

Réguler ses émotions agréables désagréables

E2.2a
E2.2b

Compétences émotionnelles – Réguler ses émotions et son stress

E2

5 principaux savoir et savoir-faire

Savoir 1

Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces

Savoir-faire 1

Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)

Savoir-faire 2

Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces

Savoir-faire 3

Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Savoir-faire 4

En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par de stratégies efficaces

THÉORIE - L'essentiel à retenir

Définition conceptuelle :

« **Gérer ses émotions**, notamment les émotions difficiles, nécessite d'une part, de pouvoir modifier l'intensité et les conséquences des **émotions désagréables** telles que la colère, la tristesse et la peur, afin de ne pas être submergé par elles et d'autre part de savoir porter attention aux **émotions agréables** telles que la joie, l'amour, l'enthousiasme » (Santé publique France 2022, p 35-36).

Définition opérationnelle :

La **régulation émotionnelle** fait référence aux mécanismes mis en place par la personne pour modifier son expérience émotionnelle.

Les modes de régulation émotionnelle peuvent être classées selon différents critères :

- **Le niveau de conscience et d'intentionnalité** : stratégies volontaires versus involontaires ;
- **La valence des émotions visées** : émotions agréables versus émotions désagréables ;
- **Les composantes psychologiques mobilisées** : stratégies émotionnelles, psychocorporelles, cognitives, comportementales, environnementales ;
- **L'efficacité** : stratégies efficaces (adaptées ou fonctionnelles) versus inefficaces (inadaptées ou dysfonctionnelles).

1. Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces

Une bonne régulation émotionnelle implique de pouvoir utiliser des stratégies efficaces et diversifiées qui agissent sur les émotions agréables comme sur les émotions désagréables.

Une stratégie de régulation émotionnelle est considérée efficace si :

1. Elle a des effets bénéfiques sur l'expérience émotionnelle : diminution des ressentis désagréables et des comportements problématiques pour les émotions désagréables, augmentation des ressentis agréables pour les émotions agréables ;
2. Elle n'a pas d'effet négatif sur soi ni sur autrui : elle ne nuit à personne.

Tableau 1. Exemples de stratégies dysfonctionnelles selon la valence des émotions visées

Stratégies dysfonctionnelles visant les émotions désagréables	Stratégies dysfonctionnelles visant les émotions agréables
- évitement (du ressenti émotionnel) - ruminations mentales - catastrophisme - humour cynique et dévalorisant - déni - recherche d'un bouc émissaire - suppression des émotions - expression inadéquate des émotions - automutilations - prise d'alcool, de médicaments ou de drogues - manger pour oublier ou s'apaiser	- supprimer l'expression de ses émotions agréables - se focaliser sur les inévitables aspects négatifs de la situation positive - se dire que les choses auraient pu être encore meilleures - penser à des soucis quotidiens - s'engager dans des activités qui déconnectent de l'événement positif actuel (ex. : lire ses mails) - se dire que l'événement ne durera pas

2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (= stratégie émotionnelle de base)

Les stratégies de régulation émotionnelle efficaces reposent sur deux stratégies de base quel que soit le type d'émotion concernée (agréable ou désagréable) :

- **Accepter et ressentir son expérience émotionnelle présente :**
 - Quelles sont les sensations corporelles présentes ?
 - Quels sont les ressentis internes présents ?
 - Quel est le niveau d'intensité présent à l'intérieur de moi ?
 - Comment se nomment l'(les) émotion(s) ressentie(s) ?
« Je peux ainsi penser mes ressentis émotionnels ».
- **Se mettre à l'écoute des besoins présents (associés à l'expérience émotionnelle ressentie) :**
 - Si l'émotion est agréable : quel(s) besoin(s) psychologique(s) est/sont satisfait(s) ?
 - Si l'émotion est désagréable : quel(s) besoin(s) psychologique(s) n'est/sont pas satisfait(s) ?
« Je peux ainsi ressentir mes satisfactions et/ou mes insatisfactions ».

3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces

Nous vivons quotidiennement des émotions agréables sans pour autant y prêter attention et en tirer bénéfice. Il existe plusieurs stratégies efficaces pour renforcer, accroître et profiter pleinement des émotions agréables et de leurs effets positifs sur l'état psychologique, le corps et les relations.

Tableau 2. Liste des stratégies de régulation émotionnelle efficaces visant les émotions agréables

Nature des stratégies selon la composante psychologique	Différentes stratégies efficaces
Stratégies émotionnelles	- Acceptation et écoute de l'expérience émotionnelle (stratégie de base) : porter davantage son attention sur les émotions agréables et prendre le temps d'accueillir pleinement tous les ressentis émotionnels. - Expression verbale des émotions agréables : seul (par l'expression écrite) ou en interaction (avec un message-je) (cf. E2.1).
Stratégies cognitives	- Focalisation de l'attention sur les aspects positifs, couplée à l'expérience de gratitude : porter son attention sur les aspects positifs (source d'émotions agréables) que ce soit : en situation (quand l'élément positif est présent), en remémorisation (en se rappelant un élément positif), en imagination (grâce à la visualisation d'un élément positif). Prendre conscience des aspects positifs de notre vie ou d'une situation, et ressentir un sentiment de contentement et de reconnaissance (ou gratitude). - Pleine attention (au monde externe et au monde interne) : diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente, lors d'activités formelles et informelles (cf. C1.6).

Stratégies psychocorporelles	- Exercices de relaxation telle que la relaxation musculaire progressive de Jacobson qui consiste à mobiliser et relâcher les muscles de chaque partie du corps l'une après l'autre. - Exercices de respiration telle que la respiration synchrone où l'on peut compter jusqu'à 5 à l'inspiration et 5 à l'expiration (au moins 5 mn 3 fois par jour). - Activités sensorielles de détente : prendre des moments relaxants et plaisants qui mobilisent les 5 sens (Ex. : Prendre un bain, sentir une fleur, se masser, ...). - Exercices d'activité physique qui procurent du plaisir et de la détente : 1 h au minimum d'activité physique dynamique par jour (marche rapide, course, sport...) pour les enfants et les jeunes (au moins 3 h pour les moins de 5 ans et 30 mn pour les adultes), 5 fois par semaine.
Stratégies sociales	- Partage social des émotions agréables : associé nos proches aux petits et grands bonheurs et succès qui nous arrivent et se réjouir avec eux des leurs, couplé à l'expérience de gratitude (sentiment de contentement et de reconnaissance que l'on peut exprimer à l'autre).
Stratégies comportementales et environnementales	- Aménagement d'un environnement physique agréable : agrémenter nos environnements de vie de choses belles, inspirantes et naturelles, notamment des choses à valeur affective positive (Ex. : Photos de personnes que l'on aime, images et citations qui nous inspirent, ...). - Contacts positifs avec la nature : la nature a un effet apaisant, elle favorise les capacités d'attention.

4. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Nous vivons quotidiennement des émotions désagréables que nous cherchons le plus souvent à contrôler, éviter ou nier (= **évitement émotionnel**, cf. CPS 1.1). Même si sur l'instant cette stratégie peut nous donner un sentiment de maîtrise, elle génère des tensions et conflits internes et ne nous permet pas d'écouter ni de satisfaire nos besoins psychologiques, ce qui conduit à un état de mal-être et de déséquilibre psychologique.

D'autres stratégies permettent de réduire la fréquence et l'intensité des émotions désagréables de façon efficace au quotidien, en préservant l'équilibre psychologique à court et long terme. Elles impliquent toutes au préalable, la mise en œuvre de la stratégie de base : l'acceptation et l'écoute de l'expérience émotionnelle.

Tableau 3. Liste des stratégies de régulation émotionnelle efficaces visant les émotions désagréables au quotidien

Nature de la stratégie selon la composante psychologique	Au quotidien, différentes stratégies efficaces
Stratégies émotionnelles	- Acceptation et écoute de l'expérience émotionnelle (stratégie de base) : accueillir ses émotions et ses besoins présents afin de pouvoir apporter une réponse satisfaisante. <i>Durant la journée, nous pouvons nous demander régulièrement : comment je me sens maintenant ? Quand je ressens un malaise, qu'est-ce que je ressens exactement (sensations corporelles, émotions, besoins...) ?</i> - Auto-soutien émotionnel : développer une attitude bienveillante à son égard, prendre soin de soi, s'encourager, ... - Expression verbale des émotions désagréables : mettre en mot les émotions désagréables ressenties (utiliser un message-je dans le cadre d'interactions, cf. E2.1).
Stratégie cognitive	- Réévaluation cognitive de la situation : questionner et modifier la façon dont nous voyons la situation. On peut : relativiser (est-ce que la situation est si grave/dérangeante que ça ?), questionner les intentions d'autrui (est-ce que son comportement dérangeant est véritablement en lien avec moi ?), rechercher des points positifs (est-ce que je peux apprendre quelque chose de cette situation ?), rechercher des bénéfices à long terme (en quoi cette situation va me faire grandir ?).
Stratégie sociale	- Soutien social : rechercher l'écoute et l'aide de personnes de confiance.
Stratégie comportementale et environnementale	- Gestion préventive des émotions : anticiper et se préparer à faire face à une situation problématique future ou récurrente. - Résolution de problème : agir sur les événements déclencheurs par des actions concrètes et efficaces (cf. C2.3&4 et S2.2).

5. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

De temps à autre, nous sommes confrontés à des situations difficiles où nous éprouvons des émotions désagréables intenses (colère/exaspération, peur/panique, tristesse/accablement, dégoût/horripilation). Afin de réduire l'intensité émotionnelle et d'éviter les passages à l'acte impulsifs (que nous pouvons regretter ultérieurement), nous pouvons utiliser des stratégies de régulation émotionnelle efficaces (qui vont nous permettre de passer du « **rouge** », à l'« **orange** » puis au « **vert** »).

Au préalable, il est nécessaire de **développer une bonne régulation émotionnelle au quotidien** et **décider consciemment en amont** (en accord avec ses valeurs et ses buts à long terme) de ne pas réagir de manière impulsive.

Pour réduire l'intensité émotionnelle en situation de crise, plusieurs stratégies émotionnelles et cognitives sont à mobiliser en trois temps successifs (en lien avec la capacité d'auto-contrôle, cf. C2.2).

Tableau 4. Liste des stratégies de régulation émotionnelle efficaces visant les émotions désagréables en situation de crise

Type de situation ----- Nature de la stratégie selon la composante psychologique	En situation de crise
Temps 1 « rouge » : prendre conscience de son état émotionnel Stratégie émotionnelle	- Acceptation et écoute de l'expérience émotionnelle : porter son attention sur son expérience interne présente et percevoir son état émotionnel intense.
Temps 2 « orange » : faire une pause Stratégie cognitive	- Réorientation de l'attention sur un élément neutre ou positif : détacher son attention de l'événement déclencheur grâce à une pensée ou image mentale (Ex. : Compter jusqu'à 10, se dire des mots de soutien, visualiser une image positive...) et/ou changer d'environnement (Ex. : Changer de pièce, aller dehors, parler à quelqu'un d'autre, faire autre chose, ...). - Pleine attention sur l'expérience interne (ressentis présents) et la respiration.
Temps 3 « vert » : modifier son expérience émotionnelle Stratégie cognitive	- Réévaluation cognitive de la situation de crise : par la réflexion (analyse des déclencheurs véritables et des conséquences d'un passage à l'acte), par la perception (des émotions ressenties, des besoins psychologiques frustrés).

Une fois la situation de crise passée, les autres stratégies de régulation émotionnelle peuvent être mobilisées.

Principaux effets

Réguler ses émotions (agréables et désagréables) génère de nombreux bénéfices sur le bien-être, la santé globale et la réussite.

- Une régulation émotionnelle optimale améliore le bien-être, la santé (mentale et physique), la qualité des relations et la réussite scolaire et professionnelle (au quotidien et en situation de crise).

Principales conditions

Réguler ses émotions (agréables et désagréables) nécessite :

- **Un certain développement neuropsychologique et des compétences langagières :** Les enfants n'ont pas des capacités de régulation innées, mais les développent grâce à la maturation cérébrale, l'acquisition du langage et l'apprentissage.
- **Des adultes qui manifestent de l'empathie et répondent aux besoins physiologiques et psychologiques de l'enfant :** Dès leur naissance, les enfants dépendent des adultes pour répondre à leurs besoins. Cette **hétérorégulation** par l'adulte (basée sur l'empathie et sa compréhension des besoins de l'enfant), doit progressivement permettre à l'enfant de développer ses propres capacités d'**autorégulation** émotionnelle et comportementale.
- **Des adultes manifestant une bonne régulation émotionnelle :** Le développement de la régulation émotionnelle chez l'enfant dépend, en grande partie, de la façon dont les adultes accueillent, perçoivent et régulent leurs propres émotions.

Ma guirlande de moments ou souvenirs agréables

(Le monde caché des émotions. Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants. Annabelle Godeau-Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (agréables) (E2.2 (a))

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces

☐ Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)

☒ Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

Matériel : Imprimer le modèle ci-dessous

Ma guirlande de moments ou souvenirs agréables

« ... » Pour savourer pleinement, il est utile de ralentir et de prendre un temps d'arrêt pour porter attention à ce que nous faisons, sur nos sens, le plaisir d'être dans une situation. Cette pratique a pour objectif de permettre aussi aux enfants de prendre conscience de l'impact positif du partage social des émotions, partager son émotion crée un effet de contagion émotionnelle. Pour débiter cette pratique qui commence de manière individuelle et qui se poursuit ensuite par deux, l'animateur peut proposer la consigne suivante :

Savourer les moments agréables

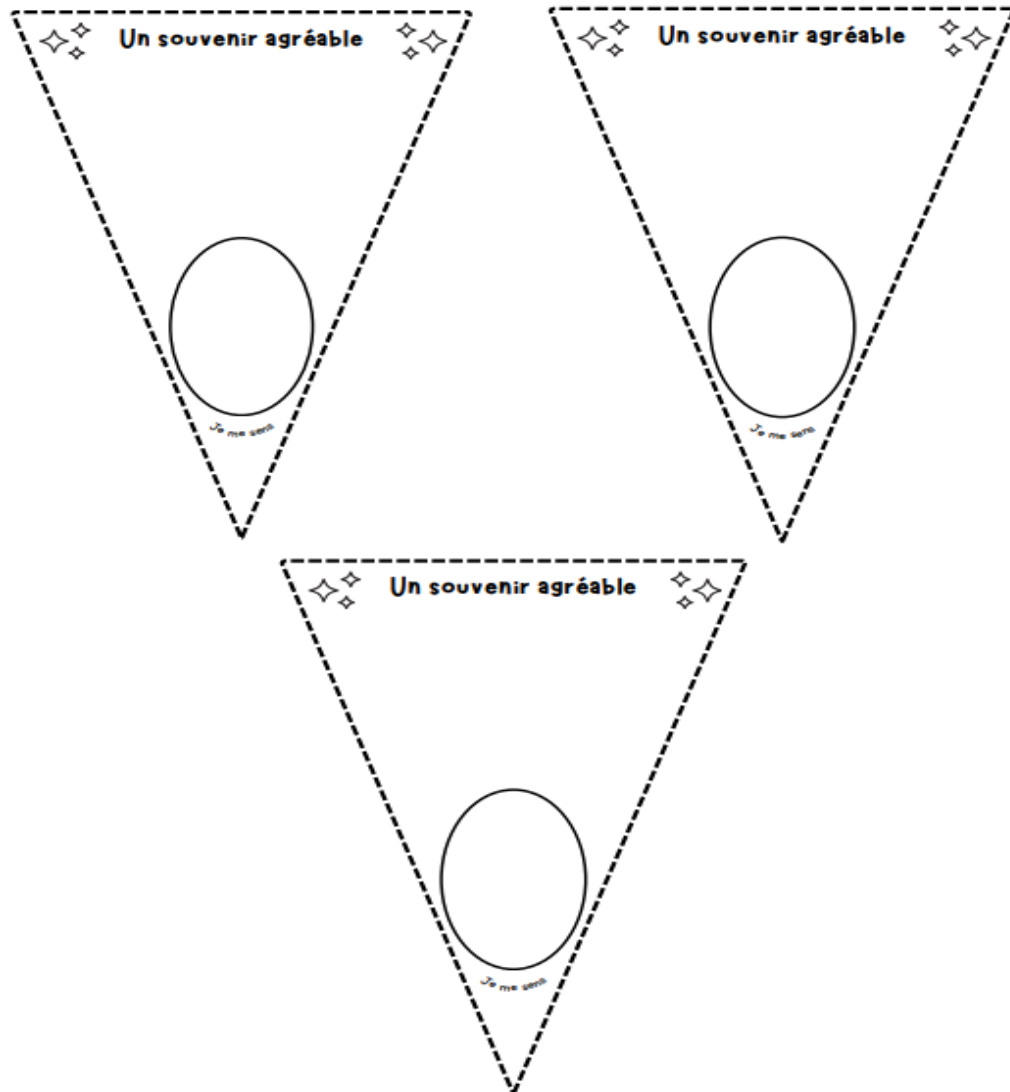
As-tu déjà remarqué qu'à la fin de la journée, tu as plus souvent tendance à ressasser les événements négatifs qu'à revoir le « best of », c'est-à-dire les meilleurs moments de ta journée ? Dans cette expérience, je te propose d'accorder plus d'importance aux événements qui t'ont procuré de la satisfaction. Cela ne veut pas dire que tu supprimes les éléments problématiques mais en se souvenant des moments agréables, tu vas à nouveau ressentir l'émotion agréable dans le présent, ce qui peut aider à se détendre et à s'endormir.

