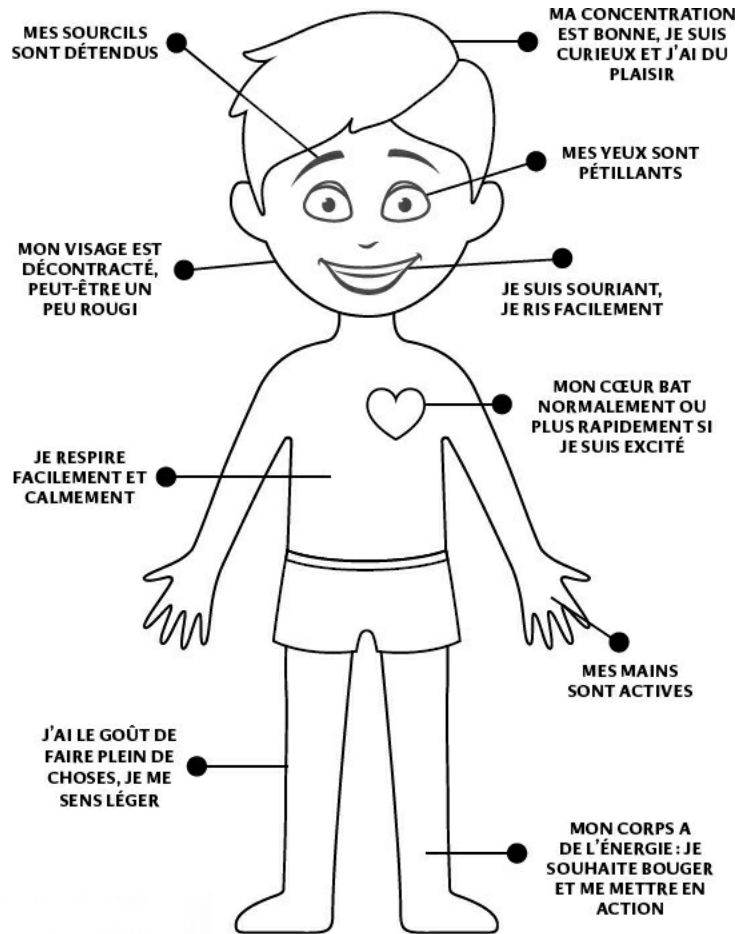
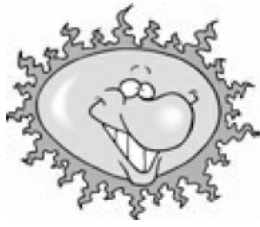
Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es stressé.



**TU VIS DU STRESS :
COMME UN ÉLASTIQUE TROP TENDU !**

LA JOIE DANS MON CORPS

Voici des réactions que tu peux ressentir dans ton corps lorsque tu es joyeux.



TU VIS DE LA JOIE : COMME UN SOLEIL KAWAII

Analyser les contextes émotifs

D'autres indices fort utiles à mettre dans nos tiroirs émotifs sont les contextes émotifs, ces scénarios qui mettent en vedette nos émotions. Apprendre aux jeunes et aux moins jeunes à analyser les contextes émotifs leur sera précieux. Le contexte émotif nous donne une quantité importante d'informations sur les déclencheurs de l'émotion, mais surtout sur les actions que nous pouvons faire pour corriger la situation au besoin. Le contexte donne beaucoup d'informations sociales, au sujet de ce que nous avons vécu avec les autres. Menant une petite enquête, notre cerveau doit récolter et analyser le plus d'informations possible pour avoir une idée juste de la situation. Souvent envahie lors des contextes émotifs, il est probable que notre réflexion soit erronée, et qu'elle n'analyse pas toutes les informations nécessaires pour avoir un portrait honnête de la situation. Arrivent alors de mauvaises interprétations

sur la situation, ainsi que sur les intentions des autres, ce qui peut nous coûter cher.

Voici deux activités pour encourager l'analyse des contextes émotifs.

Répertoire de contextes émotifs

On n'est jamais si bien servi que par soi-même, donc retrouvez vos manches et créez votre propre banque de photos de contextes émotifs. Les banques d'images gratuites sur Internet sont parfaites pour faire cet exercice. Il suffit d'adapter les contextes choisis au groupe d'âge visé. Ensuite, demandez aux enfants de décrire le contexte sur la photo. Amenez-les à préciser quelles émotions sont normalement vécues dans ce genre de situation et invitez-les à expliquer pourquoi. Il est possible d'approfondir en s'imaginant ce que le contexte ferait vivre à différentes personnes, par exemple à un enfant, à un adulte, à un professionnel, à une personne qui se retrouve dans ce contexte pour la deuxième fois...



L'appel émotif

Voici un petit jeu maison que j'ai nommé « L'appel émotif », et qui sert à développer la réflexion sur les contextes émotifs chez l'enfant. Le but est très simple : nous lisons les contextes émotifs à l'enfant, et celui-ci doit trouver quelle émotion tente de l'appeler. Pour rendre l'activité plus visuelle et amusante, nous pouvons dessiner des émojis et un téléphone (ou en imprimer), puis les déposer sur la table devant l'enfant. Voici quelques idées de scénarios émotifs pour vous inspirer.

APPEL NUMÉRO 1

Carl est dans l'autobus, il va passer une semaine au camp scout. Il n'a jamais voyagé sans ses parents et n'est jamais allé dans un camp.

Quelle émotion appelle Carl ?



APPEL NUMÉRO 2

Sissy a travaillé sur sa sculpture plusieurs heures par jour depuis des semaines. Enfin, aujourd'hui celle-ci est terminée, et elle représente parfaitement ce qu'elle avait en tête !

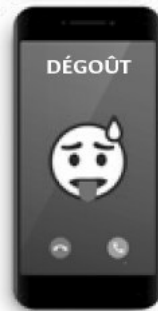
Quelle émotion appelle Sissy ?



APPEL NUMÉRO 3

Louis sort faire faire une promenade à son chien Poochy. Une fois rendu au coin de la rue, celui-ci fait ses besoins. Louis doit ramasser les excréments avec un sac si mince que ses doigts y touchent presque.

Quelle émotion appelle Louis ?



APPEL NUMÉRO 4

Rose regarde Thomas recevoir une médaille pour sa persévérance en mathématiques. Rose se dit que c'est elle qui aurait dû en recevoir une, elle aussi, car elle travaille toujours plus fort que lui.

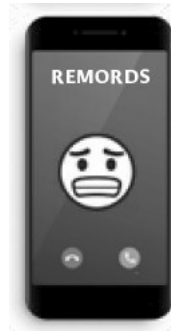
Quelle émotion appelle Rose ?



APPEL NUMÉRO 5

Pour franchir la ligne d'arrivée de la course en premier, Jim a poussé Éden, qui est tombé et s'est écorché le genou. Il saigne beaucoup. Pourtant, Jim ne voulait pas lui faire mal.

Quelle émotion appelle Jim ?



Moduler la bonne intensité

Une fois les étapes précédentes franchies et nos émotions identifiées, nous pouvons continuer notre parcours de gestion émotionnelle en précisant davantage nos ressentis. Instinctives et brutes, les émotions existent et c'est tout. Pour qu'elles soient utiles toutefois, la réflexion doit entrer en jeu, pour trier les informations et tempérer l'émotion en fonction de la situation. Ainsi, nous pourrions ajuster nos comportements à cette même situation.

Parfois, le cerveau n'arrive pas à bien faire ce travail, et les émotions peuvent devenir envahissantes et complètement disproportionnées, ce qui crée encore plus de dommages.

Voici des exemples d'activités et d'outils pour aider à moduler l'intensité des émotions.

Cadran de l'intensité des émotions

Pour entamer cet apprentissage chez les plus petits, les supports visuels sont de bons outils à utiliser. Une fois qu'ils sont calmés, nous pouvons faire un retour sur la situation avec eux en utilisant un soutien visuel représentant un cadran émotionnel, par exemple. Cela aide l'enfant à situer l'intensité de son émotion. En discutant avec lui, nous l'aidons à examiner si ses réactions étaient adaptées à la situation. Cet outil peut également être utilisé avec des mises en situation émotives. Par exemple, « à quel niveau ton émotion monte lorsque ton petit frère touche à tes blocs Lego ? » ou « à quel degré ton émotion est montée lorsque tu as reçu ton petit chien ? » Lorsque cette activité est animée en groupe, les enfants peuvent comparer les différents niveaux d'intensité émotionnelle d'une personne à l'autre. L'adulte, au besoin, peut expliquer aux enfants quel niveau d'intensité émotionnelle ce genre de situation engendre normalement chez une personne, pour les aider à mieux réfléchir. La réflexion est l'outil qui aide à tempérer l'intensité de l'émotion.

LE CADRAN DE LA COLÈRE



LE CADRAN DE LA TRISTESSE



L'intensité de l'émotion

Voici un autre outil du même type pour les enfants plus âgés. Pour profiter encore plus de ce qu'il pourrait enseigner aux jeunes, en développant davantage leur vocabulaire émotif par exemple, accompagnez l'outil de plusieurs émotions présentées sous la forme d'étiquettes. L'enfant devra les situer sur la flèche, selon leur intensité, et il pourra ainsi plus facilement les comparer.



- Émotions à placer en ordre d'intensité

ENRAGÉ	EN COLÈRE	FRUSTRÉ
ANÉANTI	TRISTE	MAUSSADE
MÉPRISANT	AGACÉ	ENNUYÉ

EN EXTASE	JOYEUX	SEREIN
TERRIFIÉ	CRAINTIF	INQUIET
SIDÉRÉ	SURPRIS	ÉTONNÉ
EMBARRASSÉ	GÊNÉ	INCOMMODÉ
SATISFAIT	CONTENT	FIER
ANGOISSÉ	ANXIEUX	SOUCIEUX
ADMIRATIF	AMOUREUX	APPRÉCIATIF

Développer l'autorégulation des émotions

Lorsque nous nous retrouvons face à notre monde intérieur qui s'agite, nous devons apprendre à réguler nos émotions : identifier nos ressentis et utiliser des stratégies pour que leur intensité n'augmente pas et pour que nous puissions les exprimer d'une façon socialement adéquate. Le jeune enfant a besoin de l'aide de l'adulte pour le faire, mais plus il vieillit, plus il apprend à se débrouiller par lui-même. Et arrive un moment où la gêne entraîne le jeune à contrôler ses larmes de chagrin. Les crises de colère, également, ont lieu seulement à la maison, car notre enfant se contrôle en public. Avec le temps, la personne arrive habituellement à exprimer davantage ses émotions à travers les mots plutôt que par les comportements ou les réactions instinctives.



Lorsque le cerveau a atteint un certain niveau de maturité, utiliser la pensée pour moduler nos émotions s'avère une méthode bien précieuse, soit pour les prévenir en ayant des pensées efficaces, soit en faisant un travail de réflexion approprié pour comprendre les contextes. L'autre option qui fonctionne aussi très bien consiste à utiliser nos relations sociales pour nous aider en cas de besoin. Lorsque nous faisons appel aux autres pour nous réguler, on parle alors de **régulation mutuelle**. Allons voir ensemble des activités et des astuces pour développer cette compétence.

Élaborer un répertoire de moyens d'autorégulation

Le répertoire de stratégies d'autorégulation étant encore limité chez les enfants, le jeu et les représentations visuelles sont de superbes moyens pour les inspirer. Chez les petits, le thermomètre des émotions est régulièrement utilisé. Il permet de visualiser l'émotion et son intensité, d'associer les ressentis et les comportements selon le niveau atteint, et d'y glisser des stratégies pour gérer l'émotion en question. Ce type d'outil peut être utilisé pour la peur, l'anxiété, la tristesse et l'excitation, mais on le voit plus souvent pour aider dans les moments de colère. Parfait pour les petits, mais aussi pour les grands, son contenu peut être ajusté en fonction de la compréhension et de la maturité de la personne.

- **Le thermomètre de la colère**

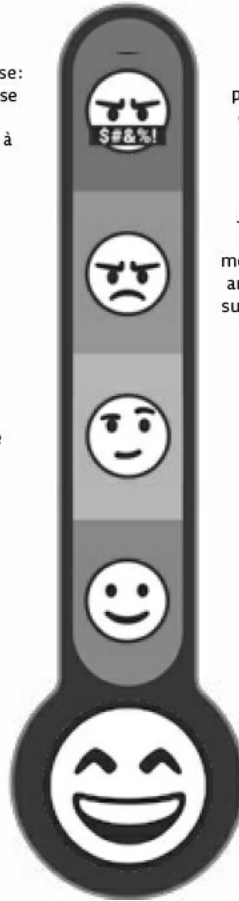
J'EXPLOSE!
Rien ne va plus! Je fais une crise: je crie, lance des choses, pousse des choses ou des gens, me couche au sol. Je n'arrive pas à me calmer tout seul.

ÇA DEVIENT DIFFICILE DE ME CONTRÔLER
Je parle plus fort, je bougonne, je ne veux plus jouer, je veux contrôler les choses autour de moi.

ÇA COMMENCE À ME DÉPLAIRE
Ce qui me dérange m'agace beaucoup. Ça me rend maussade.

QUELQUE CHOSE ME DÉRANGE
Ça va toujours bien, mais quelque chose me dérange un peu. J'arrive à bien le tolérer.

JE ME SENS BIEN
Je souris, je joue, j'apprécie la compagnie des autres, j'ai de l'énergie et du plaisir.



À ce niveau, l'adulte intervient pour m'empêcher de me blesser ou de blesser les autres. Il m'oblige à me retirer dans un coin calme.

Je m'éloigne de la situation pour me calmer. Je peux utiliser des moyens comme manipuler une balle antistress, marcher ou me défouler sur un coussin par exemple. L'adulte peut m'aider à me calmer.

Je nomme ce qui me dérange. Je demande de l'aide à l'adulte. Je change d'activité au besoin. Je m'éloigne.

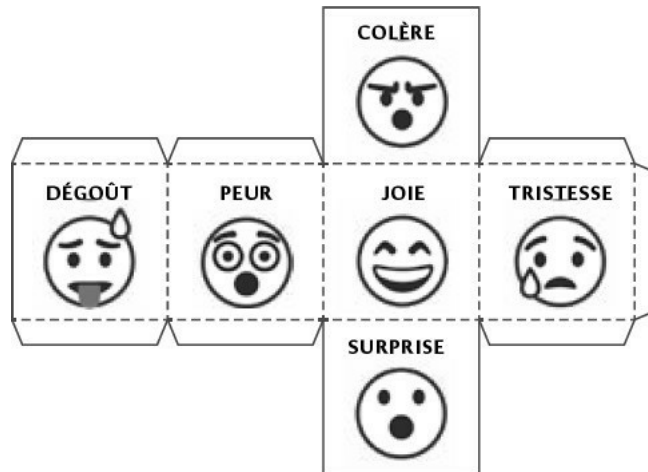
Si je peux régler ce qui me dérange, tant mieux. Sinon, je laisse faire et continue à faire mes choses.

Je poursuis mes activités et j'en profite!

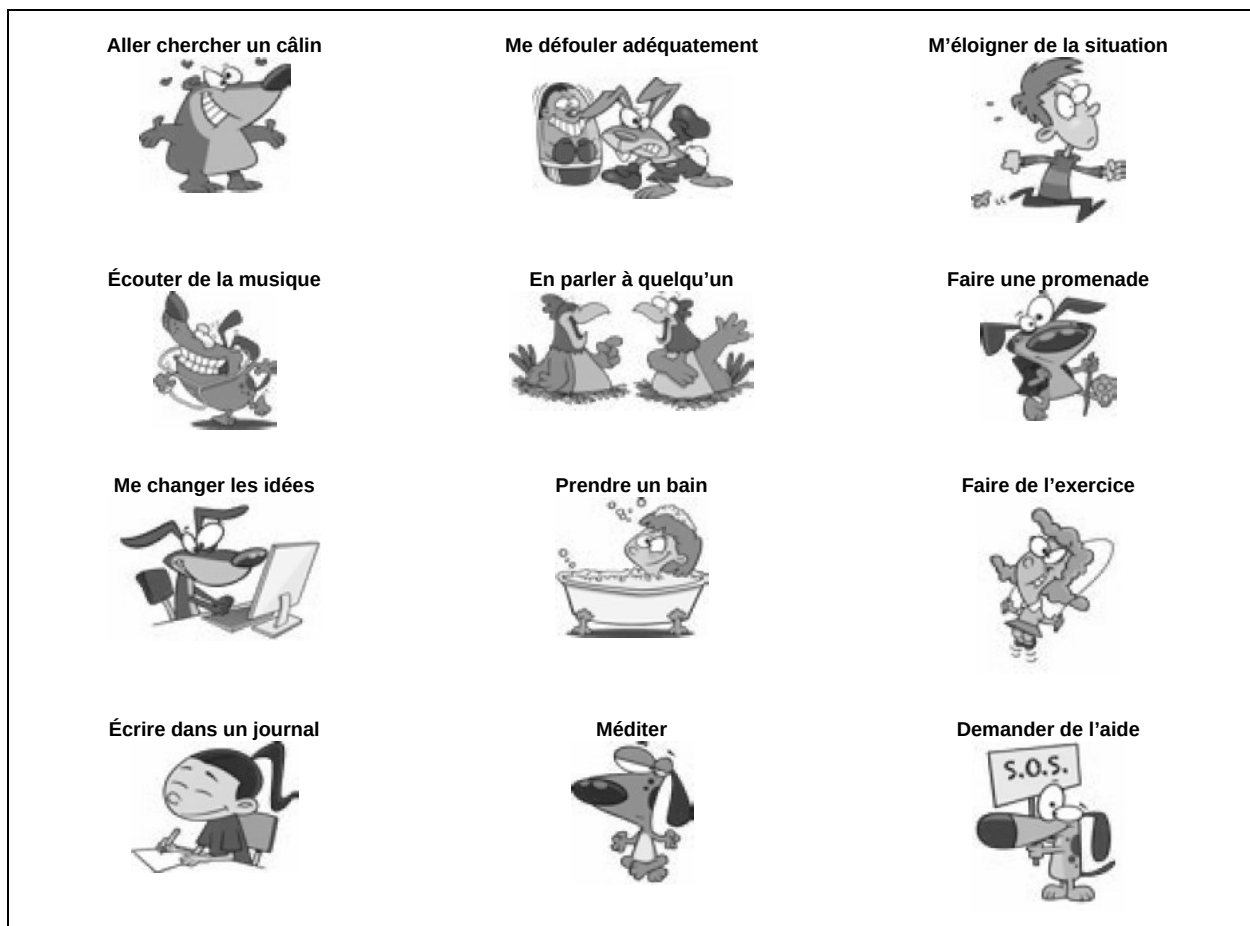
Le dé en carton

Pour rendre amusantes vos animations en groupe avec les petits, le dé en carton est une option originale. Il est facile à fabriquer ; il suffit de faire un modèle en carton ou en papier, et d'y illustrer des émotions. On trouve aussi parfois des gros dés en mousse qui peuvent être encore plus amusants à lancer. En petit groupe, les enfants lancent le dé chacun leur tour. Ils doivent mimer l'émotion qui est ressortie. Ensuite, ils proposent un moyen pour bien gérer cette émotion, avec l'aide des autres au besoin. Vous pouvez ainsi, en groupe, développer un beau répertoire de moyens d'autorégulation. Pourquoi ne pas aller plus loin en intégrant de nouveaux mots dans la catégorie ressortie en expliquant les différences entre les mots : par exemple, lorsque nous sommes en colère, nous pouvons vivre de la frustration, ou quand nous sommes tristes, nous pouvons être déçus. Demandez aussi aux enfants de donner des exemples de contextes émotifs. Ajoutez aussi les expressions faciales : les enfants adoreront faire toutes sortes de grimaces émotives. Avec un simple dé, il est possible de faire beaucoup d'apprentissages !





Répertoire de moyens de retour au calme



Peu importe l'âge de la personne, une affiche qui rappelle des stratégies d'autorégulation pourrait être mise à la vue de tous pour s'y référer au besoin. Un peu comme une publicité qui nous renseigne sur les possibilités de gestion des émotions, à adapter selon le groupe d'âge. Pour les petits, il faut y inclure des images qui représentent les moyens de régulation, et pour les plus grands, nous pouvons décrire les stratégies plus avancées proposées. En contexte d'intervention, l'affiche peut être utilisée pour orienter l'enfant sur les moyens qui l'aideront à se calmer,

ou pour faire un retour sur une situation qui a mal tourné, rappelant au jeune ce qu'il aurait pu faire pour éviter l'escalade de ses émotions. À plus petite échelle, un tableau de choix peut être offert à l'enfant pour qui les émotions sont plus difficiles à gérer, tableau où les moyens de retour au calme seraient personnalisés. Pour les intervenants, je conseille d'avoir une grande quantité et une grande diversité de stratégies à fournir aux jeunes. Lorsqu'ils entrent dans mon bureau en colère, très anxieux ou juste trop agités, je leur propose des moyens différents qu'ils peuvent utiliser pour se calmer. Moyens qu'ils éprouvent dans des contextes réels où ils vivent leurs émotions. Ils peuvent alors voir ceux qu'ils préfèrent et qui font le meilleur travail pour eux.



Pour favoriser la régulation des émotions, le coin dédié au retour au calme est devenu très populaire dans les écoles, les garderies ou les établissements spécialisés. Cet espace doit être créé de façon à proposer une ambiance décontractée, qui invite à la relaxation. Il est possible d'y installer un matelas, des coussins, des petites lumières d'ambiance, des rideaux pour créer un cocon, des peluches lourdes et quelques objets à manipuler, comme des balles antistress ou des jouets Tangle. Une chaise hamac procure également un effet des plus merveilleux. S'il y a de l'espace à la maison et que l'enfant rencontre des difficultés dans sa gestion émotionnelle, pourquoi ne pas créer un coin calme dans sa chambre ? Une des anciennes clientes en réadaptation que j'ai suivie pendant des années utilisait sa penderie, qu'elle avait remplie de moyens calmants. Elle aimait beaucoup s'y réfugier, et s'y endormait souvent après une grosse journée émotive.

Les stratégies de génie

Ces stratégies de régulation émotionnelle peuvent être présentées sous forme de cartes, dans un tableau de choix visuels ou dans un cahier des émotions, par exemple. Elles permettent de guider les apprentissages, tout en favorisant la discussion et la connaissance de soi. Puisque les stratégies de régulation émotionnelles évoluent selon l'âge et la maturité de l'enfant, il est important de les adapter à chacun. Qu'un tout-petit se retire pour bouder dans un coin de la classe est adéquat un certain temps, mais un adolescent ou un adulte ne peut pas agir ainsi. Ce serait socialement mal perçu...



Voici quelques exemples de *Stratégies de génie* que les plus grands peuvent mettre dans leur baluchon.

STRATÉGIE DE GÉNIE

Faire une promenade dans un endroit calme aide à prendre du recul et permet de réfléchir sur ce que tu ressens. Ça aide vraiment à se sentir mieux !

STRATÉGIE DE GÉNIE

Les émotions peuvent nous faire croire qu'une situation est pire qu'elle ne l'est réellement. Prends le temps d'analyser ce qui t'arrive, pour bien comprendre ce que tu vis. Un bon truc : mets-toi dans la peau de quelqu'un d'autre. Comment réagiras-tu s'il arrivait la même chose à un(e) ami(e) ?

STRATÉGIE DE GÉNIE

Lorsque tu es gêné(e) ou nerveux(-se), adopte une posture qui projette de la confiance : relève le menton, bombe le torse, garde le dos droit, respire profondément et souris. C'est prouvé scientifiquement que notre posture a une influence sur notre état d'esprit.

STRATÉGIE DE GÉNIE

Lorsque tu es envahi(e) par une ou plusieurs émotions, utilise l'écriture automatique. Prends une feuille et écris tout ce qui te passe

par la tête : ce que tu ressens et les raisons qui peuvent expliquer pourquoi tu te sens ainsi.

STRATÉGIE DE GÉNIE

Identifie les situations de ton quotidien qui sont le plus susceptibles de générer des émotions agréables en toi. Fais la même chose pour les émotions désagréables. Tu sauras mieux identifier ensuite quelles situations éviter...

STRATÉGIE DE GÉNIE

Imagine-toi dans une situation qui génère une émotion désagréable. Identifie quelle(s) action(s) tu pourrais poser pour t'en sortir.

STRATÉGIE DE GÉNIE

La méditation est un exercice formidable pour calmer ton anxiété et retrouver ton bien-être. Va sur YouTube et tape les mots « méditation guidée ». Tu trouveras de nombreuses vidéos pour t'aider à relaxer. Étends-toi sur ton lit, tamise les lumières, ferme les yeux et... médite !



STRATÉGIE DE GÉNIE

Pour ton anniversaire, demande en cadeau un des « incontournables » pour le retour au calme : un projecteur d'étoiles pour le plafond de ta chambre ou une lampe à fibres optiques. Tu seras hypnotisé par toutes ces magnifiques lumières !

STRATÉGIE DE GÉNIE

N'hésite jamais à demander de l'aide à une personne externe, qui n'est pas impliquée émotionnellement dans une situation qui t'affecte. Cette aide extérieure t'aidera à mieux analyser et comprendre tes réactions. La colère, la peine et la peur nous font souvent déformer la réalité et dramatiser.

STRATÉGIE DE GÉNIE

Change-toi les idées ! Dirige ton attention ailleurs, vers une idée complètement farfelue, par exemple. Quoi de mieux que d'imaginer un clown ridicule pour désamorcer sa colère ?

STRATÉGIE DE GÉNIE

La musique détient le pouvoir de changer notre état d'esprit. Lorsque tu te sens mal, met tes écouteurs et la musique à fond ! Tu es triste : écoute de la musique entraînante. Tu es excité : écoute de la musique douce. Tu es en colère : écoute de la musique rock et défoule-toi.

Apprendre à exprimer nos émotions aux autres



Maintenant que nous sommes conscients du contexte et de l'intensité de l'émotion ainsi que du langage verbal et non verbal, nous arrivons au moment tant attendu de l'exprimer aux autres. Comme bien souvent nos émotions surviennent lorsque nous interagissons avec les autres, il faut savoir les exprimer adéquatement. Plus facile à dire qu'à faire ! Cette étape traite bien évidemment de nos émotions, mais elle comporte une autre facette complexe et très vaste : la communication sociale. Savoir identifier le message que nous voulons passer est une chose. Mais le faire comprendre à l'autre en est une autre. Si nous ajoutons à cet échange l'émotion qui nous accompagne, la mission devient risquée. Pour les émotions agréables, c'est plus simple. Premièrement, il est rare qu'elles nous fassent perdre nos moyens. Ensuite, les gens aiment bien recevoir de belles énergies émotives, sauf peut-être lorsque nous les exprimons un peu trop intensément. Mais verbaliser des émotions moins agréables peut être perçu comme une attaque, ou comme une difficulté à gérer notre trop-plein autrement qu'en le déversant maladroitement sur les autres. Certains contextes interpersonnels ne sont tout simplement pas propices à ce type d'échange. Il y a des choses parfois qu'il faut savoir garder pour nous !

Bien qu'il faille apprendre à communiquer nos émotions avec précaution, il est profitable de les exprimer aux autres dans la plupart des situations. Les émotions font partie intégrante de la communication sociale.

Voici des points importants à garder en tête pour que l'harmonie de notre monde intérieur ne soit pas entravée. Ils peuvent nous aider à trouver pourquoi nous vivons mal nos émotions, en nous indiquant les problèmes à régler, ce qui contribuera à développer notre intelligence émotionnelle.

Les émotions deviennent problématiques si :

- Nous ne les exprimons pas.
- Nous ne les comprenons pas.
- Nous les exprimons de manière démesurée ou inadéquate.
- Nous les faisons vivre aux autres.
- Nous les re foulons, les nions.
- Nous tentons de les engourdir par des moyens destructeurs (alcool, drogues, etc.).

Apprendre à ventiler sainement nos émotions

Les avantages sont nombreux d'exprimer nos émotions aux autres, notamment l'augmentation de la qualité de nos relations sociales. Pour que l'expérience en vaille la peine, il importe de faire preuve de tact. Voici un aide-mémoire pour apprendre comment ventiler¹⁹ sainement nos émotions en compagnie des autres.



Décharger nos émotions sur l'autre



- Jeter la faute sur les autres.
- Submerger l'autre avec tous ses problèmes.
- Ne pas assumer ses propres erreurs.
- Se victimiser (« pauvre de moi ! »)
- Rester fermé à chercher des solutions.
- Être sur la défensive devant les critiques constructives.
- Répéter constamment le même discours.
- Ne pas tenir compte du temps et de l'énergie que cela demande à l'autre.
- Devoir absolument parler immédiatement, ne pas pouvoir attendre un meilleur moment.
- Rester fermé devant les idées de l'autre.
- Épuiser l'autre par notre surcharge émotionnelle.

Ventiler sagement nos émotions




- Raconter les faits plutôt que blâmer.
- Rester sur le sujet.
- Assumer ses erreurs et responsabilités dans la situation.
- Ne pas se victimiser. Adopter un comportement humble.
- Être actif dans la recherche de solutions.
- Accepter et écouter la critique constructive.
- Ne pas répéter, mais expliquer de façon structurée son vécu.
- Ne pas prendre plus de temps qu'il n'en faut pour faire le tour du sujet.
- Accepter de choisir un moment plus opportun pour échanger sur le sujet au besoin.
- Écouter les conseils et la sagesse de l'autre.
- Créer un climat d'échange constructif pour les deux personnes.


Soutien visuel de l'expression des émotions

Parfait pour les tout-petits qui commencent dans cet apprentissage, le soutien visuel pour diriger la communication est un bel atout. Il est simple de s'y référer, et l'aide-mémoire peut être affiché à certains endroits stratégiques. L'adulte peut accompagner le jeune enfant à nommer correctement ses émotions aux autres. L'enfant peut se remémorer ce modèle dans les situations nécessitant l'expression des émotions. Et puisque l'affiche contient de l'information visuelle que le cerveau capte facilement, l'apprentissage sera plus rapide et efficace. Le cerveau aime bien utiliser les modes d'emploi simples qu'il peut reproduire en cas de besoin.


EXPRIMER POSITIVEMENT MES ÉMOTIONS



1 Je me sens...



2 Parce que...



3 J'aimerais que...

Communiquer de façon constructive

Pour les préadolescents et les plus âgés, le mode d'emploi suivant est un beau rappel de communication constructive. Inspiré de l'approche de la communication non violente du psychologue américain Marshall Rosenberg, il pourra certainement être un bon point de départ pour apprendre à mieux s'exprimer.

LA COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

Je m'exprime de façon juste et honnête

J'exprime calmement ce qui se passe en moi, j'explique mes émotions et mes besoins. Sans faire de reproches à l'autre, ni exiger quoi que ce soit, sauf son écoute.

J'entends vraiment le message de l'autre

Je laisse l'autre parler, en tentant de comprendre ce qu'il me dit. Je ne juge pas ce qu'il me dit, ni ses émotions ni ses besoins. L'autre est la seule personne à savoir vraiment ce qui se passe en elle.



« Lorsque tu... »

Je décris les faits et les observations. Ce qui s'est réellement passé.

« ... je ressens... »

Je partage mes émotions.

« ... parce que j'ai besoin de... »

J'exprime mes besoins, mes valeurs, ce qui me tient à cœur, ce qui est important pour moi, de sorte que l'autre comprenne bien.

« J'aimerais que... »

Je fais ma demande, exprime mes désirs, propose des solutions. Je demande à l'autre ce qu'il en pense. Ce qu'il a compris de ce que j'ai exprimé. S'il a une vision différente des choses. Ce qu'il propose.



ATTENTION

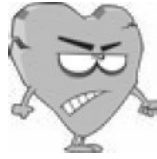


Si vous êtes dans le jugement, le blâme ou la critique, vous ne serez pas capable d'entendre le message de l'autre ou d'exprimer le vôtre. Pour que l'échange soit constructif, nous devons nous en tenir aux faits et aux observations, aux émotions qui ne présupposent pas de jugement, aux besoins et aux stratégies concrètes pour faire avancer positivement la situation.

EXEMPLE DE COMMUNICATION NÉFASTE TRANSFORMÉE EN COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

Étape 1 : Observer

Décris la situation dans les faits, seulement ce qui a été observé.



Tu ne veux jamais rien écouter ! Tu as les oreilles bouchées ou quoi ! ?



Je tente d'expliquer ce que je vis, mais tu changes de sujet.

Étape 2 : Nommer l'émotion

Exprime à l'autre ce que tu ressens. Nomme ton émotion sans jugement, sans faire de reproche. Identifie tes propres émotions et non celles de l'autre.



Peux-tu arrêter de me couper la parole sans arrêt, c'est fatigant !



Je me sens frustré et non compris dans ce que je veux nommer.

Étape 3 : Exprimer nos besoins

Explique tes besoins calmement à l'autre personne. Parle de ton propre vécu pour aider l'autre personne à réellement te comprendre.



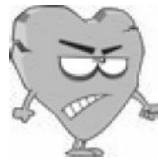
Peux-tu arrêter de juste parler de toi et essayer de me comprendre !



J'ai besoin de savoir que tu me comprends, que tu saisis ce que je tente de te dire.

Étape 4 : Faire notre demande

Fais une demande claire à l'autre personne, pour qu'elle sache comment y répondre.



Ferme-la et écoute un peu !



J'aimerais beaucoup que tu m'écoutes sans me couper la parole, s'il te plaît.

Pour que nous puissions toutefois en arriver à exprimer correctement nos émotions à l'autre, il faut avoir fait au préalable les premières étapes mentionnées dans ce chapitre. Si nous ne savons pas vraiment ce que nous ressentons, que nous exprimons notre émotion avec beaucoup trop d'intensité ou que le contexte émotif nous échappe totalement, il vaut mieux prendre du recul pour retrouver nos esprits avant d'entamer la grande discussion. Avant de pouvoir communiquer adéquatement et réfléchir à des stratégies, il faut que nos émotions se soient calmées.

Identifier les besoins cachés derrière les émotions

L'être humain ne fait jamais rien pour rien. Il y a toujours des raisons et des besoins derrière nos comportements. C'est la même chose pour les émotions qui surgissent en nous. **Identifier les besoins cachés derrière nos émotions nous amène finalement les réponses essentielles que nous cherchions**, réponses qui nous permettront de prendre du pouvoir sur notre vécu et de nous mettre en action pour nous adapter à la situation. Ce sont ces réponses qui nous guideront le mieux pour soigner ce que nous avons à guérir, nommer ce qui doit être nommé, faire les apprentissages et les prises de conscience qui nous manquent, et répondre une bonne fois pour toutes aux besoins qui s'expriment à travers nos émotions. Sans ces réponses, nous resterions à l'étape de gérer nos émotions lorsqu'elles surviennent. Ce qui est un très bon début. Mais si nos besoins ne sont pas satisfaits, si des changements ou des apprentissages ne sont pas faits, **nos émotions reviendront nous rappeler, parfois durement, que nous avons quelque chose de très important à faire pour notre développement personnel**. Il faut alors se mettre à les écouter avec attention, et tenter de saisir honnêtement les besoins qui s'y rattachent.

Je vous présente donc dix catégories de besoins humains, que nous pouvons tous vivre à un moment ou à un autre de notre vie. Ils restent les mêmes pour les petits et pour les grands. Ils se modifient selon notre maturité et nos expériences de vie.

Les dix catégories de besoins humains

• Besoins physiques

- J'ai besoin de manger, de boire.
- J'ai besoin de dormir, de me reposer.
- J'ai besoin de me calmer physiquement et mentalement.
- J'ai besoin de gérer ma douleur, d'avoir des soins.
- J'ai besoin de bouger, de me dépenser, je me sens énergique.
- J'ai besoin de propreté.
- etc.



Exemples d'émotions qui peuvent être créées s'ils ne sont pas satisfaits : frustration, irritation, confusion, fragilité, dispersion, fébrilité, saturation, démotivation, etc.

• Besoins de sécurité

- J'ai besoin de me sentir protégé, je crains quelque chose, je me sens en danger.
- J'ai besoin de gérer une situation difficile, un malaise, un imprévu important.
- J'ai besoin de repères pour me retrouver.
- J'ai besoin de réconfort, de bienveillance.
- J'ai besoin de stabilité, d'un cadre, de cohérence.
- J'ai besoin d'accompagnement.
- etc.



Exemples d'émotions qui peuvent être créées s'ils ne sont pas satisfaits : oppression, crainte, anxiété, inquiétude, terreur, vulnérabilité, fragilité, etc.

• Besoins d'évitement

- Je veux éviter une conséquence négative.
- Je ne veux pas faire une tâche.
- Je veux éviter quelque chose qui me met mal à l'aise.
- Je veux éviter quelque chose que je n'apprécie pas.
- Je veux éviter quelque chose que je ne comprends pas.

- Je veux éviter quelque chose de nouveau ou d'imprévu.
- etc.

Exemples d'émotions qui peuvent être créées s'ils ne sont pas satisfaits : frustration, ennui, angoisse, découragement, exaspération, détachement, anxiété, stress, etc.



• Besoins de pouvoir

- Je veux que les choses se passent comme je souhaite.
- Je veux pouvoir choisir.
- Je veux faire les choses à ma façon.
- Je veux faire entendre mon opinion.
- J'ai besoin d'autonomie.
- J'ai besoin d'être reconnu.
- J'ai besoin de liberté.
- etc.

Exemples d'émotions qui peuvent être créées s'ils ne sont pas satisfaits : colère, impuissance, dégoût, abattement, découragement, démotivation, etc.

• Besoins sociaux

- Je veux être accepté et prendre ma place dans un groupe.
- Je veux m'amuser avec les autres, socialiser et sentir de la complicité.
- Je veux avoir de l'attention, qu'on s'occupe de moi.
- J'ai besoin de développer des relations sociales.
- J'ai besoin de me sentir utile.
- J'ai besoin d'aide, de réconciliation, qu'un conflit soit géré.
- etc.

Exemples d'émotions qui peuvent être créées s'ils ne sont pas satisfaits : rejet, colère, tristesse, jalousie, crainte, abandon, isolement, insatisfaction, déception, etc.

• Besoins de m'amuser

- J'ai besoin d'avoir du plaisir, de célébrer.
- J'ai besoin de découvrir et d'apprendre.
- Je veux rire et me sentir joyeux.

- Je veux faire des activités stimulantes.
- J’ai besoin de jouer.
- J’ai besoin de créer.
- J’ai besoin de motivation.
- etc.

Exemples d’émotions qui peuvent être créées s’ils ne sont pas satisfaits : frustration, dépression, ennui, découragement, insatisfaction, indifférence, déception, etc.



• **Besoins émotifs**

- J’ai besoin de gérer mes émotions, de me calmer, de me réguler.
- Je veux partager ce que je ressens.
- J’ai besoin de lâcher prise, de faire un deuil.
- Je veux me sentir aimé, recevoir de l’affection.
- J’ai besoin de solitude.
- J’ai besoin de guérir des blessures psychologiques.
- J’ai besoin de comprendre.
- J’ai besoin d’espoir ou de consolation.
- etc.

Exemple d’émotions qui peuvent être créées s’ils ne sont pas satisfaits : dépression, colère, peur, agressivité, désorganisation, stress, impression d’être submergé, tendu, bloqué, etc.

• **Besoins de communiquer**

- Je veux exprimer quelque chose et me sentir compris.
- J’ai besoin de comprendre, qu’on m’explique quelque chose.
- Je veux échanger sur mes connaissances, mes idées.
- J’ai besoin d’harmonie, de compromis.
- J’ai besoin de donner, de partager.
- J’ai besoin de cohérence, de comprendre ce qu’on attend de moi.
- etc.



Exemples d’émotions qui peuvent être créées s’ils ne sont pas satisfaits : frustration, énervement, abandon, confusion, rejet, tristesse, etc.

• Besoins de justice

- J'ai besoin de me sentir respecté.
- Je veux de la justice et de l'équité.
- J'ai besoin de vérité et d'honnêteté.
- J'ai besoin de lutter pour quelque chose qui me tient à cœur.
- Je veux faire valoir mes droits et mes besoins.
- J'ai besoin de changements.
- J'ai besoin de reconnaissance, de victoire.
- etc.

Exemples d'émotions qui peuvent être créées s'ils ne sont pas satisfaits : indignation, contrariété, tourment, suspicion, désabusement, dépression, etc.

• Besoins d'estime de soi

- J'ai besoin de me sentir bien, d'être fier de moi.
- J'ai besoin de réussir et de me prouver ma valeur personnelle.
- J'ai besoin qu'on m'encourage, qu'on me félicite, qu'on m'apprécie.
- J'ai besoin de rêver, de m'accomplir.
- J'ai besoin de me sentir respecté.
- J'ai besoin de défis, d'être inspiré, d'oser.
- J'ai besoin de mieux me connaître.
- etc.



Exemples d'émotions qui peuvent être créées s'ils ne sont pas satisfaits : honte, dépression, angoisse, soumission, déception, envie, etc.



Ces besoins, s'ils sont comblés, apporteront de la joie, de la sérénité, de l'équilibre et de la satisfaction. Je vous les ai présentés de cette façon, mais transposées en cartes ou en affiches, ces explications peuvent vraiment nous aider à identifier ce qui fonctionne moins bien dans notre vie et à la modifier en conséquence, ou encore à mieux les nommer aux autres. Pour les parents ou intervenants, ces guides peuvent être très utiles pour développer la connaissance de soi et l'introspection chez l'enfant. Pourquoi ne pas les utiliser aussi pour viser des objectifs à travailler ? Et vous... quels besoins avez-vous, et qui ne sont pas encore comblés ? Y répondre, c'est le début d'un travail sur soi, et du cheminement vers une vie plus épanouie.

Développer la compréhension des émotions des autres

La compréhension de ses propres émotions mène tout naturellement à la compréhension des émotions d'autrui. C'est la naissance de l'empathie. Empathie pour soi, pour celui que nous avons été, puis empathie pour l'autre en face de soi.

ISABELLE FILLIOZAT

Maintenant que notre monde intérieur est bien compris et en équilibre, il est temps de se tourner vers les autres. Ici, il est important de mentionner que les personnes ayant faiblement travaillé sur elles-mêmes dans les autres étapes émotionnelles auront très peu d'empathie. Les jeunes enfants en ont peu, tout simplement parce qu'ils ne sont pas rendus à cette phase de leur développement. Mais pour les plus vieux et les adultes, un manque d'empathie est inévitablement le signe d'un manque de maturité émotionnelle. Et c'est en progressant dans les étapes détaillées précédemment que nous pourrons en arriver à une meilleure compréhension des autres.



Apprendre à valoriser l'autre

• L'altruisme

La manifestation la plus connue de l'altruisme est celle qui est la plus radicale, et qui consiste à donner sans rien attendre en retour. Mais l'altruisme, par opposition à l'égoïsme, se définit par la **capacité à s'intéresser et à se consacrer aux autres**. La personne altruiste peut mettre l'autre en valeur, se centrer sur lui et sait laisser sa place pour qu'il puisse briller à son tour. L'altruisme, c'est apprendre à nous taire un peu, afin de pouvoir écouter et entendre ce que les autres ont à nous dire.

Une personne émotionnellement mature sait se réjouir naturellement du succès des autres. Elle y prend même plaisir, comme un parent ou un intervenant fier d'un enfant, qui le voit se dépasser et surmonter ses peurs par exemple. L'altruisme ne s'applique pas seulement aux personnes de notre cercle rapproché, il peut être dirigé vers toutes les personnes que nous rencontrons. La personne altruiste sait qu'elle peut progresser et réussir, et sa réussite ne devient pas un obstacle au bonheur des autres.

Pour commencer à développer son altruisme, il faut avoir certains acquis. Voici quelques habiletés socioémotionnelles que les jeunes enfants ont à développer au début de leur vie sociale et vivre positivement parmi les autres.

HABILETÉS SOCIOÉMOTIONNELLES QUI SE DÉVELOPPENT À L'ENFANCE

- Être capable de suivre des consignes.
- Accepter les conséquences de ses comportements.
- Tolérer les refus.
- Accepter la critique constructive et les conseils avisés.
- Gérer et exprimer sa colère adéquatement.
- Être capable d'écouter les autres.
- Avoir une vision positive de soi.
- Être capable de compromis.
- Contrôler l'intensité de ses émotions.

- Savoir gérer la colère des autres.
- Développer son autorégulation émotionnelle.
- Développer l'empathie.
- Avoir des techniques de relaxation.
- Savoir réparer ses erreurs sociales (conséquences des gestes posés ou des paroles lancées sous le coup de l'émotion).
- Chercher positivement l'attention des autres.
- Exprimer son désaccord adéquatement.
- Être à l'écoute des émotions et du vécu des autres.
- Suivre les règles.
- Savoir s'excuser.
- Savoir interrompre adéquatement.
- Savoir comment se faire des amis.
- Être capable de résolution de problèmes normalement associés à son âge.
- Exprimer ses émotions.
- Gérer la frustration.
- Savoir négocier.
- Savoir s'affirmer et prendre sa place.



- Développer des stratégies de résolution de conflits.
- Accepter les décisions des personnes en autorité.
- Savoir se rallier à la majorité si nécessaire.
- Être honnête.
- Savoir attendre son tour.
- Développer le respect.
- Contrôler ses impulsions.

- Respecter la propriété d'autrui.
- Demander de l'aide au besoin.
- Savoir comment attirer l'attention sur soi au besoin.
- Exprimer ses soucis, ses questionnements.
- Gérer les accusations qui lui sont lancées.

La gestion des émotions ne peut être séparée des habiletés sociales chez l'humain. L'une ne peut se construire sans l'autre. La communication et la compréhension viennent aussi s'ajouter à cet ensemble de compétences relationnelles. Si certaines capacités sont peu développées, voire pas du tout, et qu'elles le devraient selon le groupe d'âge de la personne, un décalage avec les autres est alors observé. Les enfants ayant des retards sur ce plan vivront des répercussions sur leurs compétences émotionnelles, et ce, dans tous les aspects de leur fonctionnement. Pour les parents et les intervenants, cette liste peut être très utile pour observer les compétences à développer davantage chez un enfant, et identifier les moyens pour le faire. Elle permet de déterminer des objectifs concrets à viser, et d'évaluer les progrès par la suite.

L'empathie

L'empathie est la capacité de voir le monde à travers les yeux de l'autre. Elle permet de reconnaître les émotions de notre entourage et de puiser dans notre propre répertoire émotif pour les comprendre. Plus notre répertoire sera étendu, plus nous pourrions être empathiques. L'empathie n'est pas une faculté que tous maîtrisent de la même façon. Certaines personnes en sont presque dépourvues, tandis que d'autres sont des prodiges d'empathie.

En psychologie, **l'empathie est une démarche cognitive, qui vise à mieux comprendre les autres personnes, en saisissant leur point de vue et leurs perceptions des choses.** L'empathie est une compréhension rationnelle, respectueuse et sans jugement de l'autre, sans critique de ce que la personne est et vit. Pour manifester de l'empathie, il n'est pas nécessaire de partager les mêmes expériences ou le même vécu que l'autre, ni de vivre les mêmes émotions. Il n'est pas du tout nécessaire d'être en accord avec elle ni d'avoir les mêmes perceptions et croyances pour être empathique. L'empathie permet de comprendre le monde intérieur de l'autre de façon objective, un peu comme un scientifique qui étudierait la personne, sans y mélanger ses propres ressentis ou perceptions. Cela est plus facile à dire qu'à faire, car les situations sociales et les sentiments que nous éprouvons pour les autres viennent souvent s'y mêler. C'est pourquoi peu de gens ont réellement de l'empathie dans la vie, ils éprouvent plutôt de la sympathie ou de la compassion. L'empathie nécessite une certaine distance par rapport au vécu émotif de l'autre, ce qui permet à la personne qui écoute de rester objective, et donc d'aider plus efficacement. Les professionnels en relation d'aide doivent développer leur empathie en carrière, pour que la souffrance humaine ne les affecte pas trop et pour que leurs émotions n'entravent pas trop leur travail. C'est un peu comme un médecin qui, dans l'urgence de sauver un patient, doit rester alerte et réfléchi.

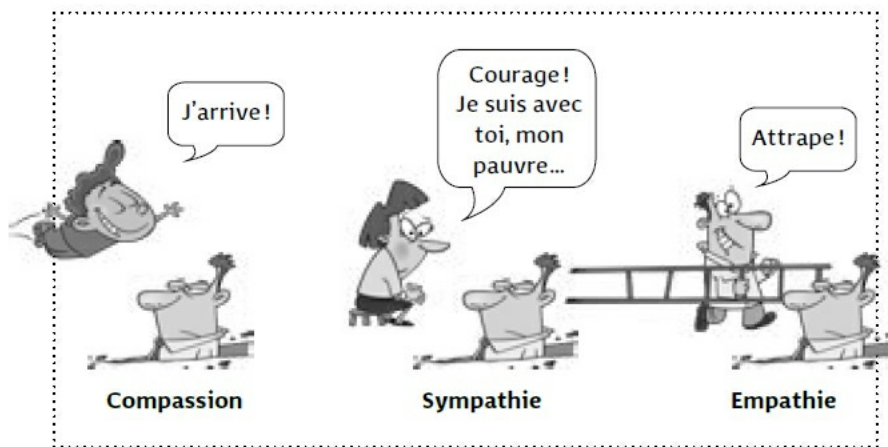
La sympathie

La sympathie ressemble beaucoup à l'empathie, sauf qu'ici, on ajoute un partage du vécu émotionnel : nous pouvons faire des parallèles entre notre expérience passée et ce qui arrive à la personne. Nous nous engageons davantage dans une relation avec cette personne, ce qui nous pousse à l'aider, à vouloir lui tendre la main. C'est souvent de la sympathie que les gens ressentent lorsqu'ils créent des fondations, effectuent des dons ou s'impliquent dans une cause. Ils comprennent les enjeux liés à la cause, se mettent dans la peau des personnes qui vivent les difficultés, et leur cœur ainsi engagé émotivement, désirent aller plus loin et souhaitent s'impliquer. La sympathie est ce que la plupart des gens ressentent le plus souvent, comparativement à l'empathie, qui demande un travail de nombreuses

années.

La compassion

La compassion consiste à souffrir et à subir quelque chose avec une autre personne. Elle nous amène à nous mettre dans la peau de l'autre, en nous immergeant dans son point de vue, et en ressentant l'émotion comme si nous vivions nous-mêmes la situation. Nous ressentons alors de la souffrance, bien souvent, et il faut alors chercher des façons de soulager cette souffrance. Vivre le malheur des autres avec eux nous amène à chercher des solutions pour y remédier. **La compassion exige une implication émotionnelle soutenue et ne peut être endurée trop longtemps.** C'est souvent la compassion que nous ressentons devant les difficultés des personnes importantes pour nous. Comme un parent impuissant devant la déprime de son enfant, qui essaiera par tous les moyens de l'aider à s'en sortir.



Apprendre à guider l'autre dans sa gestion émotionnelle

Arrive l'étape finale et la plus avancée de toutes : devenir un modèle d'intelligence émotionnelle. Allons d'abord voir en quoi le fait d'accueillir la personne dans l'expression de ses émotions est bénéfique pour elle.

Les six bienfaits d'exprimer nos émotions

- **Cela apaise notre souffrance**

Ventiler nos émotions libère les tensions et diminue la charge émotionnelle. Après nous être confiés, nous nous sentons soulagés et plus légers, comme si l'autre avait pris un peu de notre poids émotionnel.