Je te propose de noter sur ta fiche trois situations qui t'ont procuré de la satisfaction et des émotions agréables. Puis, pour chaque situation, je t'invite à prendre le temps de les revivre pleinement en te remémorant les sensations, les émotions, puis à les partager avec ton/ta voisin(e).

Une fois que chaque enfant a complété sa guirlande, il peut échanger avec son voisin et partager ses moments agréables.

L'animateur peut conclure cette pratique par un temps d'échange en groupe, il peut souligner les bénéfices du partage des émotions et rappeler aux enfants qu'ils peuvent s'entraîner à faire des événements une source de satisfaction. Il peut également proposer aux enfants de créer à la maison leur boîte à souvenirs dans laquelle ils pourraient garder ces moments, puis de temps en temps, décider de faire un voyage dans le temps et ouvrir la boîte pour replonger dans ces moments qui ont généré de la satisfaction. Cela permet de cultiver les émotions positives, comme on cultiverait un jardin. Cela permet aussi de créer une bibliothèque de moments satisfaisants, qui augmentent ainsi la satisfaction par rapport à la vie et aux relations.

Ma guirlande de souvenirs agréables



Enrichir mon répertoire d'actions positives

(Le monde caché des émotions. Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants. Annabelle Godeau-Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou)

Public : ☒ Enfants

☒ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (agréables) (E2.2 (a))

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces

☐ Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)

☒ Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

Activité non adaptée à des enfants de moins de 8 ans, à adapter en fonction de la maîtrise de l'écrit.

Matériel : Imprimer la grille ci-dessous ; modèle « mes ressources » pour l'activité en individuel

Enrichir mon répertoire d'actions positives

« ... » Cette activité a pour objectif de cultiver les émotions agréables en enrichissant le répertoire d'action que les enfants peuvent mettre en œuvre pour cultiver ces émotions. Cette pratique se réalise sous la forme d'un jeu collectif : « Le rallye communicatif ». Pour cette pratique les enfants sont par deux, l'animateur distribue à chaque binôme une grille selon le modèle suivant :

Mes émotions agréables	Les activités que je fais pour cultiver cette émotion	Les activités que je faisais ou que je pourrais faire
Exemple : curieux	Lecture de livres sur la nature	Exploration dans la nature
Fier	G1 : G2 : G3 :	G1 : G2 : G3 :

Chaque binôme aura une grille avec une émotion agréable différente notée, par exemple :

- binôme 1 : fier
- binôme 2 : émerveillé
- binôme 3 : ravi
- binôme 4 : détendu
- binôme 5 : enthousiaste
- binôme 6 : joyeux
- etc.

Chaque binôme va interviewer les autres binômes afin de compléter le tableau en demandant aux autres les activités qu'ils font déjà et qui leur permettent de ressentir cette émotion agréable ou d'autres activités qu'ils aimeraient faire ou qu'ils ont peut-être déjà faites dans le passé (cela peut être de petites actions comme envoyer un message à un ami ou lui téléphoner, préparer un gâteau, regarder un film drôle...) et qui pourraient générer cette émotion.

Tous les binômes vont s'interviewer tour à tour et l'animateur veille au bon déroulement en orientant si besoin les enfants vers ceux qu'ils n'ont pas encore interviewés. Pour faciliter le suivi, il est possible de noter dans le tableau combien de binômes sont à interviewer.

À la fin de l'activité chaque binôme a récolté l'ensemble des réponses des autres binômes et les a notées sur leur tableau. L'animateur propose alors un temps d'échange en groupe où chaque binôme d'enfant va restituer les activités recueillies auprès des autres enfants et ce, par rapport à l'émotion qui était notée dans leur grille.

Ce temps de partage permet aux enfants de se donner des idées entre eux, de prendre conscience de la diversité des stratégies possibles pour cultiver des émotions agréables.

Version de l'activité en individuel : pour une version de cette activité en individuel, proposer la fiche d'activité en individuel ci-dessous.

MES ÉMOTIONS RESSOURCES

Qu'est-ce qui t'apporte de la joie ? Joie 	La dernière fois où tu as ris, pourquoi ? Amusement 
Une chose qui t'a rendu(e) fier(e) dernièrement ? Fierté 	A qui ou à quoi tu as envie de dire merci ? Gratitude 
Que souhaites-tu pour toi, tes proches, le monde ? Espoir 	Qu'as-tu découvert dernièrement ? Curiosité 

MES ÉMOTIONS RESSOURCES

Qu'est-ce qui t'apporte de l'amour ? Amour 	Une source d'émerveillement Émerveillement 
Une chose ou une personne qui t'inspire ? Inspiration 	Quand t'es-tu senti(e) apaisé(e) dernièrement ? Calme 
Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ? Vitalité 	Qu'est-ce qui t'apporte de la confiance ? Confiance 

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Enfants et jeunes) (Adultes)

La pratique du journal de gratitude

(Programme CARE in Shankland et al., 2018, p. 153)

Public : ☐ Enfants
☒ Adolescents
☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (agréables) (E2.2 (a))

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces
- ☐ Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)
- ☒ Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces

Modalités :

- ☒ En individuel
- ☒ En groupe

Matériel : Imprimer ou recopier les situations et le modèle ci-dessous

« **La pratique du journal de gratitude** vise à développer une attention plus ouverte aux interactions satisfaisantes avec autrui et aux dimensions positives de l'environnement. Individuellement, les participants prennent un temps pour se remémorer jusqu'à trois choses qui se sont passées au cours de la semaine précédente au sujet desquelles ils éprouvent aujourd'hui de la gratitude ou de la reconnaissance. L'animateur précise qu'il n'est pas nécessaire de rechercher un événement extraordinaire. Il peut s'agir simplement de la reconnaissance ressentie lorsque l'on est abrité et qu'il pleut dehors ou lorsque l'on admire un beau paysage, ou encore, lorsqu'un passant nous tient la porte pour sortir d'un magasin.

L'animateur invite ensuite chaque participant à se demander pourquoi les trois contextes retenus génèrent à présent un sentiment de gratitude. Identifier la raison pour laquelle ils ont été touchés par ce geste ou cet événement éclaire un peu plus les valeurs et ce qui donne du sens dans sa vie. De plus, prendre un temps pour expliciter ce en quoi nous nous sentons reconnaissant augmente l'effet favorable du journal de gratitude sur le bien-être.

Pour poursuivre, les participants sont invités à se mettre par deux ou trois et à échanger à propos des éléments mis à jour individuellement, les situations évoquées dans leur pratique, le sentiment de gratitude éprouvé et les valeurs auxquelles cela les ramène. Enfin, l'animateur propose un retour en grand groupe afin que quelques exemples puissent être partagés. »

Relaxation : respiration, imagerie du « lieu sûr », relaxation musculaire progressive passive

(Extrait du Manuel de gestion du stress avec le CBSM (Cognitive Behavioral Stress Management).
Aurélie Gauchet)

Public : ☒ Enfants

☒ Adolescents

☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☒ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (agréables) (E2.2 (a))

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces

☐ Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)

☒ Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

N.B. En groupe : expliquer la régulation émotionnelle et les stratégies psychocorporelles pouvant renforcer les expériences émotionnelles agréables (partie théorique du chapitre sur la CPS). Préciser que les participants qui ne sont pas à l'aise les yeux fermés peuvent les garder ouverts. Par ailleurs, les participants qui ont des difficultés avec la visualisation peuvent dessiner un paysage qui les apaise.

Matériel : Un tapis de sol (optionnel)

Buts

Pratiquer la relaxation musculaire progressive passive avec la technique d'imagerie du « lieu sûr ».

Imagerie : lieu sûr

« Vous allez maintenant adopter une position confortable. Pour plus de confort, vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez... »

Maintenant, sans forcer, laissez venir en vous l'image d'un endroit que vous appréciez particulièrement et dans lequel vous vous sentez bien, calme et reposé... Il peut s'agir d'un endroit dans lequel vous êtes déjà allé (une plage, un champ, une forêt...), un endroit de votre quotidien comme... votre chambre ou encore un endroit que vous pouvez imaginer (une cabane dans un jardin japonais...)

Vous êtes comme dans un film que vous regardez dans votre esprit... Mais plus que voir un film, essayez aussi de ressentir le film, comme si vous y étiez vraiment... Vous vous sentez bien dans cet endroit et vos sens sont éveillés... Prêtez attention à ce que vous voyez autour de vous, la luminosité du lieu, ou la pénombre... Les sons, ou le silence que vous pouvez entendre... Peut-être sentez-vous des odeurs qui vous font du bien... Dirigez maintenant votre attention sur les sensations physiques qui vous traversent... Votre corps est détendu, relâché, apaisé...