- **C'est bon pour l'estime personnelle**

Lorsqu'une personne reconnaît la légitimité de nos émotions et fait preuve de respect à notre égard, nous nous sentons acceptés comme êtres humains et reconnus comme ayant de la valeur, ce qui fait beaucoup de bien, surtout après avoir vécu des émotions difficiles.

- **Nous nous sentons moins seuls**

Nous confier enlève un peu le poids de la solitude. Nous nous sentons moins seuls, car quelqu'un a accepté de voyager avec nous dans notre monde intérieur. **Émotion partagée égale émotion**

allégée.

- **Nous recevons du soutien**

La personne qui sait écouter console, rassure, redonne de l'espoir et encourage. Nous nous sentons entourés et soutenus lorsqu'une personne écoute notre vécu.



- **Cela nous permet de mieux comprendre notre situation**

Les émotions fortes ne sont pas propices pour nous relaxer, réfléchir et prendre de bonnes décisions. Les exprimer à quelqu'un d'autre aide à mettre de l'ordre dans ses idées, à avoir une meilleure vue d'ensemble et à prendre du recul.

- **Cela nous aide à voir les choses différemment**

Parler à quelqu'un qui nous écoute permet par la suite d'entendre le point de vue d'une personne neutre dans la situation. Ce qui apporte un nouvel angle et des solutions auxquelles nous n'avions peut-être pas pensé.

Les trois qualités pour bien écouter

- **Avoir la curiosité de réellement comprendre l'autre**

Lorsqu'une personne nous exprime ses émotions, il est important de toujours garder en tête qu'elle exprime **son vécu, sa compréhension des choses et ses perceptions à elle**. Qu'elle soit réaliste ou non, trop émotive ou qu'elle tente de cacher ses émotions, qu'elle ait peu de recul face à sa situation, peu importe ce que la personne nous dit, **c'est ce qu'elle choisit de nous dire à ce moment précis et c'est ce qu'elle ressent**. Il faut pleinement entendre l'information que la personne nous transmet pour réellement comprendre son monde intérieur. Si pendant que nous écoutons, nous sommes déjà en train de penser aux solutions ou à un argument pour qu'elle voie les choses d'une autre façon, **nous n'écoutons pas vraiment**. Oser visiter vraiment le monde intérieur de la personne et le voir sans jugement demande une attention soutenue pour ce qu'elle dit. Cela demande aussi d'accepter de laisser nos perceptions de côté, d'être réellement curieux et sensible devant ce que la personne nous nomme.

- **Porter attention aux mots de l'autre**

Rester concentré sur les mots de l'autre sans faire autre chose ni penser à un autre sujet est la meilleure façon d'écouter. Cela demande de l'entraînement. Vérifier ce que nous comprenons des paroles de l'autre au fur et à mesure aide à y parvenir. Il y a toujours des sous-entendus et des non-dits, dans la communication. Et les mots peuvent vouloir dire plein de choses différentes selon la personne qui les utilise.

- **Reformuler l'information importante**

Une bonne astuce pour montrer à la personne que nous l'écoutons vraiment et sincèrement, ainsi que pour vérifier ce que nous comprenons, consiste à répéter dans nos propres mots ce qui a été dit. Demandez davantage d'explications si ce n'est pas tout à fait ce que la personne voulait dire. **Faire cet exercice ne signifie pas que nous sommes d'accord à propos de ce qui est dit, mais bien que nous avons compris ce que la personne a exprimé**. La phrase peut commencer ainsi : « Si je comprends bien, tu t'es sentie (émotions) lorsque... ». Voici un petit mode d'emploi pour être un bon accompagnateur émotif et pour aider l'autre à se réguler.



Étape 1 Exprimer l'émotion	Aider la personne à identifier la ou les émotions qu'elle ressent. L'encourager à s'exprimer, à ne pas freiner ou tenter de cacher ce qu'elle a à dire. Identifier clairement la ou les émotions vécues.
Étape 2 Analyser l'émotion	Aider la personne à comprendre pourquoi elle ressent cela. D'où viennent ces émotions ? Quel est le contexte émotif qui les a amenées ?
Étape 3 Laisser aller ce qui appartient aux autres.	Ce qui appartient aux autres leur appartient. Aider la personne à ne pas porter le vécu des autres. Nous avons assez de nos émotions à gérer.
Étape 4 Identifier le besoin derrière l'émotion, le message qu'elle tente de transmettre.	Quelles informations l'émotion donne-t-elle à la personne ? Quel est son message ? Que doit comprendre la personne de la situation ? Que peut-elle apprendre de cet événement ? Émettre des hypothèses si la personne est prête à les entendre.
Étape 5 Aider la personne à trouver des stratégies pour se mettre en action.	Il faut aider la personne à se mettre en action pour qu'elle puisse régler la situation, apprendre, cheminer et/ou nommer aux autres ce qui doit être dit d'une façon constructive. Accompagner la personne pour le faire au besoin.

Toutes les étapes du monde émotionnel ayant été présentées, il est bon de garder en tête que chacune d'elles peut en tout temps s'approfondir, être nourrie et prendre de la maturité, et ce, même si une bonne base lui a été construite. Lorsque notre palais émotionnel est bien solide, la vie devient plus calme et simple. Les émotions ne sont plus des sensations qui semblent seulement apparaître pour nous déranger, mais bien des informations précieuses qui nous permettent d'avancer dans la vie, avec le pied léger. Nous pouvons maintenant faire face à bon nombre de situations qui auparavant nous auraient semblé des montagnes à franchir, puisque nous sommes mieux outillés pour interagir avec les autres, pour nous actualiser, pour développer notre plein potentiel et pour avancer dans tous les aspects de notre vie.



17. Vous pouvez aussi en télécharger gratuitement un exemple sur le [site des Éditions de Mortagne](#).

18. Vous pouvez aussi en télécharger gratuitement un exemple sur le [site des Éditions de Mortagne](#).

19. La ventilation émotionnelle est un terme emprunté à Peter Walker, thérapeute spécialisé dans le stress post-traumatique complexe. Cela consiste à parler de son vécu en libérant les émotions.

Le pouvoir de la pensée



Crois que tu peux le faire, et la moitié du chemin sera déjà fait !

THEODORE ROOSEVELT

À travers notre cerveau, qui est bien protégé dans la boîte crânienne, nous pouvons observer la vie. En tout temps, notre cerveau doit tenter de comprendre la réalité qui nous entoure. Pour ce faire, il reçoit l'aide de nos processus cognitifs qui captent, trient, organisent et donnent un sens à nos expériences quotidiennes. C'est à travers cette interprétation cognitive de notre cerveau que nous concevons l'ensemble de notre vie. Malheureusement, ces processus ne sont pas parfaits et de nombreuses erreurs arrivent naturellement, sans que nous nous en rendions compte. Les effets éventuels de ces erreurs de pensées dépendent des informations que notre cerveau a captées depuis sa tendre enfance. Est-ce que ce sont des informations crédibles ? Avons-nous laissé les autres nous imprégner de leurs perceptions plus ou moins fiables ? Avons-nous constamment cherché à corroborer les informations que nous souhaitions entendre, ou avons-nous eu le courage de faire face à certaines vérités ?



Alors, notre cerveau a-t-il appris à bien penser ? Fort probablement qu'il y est arrivé en partie, mais dire que notre réflexion et nos points de vue sur la vie sont exempts d'erreurs est très illusoire ! Chaque cerveau a ses erreurs de pensée. On appelle « **distorsions cognitives** » les catégories d'erreurs que notre cerveau fait régulièrement. Comme leur nom l'indique, les distorsions cognitives sont des déformations de la pensée. En grande quantité, elles nous conduisent à des réflexions insuffisantes, déprimantes, manquant de souplesse ou carrément fausses qui peuvent nous rendre la vie très difficile.

Notre perception est notre réalité

Alors quelles lunettes portons-nous face à la vie ? Sur quelles perceptions basons-nous



nos choix, nos comportements, nos relations sociales, nos aspirations, nos croyances... nos émotions ? Nos perceptions sont-elles réalistes, négatives, positives, illusives, rigides, bornées ou ouvertes d'esprit ? La vie nous permet-elle de faire tout ce que nous souhaitons ? Avons-nous un destin préprogrammé, ou à l'inverse le libre arbitre ? Avons-nous un peu ou beaucoup de contrôle sur les événements de notre vie ? Voyons-nous le verre à moitié vide ou à moitié plein ? La vie est-elle dangereuse et anxiogène à nos yeux, ou agréable et passionnante ? Les gens sont-ils fondamentalement bons ou mauvais ? Pourquoi vivons-nous ? Pour réussir une carrière, pour faire de l'argent, pour être populaire, pour apprendre... ou pour être heureux ?

Nos réponses à ces questions révèlent nos perceptions, **et nos perceptions construiront notre vie**. Si nos lunettes de la vie sont anxiogènes et voient du danger ou de l'hypocrisie partout, notre vie risque d'être le reflet de cette vision. De même que la qualité de nos relations sociales. Et pour quelqu'un qui porte des lunettes optimistes, faire voir le verre à moitié plein à l'autre qui le voit toujours à moitié vide est presque impossible. Car pour changer nos perceptions, encore faut-il d'abord accepter de le faire. Ensuite, nous devons persévérer dans nos efforts pour y arriver. **Nous sommes les seuls à avoir le contrôle sur notre organe pensant**. Entraîner notre cerveau à réfléchir avec moins de distorsions cognitives demande du temps, des connaissances, des efforts, de l'humilité et une grande ouverture d'esprit.



Alors comment percevons-nous les choses ? **Notre façon de réfléchir déterminera la qualité de notre vie... ou, à l'inverse, la façon de traverser nos souffrances et défis**. Notre perception nous ouvrira des perspectives ou entraînera des malchances.

Vous croyez que votre perception est juste et que c'est la réalité ? Que vos croyances, vos valeurs, votre façon de vivre sont les bonnes ? Détrompez-vous : il y aura bientôt huit milliards d'êtres humains sur la Terre. Il y a donc environ huit milliards de perceptions différentes. Et bizarrement, la plupart des gens pensent avoir la bonne !

Les distorsions cognitives

Les distorsions cognitives sont des déformations de la pensée. Elles nous entraînent à mal réfléchir, à douter, voire à entretenir des points de vue erronés, qui font naître des émotions désagréables et qui nous rendent malheureux. Nos perceptions déterminent nos comportements et nos émotions. Alors si elles sont distordues, illusives, bornées, violentes ou anxieuses, elles peuvent grandement nous blesser et nous empêcher d'avancer. En trop grande quantité, les distorsions cognitives peuvent nous dominer et envahir notre vie, sans que nous nous en rendions compte. Voulant protéger notre vision du monde, en grande partie déformée par notre rigidité cognitive et nos mauvais liens accumulés, nous adopterons assurément des comportements tout aussi nuisibles.

En psychologie, l'approche **cognitivo-comportementale** se base sur l'idée que nous pouvons apprendre à configurer notre cerveau. Nous pouvons apprendre à penser de façon constructive, réaliste, efficace et surtout heureuse. Les mauvaises perceptions, croyances et rigidités cognitives sont la cause de la plupart des défis. Plus nous nous ouvrons à connaître de nouvelles approches, à développer des stratégies adaptatives, et à avoir des pensées efficaces, plus nos émotions seront calmes, heureuses et bénéfiques. Plus nos choix et nos actions seront fonctionnels et avantageux.

Apprendre à utiliser notre cerveau efficacement est possible. Cela dit, c'est un entraînement exigeant et à long terme. Comme pour n'importe quel autre apprentissage, nous devons y mettre du temps, des efforts et de l'énergie. Il faut accepter que notre cerveau ait besoin d'un petit ménage neuronal de temps en temps, et que nous devions

toujours voir à notre développement comme être humain. Pour changer, il faut premièrement accepter que nous ayons des choses à modifier. **Tout le monde sans exception a des distorsions cognitives !** Personne n'y échappe.

Chaque fois que nous remettons en question nos distorsions cognitives, nous nous donnons la chance d'augmenter notre bonheur au quotidien en nourrissant l'estime personnelle et la confiance.

Voici quelques raisons qui expliquent pourquoi il est plus facile de rester dans nos distorsions cognitives, que d'apprendre à bien penser.

- Il est plus facile de se décourager que de trouver l'énergie et la volonté de faire face aux défis et aux difficultés. **Se laisser souffrir semble plus facile que de se mettre en action pour changer et guérir.**
- L'être humain cherche naturellement à satisfaire rapidement ses désirs plutôt qu'à attendre des avantages à long terme. Plusieurs préfèrent se donner l'impression d'avoir raison aujourd'hui que s'ouvrir à la possibilité d'avoir tort et ainsi, de devoir découvrir tout ce qu'ils ne savent pas, d'assumer leurs erreurs passées pour avoir une vision plus juste et équilibrée des choses dans l'avenir. C'est difficile pour l'ego d'admettre ses torts.



Lorsque nous sommes frustrés, souffrants, ou que nous vivons des émotions désagréables, nous avons tendance à nous rebeller, à éviter, à ignorer, ou à nous refermer sur nous-mêmes, plutôt qu'à nous ouvrir et à rechercher des solutions. Boudier la situation, ou faire comme si elle n'existait pas, est toujours moins énergivore que d'y faire face. C'est le cas à court terme. Mais à long terme, c'est plutôt l'inverse ! **Ce que nous ne réglons pas aujourd'hui reviendra nous hanter encore plus fort dans l'avenir.** Et c'est là qu'il arrive que nous nous comportions comme des victimes : « mais pourquoi est-ce que la vie est si difficile avec moi ? ! » Si nous ne considérons pas ce que la vie tente de nous apprendre au fur et à mesure, les prises de conscience et les apprentissages non réalisés s'accumulent et finissent par nous retomber dessus.

Croyant que notre perception de la vie est juste, et ne voulant pas la remettre en question, nous avons tendance à constamment confirmer nos croyances, plutôt qu'à les réfuter, à les modifier ou à les préciser. Pour les curieux qui veulent aller plus loin dans la réflexion, je vous invite à vous renseigner sur le **biais cognitif de la confirmation**. Les biais cognitifs sont une autre forme de distorsion de la pensée.

Il est plus facile de conserver nos perceptions, même lorsqu'elles sont fausses. Il est donc plus difficile de corriger nos erreurs de pensée que d'obliger notre cerveau à réfléchir différemment. Car à chaque nouvel apprentissage, notre cerveau doit se réorganiser, et cela lui demande des efforts et de l'énergie, qu'il tente à tout prix de conserver par instinct de survie. Notre cerveau est en fait très économe, et il se dépense seulement s'il en voit réellement le besoin.

Voici des activités qui permettront de découvrir nos distorsions cognitives, de mieux les comprendre et de les changer.

Ne transforme pas ton cerveau en poubelle

Mise en contexte : Si tu remplis ton cerveau de pensées qui te rabaisent, te découragent ou font que tu te sens mal, comment arriveras-tu à avoir du courage, à tenter le coup, à réussir, mais surtout, à être fier de toi ? Nos pensées jouent un rôle majeur dans notre monde émotionnel. Nous ressentons des émotions directement reliées à ces pensées. **Les pensées et les émotions sont indissociables.**

• Les pensées poubelles

Les pensées poubelles sont souvent négatives, anxiogènes et décourageantes. Elles

nous empêchent d'apprendre de nos erreurs et de nous ouvrir à autre chose. Elles favorisent l'échec. Elles nous amènent à repousser les idées et les conseils des autres. Elles apportent inévitablement des émotions désagréables qui nous affectent.



• **Les pensées efficaces**

Les pensées efficaces sont des pensées qui nous amènent à agir, à croire en nous et qui favorisent notre réussite. Les pensées efficaces nous donnent du courage, de l'énergie et nous guident dans nos actions. Elles ouvrent l'esprit, nous permettent d'apprendre et, au besoin, de nous remettre en question. Elles sont constructives et apportent une vision saine de la réalité. Elles nous motivent à nous mettre en action. Les pensées efficaces prennent soin de notre estime personnelle en nous guidant.



Voici un tableau pour comprendre comment tes pensées peuvent avoir un effet important sur tes émotions. Selon les types de pensée décrits ci-dessous, trouve les émotions et les états d'esprit qu'ils pourraient créer.

Les pensées poubelles
Émotions créées : déception, découragement, honte, etc.
<ul style="list-style-type: none"> • J'ai échoué. Je n'ai pas gagné. Je n'ai pas réussi. Je suis nul.
<ul style="list-style-type: none"> • C'est trop plate ! C'est ennuyant ! Pourquoi faut-il faire ça ? Ça ne sert à rien.
<ul style="list-style-type: none"> • Ça ne sert à rien d'essayer, ça ne fonctionnera jamais.
<ul style="list-style-type: none"> • Je ne suis pas capable. Je n'ai pas ce qu'il faut pour réussir, pour y arriver.
<ul style="list-style-type: none"> • Je vais avoir l'air stupide. On va rire de moi. Qu'est-ce que les autres vont penser ?
<ul style="list-style-type: none"> • C'est sa faute, il cherche les problèmes !
<ul style="list-style-type: none"> • Je suis sûr que ça va mal se passer !
<ul style="list-style-type: none"> • Ce n'est pas pour moi ! Jamais je ne vais faire ça. Ce n'est pas mon style du tout.
<ul style="list-style-type: none"> • Ce que j'ai fait n'est pas si beau/bon que ça. Ce n'est pas grand-chose. • Les autres sont meilleurs que moi.
<ul style="list-style-type: none"> • Je ne comprendrai jamais rien. Je suis trop idiot. Ce n'est pas fait pour moi.
Les pensées efficaces
Émotions créées : courage, acceptation, persévérance, etc.
<ul style="list-style-type: none"> • J'apprends de mes erreurs. Je devrai faire des efforts et persévérer pour y arriver. • Meilleure chance la prochaine fois. Je vais me rattraper.
<ul style="list-style-type: none"> • Il y a des choses qu'il faut faire et c'est tout. Mieux vaut bien les faire rapidement et s'en débarrasser.
<ul style="list-style-type: none"> • Je vais tenter de trouver des stratégies. Je vais suivre les bons conseils et demander de l'aide. Si je n'essaie pas, je ne saurai jamais ce qui aurait pu arriver.

- Je vais demander qu'on me montre comment faire. C'est quelque chose de nouveau que je dois apprendre à faire. Qu'est-ce que je dois développer/ apprendre pour pouvoir le faire ?
- Les autres vivraient probablement les mêmes choses que moi dans cette situation. Si quelqu'un faisait cela, je ne penserais aucun mal de cette personne.
- Qu'est-ce que je peux faire autrement ? Quelle stratégie puis-je utiliser ? Est-ce que nous nous sommes réellement compris ?
- Je vais bien me préparer. Je vais penser à ce qui pourrait bien se passer, et planifier des façons de faire pour que ça se passe bien. Je vais demander de l'aide au besoin.
- C'est cool d'essayer quelque chose de nouveau. Qui sait, peut-être vais-je me découvrir un nouveau talent !
- J'ai du talent dans ce domaine. C'est quelque chose que j'ai beaucoup aimé faire.
- J'ai fait de mon mieux et je suis fier de moi.
- Comment pourrais-je m'améliorer ? Qu'est-ce que je ne comprends pas ? Si j'identifie ce que je n'ai pas encore saisi, je pourrai demander à quelqu'un qui s'y connaît de m'expliquer.

Les ignobles pensées

Pour aider les jeunes et les moins jeunes à débusquer leurs distorsions cognitives, je les ai imagées par des personnages de « pensées ignobles » qui souhaitent les attirer dans les filets de leurs sornoiseries.

Voici les définitions des **Ignobles pensées** (distorsions cognitives) qui nous guettent dans l'ombre.



La pensée Critiqueuse



La pensée Critiqueuse salit notre cerveau en nous jugeant et en nous rabaisant. Attention, car à chaque petite erreur, elle va assurément pointer son nez ! Et si ce n'est pas sur vous qu'elle lance son venin, elle le fera sur les autres. La pensée Critiqueuse nous amène à nous déprécier, à nous culpabiliser et à blesser notre estime personnelle. Elle n'attend que le bon moment pour nous faire des reproches, nous remettre en question, et nous balancer nos défauts au visage. Elle affectionne particulièrement les instants où nous échouons, et ceux où nous faisons des erreurs. Elle sera la première à nous traiter d'imbéciles, d'incompétents, ou de toute autre insulte qui lui vient en tête.

Son poison

- Elle nous amène à nous reprocher ou à reprocher aux autres ce qui est arrivé, des situations souvent hors de notre contrôle, ou devant lesquelles nous n'avons pas su comment réagir. Tassant du revers de la main le fait qu'il est normal de ne pas être parfait.
- Elle nous critique et nous juge, en nous faisant croire que nous aurions pu faire mieux. Elle nous rabaisse et affecte notre estime personnelle, en nous apportant des remords et de la honte.
- Elle nous rappelle froidement ce que nous aurions dû faire différemment. Elle nous incite à croire que nos erreurs sont plus graves qu'elles le sont en réalité, ce qui nous fait vivre de la frustration, de la

déception, de l'anxiété, du regret et de la culpabilisation.

Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée Critiqueuse :

*J'aurais dû être plus intelligente que ça et me méfier. Je n'aurais pas été agressée. – J'aurais dû être là pour lui.
Ça ne serait jamais arrivé si j'avais été moins égoïste. – C'est tout à fait moi, ça : un imbécile qui fait plein de conneries sans s'en rendre compte.*

Contre-attaque : le Bouclier de l'apprentissage

Il bloque les critiques négatives que nous nous faisons et repousse les reproches : le Bouclier de l'apprentissage nous guide à travers nos échecs afin que nous puissions apprendre d'eux. Nous apprenons également qu'au besoin, il faut tout simplement réparer nos erreurs. Ce bouclier nous fait comprendre que la perfection n'existe pas et que les erreurs sont essentielles pour apprendre et nous développer.

- *Dans la vie, soit on gagne, soit on apprend !*
- *Je peux apprendre de mes erreurs.*
- *J'ai fait de mon mieux.*
- *Maintenant que je comprends d'où vient ma faute, je peux corriger mon comportement pour mieux m'ajuster dans l'avenir.*

La pensée Toujours ou jamais

La pensée Toujours ou jamais rend notre cerveau rigide, car elle ne voit pas les couleurs : elle n'amène que des idées en noir et blanc ! Ce qui nous arrive est soit un échec, soit une réussite. Soit nous gagnons, soit nous perdons. Soit c'est bon, soit c'est mauvais. Sans chance ni compromis, sans nuances, cette pensée ne nous laisse aucunement la possibilité de nous ajuster ni de voir les bons côtés d'une situation. La pensée Toujours ou jamais nous amène constamment dans les deux opposés d'une réflexion, sans tenir compte que la réalité est plus flexible et subtile. De plus, elle nous pousse à critiquer le fonctionnement des choses, nous faisant croire que « c'est toujours ainsi » ou, à l'inverse, « jamais comme ça », ce qui nous entraîne inévitablement à tout généraliser.

Son poison

- Elle nous empêche de considérer plusieurs points de vue. Elle nous entraîne à généraliser constamment les choses, ce qui nous éloigne de la réalité, qui est assurément beaucoup plus nuancée que « tout ou rien ».
- Elle nous amène à concevoir très peu de solutions ou de résultats possibles, ce qui nous limite grandement dans nos capacités à apprendre, à saisir les occasions ou à améliorer la situation au besoin.
- Elle nous incite à chercher la perfection, et à l'inverse, nous fait voir l'erreur comme la pire des choses, ce qui crée inévitablement de l'anxiété, de la déception, du découragement et de la frustration.

Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée Toujours ou jamais :

Je ne serai jamais capable de faire ça ! – C'est toujours moi qui me fais avertir, ce n'est jamais les autres. – Elle ne changera jamais, ça ne sert à rien.

Contre-attaque : le Bouclier flexible



Le Bouclier flexible aide à penser différemment et à entendre plusieurs points de vue. Il permet d'écouter les conseils et les opinions des autres pour prendre de meilleures décisions. Il nous amène à comprendre que, dans la vie, il y a une palette de couleurs et que nous pouvons toujours nous développer. Tout n'est pas irrévocable.

- *Le changement et l'amélioration sont possibles tant qu'il y a de la volonté.*
- *Il faut voir les deux côtés de la médaille pour prendre de bonnes décisions.*
- *La vie est remplie de nuances : peut-être que notre réflexion manque de précision.*
- *Les possibilités ne sont limitées que par notre degré d'ouverture d'esprit.*

La pensée Diseuse de mauvaise aventure

La pensée Diseuse de mauvaise aventure apparaît en faisant des prédictions qui ne se basent sur aucune source, aucun fait. Elle ne tient pas compte de la réalité, ou alors seulement en partie. La prédiction est généralement illogique, démotivante et signale trop souvent des résultats négatifs. La Diseuse de mauvaise aventure s'amuse beaucoup avec nous lorsque nous sommes anxieux, nous avertissant que tout espoir est futile, puisque notre avenir misérable est déjà tracé.

Son poison

- Elle enlève l'espoir et la motivation, car ses prédictions, sombres, nous font imaginer des scénarios peu réjouissants.
- Prophète de malheur, elle nous amène à imaginer les pires situations, ce qui augmente notre anxiété et nous freine dans l'action.
- Elle nous décourage, nous attriste, nous angoisse et nous paralyse, en nous faisant croire que nous n'avons pas ce qu'il faut pour faire face à ce que la vie nous envoie.



Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée Diseuse de mauvaise aventure :

Ça ne fonctionnera pas de toute façon. – C'est certain, tout le monde va rire de moi si je fais ça. – C'est indéniable que ça va arriver, et que je vais me faire avoir.

Contre-attaque : le Bouclier logique

Le Bouclier logique permet de réfléchir selon les faits, sur ce qui a du sens et ce qui est logique. Il amène à reconnaître les informations pertinentes, à écouter les conseils qui nous veulent du bien et à voir la situation dans son ensemble. Ce bouclier nous garde dans le moment présent et nous permet de nous préparer sereinement à ce qui vient.

- *Il y a plus de possibilités que le changement arrive lorsque tu désires quelque chose que lorsque tu le crains.*
- *Nous ouvrir à toutes les possibilités nous permet de prendre de bonnes décisions.*
- *L'avenir est ce que j'en fais aujourd'hui.*
- *Est-ce que c'est mon anxiété qui s'exprime ou la réalité ?*

La pensée Grossissante

La pensée Grossissante affectionne l'exagération. Avec elle, nos inquiétudes s'intensifient rapidement et les situations que nous vivons sont les pires de toutes ! Tout est gros, tout est complexe, tout est la fin du monde : la situation n'est qu'une gigantesque montagne à franchir. Lorsque nous avons ce type de pensée, les autres nous diront souvent que nous dramatisons la situation. La pensée Grossissante arrive souvent devant l'inconnu ou lorsque nous faisons face aux imprévus désagréables, à des choses qui nous stressent, qui nous obligent à relever des défis, ou que nous aimerions vraiment mieux éviter.

Son poison

- Elle augmente notre anxiété de façon phénoménale et nous empêche d'être dans le moment présent. Les scénarios catastrophe nous font anticiper le pire.
- Lorsque nous l'écoutons, tout semble pénible, compliqué et grave. Elle est démotivante. Elle nous fige dans l'inaction, nous rend paresseux, évitants ou craintifs.
- Elle déforme la réalité en l'exagérant, parfois à outrance, ce qui nous empêche de réfléchir correctement sur la situation et de nous organiser pour y faire face.



Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée Grossissante :

C'est certain que toute l'école l'a remarqué. – Un travail de cinq pages. C'est bien trop long à faire ! Je vais devoir y travailler toute la semaine. – Tu m'as fait honte ! Ça va ruiner toute ma vie !

Contre-attaque : le Bouclier observateur

Avec ce bouclier, nous devons chercher toutes les informations nécessaires avant de supposer quoi que ce soit. Il nous amène à nous informer, à valider, à entendre les idées et les perceptions des autres avant de nous imaginer des choses. Il entraîne une réflexion rationnelle et réaliste. Ainsi, nous pouvons constater que « ce n'est pas si pire que ça » et que la situation est plus simple que ce à quoi nous nous attendions. Lorsque nous faisons une chose à la fois, nous nous rendons compte que ce n'est pas si compliqué après tout.

- *Il faut avancer un pas à la fois pour monter une montagne : la vie se rétrécit ou se développe en fonction de notre courage.*
- *Nous faire un plan ou décortiquer ce que nous avons à faire aide beaucoup.*
- *Nous informer est une stratégie efficace pour avoir une meilleure compréhension de ce qui se présente à nous.*

La pensée Sombre

La pensée Sombre est tout droit sortie des ténèbres. Elle nous amène à nous concentrer uniquement sur les aspects négatifs d'une situation. Elle ne soulève que des détails non constructifs et péniblement décourageants. Cette pensée trouve des excuses pour tout tourner négativement, même s'il existe des preuves claires que la situation peut être avantageuse, bénéfique ou qu'on puisse en tirer un apprentissage. La pensée Sombre refuse de laisser la place qui revient aux éléments agréables et pertinents qui nous permettraient de nous sentir mieux.

La pensée Sombre nous amène à nous souvenir seulement des éléments désagréables, puisque ceux-ci sont plus facilement retenus par notre cerveau, la raison étant qu'ils apportent des émotions



négatives, qui attirent davantage notre attention. Sans possibilité d'apprendre de la situation, de la transformer, voire de saisir les occasions qui se présentent, nous croyons alors qu'il vaut mieux déclarer forfait et nous plaindre.

Son poison

- Elle nous empêche de voir la situation dans son ensemble, car elle rejette tout ce qui peut être constructif, modifiable ou positif. Elle nie les aspects intéressants d'une situation, les minimise.
- Lorsque nous avons ce type de pensée et que nous les partageons, les autres nous trouvent démotivants. Les commentaires négatifs entachent leur enthousiasme et leur énergie à se mettre en action. La pensée Sombre nous rend plaintifs, déprimants et moroses.
- Elle porte notre attention seulement sur ce qui ne fonctionne pas et ce qui est désagréable, ce qui rend presque nulles les chances de trouver des solutions et de transformer la situation. Ce qui est encore plus dommage, c'est si cette forme de pensée arrive trop souvent chez nous ; elle nous enlève en grande partie la joie de vivre.



Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée Sombre :

Ben voyons ! Ma présentation n'était pas bonne du tout. J'ai bégayé à deux reprises, si ce n'est pas plus ! – La vie est pénible : il y a toujours quelque chose pour venir nous emmerder. – Je suis certain qu'elle est gentille avec moi juste parce qu'elle trouve que je fais pitié.

Contre-attaque : le Bouclier positif

Le Bouclier positif amène de la flexibilité dans notre esprit pour mieux comprendre les nuances et avoir une vision d'ensemble plus réaliste de la vie. Ce bouclier nous guide dans les actions à faire pour que les choses avancent positivement. Il bloque les idées noires, nous motive à miser sur les aspects constructifs d'une situation, et sur ce qu'elle nous apprend, et à aller chercher de l'aide au besoin.

- *Ruminer entraîne des pensées répétitives et envahissantes. Penser positivement élargit notre vision et nos options et fait taire les émotions désagréables.*
- *Quand l'esprit dit « abandonne », l'espoir chuchote « essaie encore une fois ».*
- *Il vaut mieux éviter les gens pessimistes : ils peuvent trouver un problème pour chaque solution.*

La pensée Trop Émotive

La pensée Trop Émotive utilise uniquement l'émotion pour expliquer les choses, sans utiliser la logique. La réflexion n'est plus possible lorsque les pensées se fusionnent avec les émotions intenses ou lorsque celles-ci décident de faire une mutinerie et de s'emparer du raisonnement. Prenant toute la place, la pensée Trop Émotive se déverse partout où la réflexion devrait faire son travail. Pour être bien utilisées, les émotions doivent rester ce qu'elles sont, soit des informations à transmettre à la réflexion, pour aider celle-ci à faire son travail par la suite.

Son poison

- Elle nous envahit d'émotions inutiles et désagréables, se fusionnant avec la réflexion, déformant la réalité, ce qui nous amène à mal interpréter, à juger et à avoir des comportements inappropriés face à la situation.

- Elle nous empêche de réfléchir, de bien comprendre la situation et d'écouter les conseils des autres. L'émotion est trop présente, et elle amène à rejeter les arguments et les faits.
- Elle nous entraîne à réfléchir uniquement selon notre émotion : si l'émotion est de la déception, elle nous fera penser à tout ce qui nous déçoit. Si c'est de la haine, à tout ce qui nous fait rager. Si c'est de la peur, à tout ce qui nous angoisse. Si c'est de la culpabilité, à tout ce que nous faisons, ou que nous sommes, qui nous fait honte.

Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée Trop Émotive :

Je le hais tant ! Il ne mérite que de se faire rejeter et de souffrir lui aussi. – Elle m'a à peine souri. Peut-être qu'elle m'en veut pour quelque chose ? – Je me sens tellement coupable. Je suis une mauvaise personne.

Contre-attaque : le Bouclier serein

Le Bouclier serein aide à gérer les émotions désagréables, il consiste à adopter des stratégies de retour au calme. Il tempère les pensées émotives qui vont dans tous les sens, en laissant entrer la raison. La logique court-circuite l'invasion émotif et nous fait comprendre que nous ne sommes pas nos émotions ni nos comportements. Grâce à ce Bouclier, nous prenons le temps de déposer l'émotion, de nous calmer, et ainsi de mieux réfléchir par la suite.



- *Les émotions intenses brouillent la réflexion. Lorsque arrivent ces moments, faisons confiance à ceux qui nous veulent du bien pour nous guider.*
- *Les émotions sont de simples sensations qui nous donnent des informations. Elles ne nous définissent pas et elles sont temporaires.*
- *La réalité est mieux perçue et comprise dans le calme. Prendre le temps de calmer nos émotions est essentiel avant de réagir.*

La pensée Magique

La pensée Magique croit qu'en fermant les yeux, la situation désagréable va disparaître ou qu'un miracle va arriver. C'est la pensée qui ne veut pas voir la vérité en face, et qui a peur de prendre ses responsabilités. Elle nous amène à nous inventer des histoires illogiques, de beaux contes de fées. Bien souvent, la pensée Magique nous embourbe encore plus profondément dans nos problèmes. La réalité finit par nous réveiller par la suite, en nous donnant une bonne grosse gifle.

La pensée Magique fait semblant que tout va bien. Elle fait paraître les choses plus petites et moins importantes qu'elles le sont en réalité. C'est souvent le déni, le désir d'éviter ou la peur qui amène ce type de pensée. Et lorsqu'on nous met la vérité en face, elle nous incite à regarder ailleurs. Elle nous incite à fermer les yeux et boucher les oreilles.

Son poison

- Elle nous empêche de nous mettre en action pour régler nos problèmes, en réfléchissant ou en planifiant ce que nous avons à faire par exemple. Elle nous empêche de discuter, de réfléchir et de trouver des solutions efficaces, au grand risque d'empirer la situation et de refouler nos émotions au plus profond de nous. Assumer nos responsabilités est ce que ce type de pensée souhaite le plus nous faire éviter.
- Elle amène des frustrations chez les autres, qui doivent gérer la situation pendant que nous regardons

ailleurs. Les autres se demandent alors à quel moment nous nous réveillerons et reprendrons contact avec la réalité.

- Elle nous maintient dans l'illusion. Elle nous incite même à tenter de convaincre les autres de nos perceptions. S'ils espèrent nous raisonner, notre pensée nous incitera à repousser leurs commentaires et arguments du revers de sa baguette magique !

Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée Magique :

Les gens paniquent pour un rien. Ça va se régler tout seul. – Même s'il est méchant avec moi, je sais qu'au fond, c'est un bon ami. – Je ne me suis pas préparée pour cet important examen, mais ça devrait aller.

Contre-attaque : le Bouclier réaliste

Ce bouclier amène le courage, la raison et l'honnêteté nécessaires pour affronter la réalité. Il nous guide dans nos prises de responsabilité pour que nous puissions ainsi nous mettre en action et avancer. Il nous permet aussi de voir venir les choses et de nous y préparer. Avec ce bouclier, nous écoutons les opinions des autres pour avoir une meilleure vue d'ensemble de la situation et lui faire face.

- *Il faut voir les choses comme elles le sont et non comme nous souhaiterions qu'elles soient. S'informer et écouter des opinions différentes sont de bonnes stratégies pour contre-attaquer.*
- *Souvent, les gens ne veulent pas entendre la vérité parce qu'ils ne veulent pas que leurs illusions soient détruites. Cela empêche toutefois de construire la vie que nous souhaiterions réellement créer.*
- *Faire confiance aux gens qui nous aiment et veulent notre bien est important, même si ce qu'ils nous disent n'est pas ce que nous souhaiterions entendre.*

La pensée Drama Queen

Du drame, en veux-tu en voilà ! La pensée Drama Queen nous amène constamment à penser que les gens n'ont rien à faire sauf regarder et critiquer. Lorsque ce type de pensée arrive, nous avons l'impression de tomber dans un mauvais feuilleton, où les amours et les relations sociales sont toujours compliquées. Cette pensée nous fait imaginer qu'on nous juge sur toutes nos actions, ce qui fait grandir l'anxiété sociale au plus haut point, pour ceux qui la subissent.

La pensée Drama Queen nous fait aussi réagir fortement aux paroles et à la critique, comme s'il s'agissait d'attaques personnelles. La pensée Drama Queen nous fait réagir parfois, même si ce dont il est question n'a rien à voir avec nous. Ce type de pensée nous fait croire à tort que les autres font des choses intentionnellement. Elle nous donne l'impression d'être au centre d'une arène de cirque, sous le regard d'une foule qui nous juge et se moque de nous.



Son poison

- Elle nous rend hypervigilants dans nos relations avec les autres et nous angoissons de façon importante lorsque nous sommes en groupe. Elle nous amène la peur intense d'être le centre d'attention, ou d'être jugé.
- Elle nous pousse à accuser rapidement les autres, sans que nous comprenions toute la situation. Elle crée des sentiments de persécution, et nous fait rejeter toute critique constructive.
- Elle nous empêche de développer pleinement notre empathie et notre estime personnelle, et limite grandement nos relations sociales.
- Elle est responsable en grande partie de « l'anxiété sociale » (voir le chapitre *Lorsque les émotions planifient une mutinerie* à la [p. 261](#)).

Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée Drama Queen :

Je le sais, qu'elle fait ça juste pour m'énerver. Elle me cherche, c'est certain ! – Je n'ai pas vraiment d'amis. De toute façon je n'en veux pas : les gens sont faux et hypocrites ! – Je ne veux jamais répondre aux questions en classe ni donner mon opinion. J'ai peur que les autres rient de moi si je me trompe.

Contre-attaque : le Bouclier harmonieux

Ce bouclier nous fait réaliser que chaque personne est unique et fait face à ses propres défis. Ce bouclier bloque les pensées envahissantes qui accordent trop d'importance à ce que les autres pensent de nous et nous empêche de nous imaginer les pires scénarios. Il nous donne confiance en nous et défait les faux drames que notre cerveau aime bien créer. Il augmente nos capacités de communication sociale et de compréhension des autres.

- *La seule personne avec qui nous devons nous comparer est celle que nous étions la veille.*
- *Dépenser du temps et de l'énergie à nous comparer aux autres est une façon très efficace de perdre de la joie de vivre et de détruire notre estime personnelle.*
- *Le mieux, c'est de considérer les critiques constructives comme des occasions de nous améliorer. Et pour faire cela, il faut garder l'esprit ouvert et considérer ce qui est dit comme de simples informations*

pour nous guider.

La pensée de Destruction massive

La pensée de Destruction massive s'accompagne presque toujours de colère, voire de haine, car elle en veut énormément aux autres et aux événements de la vie. C'est une pensée qui souhaite du mal et qui rejette la faute sur les autres et sur les circonstances. Elle nous amène à pointer du doigt ceux que nous jugeons coupables plutôt que de pousser la réflexion sur nos propres responsabilités dans la situation ou de trouver des stratégies pour y faire face. Elle nous empêche d'être empathiques, désirant plutôt déclarer la guerre ou dénigrer tous ceux qui osent bloquer notre route.



La pensée de Destruction massive croit qu'en punissant, repoussant, humiliant ou détruisant l'autre, tout rentrera dans l'ordre. Cette pensée tient rigueur et souhaite vengeance pour la souffrance et la peur que nous avons ressenties. *Œil pour œil*, tel est son dicton. Souvent, le prix à payer pour avoir déclenché ce type de pensée chez quelqu'un d'autre est bien plus grand que prévu. Car la pensée de Destruction massive sera satisfaite seulement lorsque l'autre disparaîtra... ou que la paix et la raison finiront par revenir.

Son poison

- Elle nous amène de la colère, de la haine et de l'agressivité. Elle vise la vengeance plutôt que l'écoute, le pardon et l'empathie.
- Les autres en viennent à nous éviter si nous avons régulièrement des pensées de Destruction massive, à cause de nos paroles et de nos agissements colériques, mais aussi parce qu'ils veulent éviter de devenir à leur tour notre cible, s'ils ont un problème avec nous.
- Il est très complexe de résoudre nos problèmes avec ce type de pensée, car elle amène plutôt à détruire, brusquer, insulter, et souvent, son résultat crée d'autres problèmes bien pires.

Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée de Destruction massive :

Il avait juste à cesser d'argumenter s'il ne voulait pas recevoir mon coup de poing ! – Je vais raconter son secret sur les réseaux sociaux. Ça lui apprendra à me parler dans le dos ! – Elle ne voulait pas être avec moi la dernière fois... Eh bien, maintenant, c'est moi qui ne veux pas d'elle dans le jeu.

Contre-attaque : le Bouclier du lâcher-prise

Ce bouclier amène l'empathie et l'amour pour les autres. Il permet de pardonner pour continuer à avancer. Il canalise positivement la colère : ainsi, elle sera utile pour faire changer les situations désagréables, plutôt que de tout détruire sur son passage. Ce bouclier accepte que les autres fassent des erreurs, comme nous-mêmes en faisons. Plutôt que d'avoir de la rancune, il permet de mieux réfléchir sur nos relations avec les autres et, selon le cas, de mettre fin à nos relations sociales nuisibles. Finalement, en laissant aller cette colère, il sera possible de retrouver la paix et la sérénité, pour mieux réfléchir et nous ajuster à la situation.



- *Il faut apprendre à lâcher-prise pour ne pas porter le poids de souffrances inutiles. Apaiser notre colère, c'est éteindre le feu qui détruit tout. Une fois qu'il est éteint, nous pouvons obtenir réparation.*
- *La rancune et la colère prennent la place de la joie et de la sérénité pour exister. Plus nous en avons,*

moins de place avons-nous pour le bonheur.

- *Pardonnez, ce n'est pas oublier. Pardonnez, c'est vouloir être heureux et continuer à avancer.*

La pensée Victime

La pensée Victime est celle à qui tout arrive. Pourtant, ce n'est pas sa faute : on lui a jeté un mauvais sort, et depuis, elle fait constamment pitié. Plutôt que de relever ses manches pour se sortir de ses problèmes, elle a tendance à tenir les autres et la vie pour responsables de ses malheurs. Tout le monde cherche à l'exploiter, à lui nuire, à profiter d'elle : la vie lui envoie constamment tout plein de malheurs. Elle qui ne fait pourtant rien pour mériter cela. La pensée Victime transforme toujours les petits revers de la vie en gros problèmes. Elle nous amène à ne pas reconnaître nos erreurs et à éviter d'avoir à nous excuser.

Les propos de la pensée Victime contiennent presque toujours un « oui mais... », qui justifie le fait de ne pas se mettre en action et dirige l'attention des autres sur l'idée que nous n'avons aucun pouvoir. Cette forme de pensée ne génère aucune solution et tente d'obtenir la compassion des autres pour justifier notre inaction.

Son poison

- Elle nous empêche d'assumer nos responsabilités, de nous mettre en action et de faire ce que nous avons à faire pour nous sortir d'une situation. Elle nous amène à nous plaindre, à attirer la pitié et à excuser le chaos qui nous entoure plutôt que d'utiliser cette expérience pour avancer.
- Elle rejette la faute sur les autres ou sur les circonstances, ce qui nuit à nos relations sociales. Il est difficile d'avoir une relation saine et juste lorsque ce type de pensée est rencontré régulièrement.
- Elle nous pousse à constamment trouver des excuses à nos comportements et à notre manque de motivation. Ces pensées sont des freins importants au travail sur soi et au développement personnel.



Voici des exemples de pensées ignobles venant de la pensée Victime :

Ce n'est pas ma faute, personne ne m'a montré comment faire ! – Je sais que je n'ai pas rendu mon travail à temps, mais c'est à cause de mon père et de ses demandes qui n'en finissent plus. – Personne ne me comprend !

Contre-attaque : le Bouclier qui assume

Ce bouclier nous aide à nous observer réellement, pour reconnaître nos forces ainsi que nos défis. Pour accepter le fait que nous ne sommes pas parfaits et que nous avons tous comme but de nous développer. Il transforme notre peur en courage, ce qui sera nécessaire pour nous assumer et reconnaître nos erreurs. Il nous redonne tout le pouvoir que nous avons sur notre vie. En nous assumant et en nous mettant en action, nous nous prouvons que nous sommes capables et que nous maîtrisons notre vie beaucoup plus que nous le pensions.

- *Nous sommes les seuls responsables de notre bonheur.*
- *Être une victime attire la compassion et nous évite de faire face à nos problèmes. Prendre nos responsabilités demande des efforts et du courage. Il est donc plus facile de rester victime. Cela dit, absolument rien ne peut être construit dans cette position de soumission.*
- *Prendre nos responsabilités demande du courage et de l'humilité, mais nous permet de prendre pleinement les rênes de notre vie. Nous retrouvons du pouvoir et de la fierté qui nous amènent la confiance en nous-mêmes.*

Prendre conscience de nos erreurs de réflexion et les transformer en pensées efficaces demande de l'entraînement. Comme tout autre apprentissage, il suffit de nous pardonner nos imperfections humaines. Il faut aussi accepter que ce soit du travail de longue haleine, accepter de faire un pas à la fois, car il est impossible de faire ce cheminement de toute une vie en quelques jours. Identifier nos distorsions cognitives lorsque nous en avons est la première étape, et l'une des plus importantes. **Car nous ne pouvons pas changer une chose dont nous n'avons pas conscience.** Mais le voyage en vaut la peine : avoir des pensées plus efficaces, justes, réalistes et constructives modifiera complètement et positivement votre vie, particulièrement pour les personnes anxieuses ou colériques qui souhaitent trouver une plus grande paix dans leur monde émotionnel.

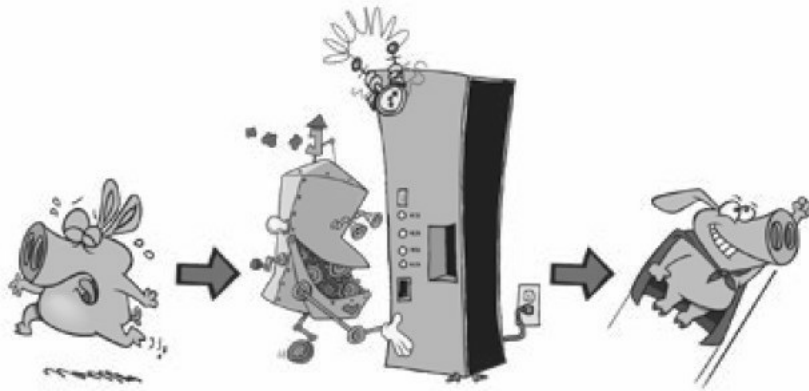


Les recherches en neurosciences confirment que ce travail déclenche réellement des effets positifs sur le cerveau. Lorsque nous développons notre intelligence émotionnelle, notre monde intérieur, comme nos pensées, nos besoins, nos émotions et tout ce que nous sommes, s'éclaircit et devient source de réalisations.



Le transformateur de pensées

Cette activité a pour objectif d'aider les jeunes (et les moins jeunes !) à transformer leurs « ignobles pensées » en pensées efficaces.



IGNOBLE PENSÉE

- Quelle pensée ignoble a créé cette réflexion, selon toi ? Pourquoi ?
- Quelles émotions cette pensée fait ressurgir ?
- Quels sont les effets de son poison sur la personne qui pense ainsi dans la vraie vie ?
- Quels comportements la personne risque-t-elle d'avoir en pensant ainsi ?
- Quel sera l'impact de ces comportements sur les autres ?



PENSÉE EFFICACE

N'oublie pas, les pensées efficaces :

- sont réalistes ;
- sont constructives ;
- amènent à se mettre en action ;
- diminuent ou font taire les émotions désagréables.

Mettons le transformateur en pratique...

Pensée : « Si j'échoue à cet examen, je coule mon année ! »

Question 1 : Quelle pensée ignoble est derrière cette réflexion selon toi ? Pourquoi ?

Réponse : *La pensée Grossissante, car elle fait en sorte d'amplifier une situation plus qu'elle ne l'est vraiment. Avec elle, tout est PIRE !*

Question 2 : Quelle(s) émotion(s) cette pensée fait surgir en toi ?

Réponse : *La peur, le stress et l'anxiété.*

Question 3 : Quels sont les effets négatifs (le poison) de cette pensée sur toi ?

Réponse : *Elle me fait vivre un malaise avant, pendant et après l'examen. L'esprit agité, je vais mal dormir la veille. Le jour même, la fatigue et le stress affecteront ma mémoire, même si j'ai bien étudié. Bref, cette pensée diminue grandement mes chances d'avoir un bon résultat.*

Question 4 : Quels comportements risques-tu d'avoir en pensant ainsi ?

Réponse : *Je serai plus tendu(e), solitaire et irritable. J'aurai moins envie de m'amuser, quelques jours avant l'examen et peut-être aussi après.*

Question 5 : Quelles seront les conséquences de ces comportements sur ton entourage ?

Réponse : *Mon entourage va tenter de me rassurer, mais sans résultat. Mon attitude désagréable ne donnera pas envie aux autres de me côtoyer, de s'amuser avec moi.*



Exercice

Associe les pensées suivantes à une pensée ignoble. Utilise ensuite le transformateur de pensées pour les changer en pensées efficaces.



Rappel des pensées ignobles :

- Critiqueuse
- Toujours ou Jamais
- Diseuse de mauvaise aventure
- Grossissante
- Sombre
- Trop Émotive
- Magique
- Drama Queen
- Destruction massive
- Victime

C'est toujours moi qui ramasse les dégâts de mon frère. Mes parents ne disent rien, alors il ne bouge pas le petit doigt !

TOUJOURS OU JAMAIS



Bof... On perd notre temps à lire ce livre, de toute façon.

SOMBRE

Je ne connais personne à cette nouvelle école. Je suis certaine que ça va mal se passer.

DISEUSE DE MAUVAISE AVENTURE



J'ai ruiné ma vie !

GROSSISSANTE



Ma vie serait parfaite si j'étais comme elle.

MAGIQUE

Monsieur « je réussis tout, tout le temps »... S'il pouvait échouer au moins une fois !

DESTRUCTION MASSIVE



J'ai échappé une serviette sanitaire dans le corridor ! Toute l'école va rire de moi !

GROSSISSANTE

J'aurais dû avoir la bonne réponse. Je suis trop bête !

CRITIQUEUSE

C'est à cause de lui si je parlais en classe.

VICTIME

Le prof ne fait que me réprimander MOI. Ce n'est jamais la faute des autres !

TOUJOURS OU JAMAIS / VICTIME

Quelle déception... Pourquoi ai-je espéré pouvoir réussir ?

TROP ÉMOTIVE



Je n'y arriverai jamais ! C'est beaucoup trop difficile !