Maintenez cette image quelques instants...

Dès que vous le sentirez, prenez une inspiration calme et profonde en ouvrant grand l'abdomen ou la cage thoracique...

Maintenant, très tranquillement, vous allez quitter l'image de cet endroit et revenir ici, avec moi... Et quand vous le sentirez, vous pourrez ouvrir les yeux... »

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

La journée de Margot

(Programme « Le Voyage des TOIMOINOUS, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS Nouvelle-Aquitaine - inspiré du cartable des compétences psychosociales de l'Ireps Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (désagréables) (E2.2 (b))

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Connaître la régulation des émotions désagréables

☐ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

☐ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

Matériel : Ballon de baudruche ; histoire ci-dessous

La journée de Margot

Source : Le cartable des compétences, Ireps Pays de la Loire



Rappel des objectifs

- identifier et exprimer ses émotions,
- comprendre qu'une émotion répond à un besoin individuel,
- trouver des stratégies pour gérer ses émotions et en particulier la colère.

Matériel

- Ballon de baudruche
- La « journée de Margot »

Déroulé et consignes

Lire l'histoire de Margot tandis qu'un autre adulte ou un participant du groupe gonfle un ballon de baudruche, au fur et à mesure des événements que subit Margot.

Animer un échange à partir des questions suivantes :

« Que ressent Margot au fur et à mesure de la journée ? A quoi le sait-on ? »

« Que représente le ballon ? »

« Combien de personnes ont senti la colère de Margot dans sa journée ? »

« Avec qui Margot est-elle vraiment fâchée ? » (Introduire la notion de bouc-émissaire - exprimer sa colère contre quelqu'un qui n'a rien à voir avec la raison réelle de notre colère)

« Que pensez-vous de la réaction de Margot ? En particulier quand elle répond à Sylvie ? »

« Que veut Margot ? Qu'est-ce qui la trouble ? » (Introduire la notion de frustration)

Elargissement : Inviter le groupe à s'exprimer sur ce que l'on peut retenir de cette histoire et de cet échange. Reprendre et compléter les éléments clés dégagés par les élèves.

- La colère fait partie des émotions, elle est liée à la frustration, au besoin de justice, de respect.
- La colère est une émotion qui est déclenchée par un ÉVÉNEMENT et qui produit une REACTION physique, une tension corporelle.
- Cette réaction du corps donne le SIGNAL de ce qui se passe en nous : sentiment d'injustice, de manque de respect, d'un besoin non satisfait.
- Elle peut conduire à l'EXPLOSION si la personne ne fait rien pour apaiser sa tension.

Conclure sur l'intérêt d'être à l'écoute des signaux donnés par le corps et d'apaiser la tension provoquée par la colère avant qu'un autre événement ne provoque une nouvelle tension.

Points forts

Cette technique permet d'animer une discussion sur le thème : « Vous est-il déjà arrivé de voir quelqu'un exploser devant vous sans raison apparente ? Comment avez-vous réagi ? ».

Mieux comprendre les besoins de Margot à chacun des événements : De quoi a-t-elle besoin ? Que peut-elle faire pour satisfaire son besoin ?

Rechercher les pistes pour mieux faire face à la colère qui monte. Les enfants peuvent travailler par groupes avec différentes consignes :

- Quelles bonnes idées pour « dégonfler » le ballon au fur et à mesure de la journée ?
- Comment Margot aurait-elle pu réagir pour exprimer sa colère autrement ? En particulier, aux différents moments où elle est face à quelqu'un (sa camarade Sylvie, son frère Daniel).

Mettre en commun les productions des groupes. Les valoriser dans des documents collectifs et/ou individuels.

Variante

L'histoire de Margot est tirée du guide référencé ci-dessous. Il est tout à fait possible de la remplacer par une autre histoire créée pour l'usage.

En fonction du temps disponible, il est possible d'approfondir la connaissance des signaux corporels qui indiquent la colère : à tour de rôle, en cercle, chacun est invité à s'avancer et mimer la colère puis à identifier comment la colère s'exprime dans le corps

Sources : Pour une éducation à la non-violence, J. Gerber, 2006.

La journée de Margot

Il est 7h30 du matin. Margot se réveille en sursaut. Elle est en retard. « Zut », dit-elle. « J'ai encore oublié de régler mon réveil hier soir ».

(Gonfler un peu le ballon)

Vite, elle se lève et cherche son tee-shirt rose... qu'elle trouve en dessous d'un tas de linge sale. Elle donne un coup de pied dans la pile de vêtements.

(Gonfler encore un peu le ballon)

Margot arrive à l'école stressée et irritée. La sonnerie retentit, Margot entre en classe. « Contrôle de géographie » annonce le professeur. « Ah zut », se dit Margot, « J'ai complètement oublié de réviser ma géo ! » En plus, sa mère l'avait avertie que si elle avait une mauvaise note à ce contrôle, elle ne la laisserait pas partir en week-end à la montagne avec son père ! Margot mordille le bout de son Bic.

(Gonfler le ballon)

A la récré, Sylvie sa meilleure amie lui demande comment s'est passé le contrôle de géo. « Occupe-toi de tes oignons », lui répond Margot.

(Gonfler le ballon)

En rentrant de l'école, elle trouve son petit frère Daniel assis devant la télévision. Margot s'installe confortablement à côté de lui. « Maman a dit que c'était ton tour de préparer le repas ce soir », lui dit Daniel. « Qu'est-ce qu'on va manger, j'ai faim ! »

Margot se lève d'un bond. « C'est toujours moi qui dois tout faire dans cette maison. Tu ne t'occupes jamais de rien. »

(Gonfler le ballon)

En colère, Margot va à la cuisine, ouvre l'étagère et prend un paquet de spaghetti. Elle arrache rageusement le papier et les spaghetti s'éparpillent par terre. A ce moment, sa mère entre dans la pièce

Source : Pour une éducation à la non-violence, J. Gerber, 2006

Jules au tremplin (i.e. plongeur)

(Programme PRODAS, Planning Familial, www.prodass.fr)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (désagréables) (E2.2 (b))

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Connaître la régulation des émotions désagréables

☐ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

☒ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

L'animateur lit au groupe l'histoire intitulée « *Jules au plongeur* » ci-dessous. Une fois l'histoire lue, il pose au groupe les questions suivantes : « - *D'après vous, que ressentait Jules en montant sur le plongeur ?* » « - *Et que ressentait Jules au moment de quitter la piscine ?* » « - *Lorsque Jules était trop effrayé pour plonger et qu'il s'est mis à insulter les autres, qu'aurait-il pu faire d'autre ?* » « - *S'il avait agi autrement, se serait-il finalement senti mieux ?* »

Après avoir lu le récit et discuté des avantages et inconvénients de la façon d'agir du personnage principal, l'animateur anime une discussion de groupe en utilisant des questions comme : « - *Vous est-il déjà arrivé de vraiment vouloir faire quelque chose, mais de manquer de confiance en vous ?* » « - *Au contraire, avez-vous déjà réussi à faire quelque chose même si vous aviez peur au début ?* » « - *Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ?* » Ces questions peuvent amener les enfants à raconter une histoire personnelle comme dans un groupe de parole. L'animateur accueillera alors chaque histoire en reformulant l'enfant afin qu'il se sente écouté et compris, lui permettra de compléter son histoire s'il le souhaite, puis le remerciera, avant de laisser la parole à un autre participant.

Récit de Jules au plongeur

Jules sait très bien nager et veut apprendre à plonger du haut du plongeur. Il a déjà réussi à le faire deux fois alors que son père était assis au bord de la piscine et le regardait s'exécuter. Il veut répéter l'expérience aujourd'hui.

Il n'y a presque personne lorsque Jules arrive à la piscine. Il monte donc sur le plongeur, même s'il a un peu peur.

Arrivé au bout du plongeur, il regarde en bas et il a soudain l'impression que la piscine est beaucoup plus profonde que d'habitude. Il se met alors à trembler, mais il a encore envie de plonger. Il sent son cœur palpiter, ses orteils et ses doigts picoter et ses genoux vaciller.

Jules est sur le point de plonger lorsqu'il entend des voix derrière lui. Il se retourne et aperçoit un groupe de jeunes qui attendent leur tour pour monter sur le plongeur. Il a alors très peur. Les autres parlent fort et rient. Jules commence à penser que les autres le surveillent et se moquent de lui parce qu'il a peur. Il jette un coup d'œil à la piscine et a encore une fois l'impression qu'il y a beaucoup plus d'eau que d'habitude.