TOUJOURS OU JAMAIS



Je savais que cette journée allait être désagréable, comme d'habitude.

SOMBRE

Je vais changer d'école et tous mes problèmes vont disparaître.

MAGIQUE

Je suis tellement en colère ! Je n'arriverai jamais à lui pardonner !

TROP ÉMOTIVE



Je suis tellement moins jolie qu'elle.

CRITIQUEUSE

Quand je suis entré dans la salle de bain, ils riaient. Je suis certain qu'ils parlaient de moi.

DRAMA QUEEN



Même si on arrive à l'avance, il n'y aura plus de place, c'est certain.

DISEUSE DE MAUVAISE AVENTURE



Il n'a pas répondu à mon texto. Il doit être fâché contre moi.

DRAMA QUEEN

Personne ne me comprend !

VICTIME

C'est ma faute. J'aurais dû y penser.

CRITIQUEUSE



Je suis la plus nulle du monde !

CRITIQUEUSE



Rien de ce que je fais n'aide !

SOMBRE

Elle m'a choisi dans son équipe car elle veut que je fasse tout le travail.

DRAMA QUEEN

Même si je vais en récupération, je ne comprendrai pas plus.

DISEUSE DE MAUVAISE AVENTURE

Tout le monde me regarde bizarrement à cause de ma nouvelle coupe de cheveux.

DRAMA QUEEN / GROSSISSANTE

C'est ma faute. Si on avait pris un autre chemin, on n'aurait pas eu cet accident.

CRITIQUEUSE



Je vais parler dans son dos, moi aussi. On verra si elle trouve ça drôle !

DESTRUCTION MASSIVE

Je ne devrais pas être éliminé du jeu. Les autres devraient être gentils et me laisser une autre chance.

VICTIME

Pourquoi aller là-bas ? Il n'y a rien à faire de tout façon.

SOMBRE



Notre prof nous donne beaucoup trop de devoirs. C'est impossible de tout faire !

GROSSISSANTE

Ce n'est pas si grave de tricher à un examen.

MAGIQUE



Je me sens tellement mal. Je mérite ce qui m'arrive.

TROP ÉMOTIVE

Voici un soutien visuel, qui enseigne l'importance de réfléchir constructivement. Il consiste à transformer les pensées anxieuses en désir. Si notre cerveau considère une situation d'un point de vue optimiste et constructif plutôt qu'anxiogène et désespérant, il mettra en œuvre des comportements, des attitudes et des émotions qui nourriront ce but. Cela augmentera de façon significative la qualité du résultat final. Ressentant davantage de bien-être en pensant ainsi, nous serons plus sereins, disponibles et proactifs dans notre démarche.

TRANSFORMER LA PEUR EN PENSÉES CRÉATRICES

J'ai peur de dire ce que je pense.

Je veux partager mon point de vue et permettre aux autres de me comprendre.

J'ai peur de me faire rejeter.	Je veux rencontrer des gens qui sauront m'apprécier, avec lesquels je pourrai être moi-même et partager ce que je suis.
J'ai peur de manquer de quelque chose, de passer à côté de choses importantes pour moi.	Je veux profiter de ce que la vie m'offre et vivre chaque instant. Je désire être le créateur de ma vie, en créant moi-même mes opportunités.
J'ai peur d'échouer, de ne pas réussir.	Je veux faire de mon mieux, du mieux que je peux.
J'ai peur du changement.	Je veux avoir l'état d'esprit teinté de curiosité et d'ouverture à la découverte, disponible à m'ajuster devant de nouveaux défis et capable de prendre de bonnes décisions aux bons moments.
J'ai peur de vivre des conflits.	Je veux pouvoir régler les situations problématiques ou les moments d'incompréhension avec les autres, au fur et à mesure, pour que mes relations restent saines. Je veux m'ajuster, au besoin, si j'ai une responsabilité dans la situation.
J'ai peur de m'attacher.	Je veux vivre pleinement cette relation dans ce qu'elle a à m'offrir, selon le degré d'engagement qu'elle suscitera dans son développement. Sans artifice ou tentative de ma part d'exiger plus que ce que l'autre a à m'offrir.
J'ai peur d'exprimer mes émotions.	Je veux partager sainement mes émotions avec les personnes concernées, dans le but de les aider à me comprendre et pour qu'ils puissent me soutenir au besoin.
J'ai peur d'avoir de l'attention, d'attirer l'envie chez les autres.	Je veux apprécier l'attention des autres lorsqu'ils me l'offrent, en restant humble et à l'écoute de ce qu'ils souhaitent partager avec moi. Je désire être fier de mes réalisations et accomplissements selon leur valeur réelle.
J'ai peur de prendre de mauvaises décisions.	Je veux m'informer pour aller chercher le plus d'informations utiles, qui vont faciliter ma réflexion. Je veux avoir la sagesse d'écouter les plus expérimentés que moi et leurs bons conseils. Je désire utiliser toutes mes facultés personnelles pour prendre ma décision. Et si elle ne s'avère pas juste, je désire avoir l'humilité de me l'avouer et de faire les ajustements nécessaires pour remédier à la situation.

Vous voyez à quel point la colonne des peurs est simple, vide et ne nous guide en rien ? **Apprendre à penser de façon constructive et créatrice nous apporte naturellement les solutions à nos besoins et nous met dans l'état d'esprit nécessaire pour y répondre.** Les pensées efficaces nous poussent à l'action et nous préparent à vivre ce que nous allons expérimenter. Les pensées de peurs n'apportent rien de plus à notre réflexion ; que des émotions qui nous figent.

Pour commencer cet apprentissage, je suggère l'utilisation d'un tableau. En y écrivant les pensées négatives, poubelles, anxiogènes ou inefficaces, il sera plus facile de les VOIR puis de les TRANSFORMER en pensées efficaces. L'exercice devient plus concret et le cerveau le mémorisera plus facilement.



Quand nous devenons notre pire ennemi

Les monologues intérieurs sont les pensées que nous entretenons, ce que nous nous disons en secret, à l'abri du regard des autres. C'est un langage intime et juste pour soi. Pour évaluer notre niveau d'estime personnelle, il est nécessaire de prendre conscience des pensées que nous portons sur nous-mêmes lors de ces monologues intérieurs.

Plusieurs études ont prouvé qu'un monologue intérieur réaliste, constructif et visant des buts concrets à atteindre augmente de façon significative notre bien-être, notre niveau d'énergie et de concentration, ainsi que nos performances en général. Un esprit constructif nous aide à rester calmes et à nous adapter au changement. Eric Kim, chercheur sur la santé et le bonheur à la Faculté des sciences sociales et comportementales de l'Université Harvard, mentionne que « nous devrions nous appliquer à stimuler l'optimisme, car on a montré qu'il est lié à des comportements plus sains et à une meilleure attitude face aux difficultés de la vie. La pensée positive déclenche dans le cerveau des neurotransmetteurs, soit de la dopamine, de la sérotonine et de l'ocytocine, qui peuvent optimiser la santé, la capacité d'adaptation et la qualité de vie. »

Toutefois, lorsque notre monologue intérieur est rabaisant, réducteur, négatif et toxique, que nous prenons chaque situation ou erreur de notre vie pour nous autopoignarder, nous devenons alors notre pire ennemi. Plus besoin de personne pour nous blesser : dans cet état d'esprit, nous le faisons très bien par nous-mêmes. Lorsque nous vivons une situation plus difficile ou que nous subissons un échec par exemple, si notre monologue est pessimiste, notre estime personnelle risque d'être ébranlée, et ce, jusqu'à ce que nous nous réajustions avec un monologue intérieur constructif et indulgent. Chaque pensée sombre et malveillante que nous avons envers nous-mêmes fait en sorte d'exacerber notre malheur. Nos pensées destructrices, nos ignobles pensées, induisent systématiquement un sentiment d'infériorité, détruisent sans remords notre estime personnelle et nous prédisposent à vivre des échecs.

Voici un exemple typique de ce que j'appelle « s'autopoignarder ».

- **Étape 1 : Apparition de l'ignoble pensée**

« Je ne serai jamais capable de faire ça. Je ne suis pas bon ou bonne. Ça ne donne rien que j'essaye. »



- **Étape 2 : Intervention des émotions**

Le doute s'installe, la démotivation, la crainte d'échouer et peut-être même un fond de honte se manifestent ; l'émotion resurgit de mes blessures passées. La confiance en mon potentiel personnel est à son plus bas. Je me dirige vers l'abandon ou la fuite avant même de m'être donné une chance.

- **Étape 3 : Orientation de mon comportement**

Je ne fournis pas les efforts nécessaires pour apprendre, essayer et me réajuster devant les défis pour y arriver. Je suis déjà convaincu de mon échec. Je ne demande pas qu'on m'aide ou qu'on me guide. Je refuse même de me mettre en action, cherchant à retourner rapidement dans ma zone de confort. Je laisse ma place aux autres, qui, eux, osent faire face au défi.

- **Étape 4 : Conséquence de mon comportement**

Arrive finalement mon échec, organisé par mon monologue intérieur négatif sous la forme d'un évitement qui m'a même empêché d'essayer. Et comme mon estime personnelle est faible, j'en profite donc pour ajouter encore plus de pensées négatives à ma réflexion : « Je le savais, que je ne serais pas capable. Ça ne sert à rien d'essayer. Je suis nul. »

- **Étape 5 : Les répercussions directes sur les situations à venir**

Si une situation similaire se représente, j'oserai encore moins. Je me penserai vaincu à l'avance dès que je devrai vivre un défi. Je passerai à côté de plusieurs occasions d'apprentissages, d'expériences et de développement de soi. Je me sentirai moins bien que je le suis réellement. Je serai peut-être triste aussi, et déçu de ma vie en général, n'ayant pas développé mon plein potentiel personnel. J'aurai peut-être l'impression d'être passé à côté d'une grande partie de ma vie.

Si nous voulons changer notre vie à l'extérieur de nous, nous devons commencer par changer le monde à l'intérieur de nous.

Si nous laissons notre cerveau gérer notre vie, il ferait ce qu'il est naturellement configuré pour faire : craindre les dangers potentiels, éviter de dépenser inutilement de l'énergie et répondre à nos besoins immédiats. Si toutefois, avec courage et volonté, nous nous engageons à comprendre et à contrôler nos émotions, apprenons à réellement nous connaître et dépensons une bonne partie de notre énergie à développer notre potentiel personnel, nous pouvons devenir le maître de notre monde !



Lorsque les émotions planifient une mutinerie



Les émotions sont peut-être essentielles et importantes pour notre fonctionnement au quotidien, mais parfois... elles planifient des mutineries ! Elles mijotent et conspirent dans le fond de notre cerveau, cherchant le bon moment pour prendre les commandes ! Elles arrivent parfois à détrôner le commandant en chef de notre organe cérébral, soit le cortex préfrontal. Les émotions deviennent tellement intenses qu'elles prennent le contrôle du navire et le dirigent temporairement avec cette intensité folle. Alors, sans la logique et le contrôle du comportement, tout est possible : crier à tue-tête et lancer des objets aux autres, pleurer en se couchant en boule au sol, trembler de peur sans être capable de faire le moindre mouvement.

Bref, le chaos émotionnel envahit notre corps et rien ne va plus !

À l'exception des moments tragiques que nous pouvons vivre dans une vie, ces crises sont normalement très rares chez les adultes ayant bien développé leur intelligence émotionnelle. Elles sont beaucoup plus fréquentes chez les jeunes enfants, tout simplement parce qu'ils n'ont pas encore pleinement développé les zones cognitives qui gèrent leurs émotions. C'est donc tout à fait normal qu'un enfant de deux ans fasse une crise en public pour avoir le jouet qu'il veut. Cela dit, ça l'est beaucoup moins quand c'est un grand adolescent !

Des défis d'autorégulation



Nous devons constamment réguler nos émotions, chaque jour de notre vie. Grâce à nos capacités d'autorégulation, nous pouvons gérer la façon dont nous ressentons et exprimons nos émotions, quelle que soit la situation qui se présente. Mais chez certaines personnes, les capacités cognitives gérant les émotions sont limitées par toutes sortes de facteurs, biologiques ou provenant de traumatismes. Les émotions qu'elles ressentent sont intenses et très difficiles à supporter, ce qui les amène à adopter des comportements inadéquats, comme consommer des drogues ou de l'alcool pour s'engourdir, développer des troubles alimentaires, se mutiler, avoir

des épisodes agressifs ou toute crise émotionnelle.

Pour réguler nos émotions, nous pouvons utiliser notre réflexion pour transformer ce que nous ressentons, établir des stratégies de régulation pour les gérer, ou temporairement détourner notre attention en attendant que passe la tempête. Ces stratégies adaptatives sont possibles lorsque le cortex préfrontal de notre cerveau est mature et efficace. Si cette région connaît des difficultés de fonctionnement, nous pouvons perdre à tout moment la capacité de gérer adéquatement nos émotions.

Les défis d'autorégulation chez l'adulte peuvent être expliqués par plusieurs causes. Les causes les plus fréquentes se trouvent dans la grande famille de la santé mentale, comme les troubles anxieux et les troubles de l'humeur²⁰. Nous pouvons aussi y inclure les troubles neurodéveloppementaux, comme le déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), ou l'autisme (TSA), pour ne nommer que ceux-ci. Chez les personnes dépressives, les chercheurs ont découvert qu'il y a **moins d'activation cérébrale** dans les régions qui régulent les émotions. Chez les personnes ayant un trouble anxieux²¹, le cerveau n'arrive pas toujours à résoudre les problèmes rencontrés et à prendre des décisions adaptées, puisqu'elles ont souvent une perception déformée des événements, et de la difficulté à moduler l'intensité de l'émotion. Une anxiété importante empêche de rediriger les réflexions, qui pourraient finalement sortir la personne de l'impasse et de l'état de panique, qui reste, trop souvent.

En ce qui concerne les personnes ayant des diagnostics de troubles psychologiques, psychiatriques ou neurodéveloppementaux, il est important de garder en tête que **certaines régions du cerveau n'ont pas ce qu'il faut pour bien gérer leurs émotions comme les autres personnes**. Il faut donc traiter leurs défis émotifs comme n'importe quelle autre capacité cognitive limitée. Un enfant qui est dyslexique par exemple a droit à des adaptations pour lire. **Les enfants ayant des défis émotifs doivent eux aussi avoir des adaptations et du soutien spécialisé pour gérer leurs émotions**. Nous pouvons améliorer leur intelligence émotionnelle avec le temps et de l'aide spécialisée. Il est important de stimuler les zones cognitives moins efficaces, en optant pour des apprentissages plus soutenus sur les émotions en général et sur les habiletés sociales. Il est également important de développer des stratégies d'autorégulation. Comme toute capacité cérébrale, ces zones peuvent être augmentées et être mieux connectées : c'est le pouvoir de la plasticité cérébrale !

Finalement, tout comme les gens qui sont aux prises avec des troubles mentaux, ceux pour qui l'enfance contient des traumatismes (les enfants meurtris par des adultes), des abus ou un mode de vie favorisant très peu un lien d'attachement positif, connaissent aussi des défis d'autorégulation émotionnelle. Pour plusieurs, **le cheminement émotif devra reprendre là où il a été interrompu et brisé, là où les blessures ne sont pas guéries**. C'est un peu comme si la maturité émotionnelle de la personne restait figée à l'âge qu'elle avait lors de son traumatisme, et ce, même si elle est devenue adulte. C'est souvent par de la thérapie et un cheminement personnel qu'elle peut reconstruire son monde émotionnel. Mais encore une fois, cela est possible avec de l'aide appropriée et de la volonté, soit celle de guérir son monde intérieur.

Voici des émotions qui, lorsqu'elles planifient une mutinerie, peuvent rendre notre vie et celle des autres très difficiles.

La colère : une tempête électrique

La colère est une émotion que je connais bien. Non pas que je sois du type colérique, mais j'ai accompagné beaucoup de personnes en crise de colère. J'ai travaillé longtemps avec les personnes qui avaient des troubles graves du comportement. Mon plus jeune, qui a un TDAH, lorsque qu'il est envahi, émotif ou désorganisé, fait lui aussi sortir le tout en colère. Quand il était tout petit, il pouvait très bien faire durer sa crise pendant vingt à trente minutes, tout en tentant de défoncer la porte avec ses petits pieds si je l'envoyais se calmer dans sa chambre.

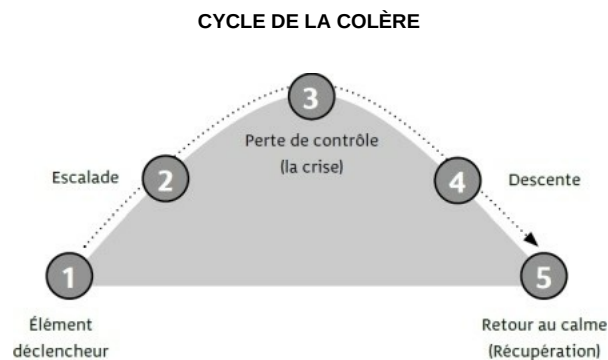
Que ce soient des personnes ayant de graves troubles du comportement ou de jeunes enfants qui font la crise pour un simple refus, le mode d'emploi est étrangement très similaire. En fait, ce n'est pas si curieux, car c'est l'émotion de la colère qui fait qu'un enfant lance un objet par exemple, et c'est aussi la colère qui fait qu'un adulte en attaque un autre sous le coup de la rage au volant. Voici donc quelques astuces pour accompagner les personnes aux prises avec de la colère mal gérée.

Il faut toujours garder en tête que **la colère de l'autre est nourrie par l'argumentation et notre propre perte de contrôle**. Je sais que ce n'est pas toujours facile, mais il faut rester calme devant elle. Si nous intervenons avec des jeunes et que nous sommes émotifs, nous nous embarquons dans une tempête électrique, qui durera beaucoup plus longtemps qu'elle ne l'aurait fait si nous avions conservé notre calme. La tempête se nourrit de confrontation, d'argumentation, de blâmes, d'insultes, d'opposition et de tentatives inutiles d'autorité de l'adulte, qui tente de prouver son point devant l'enfant. Pour gérer une crise de colère, mieux vaut adopter une attitude sereine. Ainsi, la tempête disparaîtra rapidement sans faire trop de dégâts.



Le cycle d'une crise de colère

Toute crise émotive suit un cycle. Que la crise soit causée par la peur ou l'anxiété, le cycle d'une émotion est sensiblement toujours le même. Il peut durer plus longtemps d'une fois à l'autre, mais passe toujours par les mêmes étapes : les éléments déclencheurs, l'escalade, la perte de contrôle, la descente et le retour au calme, souvent nommé « phase de récupération ». Il est important de connaître ces étapes pour bien intervenir auprès de quelqu'un. Différentes interventions, simples, peuvent être faites, mais elles doivent avoir lieu au bon moment, tenant compte de là où la personne se trouve dans le cycle, pour ne pas rallumer la tempête.



Étape 1 : L'élément déclencheur

Les crises arrivent et c'est tout. Souvent, nous ne pouvons pas les prévenir. Leurs causes sont tellement multiples qu'il vaut mieux éviter de les chercher pendant la gestion de la crise. Chez un même jeune, une journée, c'est un refus qui le fait sauter, et le lendemain, c'est le regard d'un autre élève qu'il prend mal. Les causes varient d'une personne à une autre. Ce qui m'intéresse en revanche, c'est de trouver les signes et les comportements annonciateurs de la crise (signes précurseurs) chez la personne. **Les signes précurseurs nous indiquent clairement que la tempête se prépare**. Donc, lorsque j'observe un signe précurseur chez la personne, je note ce qui se passe à ce moment-là justement, ou ce qui s'est passé peu avant. Par exemple, le jeune s'en va en examen ou un enfant ne veut pas jouer avec lui. Et c'est ainsi que je découvre certains éléments déclencheurs lorsque je suis témoin de la scène. Mais bien souvent, nous arrivons trop tard pour la prévention et nous devons gérer la crise une fois que la tempête a commencé.

Il faut tout de même, avec l'enfant, travailler à lui apprendre à reconnaître les éléments déclencheurs qui l'amènent en crise. Il faut toutefois qu'il soit disposé à le faire, que son retour au calme soit total. Cette discussion peut avoir lieu la journée même, mais elle peut aussi très bien se faire le lendemain ou le surlendemain. Le plus important, c'est que l'enfant arrive à se souvenir de ce qui s'est passé. Pour les plus petits, mieux vaut faire le retour assez rapidement. Mais pour les plus grands, l'idéal est de choisir tout simplement le meilleur moment pour le faire. Lorsque le jeune est réceptif et prêt à faire cet exercice avec vous.

Utiliser un outil visuel peut aider le jeune à faire son introspection, puisque les choix présentés lui permettent d'approfondir sa réflexion. L'outil rend la discussion plus agréable et moins autoritaire. Il stimule aussi la mémoire, autant pour l'événement passé que pour l'enseignement à en tirer.

• **Les outils « Mes déclencheurs de tempête »**

Voici deux outils, dont le premier s'adresse aux plus petits (entre 4 et 8 ans), car il est plus simple et les exemples sont à l'image de leur vécu. Pour un enfant qui ne sait pas encore lire, vous pouvez ajouter des dessins ou des pictogrammes à côté des descriptions. Le second outil s'adresse aux plus âgés (9 ans et plus), et même aux adolescents. Le niveau de compréhension exigé y est plus élevé : le jeune peut nommer à quel niveau était sa colère dans la situation et apprendre de nouveaux termes associés à cette émotion.

LES DÉCLENCHEURS DE TEMPÊTE



À QUEL NIVEAU EST MONTÉE MA TEMPÊTE DE COLÈRE ?

0	1	2	3	4	5
Le ciel est bleu	Je me sens irrité	Je me sens frustré	Je me sens en colère	Je me sens furieux	Je me sens en

- On m'a dit « non ».
- Je me suis fait punir.
- J'ai fait beaucoup d'efforts et ça n'a pas fonctionné.
- Il y a quelque chose que j'ai trouvé difficile.
- Quelque chose était injuste.
- J'étais mal à l'aise, gêné, honteux.
- Je n'ai pas eu ce que je voulais.
- J'étais fatigué.
- Quelqu'un m'a fait de la peine.

- J'ai perdu des privilèges.
- Je n'ai pas réussi quelque chose.
- On m'a fait une promesse qui n'a pas été respectée.
- Je ne me sens pas écouté.
- On m'a menti.
- On s'est moqué de moi.
- J'ai perdu à un jeu ou à une compétition.
- On m'a manqué de respect.
- Quelqu'un a pris une décision pour moi sans mon accord.
- On m'a rejeté.
- On m'a traité injustement.
- Quelqu'un m'a fait mal.
- Je me fais punir pour quelque chose que je n'ai pas fait.
- Quelqu'un a parlé dans mon dos ou contre moi.
- Quelqu'un a pris une chose qui m'appartient sans me le demander.
- Les autres ne font pas ce que je veux.
- Je ne veux pas faire ce qu'on me demande.
- Quelqu'un m'a dit des choses que je n'ai pas aimées.
- Quelqu'un n'a pas respecté mon espace personnel.
- On m'a traité comme un jeune enfant.
- Quelqu'un m'a volé.
- J'ai perdu quelque chose d'important pour moi.
- Je ne me sens pas compris.
- Les comportements des autres m'ont dérangé.
- Les choses n'ont pas fonctionné comme je le voulais.
- etc.

Étape 2 : Escalade – hausse en niveau

Voici les comportements qui indiquent l'escalade de la crise, jusqu'à la crise elle-même. Lorsque l'enfant n'accepte plus notre aide et blâme les autres, la crise est officiellement débutée et nous voilà à l'étape suivante. Notez que ce ne sont pas tous les enfants qui auront des comportements agressifs, mais les paroles inappropriées sont la plupart du temps bien présentes.

L'enfant...

- Devient de plus en plus agité.
- Se joue dans les cheveux, soupire, devient brusque, etc.
- S'obstine, dit le contraire des autres.
- Semble irritable et anxieux.
- Veux contrôler, faire à sa façon.

- Répond « non » à presque tout.
- Commence à manquer de politesse ; pas au point qu'on doive le punir, mais lui donner un avertissement (par exemple, il répond très sèchement).
- Sourit peu, semble distrait ou envahi.
- Veut s'amuser, mais avec un caractère peu agréable, au point où nous n'avons plus de plaisir à être avec lui.
- N'accepte plus aucun commentaire ou critique constructive.
- N'accepte plus notre aide.



• Intervention à privilégier

- À cette étape du cycle, toute intervention préventive pour calmer la colère avant qu'elle augmente est à mettre en place. Proposer à la personne de faire une pause, de s'éloigner de la situation, d'exprimer son désaccord et sa frustration, ou d'utiliser un objet qui favorise le retour au calme (voir la section *Les distracteurs de tempêtes émotionnelles*, [p. 314](#)).

Étape 3 : Perte de contrôle – la crise

L'enfant, normalement doux comme un agneau, se déchire la chemise et se transforme. C'est la crise, Hulk est apparu ! Quand l'enfant est vraiment en crise, il faut l'aider à se calmer. Si nous tentons de raisonner l'enfant ou, pire, d'argumenter avec lui, nous empirons les choses. Tout ce que nous dirons sera sujet à nourrir la crise.



La première chose à garder en tête, c'est que la plupart des comportements de crises émotionnelles, peu importe l'âge, sont incontrôlables : personne ne souhaite vivre des crises émotionnelles. Les gens regrettent leurs actions et paroles par la suite, et ils en ont honte. Les crises émotionnelles ont de grosses répercussions sur l'estime de soi de la personne, particulièrement si elles arrivent fréquemment.

Voici maintenant des indices que l'enfant passe à l'étape de la perte de contrôle.

L'enfant...

- Rejette la faute sur tout le monde.
- Excuse ses comportements par des raisons complètement hors de propos (par exemple : « Je suis fâché mais c'est ta faute, tu avais juste à ne pas me parler »).
- Dit des commentaires inadéquats ou des insultes.
- Crie.
- Prononce des menaces verbales.
- Lance des objets.
- Frappe, donne des coups, etc.



• Intervention à privilégier

- Assurer la sécurité de l'enfant et des autres en enlevant ce qui pourrait être dangereux.
- Éviter de parler inutilement, sauf pour donner des consignes nécessaires (par exemple : « va te calmer dans ta chambre »). Parler augmente toujours la crise, que ce soit pour un enfant ou un adulte.
- Reconnaître l'émotion en reformulant ce qu'ils vivent. « Je comprends : tu es en colère. Ça te fait de la peine que les autres se moquent de toi. » Laisser de l'espace à l'enfant. Rares sont ceux qui acceptent les contacts physiques à ce stade, comme les câlins par exemple.
- Rester disponible pour attendre le moment où l'enfant acceptera de l'aide pour se calmer.
- Rester calme : il n'y a rien d'autre à faire que d'attendre la descente et le retour au calme.



Étape 4 : La descente

• Indices

- Les cris et la colère font place aux pleurs et à la tristesse.
- Il est possible de recommencer à communiquer avec l'enfant, la discussion redevient envisageable.
- Son énergie diminue.
- Il coopère lorsque nous lui proposons d'aller se calmer dans sa chambre, ou dans notre bureau.
- Nous pouvons avoir des contacts physiques avec lui (par exemple, lui flatter le dos).
- Il accepte les moyens pour se calmer, comme le bonhomme Globby, les balles Moody Face ou la balle Neoflex, qui ont une texture parfaite pour le défolement. Ces moyens peuvent aussi être utilisés dans l'étape de l'escalade pour éviter la crise.



• Intervention à privilégier

Si vous sentez que cela peut aider, proposez un câlin pour les plus petits. Flattez les cheveux, le dos... Bref, offrez un contact physique calmant qui dégage l'empathie. Ici, **ce n'est pas encore le bon moment pour faire un retour sur la situation**. Il vaut mieux ne pas faire de reproches ou dire des phrases qui jettent de l'huile sur le feu, par exemple « tu vois ce qui arrive quand tu n'écoutes pas ». Pour les plus vieux, c'est à cette étape que vous pouvez leur demander de vous raconter – lorsqu'ils se sentiront prêt(e)s – leur version de ce qui s'est passé. Votre écoute²² et la communication démontrent votre soutien, leur permettent de ventiler leurs émotions. Ils sentent également que vous êtes empathiques envers leur vécu. Et cela vous indique souvent d'où viennent les difficultés, les mauvaises perceptions qu'ils ont eues, et comment ils se sont sentis. Ce sont toutes des informations nécessaires pour pouvoir faire un retour efficace sur la situation par la suite.

Étape 5 : Retour au calme – récupération

La tempête est passée. L'enfant redevient lui-même. La réflexion est de retour. Finalement, vous pouvez commencer à traiter la source du problème et régler ce qui doit l'être.

N'oubliez pas que, malgré leur intensité, et bien qu'ils soient désagréables pour tous, ces moments, bien gérés avec les bons enseignements, permettent à l'enfant d'apprendre à réguler lui-même ses émotions.

Il y a de très beaux apprentissages que nous pouvons faire avec les jeunes par les bonnes interventions. C'est ici que vous pouvez entrer en jeu pour développer leur intelligence émotionnelle.



Les enseignements d'une tempête émotive :

- Puisque vous lui avez donné du soutien et que vous l'avez accompagné dans la crise, l'enfant aura l'impression d'avoir été accueilli et respecté dans son vécu difficile.
- En l'aidant à mieux gérer sa colère et à se calmer, en lui proposant des moyens adéquats pour le faire, vous participez non seulement à atténuer plus rapidement la crise, mais aussi à lui enseigner quoi faire la prochaine fois (autorégulation).
- Vous l'aidez à comprendre les déclencheurs de ses crises, et à identifier les stratégies à utiliser pour éviter de basculer à nouveau dans ce genre de situation.
- Vous l'aidez à mettre des mots sur ses émotions, en reformulant plus adéquatement ce qu'il tente d'exprimer. Ainsi, l'enfant aura de plus en plus de vocabulaire pour s'exprimer, et pourra plus facilement utiliser le langage plutôt que les comportements pour gérer sa colère.
- Vous proposez un retour sur la situation, pour l'aider à mieux comprendre son vécu et lui permettre de réparer les dégâts, de sauver son intégrité, d'apprendre à développer du courage et de l'humilité en assumant ce qu'il a fait.

Avoir les bonnes attitudes devant la crise de colère

Le dieu des tempêtes fait gronder le vent, les éclairs illuminent le ciel à une fréquence irréaliste et une pluie torrentielle se déverse dans votre salon ! Pas de panique... votre enfant va bien finir par se remettre de votre refus. Mais à ce moment précis, oubliez tout le reste : vous devez intervenir. Votre ménage se poursuivra plus tard et vous devez interrompre l'écoute de votre émission préférée. Eh oui, vous êtes parent et votre enfant vit une tempête émotionnelle !

Comme tout apprentissage, celui de la gestion émotionnelle prend du temps, de l'expérience, de l'aide et... de l'entraînement. Et c'est justement ce que fait actuellement votre enfant, couché sur le plancher de votre salon. Il s'entraîne !

Retrouvez vos manches : il faut agir maintenant ! Voici des règles bien importantes à respecter pour gérer le dieu des tempêtes.



À faire

- **Parlez d'une voix calme mais affirmée**, qui exprime que vous gérez la situation et non l'enfant. Parler plus lentement aide aussi à calmer les esprits.
- **Guidez l'enfant** vers les moyens à utiliser pour se calmer. Offrez-lui un « distracteur de tempête²³ » par exemple.
- **Attendez le retour au calme total** pour discuter avec l'enfant et faire un retour sur la situation : une chose à la fois.
- **Nommez l'émotion que vit votre enfant.**
- **Faites attention au langage de votre corps.** Gardez un langage du corps affirmé, mais ouvert et attentif. Une crise est un défi relationnel et émotif. Il faut démontrer de l'écoute, de l'attention et de l'empathie. Et cela passe par les mots, mais aussi énormément par notre corps.
- **Gardez le silence**, cela aide souvent beaucoup, ou dites seulement le strict nécessaire. Indiquez à l'enfant qu'il faut se calmer et qu'ensuite vous discuterez ensemble.
- **Respectez l'espace vital de l'enfant.** En étant à l'écoute de votre enfant, vous saurez quand il sera prêt à accepter un câlin pour se calmer. Pourquoi ne pas le proposer : « Veux-tu un câlin pour t'aider à te calmer ? » Pour les adolescents, approchez-vous tranquillement, lorsque vous sentez la tempête se calmer. Assoyez-vous près de lui lorsque vous jugez que c'est le bon moment. Une bonne astuce, c'est de leur mentionner : « Tu me le diras quand tu seras prêt à parler. »

À ne pas faire

- **Évitez de crier.** Crier est surtout le signe que vous avez perdu le contrôle de vous-même.
- **Évitez de faire des demandes.** Gardez les consignes et les choses à faire pour plus tard : une chose à la fois.
- **Il ne sert à rien de tenter de raisonner une personne en crise**, petite ou grande.
- **Évitez de juger, contre-attaquer, faire des reproches !**
- **Mal utiliser le langage non verbal :** se diriger ailleurs, faire autre chose pendant une dispute avec l'enfant, comme la vaisselle, ou passer le balai. Pointer du doigt ou démontrer sa fermeture en croisant les bras et en se braquant physiquement devant l'enfant.
- **Évitez le non !** Vous voulez nourrir le dieu de la tempête ? Dites non et vous serez servis. Attendez le calme pour réaffirmer votre refus au besoin.
- **Évitez de toucher, de poursuivre l'enfant ou de contrôler ses mouvements, sauf si nécessaire** (s'il se met en danger par exemple). Celui-ci est profondément émotif et il est mal avisé de toucher une personne en crise, peu importe son âge, surtout si

elle tente de s'éloigner ou qu'elle vous en veut.

Un apprentissage émotif, un pas à la fois

À force d'accompagner les enfants dans la « douceur affirmée », comme je dis souvent, et d'avoir fait de l'intervention en prévention de crises, j'ai compris avec l'expérience que les jeunes apprennent à se calmer par eux-mêmes. Arrive un moment dans leur développement où nous n'avons qu'à attendre qu'ils reviennent de leur tempête émotive lorsqu'ils les vivent. Les tempêtes se feront de plus en plus rares, et moins intenses à mesure que l'enfant cheminera dans cet apprentissage. Parfois, vous verrez encore des petits Hulk ici et là, mais des Hulk mignons et mieux gérables.



Nathaniel « le fier »

Nathaniel, 12 ans, avait trois émotions lorsque je l'ai rencontré : joie, agitation et colère. Il exprimait ces émotions en mentionnant qu'il se sentait bien, qu'il se sentait excité ou qu'il se sentait mal. Et lorsqu'il se sentait mal, bien souvent, il finissait par faire une crise de colère, qui se terminait par des comportements agressifs. De plus, il était difficile pour lui de comprendre les situations qui lui apportaient des émotions, puisqu'il se concentrait trop souvent sur les comportements des autres pour expliquer ce qu'il avait fait. C'était toujours la faute des autres, selon ses perceptions.

Nathaniel avait des retards dans son développement émotif et dans ses capacités d'autorégulation. Il avait une très faible estime de lui-même et des défis sociaux importants : les autres jeunes l'évitaient étant donné ses réactions et parce qu'ils avaient peur de le mettre en colère. Pourtant, c'est un garçon des plus attachants. Son dossier d'élève était sur le point de se voir apposer une étiquette de « trouble du comportement ». Il disait détester l'école et il était très aigri devant les autres jeunes. Il exprimait des idées suicidaires et un mal-être important.

Nous avons travaillé ensemble pour construire une base plus solide dans son monde intérieur. Nous avons fait en sorte qu'il saisisse mieux ses niveaux émotifs. Par toutes sortes de jeux et d'activités, nous avons augmenté son répertoire d'émotions et de stratégies pour leur gestion. À chaque situation émotif plus difficile, nous avons fait des retours éducatifs pour l'aider à mieux comprendre les subtilités sociales. Pour comprendre sa part de responsabilité et celle des autres, ainsi que la façon de gérer différemment ce genre de situation une prochaine fois, et corriger celle en cours.

Lentement mais sûrement, Nathaniel a diversifié son répertoire émotif. Dans sa catégorie « joie », il a ajouté entre autres le plaisir, la curiosité et la fierté. Il a compris que dans celle de l'agitation, il y avait l'excitation et l'hyperactivité, et il a fait une découverte des plus importantes : l'anxiété s'y cachait aussi ! Dans celle de la colère, il a compris que la source des émotions qui l'amenaient à l'agressivité était souvent davantage de l'anxiété, de l'irritation, de la déception et de la frustration mal vécues. Incapable de préciser ses ressentis auparavant, se sentant envahi, il finissait par exprimer son trop-plein par l'agressivité, un comportement malsain qui lui permettait néanmoins de faire sortir toute la tension accumulée.

Depuis, Nathaniel est devenu un jeune adolescent social, gérant beaucoup mieux ses émotions, et faisant partie d'un bon groupe d'amis. Il a compris que c'était bien souvent une combinaison d'anxiété et de frustration qui l'amenaient à la crise de colère. Il sait beaucoup mieux reconnaître ses déclencheurs et utiliser de bons moyens pour y faire face. Il aide même les autres jeunes colériques lorsqu'il le peut, en les invitant à prendre des moyens adéquats pour se calmer. Il est devenu une sorte de grand frère à l'école pour les plus jeunes qui ont le même profil que lui. Il rayonne maintenant. Il est fier de lui, de ses progrès et de son cheminement, et le nomme ouvertement. Il mentionne que sa vie est heureuse aujourd'hui. Il pense même devenir lui aussi éducateur spécialisé plus tard.



L'anxiété : avoir peur d'avoir peur

L'anxiété est une émotion déformée, irréaliste, que notre cerveau invente en se créant des scénarios par des pensées toxiques. Ce n'est pas de la peur pure, qui est une émotion de survie et de protection. C'est une émotion créée par les pensées de notre cerveau : des anticipations, des histoires de peur qui commencent souvent par « si ». « S'il arrivait

telle chose, si on ne m'aimait pas, s'il tombait malade, si on riait de moi... ». Mais les « si » n'existent souvent que dans la tête des personnes anxieuses.

L'anxiété n'accompagne pas de façon quotidienne la plupart des gens. Comme toutes les autres émotions, elle apparaît selon les contextes et les événements de la vie si nécessaire. S'il n'y a aucun événement particulier, l'anxiété doit retourner dans son tiroir pour y être rangée.

Un sondage réalisé en 2003 par l'*Office of National Statistics, Child and Adolescent Mental Health* du Royaume-Uni a démontré que les sujets les plus anxiogènes chez les jeunes étaient les suivants :

- Les examens ;
- Des conflits avec leurs amis ;
- Trop d'études et de devoirs ;
- La santé de leur famille ;
- Les risques d'agression dans la rue lorsqu'ils sont seuls ;
- Leur santé ;
- Leur apparence ;
- Ne pas avoir assez d'argent pour faire ce qu'ils veulent ;
- Les désaccords avec leurs parents ;
- La mort ;
- Les gens qui consomment de la drogue dans leur entourage ;
- La pression des autres jeunes, en lien avec des comportements qu'ils ne veulent pas avoir.



Voici selon Kate Collins-Donnelly, psychologue du Royaume-Uni, les caractéristiques du trouble anxieux généralisé et des attaques de panique.

Trouble d'anxiété généralisée

Les symptômes doivent être suffisamment intenses pour être envahissants et observés presque chaque jour, pendant au moins six mois d'affilée.

Symptômes

- Fébrilité (forte agitation, sensation d'être survolté ou à bout) ;
- Fatigue ;
- Irritabilité (tendance à se mettre facilement en colère) ;
- Trouble du sommeil ;
- Étourdissements, vertiges ou impression d'évanouissement imminent ;



- Maux de tête ;
- Nausées ;
- Diarrhée ou inconfort abdominal ;
- Transpiration excessive ;
- Tremblements ou secousses musculaires parfois généralisées à tout le corps ;
- Palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque ;
- Douleurs musculaires ;
- Difficulté à se concentrer ;
- Trous de mémoire ;
- Sensation d'étouffement ou d'étranglement ;
- Engourdissements ou picotements.

L'anxiété sociale

L'anxiété sociale²⁴ est une peur associée à certaines activités auxquelles nous participons avec les autres, ou à des situations de performance. La peur intense de parler en public et la peur de manger devant les autres en sont des exemples. La personne a peur de vivre des situations où elle se sentirait observée, embarrassée, humiliée, rejetée ou préoccupée par le jugement des autres. Ce type d'anxiété touche environ 7 % de la population.

Les symptômes physiques sont les mêmes que l'anxiété généralisée.

Symptômes comportementaux

- Peur que les autres se rendent compte de notre anxiété ;
- Grande inquiétude face à un événement social à venir ;
- Anxiété quotidienne face aux contacts avec les autres, même dans les événements routiniers (l'école par exemple) ;
- Peur d'être le centre de l'attention ;
- Anxiété à l'idée de devoir entretenir la conversation ;
- Grande peur du jugement des autres ou d'être observé ;
- Grande peur de rencontrer de nouvelles personnes ;
- Peur d'offenser quelqu'un par inadvertance ;
- Absentéisme (à l'école ou au travail) causé par l'anxiété ;
- Évitement de tout événement social.

Et lorsque l'anxiété prend complètement le contrôle, c'est la crise de panique.

La crise de panique

- Amène une sensation intense et complètement envahissante d'effolement, une anxiété profonde, ainsi qu'une peur qui peut se rapprocher de la terreur ;
- Dure environ 5 à 20 minutes ;
- Peut arriver une fois, quelques fois ou régulièrement ;
- N'est pas dangereuse physiquement ;
- Est assez fréquente chez les personnes qui vivent d'autres formes de troubles anxieux.

Symptômes physiques

- Difficultés à respirer ou respiration rapide ;
- Sensation d'étouffement ;
- Sensation de faiblesse, étourdissement, tremblement ;
- Battements de cœur rapides, palpitations, douleur à la poitrine ;
- Maux de tête ;
- Sensation passant de chaud à froid et/ou transpiration ;
- Bourdonnement à l'oreille ;
- Engourdissements ou picotements aux lèvres, dans les doigts ou les orteils ;
- Avoir l'impression d'être en train de mourir.



Les pensées sont centrées sur des scénarios catastrophe.

- Je perds le contrôle ;
- Je deviens fou ;
- Je vais mourir ;
- Je fais une crise cardiaque ;
- Je vais m'évanouir ;
- Je ne suis plus capable de respirer ;
- Je vais m'étouffer ;
- etc.



Comportements qui peuvent s'observer chez une personne en proie à de fréquentes crises de panique

- Avoir le sentiment de devoir faire certaines choses pour éviter une catastrophe imminente (éviter certaines situations ou comportements, de peur qu'il lui arrive un malheur, et développer des compulsions).
- Ne pas vouloir être seul pour avoir accès à de l'aide en tout temps, au cas où les scénarios catastrophe arriveraient.
- Vouloir absolument s'enfuir de la situation causant la crise de panique.
- Vouloir éviter les endroits où la crise est survenue, ou tout ce qui lui rappelle la crise (cela met la personne à risque de s'isoler de plus en plus).

Identifier les sources émotives

Pour avoir une idée du niveau d'anxiété chez un jeune, pourquoi ne pas faire avec lui cette petite cotation rapide de ses peurs. Cela aide à identifier les plus grandes sources d'anxiété et à les travailler.

Demandez à l'enfant de donner aux sources d'anxiété potentielles une valeur entre 0 à 10 (0 si la source ne lui apporte aucune crainte et 10 pour une situation qui le ferait totalement paniquer). Aidez-le à bien s'analyser, car faire de l'introspection n'est pas toujours facile, particulièrement s'il fait rarement ce genre d'exercice cognitif. Pour soutenir sa réflexion, il peut utiliser l'outil : « Au secours, je monte en anxiété » à la [page 290](#).

1. L'école – tes études ;
2. Les examens ;
3. Ta famille ;
4. Tes amis ;
5. Ta relation amoureuse (si tel est le cas) ;
6. Sortir de la maison ;
7. Le désordre ;
8. Parler devant les autres ;
9. Te faire intimider ;
10. La pression des autres ;
11. Les animaux ;
12. Les insectes ;
13. Les oiseaux ;
14. Les situations sociales (par exemple : une fête) ;
15. Ce que les autres pensent de toi ;
16. Parler en public ;

17. Les foules ;
18. Ton avenir ;
19. L'avenir de la planète ;
20. Ton apparence ;
21. Ta santé ;
22. La santé des autres ;
23. Le sang ;
24. Ta réussite dans la vie ;
25. Être seul ;
26. Les rendez-vous chez le docteur ou le dentiste ;
27. Rencontrer de nouvelles personnes ;
28. Entretenir la conversation ;
29. Faire les choses par toi-même ;
30. Ton travail (si tel est le cas) ;
31. Les bactéries, la saleté ;
32. Les endroits fermés ;
33. Les attentes des autres ;
34. Voyager par auto, autobus, train, avion ou par bateau ;
35. Les changements ;
36. La noirceur ;
37. La nuit ;
38. Réussir (ne pas échouer) ;
39. Les problèmes à la maison (s'il y en a) ;
40. Le crime ;
41. Les orages, les tempêtes ;
42. Tes responsabilités quotidiennes ;
43. Les porte-malheur (par exemple : chat noir, passer sous une échelle) ;



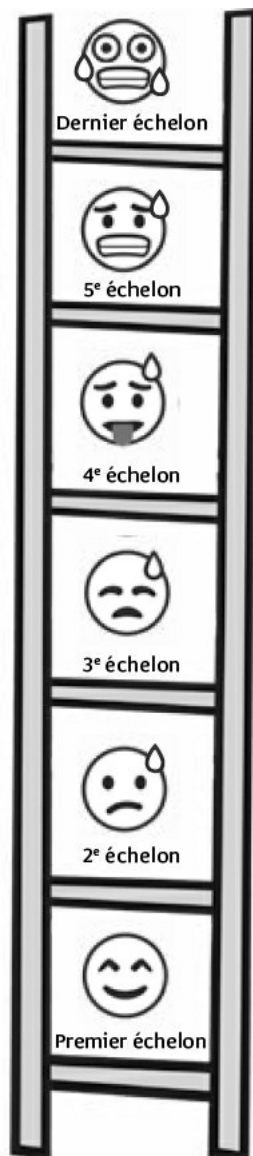
44. Appeler au téléphone ;
45. Les hauteurs ;
46. Les actualités et les informations internationales ;
47. La mort ;
48. L'eau ;
49. Les endroits publics (par exemple, le centre commercial) ;
50. Les piqûres, les prélèvements sanguins ;
51. Le feu ;
52. La nourriture, ce que tu manges ;
53. Avoir trop de choses à faire ;
54. Ne pas dormir à la maison ;
55. Utiliser les toilettes publiques ;
56. Ne pas savoir ce qui t'attend (par exemple : on te fait une surprise).

L'échelle de l'anxiété

Voici un soutien visuel pour mieux éveiller les enfants aux niveaux d'anxiété et les aider à la quantifier. L'anxiété peut se vivre parfois devant des situations évidentes, mais si elle s'observe régulièrement, à travers des situations jugées normales, et si son niveau est élevé, il est recommandé d'en parler à un professionnel. Si tel est le cas, l'exercice précédent peut fournir des observations précises à présenter au médecin ou au psychologue, et aidera certainement à y voir plus clair.



L'ÉCHELLE DE L'ANXIÉTÉ : AU SECOURS, JE MONTE EN ANXIÉTÉ !



Je panique!

Je n'arrive plus à parler, je pleure, je crie... Je veux partir en courant, me cacher, disparaître. Ça tourne autour de moi, ma respiration est difficile. Je m'assois en boule, la tête entre les jambes, et je me fige en tremblant!

Je suis tout anxieux!

Comme lorsque je fais une présentation orale en classe et j'oublie mon texte! Je bégaye. On dirait que le temps se fige et que tout le monde me regarde. Je me retiens pour ne pas partir en courant et pleurer.

Je suis très anxieux!

Comme lorsque je dois dire à mes parents que j'ai coulé cet examen très important. J'attends trois jours avant de le leur annoncer. J'y pense le soir avant de me coucher. Je pense à la façon de leur dire. Je dors très mal.

Pas mal plus anxieux.

Comme lorsque j'ai oublié de réviser pour l'examen. Ça dure tout l'examen et dans l'autobus le matin. Mais peut-être que j'aurai une note pas si mal après tout.

Un peu anxieux.

Comme lorsque je suis en retard et que je cherche ma deuxième mitaine. Bon, c'est dommage mais pas la fin du monde. Je m'en remets en quelques minutes.

À peine anxieux.

J'ai probablement cherché ma manette de jeu vidéo quelques secondes. Il n'y a pas de problème!

Apprendre à penser

Voici un entraînement pour apprendre à penser mieux.

1. Prendre conscience de ton anxiété

Elle est là, rien ne sert de l'ignorer. Plus tu feras cela, plus elle tentera d'attirer ton attention. Écoute tes indices anxieux. Quels sont-ils ? Quelles émotions ressens-tu en ce moment ?

- Arrête un instant et fais une pause. Coupe-toi de ce qu'il y a autour mentalement et physiquement, si tu le peux.
- Prends conscience de tes signaux corporels et de tes émotions.
- Identifie les émotions que tu ressens.

- Reconnais les signaux physiques qu'apporte ton anxiété (cœur qui bat rapidement, respiration rapide, etc.).

2. Les pensées « étau »

Écris tes pensées anxieuses, comme elles te viennent. Fais-les sortir de ta tête !

Tu peux commencer tes phrases par...

- « Et si... »
- « Je m'inquiète de... »
- « J'ai peur de ... »
- « Les gens vont penser... »

3. Identifie les types de pensées ignobles que ton cerveau utilise.

Quelle est ou quelles sont tes pensées ignobles²⁵ ? Pourquoi ?

4. Confronte tes ignobles pensées

Voici quelques questions auxquelles tu peux répondre pour t'aider à confronter tes pensées.

- Que s'est-il *réellement* passé ?
- Ce qui me rend anxieux m'est-il déjà arrivé ? Si oui, comment cela s'était-il terminé ?
- Comment puis-je savoir que c'est vrai, que ce n'est pas disproportionné ? Que ma vision est réaliste ?
- Quelles sont les probabilités que cela arrive ? Que cela n'arrive pas ?
- Si cela arrivait à quelqu'un d'autre que moi, comment percevrais-je la situation ?
- En quoi m'inquiéter de cette situation peut-il m'être utile ?
- Est-ce que la situation va me blesser, changer ma vie complètement, m'être dramatique ?

Transforme tes pensées en pensées réalistes et logiques. Demande à quelqu'un de t'aider lorsque tu fais cet exercice les premières fois.

5. Identifie une stratégie pour régler la situation et pour t'aider à te sentir mieux.

Ne t'attarde pas à trouver la meilleure solution : écris tout ce qui te vient en tête. Tu choisiras par la suite celle qui te convient.

Activité « Petit ou gros problème ? »

Son objectif est d'aider les jeunes à analyser les expériences du quotidien qui leur font vivre de l'anxiété et du stress.

Ce qu'il faut savoir...



Contrairement à nos ancêtres qui vivaient dans des cavernes et devaient se défendre (des bêtes féroces ou d'un clan ennemi), nous n'avons pas besoin d'être toujours à l'affût du danger, de nos jours. La peur de survie, qui sert à nous garder en vie, s'est transformée en anxiété. Dans les faits, nos inquiétudes peuvent être désagréables, mais elles sont souvent exagérées par rapport à la réalité. Notre cerveau a cette tendance à dramatiser, parfois ! Il faut lui apprendre à relaxer quand il panique pour un rien.