À ce moment précis, le maître-nageur arrive sur les lieux et crie très fort : « *Vas-y Jules ! Les autres attendent leur tour. Ils veulent plonger eux aussi. Vas-y...* » Jules est tellement effrayé et bouleversé qu'il devient incapable de plonger. Il se retourne et descend du plongeur. Il se sent très mal dans sa peau et il ne sait vraiment plus comment réagir ; il se met donc à crier aux autres : « *De toute façon, je ne voulais pas plonger dans cette stupide piscine. Ce n'est pas amusant. Rien de plus stupide. Allez-y vous autres, bande de crétins ! Plongez si vous le voulez. Moi, je ne plonge pas.* » Les autres se mettent alors, eux aussi, à crier à tue-tête et à le traiter de peureux et de lâche. Jules se sent vraiment mal dans sa peau, il va se rhabiller et retourne chez lui.

Les stratégies de Simon

(Le monde caché des émotions. Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants. Annabelle Godeau-Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (désagréables) (E2.2 (b))

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Connaître la régulation des émotions désagréables

☐ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

☐ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☐ En individuel

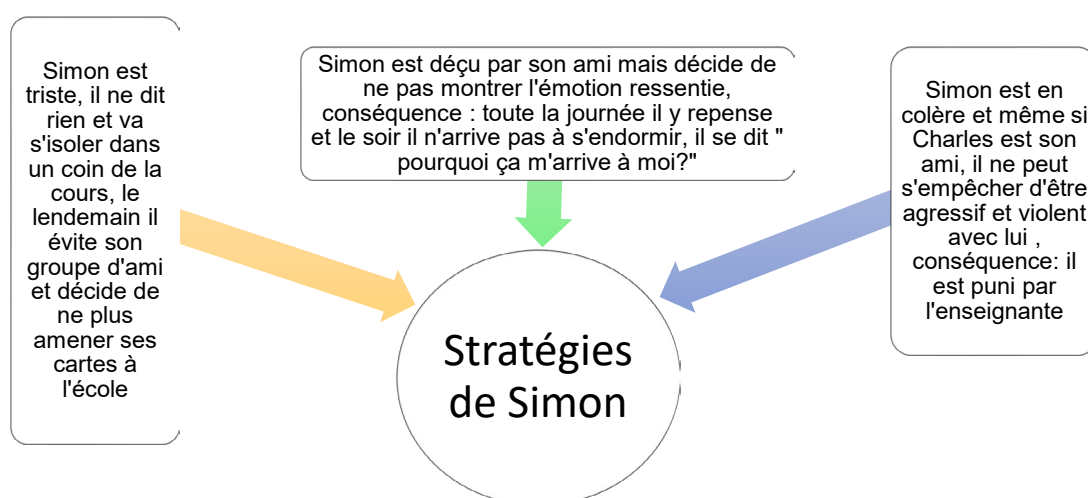
☒ En groupe

Matériel : Modèles ci-dessous à imprimer ou à reproduire

L'animateur introduit la pratique en l'illustrant par l'exemple suivant et en amenant les enfants à identifier les différentes stratégies que Simon pourrait mettre en place. Chaque stratégie présente un rapport coût / bénéfice, ainsi certaines stratégies, même si elles nous soulagent à court terme, présentent des effets néfastes au fil du temps.

Et toi comment réagis-tu face à une émotion désagréable ? Tu as vu que toutes les émotions sont utiles car elles nous apportent un message, mais attention ce n'est pas parce que l'émotion est utile que les réactions qu'elle provoque le sont aussi. Par exemple, la colère t'informe que tu peux être face à une situation injuste et qu'il faut réagir, mais si tu réagis par la violence, alors les conséquences peuvent être encore plus négatives.

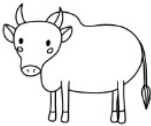
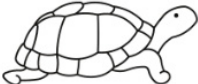
Prenons l'exemple de Simon : régulièrement à la récréation, Simon échange des cartes de collection avec ses amis dans la cour de récréation. Charles lui a pris trois cartes de grandes valeurs sans rien lui donner en retour. À ton avis, que va ressentir Simon ? Quelles sont les stratégies qu'il va mettre en place pour surmonter cette situation ?



Peut-être que toi aussi tu t'es retrouvé dans une situation où tu as utilisé certaines de ces stratégies ? Sur le coup, tu ressens un soulagement mais tu te rends compte par la suite que le problème est toujours présent et que tes émotions aussi, encore plus intenses qu'avant. Tu risques de t'isoler de tes amis et te sentir seul ou bien avoir des problèmes relationnels avec tes amis car tu ne maîtrises pas ta violence ou encore tu te sens de plus en plus dévalorisé et pas en forme à force de ruminer tes problèmes.

Identifier certaines stratégies

L'animateur compare ensuite les différentes stratégies à des animaux, cela permet aux enfants de mieux en saisir les caractéristiques. L'animateur affiche au tableau les images de chaque animal en décrivant la stratégie qui lui correspond.

	Le zébu qui rumine et repense sans arrêt au problème, à ses causes et ses conséquences
	Le caméléon qui va cacher, masquer son émotion ressentie
	Le tigre qui va sortir les griffes et attaquer par un comportement agressif
	La tortue qui se retranche dans sa carapace pour éviter la situation qui provoque l'émotion

L'animateur propose ensuite la pratique en demandant ensuite à chaque enfant de prendre le temps de réfléchir à ses propres stratégies face à une situation désagréable. Pour cela, il va inviter les enfants à repenser à une situation et imaginer quel animal il serait pour faire face à cette situation. Il peut également piocher dans les cartes situations et proposer une ou deux situations aux enfants.

Pendant que les enfants prennent le temps de réfléchir individuellement, l'animateur va afficher l'image d'un animal à chaque coin de la salle, puis, il va inviter les enfants à aller vers l'image qui correspond à la stratégie qu'ils ont choisie. Une fois que tous les enfants se sont répartis aux quatre coins de la salle, leur demander d'échanger entre eux, pour ceux qui le souhaitent, sur la situation qu'ils ont choisie ainsi que sur la stratégie mise en place ainsi que réfléchir ensemble sur les effets à long terme de cette stratégie. Proposer ensuite un temps d'échange collectif en proposant à chaque sous-groupe de s'exprimer sur sa stratégie et des effets que cela peut avoir à long terme. L'animateur peut compléter la pratique en reprenant chaque stratégie et les effets qu'elles induisent à court terme et à long terme et conclure de la manière suivante.

Ce que tu crois être parfois une solution devient le problème. Éviter, fuir, combattre tes dragons intérieurs contribue à augmenter ton mal-être à long terme. Chaque fois qu'une émotion désagréable surgit, tu peux prendre conscience de la tendance automatique à chercher à l'éviter, la contrôler ou la masquer. « ... »

Le feu et les ailes du dragon

(Le monde caché des émotions. Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants. Annabelle Godeau-Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (désagréables) (E2.2 (b))

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Connaître la régulation des émotions désagréables

☐ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

☐ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

Adapter l'activité en fonction de l'âge des participants.

Matériel : Modèle ci-dessous à imprimer

Distribuer la fiche activité aux enfants et leur demander dans un premier temps quelles sont les situations qui provoquent le feu du dragon (la colère), les enfants complètent les flammes du dragon. Proposer ensuite un temps de partage en groupe et demander comment ils réagissent quand ils sont dans le feu du dragon. Selon les réponses, leur demander les conséquences de certaines manières de réagir, quels sont les effets sur soi, sur les autres ? Noter au fur et à mesure les réponses au tableau.

Leur demander ensuite si chaque technique est efficace ou pas ?

Demander ensuite aux enfants de réfléchir aux déclencheurs de la colère : la situation externe et l'origine interne (les besoins). Expliquer ensuite qu'une technique pour réguler ses émotions doit être bonne pour soi et sa santé, qu'elle n'a pas de conséquences négatives sur les autres et qu'elle permet de diminuer l'intensité de mes émotions (le feu du dragon). « ... »

Proposer ensuite aux enfants d'écrire ce qui les apaise quand ils sont dans le feu du dragon, leur demander d'écrire sur les ailes des dragons ce qui allège la colère et ce qui les apaise. Ils peuvent reprendre une situation qu'ils ont listée précédemment.

S'ils ont des difficultés, les aider en proposant des exemples : faire une pause, aller marcher, écouter de la musique, s'isoler pour crier, faire du sport...

Le feu du dragon



Les ailes du dragon



Réguler sa colère en deux étapes

(Le monde caché des émotions. Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants. Annabelle Godeau-Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (désagréables) (E2.2 (b))

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Connaître la régulation des émotions désagréables

☐ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

☒ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

Matériel : Modèle cartes situation et de la baguette ci-dessous

Réguler sa colère en deux étapes

L'objectif de cette activité est de proposer aux enfants une technique de régulation efficace au moment de la crise afin de ne pas se laisser emporter par la colère. Il s'agit de passer du rouge du feu du dragon à l'orange voir au vert.