Cette activité permet de quantifier le niveau d'anxiété et de stress ressenti, dans différentes situations. L'enfant développera une vision plus réaliste de ce qu'il vit et sera plus à même d'ajuster ses émotions en conséquence.

Voici quelques exemples de situations qui peuvent susciter de l'anxiété et du stress chez les jeunes. Avec eux, amusez-vous à trouver à quel niveau se trouve chaque problème. Demandez-leur d'élaborer leur réponse, de nommer les émotions qui pourraient les submerger et les stratégies qui pourraient être employées pour y faire face.

Mise en contexte de l'activité : « Tous les problèmes ont leur niveau de difficulté. Certains sont faciles à résoudre, d'autres sont plus compliqués et exigent l'aide d'un adulte ou de professionnel(s). Ceux qui sont faciles à régler sont ceux que tu peux résoudre par toi-même. Quand tu as un problème, tu dois trouver si c'est un problème important ou non. Comprendre à quel niveau est ton problème t'aidera à savoir comment y réagir. »

MON PROBLÈME SE SITUE À QUEL NIVEAU ?



NIVEAU 1 – Minuscules problèmes

- Ils sont très légers et dérangent à peine.
- Ils ne durent pas longtemps.
- On n'a pas vraiment besoin d'en parler, ou de faire quelque chose.
- Ils se règlent souvent par eux-mêmes, ou en faisant peu de choses.

SOLUTIONS

- Rester flexible, faire de petites adaptations si nécessaire, ou ignorer le problème.



NIVEAU 2 – Petits problèmes

- Ils ne durent pas très longtemps.
- On peut les résoudre facilement sans aide.
- Ils concernent seulement nous, ou quelques personnes.
- Ils demandent parfois de faire des actions simples pour les résoudre.

SOLUTIONS

- Régler le problème soi-même et faire quelques ajustements si nécessaire. Rester flexible.



NIVEAU 3 – Moyens problèmes

- On peut avoir besoin de l'aide d'un adulte.
- Ils nous affectent quelques heures ou pour une journée.
- Ils peuvent toucher plusieurs personnes.
- Ils sont plus complexes à résoudre et demande de réfléchir pour les régler.

SOLUTIONS

- Demande du soutien de l'adulte pour le résoudre. Réfléchis à comment régler la situation. Utilise des moyens pour te calmer au besoin.



NIVEAU 4 – Gros problèmes

- Ils peuvent impliquer des blessures ou des bris importants.
- Ils peuvent durer de quelques jours à plusieurs semaines.
- Ils peuvent être difficiles à résoudre.
- Les solutions peuvent être multiples pour régler le problème.
- Ils touchent souvent plusieurs personnes.

SOLUTIONS

- Demande de l'aide à l'adulte immédiatement. Parle de ce qui se passe et ce que tu ressens. Écoute les conseils qu'on te donne.



NIVEAU 5 – Énormes problèmes

- Ils sont souvent dangereux.
- Ils doivent être traités en urgence.
- Ils peuvent impliquer plusieurs personnes.
- Il n'y a pas de solutions rapides ou faciles.

SOLUTIONS

- Écoute l'adulte et suis ses consignes. Reste calme. Pense à ta sécurité en premier. Les services d'urgence peuvent être nécessaires.

TA GRANDE SŒUR NE TE LAISSE PAS ÉCOUTER LE FILM QUE TU VEUX.	TU MANQUES TON AUTOBUS ET TU ES SEUL(E) À LA MAISON.
TA GANSE DE SAC À DOS SE BRISE.	TON AMI(E) EST VRAIMENT EN COLÈRE CONTRE TOI.
TU DONNES LA MAUVAISE RÉPONSE EN CLASSE.	LA BATTERIE DE TON TÉLÉPHONE INTELLIGENT EST VIDE.
TU ÉCHAPPES DU LAIT SUR LE PLANCHER DE LA CUISINE.	TU DOIS TERMINER TON DEVOIR PENDANT LA RÉCRÉATION.
TA MÈRE EST IMPLIQUÉE DANS UN ACCIDENT DE VOITURE.	TA FAMILLE DOIT ANNULER VOTRE VOYAGE EN ITALIE
UNE TORNADE SE DIRIGE VERS TA MAISON.	TON PÈRE SE FAIT ARRÊTER PAR LA POLICE, CAR IL ROULAIT TROP VITE.
TU ES PUNI ET TU NE PEUX PAS ALLER JOUER AVEC TES AMIS.	TU AS OUBLIÉ UN BAS DANS LES VESTIAIRES DU GYMNASSE.
UN ÉLÈVE EST MÉCHANT AVEC TOI DANS LA COUR D'ÉCOLE.	TON PÈRE SEMBLE DORMIR, MAIS IL NE SE RÉVEILLE PAS QUAND TU L'APPELLES.
TU ES EN VOITURE ET TU DOIS ALLER À LA SALLE DE BAIN.	TU AS MANQUÉ UNE SEMAINE D'ÉCOLE À CAUSE D'UN GRIPPE.
TON FRÈRE A SUPPRIMÉ TA PROGRESSION À UN JEU VIDÉO.	IL PLEUT ET TU VOULAIS ALLER AU PARC.



Ce que nous font faire les pensées étax



L'anxiété est traîtresse et nous gâche souvent la vie. Elle est un frein à notre bonheur et à notre plaisir. Il faut la combattre et apprendre à penser de la bonne façon pour éviter qu'elle accapare notre esprit. C'est pourquoi nous devons développer le réflexe de nous fâcher contre elle et utiliser des stratégies pour y faire face.

Sortir de la cage du confort

Pour contre-attaquer l'anxiété, il n'y a pas beaucoup d'options. Le moyen le plus efficace de la



maîtriser est d'accepter de la confronter. L'anxiété est un poison avec un esprit tordu. Elle souhaite en fait nous garder prisonniers avec elle, dans l'angoisse et l'évitement. Et elle y arrive facilement ! Pour la vaincre, il faut donc se rebeller et y faire face. Comme un chevalier devant le dragon, il faut lever son épée et regarder la créature droit dans les yeux. Y faire face, c'est accepter de tolérer la peur et ne pas flancher. Le courage est comme un muscle qui devient plus gros en le travaillant régulièrement. La seule façon de surmonter la peur, c'est d'arrêter de penser, puis d'agir : trop penser paralyse ! Le courage ne signifie pas l'absence de peur. Le courage d'affronter ses peurs, c'est s'aimer assez pour agir et courir la chance de se donner une meilleure vie.

Il faut commencer par de petits défis, et vivre la situation qui nous rend inconfortables. Plus nous évitons ce qui nous fait peur, plus les barreaux de notre cage deviennent solides et les murs se rétrécissent. Il faut refaire régulièrement l'exercice d'affronter nos craintes. Avec de petites victoires, nous osons aller plus loin. Il faut continuer à se donner de plus grands défis et se prouver qu'il est possible de les surmonter. Avec de l'aide, des outils de régulation et des pensées constructives, nous pouvons en arriver à emprisonner l'anxiété dans sa propre cage, et en sortir une bonne fois pour toutes. Si l'anxiété est trop importante dans notre vie, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel. Une des approches efficaces pour faire ce travail est la thérapie cognitivo-comportementale : le professionnel nous accompagne pas à pas, jusqu'à ce que nous soyons très loin de notre vieille cage anxieuse toute rouillée.



Voici les inconvénients qu'il y a à rester pris dans sa cage anxieuse, et les avantages à en sortir.

Rester dans sa zone de confort
Cela nous amène à avoir des comportements d'évitement de tout ce qui nous rend anxieux et crée de l'inconfort.
À court terme : Lorsque nous évitons ce qui nous angoisse, l'anxiété diminue, ce qui nous rend plus confortables. C'est pourquoi il est difficile de sortir et d'affronter notre anxiété au début.
À long terme : Cela crée des insatisfactions, des regrets, le sentiment d'être piégé, cela détruit notre estime personnelle, crée l'impression de passer à côté de notre vie, etc.
Conséquences : Les comportements d'évitement et de repli sur soi endurcissent notre schéma anxieux et tendent à empirer.
Sortir de sa zone de confort
Cela nous amène à adopter les comportements nécessaires pour affronter et accepter les risques et les malaises qui s'ensuivent lorsque nous faisons face à notre anxiété.
À court terme : Affronter notre anxiété demande de gros efforts pour oser dépasser nos craintes. Ce n'est pas facile et cela demande beaucoup de courage.
À long terme : Satisfaction, courage, fierté, meilleure estime personnelle, actualisation de nos projets et désirs, sentiment de vivre pleinement, etc.
Conséquences : Affronter nos angoisses amène une diminution de l'anxiété, car notre cerveau s'habitue, apprend à se calmer et se rend compte que ses craintes étaient irréalistes. Cela favorise les apprentissages, et développe nos capacités et forces personnelles.



Faire grandir sa zone de confort

ZONE D'ACCOMPLISSEMENT

Nous mettons en place de nouveaux objectifs, nous créons de nouveaux buts, poursuivons notre développement personnel, avons du plaisir à découvrir, plus d'assurance et de fierté personnelle, davantage de plaisirs et de bien-être. La zone de confort est devenue grande et les barreaux ont disparu.

ZONE D'APPRENTISSAGE

Il faut apprendre à gérer la nouveauté, faire des apprentissages, développer des stratégies, développer de nouvelles connaissances et habiletés, se découvrir. Nous osons davantage. La zone de confort s'élargit.

ZONE DE PEUR

Nous manquons de confiance, avons des craintes, la peur de l'échec, faisons de l'évitement, imaginons des scénarios catastrophe, développons de l'anxiété sociale, et tentons de contrôler tout autour de nous. Il faut beaucoup d'efforts et de courage pour traverser cette zone, mais c'est est un passage obligé.

ZONE DE CONFORT

Nous nous sentons en sécurité et en contrôle dans ce qui est connu. L'anxiété est omniprésente. Elle nous limite beaucoup dans la vie.



Sophie « la courageuse »

Sophie, 11 ans, a reçu un diagnostic d'anxiété généralisée tôt dans la vie. Je l'ai rencontrée à la suite d'une crise de panique qu'elle avait faite à l'école. L'anxiété était très présente dans sa vie en général. Plus jeune, elle s'inquiétait qu'il arrive malheur aux gens qu'elle aime, qu'elle oublie quelque chose, qu'elle soit en retard ou qu'elle rate ses examens. Mais en vieillissant, elle a vu son anxiété pour les petits tracassés du quotidien diminuer pour faire davantage place à de l'anxiété sociale. Elle a peur de se faire regarder, de faire rire d'elle, de parler devant les autres, de ne pas savoir comment gérer les conflits avant même qu'ils arrivent, et de se tromper, par exemple. Lorsqu'elle devient anxieuse, elle agite ses mains, les frottant nerveusement ensemble. Elle devient incapable de parler, faisant du mutisme relié à sa trop grande anxiété. À quelques reprises, elle est venue se calmer dans mon bureau, pleurant et tremblant de tout son corps, vivant une crise de panique foudroyante.

Sophie est pourtant une jeune fille des plus adorables, qui a tout pour elle. Elle a des amis, une belle intelligence, elle réussit très bien à l'école et a un style de vie sain et privilégié. Pourtant, l'anxiété la grugeait à tout instant et l'empêchait souvent de dormir la nuit.

Lorsque nous avons regardé ensemble les symptômes de l'anxiété, elle a réalisé entre autres que ses fréquents maux de jambes et de tête et son sentiment de manquer d'air étaient des signes précurseurs à la crise de panique. Nous avons relevé tous les indices de l'anxiété, les avons classés selon leurs différents niveaux et identifié leurs sources. Nous avons trouvé une panoplie d'astuces pour gérer ses différents niveaux anxieux.

Nous avons beaucoup travaillé la gestion des pensées. Sophie a été très rapide à identifier les types de pensées nuisibles qu'elle avait. Elle se faisait beaucoup de scénarios catastrophe et d'idées grossissantes entre autres. Ensuite, nous avons développé des habiletés sociales avancées pour faire face aux situations qui la dérangent souvent avec les autres. L'accompagner dans une meilleure compréhension des perceptions des autres l'a beaucoup aidée. Si par



exemple elle ne réussissait pas son service au volleyball, elle devait se mettre dans la peau des autres : que penserait-elle de quelqu'un qui raterait son service ? Est-ce qu'elle jugerait sévèrement l'autre enfant, rirait-elle de lui, parlerait-elle dans son dos par la suite ? Eh bien non, rien de tout cela ! Les autres n'accordent pas vraiment d'importance à ce genre de situation.

Faire ce genre de projection l'a beaucoup aidée. Elle a compris qu'elle était elle-même souvent la source de son anxiété, elle a appris à mieux prendre le contrôle de ses pensées amplificatrices. Son anxiété a alors beaucoup diminué. Les parents ont également observé de beaux progrès à la maison. Puisqu'elle peut mieux vivre son anxiété à l'école, se calmer au besoin et parler de ses inquiétudes à quelqu'un, Sophie ne rapporte plus autant d'anxiété de sa vie scolaire à la maison et dort maintenant beaucoup mieux. Mais cheminer dans ses apprentissages, oser parler ouvertement de son anxiété malgré ses craintes, et accepter de vivre des défis pour affronter celle-ci a demandé un grand courage à Sophie. Il lui reste encore beaucoup de chemin à parcourir, mais elle a assurément fait les pas les plus ardu.

La tristesse : le puits de la négativité



La tristesse est l'émotion qui nous permet de nous arrêter, et de vivre nos déceptions et nos deuils. Il se peut aussi que nous vivions des défis en ce qui concerne notre santé mentale, si nous traversons une dépression par exemple. Lorsque la tristesse devient ainsi omniprésente, il est essentiel de consulter un (ou plusieurs) professionnel(s), comme un psychologue et un médecin, par exemple.

Mais parfois la tristesse, qui n'a rien à voir avec la dépression et n'a rien de passager non plus, s'apparente à un mode de vie... Ou devrais-je dire, un mode de pensée. C'est le **biais cognitif de la négativité** qui se manifeste alors : le cerveau se concentre surtout sur les choses négatives. Lorsque nous allons bien, nous avons tendance à moins remarquer les belles choses. Nous ne nous disons pas : « Tiens... Ça va vraiment bien ! En ce moment, je ne vis aucun problème et je n'ai aucune préoccupation ! » En revanche, dès que quelque chose cloche, notre cerveau le remarque aussitôt, et tente de régler la situation. Il doit augmenter son attention et dépenser de l'énergie pour régler l'événement perturbateur, ce qui le stresse et le dérange beaucoup. Bien que cet événement n'ait duré que quelques minutes, c'est de lui que le cerveau se souviendra le plus. Donc, les personnes qui sont généralement positives, et dont le verre est toujours à moitié plein, défient ce biais cognitif en prenant conscience des bonnes choses. Et comme le bien-être et le plaisir nous offrent de belles hormones du bonheur, les personnes positives se portent généralement beaucoup mieux.



La tristesse ou la dépression ?

Une peine d'amour, le décès d'un être aimé ou un projet de vie important qui tombe à l'eau ont tous comme point commun de provoquer de la tristesse. *La tristesse est une émotion normale et saine. Elle favorise l'adaptation de la personne avec son environnement et participe à l'équilibre de son humeur.* Les variations d'humeur, la sensation de tristesse, de vide intérieur, de nostalgie, sont des symptômes normaux et humains lorsqu'une personne vit une perte importante. La tristesse saine se vit à la suite d'événements de la vie facilement identifiables et logiques. Nous devons vivre notre tristesse pour pouvoir absorber ce vécu émotif plus difficile, pour pouvoir nous adapter et finalement retrouver notre équilibre psychique.

La dépression, quant à elle, est une véritable maladie, un trouble psychiatrique reconnu par l'Organisation mondiale de la santé.

Signes de la dépression²⁶

- Perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses que vous aimiez ;
- Sentiment de tristesse ou de vide ;
- Crises de larmes fréquentes ou sans raison apparente ;
- Ralentissement ou, à l'inverse, agitation ;
- Sentiment d'inutilité ou de culpabilité ;
- Modifications de l'appétit entraînant une perte ou un gain de poids ;
- Idées noires et pensées sur la mort ou le suicide ;
- Problèmes de sommeil (insomnie ou hypersomnie) ;

- Absence de réaction émotionnelle normale, comme de ne pas pouvoir pleurer ;
- Fatigue permanente ;
- Douleurs corporelles (maux de tête, douleurs dans la poitrine, douleurs musculaires, etc.) ;
- Anxiété constante et d'intensité variable ;
- Difficultés à agir et à penser (problèmes de concentration et de mémoire, indécision) ;
- Difficultés à communiquer (besoin de solitude, fatigue ressentie lorsque vous expliquez quelque chose, sentiment d'être incompris).



LES CAUSES POSSIBLES DE LA DÉPRESSION

Histoires de vie	
<ul style="list-style-type: none"> • Abus et/ou négligence ; • Intimidation ; • Traumatismes ; • Deuil important ; • Faible réseau social ; • Abandon, rejet. 	A black and white illustration of a man on a raft, looking distressed. A large arrow points towards him, symbolizing a challenge or a difficult situation in his life.
Défis et changements	
<ul style="list-style-type: none"> • Transitions de vie (le départ des enfants, retraite, séparation, etc.) ; • Problèmes financiers, pauvreté ; • Stress excessif ; • Trop de travail ; • Mauvaises habitudes (problèmes de consommation, malnutrition, etc.) ; • Vie sédentaire et routinière ; • Vie conflictuelle et problématique (criminalité, violence, conflits importants, etc.). 	
Cognitif	
<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnisme trop important ; • Biais cognitifs (erreurs de la pensée) ; • Faible estime de soi, image de soi négative ; 	

- Faible sentiment de valeur personnelle ;
- Manque d'habiletés sociales et émotionnelles.

Biologique

- Irrégularités hormonales ;
- Facteurs génétiques ;
- Déséquilibre de la chimie corporelle ;
- Douleurs chroniques ;
- Perte physique importante (paralysie, perte d'un membre, etc.) ;
- Problèmes de santé importants.

Existentiel

- Manque d'accomplissements personnels ;
- Crise existentielle et remises en question ;
- Changement important de la vision du monde et du sens de la vie ;
- Sentiment de ne pas avoir sa place en ce monde ;
- Désillusions.

Comme l'anxiété et la colère, la tristesse a différents niveaux. J'aime bien la comparer à un puits, car plus nous descendons en profondeur dans le désarroi, moins nous y voyons de la lumière. Plus nous avons l'impression d'être seuls et isolés. Voici un outil visuel pour imaginer les intensités de la tristesse.

Le puits dépressif

NIVEAU 1 : Léger



Petites périodes plus négatives, qui sont facilement mises de côté en s'occupant et en faisant des choses appréciées. Peu envahissantes dans la vie de tous les jours.

CONSEILS

- Prenez soin de votre santé physique (mangez mieux, faites de l'exercice, etc.).
- Éliminez ou diminuez les éléments perturbateurs dans votre vie.
- Découvrez de nouveaux loisirs, passez du temps avec les autres.

NIVEAU 2 : Bénin

Sentiment au réveil d'être légèrement amorphe et négatif, ainsi qu'au coucher. La motivation en général est diminuée. Cela dit, passer au travers de la journée est toujours faisable.



CONSEILS

- Prenez soin de votre santé physique.
- Prenez soin de votre santé psychologique (suivez une thérapie, participez à des rencontres de groupe, parlez-en, renseignez-vous sur le sujet, etc.).
- Tentez d'éliminer, ou au moins diminuer, les éléments perturbateurs dans votre vie.
- Mettez-vous en action pour faire les modifications nécessaires s'il y a lieu (mettez fin à une relation toxique, changez de carrière si elle vous rend malheureux, etc.).
- Faites des changements bénéfiques dans le but d'augmenter votre qualité de vie.



NIVEAU 3 : Modéré

Sentiment dépressif toute la journée. Des changements sont observés dans la qualité du sommeil, dans l'appétit (augmente ou diminue), et le fonctionnement au quotidien en écopé. Détachement et sensation d'être engourdi dans tous les aspects de la vie.

CONSEIL

- **Consultez** : Faites-le pour vous !



NIVEAU 4 : Sévère

Incapacité de fonctionner au quotidien et de réaliser les activités de la vie de tous les jours. Changements importants en lien avec le sommeil et l'alimentation. Apparition de pensées suicidaires, qui viennent par vagues. Le sentiment dépressif est presque constant.

CONSEIL

- **Consultez** : Ça presse !



NIVEAU 5 : Grave

Dysfonctionnement total. Pensées obsédantes et omniprésentes de suicide. Incapacité de prendre soin de soi. Pleurs et repli important. Engourdissement de l'esprit, perte d'espoir : **crise dangereuse pour la personne.**

CONSEIL

- **Rendez-vous aux urgences.**



Le stress : l'élastique trop tendu

Une certaine quantité de stress est nécessaire au fonctionnement normal de l'être humain. Lorsque la vie reste trop longtemps paisible et tranquille, l'être humain finit par s'ennuyer et recherche des excitations. Le système nerveux a besoin d'une certaine quantité de stimulations pour bien fonctionner. En fait, le stress n'est pas dommageable en soi. Il peut nous dynamiser, nous pousser à mieux exploiter nos capacités et nos talents. Lorsqu'il est bien géré et qu'il



survient de temps à autre, le stress peut nous motiver à surmonter des difficultés et à relever de beaux défis.

L'estime de soi et le sentiment de sécurité jouent un grand rôle dans la gestion du stress. Si l'enfant est conscient de ses forces et de ses ressources personnelles, il se sent plus sûr et confiant pour faire face aux défis plus exigeants. En revanche, le stress se transforme en détresse quand nous ne pouvons le fuir ni le calmer, et lorsqu'il surpasse nos capacités d'adaptation. Lorsqu'il se transforme en détresse, il provoque chez la personne des problèmes digestifs, des troubles de comportement, il augmente l'addiction, crée un affaiblissement du système immunitaire et, à la longue, des maladies physiques et/ ou psychologiques²⁷.

Voici les signes qui différencient le bon stress, qui nous amène à nous dépasser, du mauvais stress, qui nous nuit.

Stress positif

- Facilité de concentration ;
- Rigueur dans le travail ;
- Esprit de collaboration ;
- Résolution de problème efficace ;
- Entraîné ;
- Souci d'autrui ;
- Sens de l'humour ;
- Bonne gestion du temps ;
- Clarté de la pensée ;
- Degré élevé de motivation ;
- Capacité de faire et de recevoir des critiques constructives.

Stress négatif

- Difficulté de concentration ;
- Trous de mémoire ;
- Mauvaises décisions ;
- Anxiété ;
- Mauvaise gestion du temps ;
- Faible estime de soi ;
- Résolution de problème inefficace ;
- Manque de rigueur dans le travail ;
- Perte du sens de l'humour ;
- Tendance à être colérique et à dénigrer les autres ;
- Comportements imprévisibles ;
- Fatigue ;
- Sautes d'humeur ;
- Perte d'intérêt pour ses études ou son travail.



Le stress de performance est probablement celui qui s'observe le plus chez les jeunes. N'ayant pas les mêmes responsabilités et préoccupations que l'adulte, ils font de la réussite scolaire et sociale les deux aspects les plus importants dans leur vie. Le train de vie actuel de l'être humain et les possibilités presque infinies de projets permettent à la jeune génération actuelle d'atteindre des sommets longtemps inaccessibles aux générations antérieures. Mais la compétition, les exigences et les efforts pour réussir ne sont plus du tout ce qu'ils étaient, si l'on compare ne serait-ce que le nombre d'années d'études que les jeunes doivent faire aujourd'hui à celui qu'ont dû faire nos parents et nos grands-parents. De plus, avec l'ajout des réseaux sociaux et la mondialisation, la comparaison est omniprésente et les exigences de réussite sont importantes dans le monde où se développent nos jeunes. Germain Duclos explique clairement ce que peuvent ressentir certains jeunes avec moins de facilité à s'adapter, ayant eu moins de chances que les autres, ou qui vivent davantage de pression de réussite :

« Des milliers de jeunes sont en mal d'estime de soi. Ils sont intelligents et ne réussissent pas à fournir un rendement adéquat à cause des difficultés particulières. Certains font des efforts louables pour améliorer leur rendement mais, n'y parvenant pas, ils se sentent dévalorisés et se rendent compte en même temps qu'ils déçoivent les adultes qui ont de l'importance à leurs yeux. Or, ces jeunes qui se dévalorisent fréquemment, qui diminuent leur propre valeur, en viennent à développer un sentiment d'infériorité. Nous vivons dans une société où le rendement et les résultats sont très valorisés. Ce qui compte le plus, c'est l'efficacité et la rentabilité. Le jeune apprend qu'on le juge bon ou incompetent selon le rendement qu'il fournit, peu importe l'énergie et le temps qu'il consacre à son travail. Il en arrive à juger de sa valeur en fonction de ses résultats : "Mon rendement et mes résultats déterminent ce que je vaudrai", se dit-il. Son estime de lui-même reste extrinsèque et dépendante des exigences des adultes²⁸. »



Le stress de performance est causé par la peur d'échouer, de ne pas être à la hauteur et d'être jugé par les autres. Cette peur est parfois si intense que plusieurs symptômes d'anxiété apparaissent (palpitations, nervosité importante pouvant aller jusqu'à la panique, sueur, nausées, obsession du résultat et grande déception s'il est au-dessous des attentes, etc.). Plus une personne se définit par son rendement, par ses capacités à vivre des réussites, plus elle est propice au stress de performance.



Les causes du stress de performance²⁹

- Une faible estime de soi ;
- Les pensées irrationnelles que la personne a sur elle-même, sur le monde, sur son avenir, et qui génèrent de l'anxiété ;
- Sentiment d'incompétence et de perte de valeur. Pour la personne, l'échec est insupportable, et elle croit qu'on n'a pas droit à l'erreur ;
- Idéaux de réussite considérablement élevés, qui sont inatteignables ou ultra-exigeants à concrétiser et à conserver ;
- Perception que la réussite est considérablement plus importante que l'apprentissage réalisé à travers l'expérience vécue ;
- Prédilections psychologiques : les gens qui ont tendance à être anxieux en général sont plus sensibles au stress de performance ;
- Le perfectionnisme (soit la tendance à placer des exigences excessivement élevées pour un

accomplissement) accompagné d'une évaluation personnelle trop critique ;

- L'environnement social peut également contribuer à l'anxiété de performance (par exemple : la peur de l'adolescent de décevoir ses parents s'il ne réussit pas à faire partie de l'équipe de hockey, car les parents ont dépensé beaucoup d'énergie, de temps et d'argent pour lui).

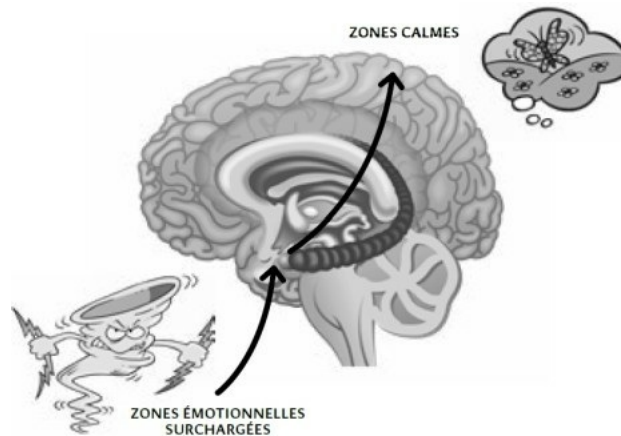
Les distracteurs de tempêtes émotionnelles

Les distracteurs de tempêtes émotionnelles n'ont pas pour but de récompenser l'enfant qui fait une crise de colère ou qui est trop excité, mais de calmer efficacement la tempête émotionnelle au plus vite.



La crise est cognitive : tout se passe dans le cerveau

La tempête se vit dans les zones émotionnelles et plus rien n'arrive à fonctionner dans ces régions neurologiques. L'idée, avec les distracteurs sensoriels, est de prendre l'énergie cognitive en surcharge qui se trouve dans les zones émotionnelles et de la réorienter dans les zones sensorielles qui, elles, sont à cet instant très peu utilisées et très calmes.



Lors de la crise, le chemin par lequel passent les émotions est complètement congestionné et inondé. Il y a des glissements de terrain, le vent et les éclairs déferlent. Nous pouvons alors ouvrir une route qui redirige l'énergie cognitive coincée dans cette surcharge émotionnelle, pour l'orienter vers une route tranquille et libre. Les sensations apportées par les distracteurs de tempêtes sont positives, agréables et calmantes. Elles n'exigent aucune réflexion pour être ressenties, et sont assez attrayantes pour prendre la place de la colère ou de l'anxiété lorsque le cerveau subit une tempête.

Voici quelques distracteurs de tempêtes maintes fois testés pour calmer les cerveaux émotionnellement désorganisés, et qui font mouche presque chaque fois.

• Les objets à manipuler

On le pousse, on l'étire, on l'écrase, on le transforme, peu importe : l'objet à manipuler transforme les tempêtes mentales en énergie physique. Lors d'une colère qui a besoin d'être déversée, de la venue de l'anxiété envahissante ou d'une hyperactivité qui force à bouger, occuper les mains et les yeux avec balles antistress, sabliers liquides,



animaux étirables, Boinks à manipuler, Pop It, cubes serpents, masseur pour doigts ou Mini Loopez apporte de bons résultats. Étudiés et créés pour la régulation sensorielle et favoriser l'attention, ces objets sont aussi fort utiles pour gérer les émotions. Lorsque des jeunes entrent dans mon bureau en colère, très anxieux ou juste surchargés, je leur tends mon panier d'objets à manipuler. Ils sont habitués à les utiliser pour se calmer, peu importe leurs besoins. Et lorsque je les sens assez réceptifs pour discuter, ils continuent de les utiliser, ce qui les aide à s'exprimer et à trouver leurs mots. Un enfant parle beaucoup plus avec un objet dans les mains qu'il peut tripoter. Cela enlève aussi une partie du stress

ou de la gêne au besoin. Bref, ces objets sont des atouts à avoir en main !

• Le projecteur d'étoiles



Vous voulez créer le calme serein de l'immensité astrale pour aider les jeunes et les moins jeunes à se réguler ? Eh bien, dans la chambre de votre enfant ou dans votre bureau, pour les intervenants, vous pouvez avoir une galaxie à portée de main. Il y a une panoplie de projecteurs de toutes sortes : galaxies multicolores, ciel étoilé, jeux de lumière captivants, etc. Une très grosse partie du cerveau humain s'occupe de gérer uniquement les informations visuelles. La vue est incontestablement notre sens le plus précieux. Elle saura comment transformer la tempête émotionnelle de votre enfant en un spectacle de feux d'artifice qui attirera certainement son attention. Il s'agit d'un très bon outil pour

calmer la colère, l'anxiété, les idées obsédantes, le stress, l'hyperactivité, les surcharges sensorielles, et même les chagrins. Si en plus vous fermez les lumières et que le jeune peut s'asseoir au sol ou, encore mieux, se coucher, cela aura un effet encore plus puissant.

• La lampe à fibres optiques

Un jeune d'une douzaine d'années mentionnait que cette lampe « l'hypnotisait », qu'elle captait son attention et faisait partir « tout le mauvais ». Bon nombre de crises de colère et d'anxiété, de surcharges, ainsi que de mauvaises gestions de l'hyperactivité ont été calmées par cette lampe. Lorsque l'éclairage est tamisé, c'est encore plus efficace. Si la lampe est accompagnée du projecteur d'étoiles, cela maximise l'efficacité visuelle pour le retour au calme. Cette lampe produit un effet magique sur les petits et les grands. Et le fait qu'on puisse passer les doigts dans les fibres lumineuses ajoute un effet sensoriel sur le plan tactile assez intéressant, ce qui rend l'expérience encore plus efficace. Elles fonctionnent souvent à piles, et l'enfant peut se déplacer avec la lampe dans les mains. Donc, s'il n'est pas encore dans un état assez calme pour s'asseoir, rien ne l'empêche de marcher de long en large avec la lampe pour s'aider à se recentrer. Même les adultes peuvent aimer cet objet !



• Balançoire suspendue et masseur portable

Pour les plus tactiles ou proprioceptifs, les grands incontournables sont la balançoire suspendue et le masseur portable. Parfaits pour recentrer l'enfant dans son corps, dans ses ressentis physiques et dans le mouvement. La balançoire a pour avantage de produire un effet de cocon ; coupant de l'environnement, elle est parfaite pour se calmer. De plus, le mouvement délicat du va-et-vient amène le corps et l'esprit à la tranquillité, c'est assuré. Même les adultes les apprécient.

La balançoire suspendue peut également être utilisée pour faciliter le sommeil. Il n'y a rien de mieux que le balancement délicat et un ciel étoilé pour s'endormir ! Les balançoires sont normalement vendues avec tout l'équipement pour être accrochées n'importe où, tant que le plafond est solidifié. Donc, se balancer avant de se coucher, avec une petite musique de fond, pourrait faire partie d'une routine présommeil des plus gagnantes.

Le masseur portable est un passe-partout, autant pour recentrer les hyperactifs dans leur corps que pour calmer les grands anxieux et distraire de la colère les petits volcans. L'enfant peut par lui-même passer le masseur partout sur son corps, mais le dos, les cuisses et les pieds produisent un effet calmant assuré. Le masseur peut aider très certainement lui aussi dans la routine du sommeil.



Comment bien les utiliser ?

Plusieurs autres « outils distracteurs » peuvent grandement aider dans la régulation des émotions. Je vous ai présenté mes préférés et ceux qui ont été maintes fois testés. Autant pour les plus jeunes que pour les adolescents, ils font partie des stratégies gagnantes de régulation émotionnelle. Il est important toutefois de comprendre comment les utiliser. Il ne faut pas les voir comme des récompenses, mais plutôt comme des moyens stratégiques de retour au calme. Des outils pour gérer les émotions fortes lorsqu'elles arrivent. Tous ces outils doivent être utilisés à des fins d'intervention : il faut éviter que les jeunes les prennent seulement pour s'amuser. Pour ma part, je leur en explique l'utilité. Je leur fais remarquer les effets qu'ils ont eus sur eux. Par exemple : « Vois-tu à quel point tu t'es calmé rapidement avec la lampe à fibre optique ? » Je leur fais tester plusieurs outils différents et je les amène à réfléchir sur les effets qu'ils ont eus sur eux. Vient rapidement l'autonomie du jeune, où il peut choisir par lui-même son moyen lorsqu'il en a besoin, ainsi que les raisons pour lesquelles il en a besoin. Car il y a une grosse différence entre être trop agité, être en colère ou être triste par exemple. Très rapidement, il comprend leur principe et leur utilité.

Les outils doivent toujours rester spéciaux : ils doivent être présentés dans les bons moments, dans les moments où ils sont utiles. Une autre façon de les utiliser, autre que de les fournir au jeune au besoin, est de créer un coin calme à la maison ou à l'école, c'est-à-dire un coin où l'enfant va pour se calmer et souffler un peu. Les plus vieux peuvent très bien utiliser leur chambre en la décorant d'une lampe à lave ou à fibres optiques, ou, pourquoi pas, d'un jeu de lumière. Et pour les plus chanceux, une balançoire suspendue qui les ferait revenir dans la tranquillité d'esprit.

Faire de la place pour la sérénité

Bien que la vie soit parfois stressante, nous nous devons comme adultes de montrer à nos enfants la façon de protéger leur qualité de vie et de prendre soin d'eux. Chercher la tranquillité d'esprit doit faire partie de notre quotidien, et le temps à y consacrer est tout aussi important que le reste. Nous pouvons parfois être notre propre bourreau en étant responsables du chaos et de la frénésie dans notre vie, ou en ayant des comportements qui nous éloignent du bien-être. Je sais que la vie peut parfois nous faire des croche-pieds, mais c'est la façon de nous relever qui déterminera l'avenir.

Voici quelques pistes de réflexion sur ce qui, dans notre vie, pourrait entraîner des défis. Cette fiche peut également ouvrir la discussion avec les jeunes.

J'apprécie quand la goutte d'eau fait déborder le vase, puisque c'est souvent à ce moment que débutent les changements les plus positifs.
ANONYME

Petite réflexion sur ma vie

1. Est-ce que mon intelligence émotionnelle pourrait être mieux développée, par exemple en augmentant mes capacités de gestion émotionnelle, ma connaissance de moi-même, ou en guérissant de vieilles blessures du passé ?
2. Est-ce que je vis régulièrement des défis relationnels avec les autres ?

3. Est-ce que je prends du temps pour faire des choses que j'aime et qui me font du bien au quotidien ?
4. Est-ce que j'ai plusieurs champs d'intérêt et passions dans la vie ?
5. Est-ce que je suis encore en train d'apprendre, et est-ce que j'aime découvrir de nouvelles choses ?
6. Est-ce que les écrans, sous toutes leurs formes, prennent trop de place dans ma vie ?
7. Est-ce que mes relations personnelles sont de qualité ? Y en a-t-il qui sont toxiques ?
8. Est-ce que je manque fréquemment de temps ? Est-ce que ma vie est trop remplie ?
9. Est-ce que je sais vivre le moment présent ?
10. Est-ce que j'aime mon travail, ou est-ce que je prends plaisir à poursuivre mes études ?
11. Est-ce que j'ai l'impression d'être à la bonne place et au bon moment dans ma vie ?
12. Est-ce que je peux dire que j'apprécie ma vie en général ?
13. Est-ce que le stress est devenu une norme pour moi ?
14. Est-ce que j'ai l'impression d'être souvent irritable, fatigué, à bout ?
15. Est-ce que j'ai tendance à voir souvent le mauvais côté des choses ? ;
16. Est-ce que ma mémoire et ma concentration sont bonnes, selon ce que je connais de moi-même ?
17. Est-ce que j'ai des difficultés de sommeil ?
18. Est-ce que mon estime personnelle est bonne ?
19. Est-ce que même les choses simples sont devenues compliquées ?
20. Est-ce que j'ai l'impression de m'accomplir personnellement ?



Exprimez vos émotions à votre enfant

Pour aider votre enfant à comprendre les autres et leur vécu, ainsi que pour développer son empathie, expliquez-lui ce que vous ressentez dans des contextes issus du quotidien que vous vivez ensemble. Vous êtes heureux du service qu'il vous a rendu ? Dites-le-lui et expliquez-lui pourquoi. « Ça m'aide beaucoup, car j'ai eu une grosse journée

aujourd'hui et je suis fatigué. Que tu prennes soin de moi en m'aidant comme ça, ça me fait plaisir. »

Vous commencez à perdre patience à force de trop répéter ? Nommez le fait que votre patience s'effrite et que la colère commence à monter, et que, une fois que vous serez en colère, les chances que vous le punissiez sont beaucoup plus importantes : lien de cause à effet social très naturel. Mieux vaut annoncer à votre enfant que l'élastique est tendu, plutôt que de lui faire vivre votre emportement soudain de façon inattendue.

Vous êtes triste d'un décès ? Laissez vos larmes couler. Expliquez à votre enfant que la mort fait partie de la vie et que pleurer ceux que nous aimons est une étape importante du deuil. Dites-lui que ses câlins vous font du bien, qu'il faut du temps pour accepter le fait qu'une personne aimée nous a quittés. Mais que chaque jour, le deuil se fait tranquillement, et que la vie se poursuit.

Nommez vos sentiments à votre enfant. Et si vous nommez en retour ce que vous comprenez de son ressenti lorsqu'il manifeste une émotion, votre enfant se sentira compris. Peut-être se sentira-t-il encore fragile, mais compris et aimé. Et cela est bien important pour le cœur d'un enfant : que malgré ses pertes de contrôle lors de tempêtes émotionnelles ici et là, il est aimé et accompagné dans son vécu.



-
20. JOORMAN, Jutta & Michael W. VANDERLIND. « Emotion Regulation in Depression : The Role of Biased Cognition and Reduced Cognitive Control. ».
 21. GOLDIN, Philippe R., *et al.* « Neural Bases of Social Anxiety Disorder : Emotional Reactivity and Cognitive Regulation During Social and Physical Threat ».
 22. Voir section *Les trois qualités pour bien écouter*, p. 214.
 23. Voir la [page 314](#).
 24. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Anxiété sociale* [en ligne], 2022. [<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/troubles-anxieux/anxiete-sociale>]
 25. Critiqueuse, Toujours ou jamais, Diseuse de mauvaise aventure, Grossissante, Sombre, Trop Émotive, Magique, Drama Queen, de Destruction massive et Victime.
 26. Résumé simplifié tiré de : AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*.
 27. DULIEUX, Audrey. « 10 effets négatifs du stress sur votre santé. » www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-effets-negatifs-stress-sante
 28. DUCLOS, Germain. *Le sentiment d'infériorité chez l'enfant : L'estime de soi à la rescousse*.
 29. THIBAUT, Mélanie, *et al.* *Anxiété de performance*, [en ligne].

Cette forme d'intelligence qui nous rend plus humains



Qui regarde dehors rêve. Qui regarde à l'intérieur se réveille.
CARL GUSTAV JUNG

Une fois bien éveillés, nous découvrons assurément un monde intérieur avec un potentiel infini. Un potentiel émotif et humain qui nous mène vers une vie plus heureuse et en harmonie avec les autres. Mais il ne suffit pas d'accepter de voyager dans notre monde intérieur pour faire cheminer nos capacités émotives : il faut aussi les développer. Et pour ce faire, nous devons stimuler l'intelligence émotionnelle qui est la plus importante de toutes, car elle est celle de notre humanité.



Goleman a démontré à travers ses recherches que le quotient émotionnel est plus important que le quotient intellectuel. La raison est simple : nous vivons avec les gens. Pour activer le meilleur chez les autres et chez nos enfants, il faut inspirer la confiance, avoir une influence positive et offrir un accompagnement serein face à la vie. Pour maximiser la communication, la créativité et la coopération, il faut être au service de l'autre, en plus d'offrir les opportunités nécessaires à l'émergence de nouvelles idées, de nouvelles façons de faire et de nouvelles valeurs. Tant et aussi longtemps que les êtres humains chemineront avec d'autres humains, l'intelligence émotionnelle sera la compétence clé pour réussir leurs relations sociales et favoriser l'harmonie avec la vie. Elle est une composante majeure de réussite personnelle et de bonheur.

L'intelligence émotionnelle n'est pas un vague concept se différenciant de l'intelligence comme nous la percevons en général. Au contraire, c'est une base pour faire fonctionner les autres formes d'intelligence. Elle nous permet d'utiliser l'ensemble de nos zones cognitives, à leur pleine mesure. Et nous devons la stimuler et la développer dès l'enfance. L'intelligence émotionnelle ne s'apprend pas à l'école. Il n'y a pas de compétition pour détecter les plus avancés émotionnellement. Si nous en parlons trop peu et ne la stimulons pas chez nos enfants, la logique humaine s'éloignera alors du cœur.

Imaginons sans limites

Imaginons que tous les êtres humains sur cette planète aient développé leur intelligence émotionnelle à leur plein potentiel. L'être humain pourrait-il encore faire la guerre ? Pourrait-il laisser d'autres humains mourir de faim ? Exploiter d'autres humains ? Y aurait-il encore des meurtres, des viols ou des crimes de quelque forme que ce soit ? Pourrions-nous encore tolérer la pauvreté, sachant qu'une redistribution des richesses pourrait complètement la faire disparaître ?

Et à une échelle plus près de nous, nous moquerions-nous des autres, pourrions-nous être intolérants, racistes ou sexistes ? Parlerions-nous dans le dos des autres pour les rabaisser, ou serions-nous suffisamment empathiques pour comprendre l'autre et l'accepter tel qu'il est ?

Les autres formes d'intelligence sont importantes pour faire fonctionner la société humaine. Nous avons besoin des mathématiques pour les sciences, l'industrie et la médecine. L'intelligence kinesthésique fait vivre l'industrie du sport à l'échelle planétaire. Nous vivons dans une ère de communication. L'intelligence linguistique est donc primordiale. Mais investir sur l'humain doit aussi devenir un objectif prioritaire.



L'intelligence émotionnelle développe notre humanité, notre bonheur, notre résilience, notre empathie, notre courage. Elle nous permet d'être ensemble, de nous entraider, de coopérer. C'est elle qui nous permet de faire grandir sereinement nos enfants et de les aimer pour tout ce qu'ils sont. C'est elle qui nous permet de nous aimer et d'aimer les autres. C'est elle qui nous amène à prendre des décisions, tout en considérant nos besoins et ceux des autres, incluant celui des humains à venir et des autres formes de vie sur cette Terre.

L'intelligence émotionnelle est l'intelligence humaine ! Elle est la force première de notre joie de vivre, de notre confiance en nous-mêmes et dans les autres. Elle calme nos émotions et celles-ci deviennent des alliées.

Comme pour toute autre forme d'intelligence, certains ont naturellement ces forces cognitives émotionnelles et d'autres en sont plus dépourvus. Faire grandir ces capacités permet de s'éloigner de la souffrance. Certains souffrent de ne pas avoir connu de modèles d'intelligence émotionnelle suffisamment matures en leurs parents. Et sans ces modèles, sans apprentissage soutenu, sans enseignement à l'école, les régions cognitives liées à la gestion de leurs émotions et à la communication sociale rencontrent plus de difficultés au moment de faire le travail sur soi.

Alors comment observons-nous que nous avons développé notre intelligence émotionnelle de notre mieux ? Par notre disposition au bonheur dans la vie en général. Par nos bonnes capacités sociales et notre niveau d'empathie pour toute forme de vie.

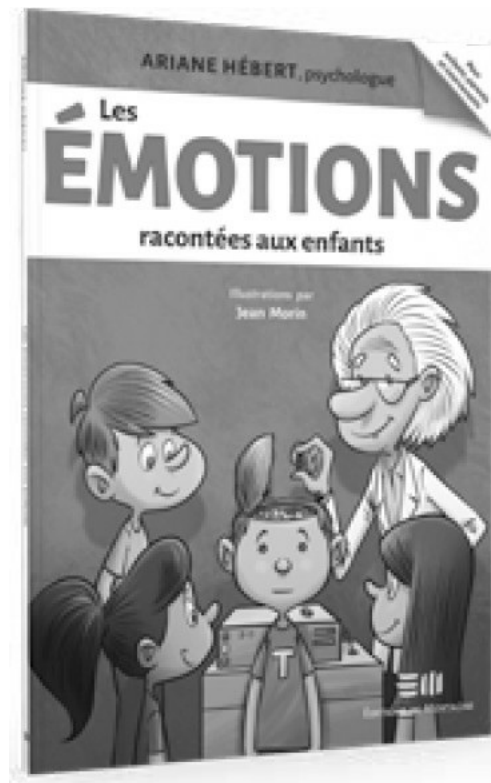
Les émotions sont une richesse, parce que l'intelligence émotionnelle est indispensable au bon fonctionnement de nos facultés cognitives, telles que l'apprentissage, la concentration, l'attention, la mémoire, le raisonnement, la prise de décision, mais aussi l'adaptation au changement et la vie sociale. Si nous visions à développer l'intelligence émotionnelle de quelqu'un dès sa naissance et tout au long de son développement, verrions-nous la souffrance humaine en général tranquillement disparaître ? Peut-être n'avons-nous pas encore bien compris son utilité, soit, pour chaque être humain, de trouver un sens heureux à sa vie et de respecter tout ce qui existe. Tout comme l'intelligence logico-mathématique nous permet d'aller sur Mars, mettre en valeur l'intelligence émotionnelle nous permettra assurément à tous de devenir de meilleurs humains.



Rachel Ouellet est éducatrice spécialisée depuis 2005. Elle se spécialise dans la douance, le trouble du spectre de l'autisme, et le trouble du déficit de l'attention. La beauté de la neurodiversité humaine est un message qu'elle souhaite transmettre, par des interventions et des conseils qui répondent aux besoins spécifiques des gens qui vivent avec ces particularités neurologiques. En début de carrière, elle a travaillé auprès d'adolescents suivis par la protection de la jeunesse. Elle s'est dirigée par la suite en centre de réadaptation avec des personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme. Après avoir fait un saut en enseignement, voulant partager sa passion du métier, elle s'est rendu compte que le travail direct avec les enfants et les adolescents est ce qui la nourrit et l'inspire le plus. Elle est donc retournée dernièrement en éducation spécialisée en milieu scolaire, où les besoins des jeunes sont multiples et à l'image de la vie d'aujourd'hui.

Rachel est aussi blogueuse et autrice, l'écriture faisant partie de ses nombreuses passions. Elle conçoit des outils d'intervention et des jeux stimulant le développement de l'enfant et de l'adolescent, qu'elle partage sur son site Internet, le site du Centre Hapax. Maman de garçons surdoués et ayant un trouble de l'attention, sa vie personnelle est teintée de neurodiversité ainsi que de grands potentiels.

Sur le même sujet



Christophe, Lili et Beth ont de la chance ! Ils assistent à la dernière étape avant la mise en marche de Tom, le robot. Professeur doit programmer six émotions : la joie, la peur, la colère, le dégoût, la tristesse et l'amour. Les enfants préféreraient qu'on laisse de côté celles qui sont déplaisantes, mais le scientifique leur explique pourquoi elles sont essentielles.

Votre enfant sait-il reconnaître et nommer ses émotions ? Comprend-il bien leur rôle ? Contrôle-t-il ses réactions ? Si vous avez répondu non à l'une de ces questions, ce conte illustré vous permettra d'aborder le sujet avec lui, d'une façon simple et imagée.

La section « auto-observation » de ce petit livre sympathique et coloré le conduira à mieux distinguer ses émotions et les sensations physiques qui les accompagnent.

Faites le plein de trucs applicables au quotidien afin d'aider votre enfant à assimiler, puis à gérer ce qu'il ressent. Vous verrez, ce n'est pas si compliqué !

De la même autrice



Est-ce que votre enfant s'ennuie en classe ? Son désintérêt se manifeste-t-il par un manque de participation, voire des troubles du comportement ? Autodidacte, il préfère apprendre mille et une choses par ses propres moyens ? Ou, au contraire, s'agit-il de l'élève modèle qui collectionne les trophées et les 100 %, et est incapable de composer avec l'échec ?

Dans ce livre, vous aurez l'occasion de voir plus loin que le cliché du petit génie à lunettes ! Découvrez entre autres comment : motiver l'enfant à haut potentiel, à l'école et à la maison ; l'aider à gérer ses émotions ; stimuler sa réflexion et sa créativité ; répondre à ses questions particulières ; établir une routine du sommeil ; valoriser sa différence ; favoriser le développement harmonieux de ce beau potentiel.

Ponctué d'exemples et de trucs pratiques, cet ouvrage sympathique sera à coup sûr une aide précieuse pour vous !



Le diagnostic est tombé : trouble du spectre de l'autisme. Ces quelques mots peuvent être déroutants. Par où commencer pour amener votre enfant à s'intégrer à notre monde « typique » ? Armé d'un simple bloc-notes, d'un tableau blanc ou d'une tablette électronique, vous serez à même de mieux vous faire comprendre de lui, mais surtout de connaître ses besoins particuliers et d'y répondre.

Dans ce guide sympathique, vous trouverez des astuces pour :

- accompagner le développement de l'enfant autiste ;
- stimuler ses sens ;
- favoriser la communication ;
- l'aider à réguler ses émotions ;
- prévenir les crises autistiques et les gérer efficacement.

Ponctué d'activités concrètes et d'explications claires, cet ouvrage sera à coup sûr une aide précieuse pour les parents. Avec le mode d'emploi TSA, tout devient plus facile !

Dans la même collection