Dire aux enfants que pour utiliser cette technique, ils vont pouvoir utiliser leur objet magique, à savoir la baguette de feu. Expliquer aux enfants que la baguette de feu va leur enseigner plusieurs techniques pour réguler la colère en cas de crise

Toutefois, pour bien utiliser sa baguette de feu, il faut connaître le mode d'emploi ainsi pour qu'elle puisse fonctionner il y a deux conditions essentielles :

La première condition est de ne pas utiliser sa baguette pour agir quand on est dans le rouge du feu du dragon, la seconde condition est d'être à l'écoute de ses émotions et de sa colère car elle envoie un message utile.

Rappeler aux enfants, à partir des exemples donnés dans l'activité précédente, ce qu'il se passe si on utilise la baguette de feu et que l'on perd le contrôle quand on est en colère ?

Proposer ensuite aux enfants de découvrir la technique de la baguette de feu en deux étapes pour réguler sa colère.

- **Étape 1 :** je fais une pause, grâce à ma baguette de feu, je peux suspendre le temps pour faire une pause quand je sens le feu du dragon qui monte en moi.

- **Étape 2 :** j'utilise une technique que ma baguette de feu m'a enseigné et qui permet de m'apaiser immédiatement.

Proposer ensuite aux enfants de découvrir la roue des techniques de la baguette de feu en donnant des exemples aux enfants pour chaque technique.

- Porter son attention ailleurs : quand je suis dans le rouge, je porte mon attention sur quelque chose de plaisant pour faire baisser l'intensité de mon émotion (je compte jusqu'à 10, je fredonne une chanson, je pense à quelque chose d'agréable).
- Ré-évaluer la situation : rappeler aux enfants que l'émotion n'est pas provoquée directement par la situation mais également par mon état interne (mes besoins) et l'interprétation (mes pensées) de la situation. En identifiant mon besoin et en modifiant l'interprétation de la situation je peux diminuer ma colère.

- Respiration : je porte mon attention sur ma respiration, je fais 5 à 10 grandes respirations abdominales en pleine attention.
- J'observe ce qui se passe en moi, je détourne mon attention de l'extérieur pour la porter à l'intérieur de moi, qu'est-ce que je ressens dans mon corps, mes sensations, quelles sont mes pensées ?
- Me relaxer : je peux pratiquer la méthode de relaxation progressive musculaire (voir fiche ressource animateur)
- Visualiser : je plonge dans un autre univers, positif, je perçois avec mes 5 sens, j'imagine une scène qui me détend.
- Rechercher du soutien, en parler : je recherche une personne en qui j'ai confiance pour exprimer mes émotions auprès de cette personne bienveillante.
- Exprimer mon émotion avec le message JE : quand je suis dans le rouge je mets en mots mes émotions à l'aide de la communication positive et le message je (je me sens en colère).

Une fois les techniques expliquées, dire aux enfants que certaines sont plus efficaces pour apaiser immédiatement quand on est dans le rouge et le feu du dragon.

Puis proposer aux enfants d'expérimenter certaines de ces techniques à partir de situations données, pour cela ils se mettent en petits groupes chaque groupe dispose de sa roue de régulation ainsi que plusieurs cartes situations qu'ils peuvent piocher pour s'entraîner aux techniques de régulation.

À chaque carte situation tirée, le groupe doit revivre la situation en utilisant une technique pour réguler efficacement leur émotion. Quand les groupes ont terminé, prendre le temps d'un échange en grand groupe afin que chaque sous-groupe puisse partager les techniques qu'ils ont expérimentées.

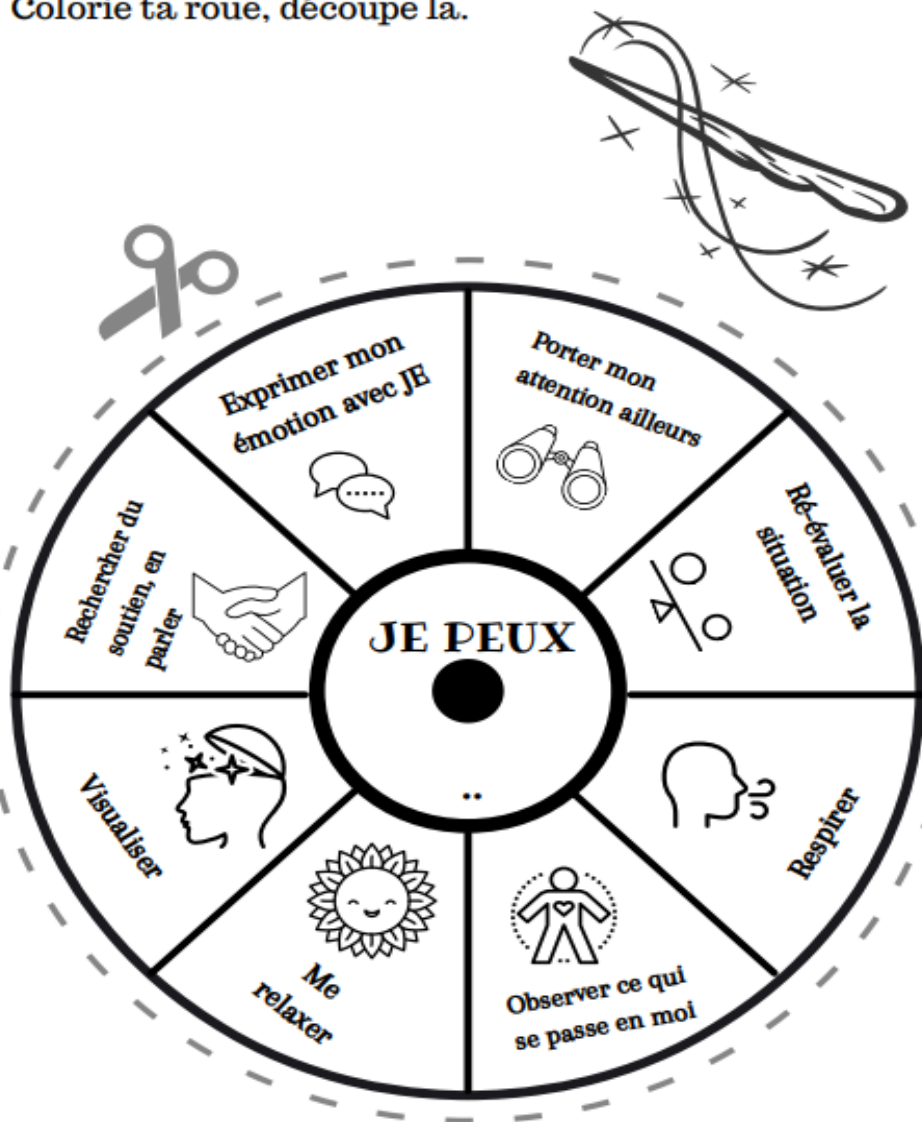
CARTES SITUATIONS

CARTES SITUATIONS

Ton petit frère a gribouillé sur ton cahier de classe.	Ton /ta meilleur(e) amie ne t'as pas dit bonjour aujourd'hui.	Ton/ta voisin(e) de classe te prend ta gomme sans te demander.	Ton/ta camarade de classe t'interrompt constamment quand tu veux parler.	Ta mère a annulé la sortie que vous aviez prévue depuis longtemps.	Ton frère/ta sœur a mangé la dernière part de gâteau que tu avais gardé pour toi.
Un/une camarade de classe te bouscule pour passer devant toi à la cantine.	Ton ami(e) a déchiré une page d'un livre que tu lui as prêté.	Ton frère/ta sœur a triché au jeu et a gagné.	Ton/ta camarade t'a exclu du jeu pendant la récréation.	Ton /ta camarade de classe se moque de ton dessin devant les autres.	Ton frère/ta sœur éteint la télévision alors que tu es en train de regarder.
Ton frère /ta sœur a caché ta gourde d'école.	Un/une camarade de classe se moque de toi.	Tes parents ont changé le programme du week-end sans te prévenir.	Ton /ta camarade t'ignore pendant la pause déjeuner et va jouer avec quelqu'un d'autre.	Un/une camarade de classe fait une blague qui te blesse.	Ton/ta camarade a révélé un secret sans te demander ton autorisation.

MA ROUE DE RÉGULATION

Colorie ta roue, découpe la.



Le papillon

(*Pilou et Filou® Approche de soutien au développement des compétences psychosociales chez les enfants de 18 mois à 5 ans. Centre de psycho-éducation du Québec & Ensemble pour la petite enfance, Édition 2023*)

Public : ☒ Enfants
☐ Adolescents
☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☒ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (désagréables) (E2.2 (b))

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Connaître la régulation des émotions désagréables
- ☒ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces
- ☐ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

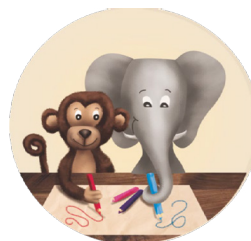
- ☒ En individuel
- ☒ En groupe

Activité à pratiquer en 3-5 minutes pendant des moments de transition, avant le repas, avant la sieste, lors d'une frustration

Matériel :

Le papillon *

- **Objectifs :** Apprendre à tolérer une frustration et à se calmer. Pratiquer la respiration contrôlée.
- **Déroulement :** On invite l'enfant à s'arrêter, en position debout ou assise, à déployer ses ailes en ouvrant les bras et à faire le papillon qui vole. On inspire et on expire en faisant battre les ailes du papillon.



Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions

(Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école Volume 2, ministère de l'Éducation et de la Jeunesse & Santé publique France)

Public : ☒ Enfants
☒ Adolescents
☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions désagréables E2.2(b)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces
- ☐ Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)
- ☒ Renforcer ses expériences émotionnelles désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

- ☐ En individuel
- ☒ En groupe

Cette activité peut convenir à tout âge, à adapter en fonction du public.

Matériel : Une boîte ou un chapeau, des carrés de papier

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 2

Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide des capacités naturelles des muscles.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » ainsi qu'avec les apprentissages en sciences ou en éducation physique sur les muscles et le mouvement.

Durée : 2 x 30 minutes (cette séance est découpée en deux parties : la première séance concerne plutôt des apprentissages en sciences et la deuxième vise directement l'objectif de régulation des émotions).

Modalités : activité en classe entière, au sein d'une séance de motricité.

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ; savoir identifier ses émotions (les nommer, décrire leur intensité plus ou moins forte, les ressentis associés agréables ou désagréables) ; renforcer son attention à l'aide de ses sensations corporelles.

Matériel : des objets de poids différents et de tailles différentes : une bille, un ballon baudruche gonflé, un ballon de basket, une plume, un sac de graines, un seau avec des cailloux, un livre léger, un livre lourd, un crayon... (Si possible, choisir des objets qui ont tous des couleurs différentes pour éviter un classement par couleur).

Deux cerceaux ou deux caisses par groupe d'élèves pour les classements.

Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : découvrir comment fonctionne notre corps et en particulier nos muscles.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance de motricité, mettre les élèves en groupe. Chaque groupe dispose d'un ensemble d'objets de poids différents placés au centre du groupe.

Consigne : « Vous allez à tour de rôle devoir essayer de soulever des objets. Vous devez faire attention à ce qui se passe dans votre corps quand vous essayez. Attention, il ne faut pas se faire mal. On peut y arriver, ou pas. Ce n'est pas ce qui est important. »

Étape 2 : proposer ensuite aux élèves de classer les objets selon des critères communs à définir : « Vous devez mettre ensemble dans les deux cerceaux (ou les caisses) les objets qui ont des points communs, qui se ressemblent et il faudra expliquer pourquoi vous les avez mis ensemble. ».

Chaque groupe peut faire plusieurs propositions.

Possibilités de classement (certains classements pourront être suggérés par l'enseignant pour enrichir les propositions) :

- ① Les gros objets/ ② Les petits objets.
- ① Les objets difficiles à soulever/ ② Les objets faciles à soulever.
- ① J'ai besoin d'une seule main pour le soulever/ ② Il me faut les deux mains pour le soulever/ ③ Il faut être plusieurs pour le soulever.
- ① Il faut beaucoup de force/ ② Il faut peu de force/ ③ Il ne faut pas de force.
- ① Les objets lourds/ ② Les objets légers.

Étape 3 : retour en groupe classe. Demander aux élèves de décrire le classement qu'ils ont choisi. La discussion permet d'arriver à la notion de poids/de force.

Découvrir ses muscles et leur rôle.

- Que se passe-t-il dans votre corps quand vous essayez de soulever un objet lourd ? On a besoin de nos muscles/de nos bras.
- Est-ce que tout le monde a des muscles ? Où sont les muscles dans votre corps ? Dans les jambes et les cuisses, dans les bras, dans le dos... Chaque enfant peut toucher ses muscles.

Accompagner leurs réflexions quant aux situations particulières dans lesquelles les muscles peuvent travailler ou être au repos.

- Que pouvez-vous faire avec vos muscles ? Les muscles nous font bouger, quand on court, saute, nage, monte un escalier... Donc quand on fait un effort physique.
- Est-ce que vos muscles travaillent tout le temps ? Quand on est calme, quand on se repose, on a moins besoin de nos muscles.
- Et sur le visage, où sont les muscles ? Pour les trouver, quelles parties du visage pouvez-vous bouger ? Les muscles sont partout : dans les joues, entre les sourcils, autour des yeux, autour de la bouche, sur le front...

Modalités de différenciation

L'ASTEM et l'enseignant pourront aider les élèves qui rencontrent des difficultés de motricité à soulever les objets.

Selon l'âge des élèves, il est possible de mettre plus ou moins d'objets à comparer (entre 5 et 10).

Proposition de déroulé de l'activité (partie 2)

1- Phase de mise en projet

- o Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les muscles et sur les émotions.
- o Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : utiliser ce qu'on a appris sur nos muscles pour trouver des techniques, apprendre à se calmer (pour réguler ses émotions désagréables, pour les rendre moins fortes).

Étape 1 : le rôle des muscles face aux émotions.

Demander où nous avons des muscles dans notre corps.

Réponse attendue : nous en avons dans toutes les parties du corps.

Demander dans quelle situation les muscles du visage travaillent. Réponse attendue : Quand je ris, quand je pleure, quand je fronce les sourcils...

Expliquer que nos muscles nous permettent d'exprimer des émotions.

Les muscles nous permettent de bouger, ils nous permettent d'exprimer des émotions. Ils nous permettent également de réagir face à une émotion. Faire le lien entre le besoin d'action (les muscles travaillent) et nos émotions, en particulier les émotions désagréables.

« Que faites-vous si vous avez peur ? On court vers maman/papa et on se serre dans ses bras.

Que faites-vous quand vous êtes en colère ? On tape, on claque la porte... »

Étape 2 : jouer à contracter et relâcher ses muscles.

Les élèves sont assis confortablement sur leur chaise, les pieds à plat sur le sol. Les yeux peuvent être fermés pour ceux qui le souhaitent.

Leur proposer d'effectuer un ou plusieurs mouvements au choix dans la liste ci-dessous. Les élèves qui le souhaitent peuvent fermer les yeux.

- « Serrez fort vos deux poings, desserrez doucement les poings, puis observez ce que vous ressentez », recommencer une à deux fois cet enchaînement.
- « Faites le plus grand sourire, que les coins de la bouche soient le plus près possible des oreilles, arrêtez ce sourire, puis observez ce que vous ressentez », recommencer une à deux fois cet enchaînement.
- « Faites travailler tous les muscles de votre visage, en faisant la grimace la plus complète possible, arrêtez cette grimace, puis observez ce que vous ressentez ».

Il est possible de coordonner ces mouvements avec une respiration (lente et profonde) : la contraction se fait tout le long de l'inspiration, le relâchement tout le long de l'expiration.

Étape 3 : les élèves sont invités à partager leurs observations.

- Est-ce qu'ils ont ressenti des sensations particulières durant la pause : picotement, chaleur, fraîcheur, lourdeur, légèreté, calme, etc.
- Est-ce que c'était agréable ? Désagréable ? Nouveau ? Connu ?

Les réponses peuvent être notées, avec bienveillance et sans jugement, pour en repérer les points communs, mais aussi la diversité des ressentis.

Expliquer que la sensation agréable liée au relâchement des muscles peut être utilisée pour se détendre en situation de stress, de tensions, quand on est en colère... Quand on a besoin de se détendre, on peut contracter ses muscles comme dans l'activité précédente pendant quelques secondes, puis relâcher et répéter cela deux ou trois fois, tout en respirant profondément. Montrer aux élèves en même temps que l'on explique.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme le relâchement musculaire pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour les plus jeunes, limiter le nombre d'exemples.

D'autres propositions de mouvements ...

- Prendre conscience des sensations liées au relâchement musculaire.
« En position debout, les bras ballants, faire des mouvements rapides de haussement d'épaules, s'arrêter et observer les sensations liées à la pause : les épaules sont plus basses, sensations dans les mains de fraîcheur, chaleur, picotement, pulsations du sang, etc. »
- Évacuer les émotions désagréables et les tensions associées.
« Imaginez que votre corps est couvert de confettis. Ces confettis correspondent à tout ce qui vous gêne. On va les enlever les uns après les autres en les chassant doucement avec nos deux mains. Commençons par le bas du corps puis remontons petit à petit jusqu'aux cheveux (l'enseignant peut guider les élèves en indiquant les différentes parties du corps). Quand notre corps n'a plus de confettis, on stoppe les mouvements, on ferme les yeux si on le souhaite et on observe ses sensations. »
- Savourer la joie.
« En position debout, souvenez-vous d'un moment joyeux, commencez à sautiller sur place puis sautez de plus en plus haut pour montrer votre joie. Arrêtez-vous et observez vos sensations. »

Cette activité peut déboucher sur des rituels de retour au calme après certaines activités comme au retour des récréations par exemple.

Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables

(Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école Volume 2, ministère de l'Éducation et de la Jeunesse & Santé publique France)

Public : ☒ Enfants
☒ Adolescents
☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions désagréables E2.2(b)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces
- ☐ Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)
- ☒ Renforcer ses expériences émotionnelles désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

- ☒ En individuel
- ☒ En groupe

Activité non adaptée à des enfants de moins de 8 ans, à adapter en fonction de la maîtrise de l'écrit.

Matériel : Imprimer la grille ci-dessous ; modèle « mes ressources » pour l'activité en individuel

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 5

Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide de la respiration.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » et avec les séances de sciences et d'éducation physique et sportive.

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe puis en classe entière.

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ; savoir identifier ses émotions (les nommer, décrire leur intensité plus ou moins forte, les ressentis associés agréables ou désagréables) ; renforcer son attention à l'aide de sa respiration.

Point de vigilance : porter une attention et adapter tout exercice de respiration pour les élèves ayant des soucis de santé de type asthme (prendre conseil éventuellement auprès du médecin ou de l'infirmier de l'éducation nationale). De façon plus générale, pour que l'activité reste confortable, laisser la liberté à chacun d'adapter les consignes.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à mieux réguler ses émotions.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves si on respire toujours de la même façon. Établir collectivement que la respiration est changeante : parfois elle est rapide et parfois elle est plus lente et profonde.

Étape 2 : mettre les élèves par petit groupe de deux à quatre élèves et leur demander de noter des exemples de situations dans lesquelles la respiration change (faire un tableau avec deux colonnes : « la respiration s'accélère quand... » et « La respiration ralentit quand... »). Exemples de réponses attendues :

- la respiration s'accélère lors d'un effort physique (sport, marche rapide, etc.), quand on est stressé, quand on a peur, quand on est en colère, etc. ;
- la respiration ralentit quand on est calme, ou quand on dort, etc.

Étape 3 : demander aux groupes de présenter leurs réponses et les noter au tableau. Faire le lien entre le rythme de la respiration et les émotions.

Prendre le temps d'un rappel sur les deux temps de la respiration (inspiration et expiration). Une démonstration peut compléter cette information en fonction des acquis et de l'âge des élèves.

Étape 4 : s'intéresser à sa respiration du moment.

Les élèves sont assis confortablement sur leur chaise, les pieds à plat sur le sol. Les yeux peuvent être fermés pour ceux qui le souhaitent. Il est possible également de mettre les mains sur son ventre ou sur son thorax. Leur demander ensuite de porter leur attention sur leur respiration du moment. S'entraîner sur 2 à 3 cycles respiratoires (un cycle = une inspiration puis une expiration) à ressentir le mouvement de son ventre et/ou de son thorax lors l'inspiration puis lors de l'expiration. Dans un second temps, sur un cycle respiratoire, compter sur le temps de l'inspiration puis sur le temps de l'expiration. Les élèves peuvent ensuite noter les deux chiffres : celui correspondant à la durée de l'inspiration et celui correspondant à la durée de l'expiration.

Étape 5 : les élèves sont invités à partager leurs observations.

- Quelles sont les parties de mon corps qui bougent lors de ma respiration ?
Ventre, thorax, épaules, etc.
- Comment mon ventre et mon thorax bougent-ils lors de l'inspiration ? Mon ventre se gonfle, mon thorax se soulève vers l'avant.
- Comment mon ventre et mon thorax bougent-ils lors de l'expiration ? Mon ventre se creuse, mon thorax s'abaisse.
- Combien de temps a duré mon inspiration ? Mon expiration ?

Les réponses peuvent être notées, avec bienveillance et sans jugement, pour repérer les points communs, mais aussi la diversité des ressentis.

Donner quelques précisions sur le rôle de l'inspiration et de l'expiration : l'inspiration augmente l'énergie dans le corps comme un accélérateur, l'expiration calme le corps comme un frein.

Étape 6 : jouer avec sa respiration en allongeant l'expiration pour retrouver le calme.

Les élèves sont invités à reprendre une position confortable sur leur chaise. Commencer par observer la respiration du moment (comme dans l'étape 4) puis allonger progressivement l'expiration. Compter peut faciliter la mise en œuvre de la consigne, mais proposer à chaque élève d'adapter le rythme pour que cela reste confortable pour eux :

- compter 1-2 sur l'inspiration, 1-2 sur l'expiration sur 2 à 3 cycles respiratoires ;
- compter 1-2 sur l'inspiration, 1-2-3 sur l'expiration sur 2 à 3 cycles respiratoires ;
- compter 1-2-3 sur l'inspiration, 1-2-3-4 sur l'expiration pour ceux qui le souhaitent et si c'est confortable ;
- arrêter de compter et laisser la respiration revenir à un rythme naturel.

Partager les ressentis pour ceux qui le souhaitent sans commenter.

- Est-ce que c'était agréable ? Désagréable ?
- Est-ce que c'était facile d'allonger l'expiration ? Ou plutôt difficile ?
- Est-ce que les ressentis ont changé entre le début de l'activité et la fin ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Insister sur le fait que la respiration peut être utilisée comme moyen pour réguler ses émotions, notamment en situation de stress.
- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme la respiration pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour porter son attention sur la respiration du moment :

- ce temps peut également se faire debout pour faciliter les mouvements du ventre ;
- on peut proposer aux élèves d'expirer profondément en rentrant le ventre au niveau du nombril pour commencer l'activité. Cela facilite ensuite l'inspiration et l'enchaînement des cycles respiratoires.

Pour renforcer l'expiration sans avoir à compter :

- demander aux élèves d'expirer fortement, éventuellement avec du bruit, en mettant l'intention de faire sortir tout ce qui est désagréable (colère, énervement, tristesse, peur, etc.) ;
- utiliser des objets : une paille pour souffler, une plume à déplacer doucement ;
- imaginer un ballon de couleur qui se gonfle à l'expiration et que l'on remplit de l'émotion désagréable. Ce ballon peut se gonfler de plus en plus à chaque expiration. À la fin, imaginer fermer le ballon et le jeter au loin. Choisir la couleur, la forme en fonction de l'émotion ou laisser le choix à chaque élève. Exemples : ballon rouge pour la colère, vert pour le dégoût, blanc pour la tristesse, etc.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de proposer d'utiliser la respiration lorsqu'une activité en classe déclenche une émotion désagréable chez des élèves, lors d'un retour en classe après un incident pendant la récréation.

Quand je suis dans le « rouge »

(Lamboy B, Shankland, R. & Williamson, M. 2021)

Public : ☒ Enfants

☒ Adolescents

☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (désagréables) (E2.2 (b))

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Connaître la régulation des émotions désagréables

☐ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

☒ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

**Activité adaptée aux situations de crise que la personne (ou le groupe) est en capacité de gérer.
En cas de détresse majeure, un accompagnement est indispensable.**

Matériel : Imprimer ou recopier les tableaux ci-dessous

« Dans quelles situations avez-vous tendance à être dans « le rouge » ? Dans chacune de ces situations « de rouge », notez les conséquences problématiques (pour vous et pour autrui) de cet état. Habituellement, que faites-vous pour vous apaiser ? Au regard, des critères présentés ci-dessus-dans la partie théorique, évaluez si ce(s) technique(s) peuvent être considérées comme efficaces (+) ou non efficaces (-).

Les situations dans lesquelles je suis dans le rouge	Les conséquences problématiques (pour moi et pour autrui)	Ce que je fais pour m'apaiser	Efficace Oui (+) ou non (-)
1/			
2/			
3/			
4/			
5/			

Pour chacune des situations que vous avez identifiées ci-dessus et que vous souhaitez améliorer, choisissez des techniques efficaces pour passer du rouge à l'orange/vert (en vous aidant des différentes techniques présentées dans la partie théorique). Notez le premier jour où vous êtes arrivé à mettre en œuvre cette technique efficace ainsi que les conséquences (positives) qui ont suivi.

Situation N°	Nouvelles techniques efficaces	Premier jour	Conséquences

Comment je me sens ?

(Lamboy B, Shankland, R. & Williamson, M. 2021)

Public : ☐ Enfants

☒ Adolescents

☒ Adultes

Type d'activité : ☐ formelle ☒ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions désagréables E2.2(b)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Connaître la régulation des émotions désagréables

☒ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

☐ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

☒ En individuel

☐ En groupe

Activité adaptée à la régulation des émotions désagréables du quotidien. Pour les situations de crise, de détresse, cette activité n'est pas adaptée sans accompagnement.

Matériel : Imprimer ou recopier les situations et le modèle ci-dessous

« Au cours de la journée, prenez de brefs instants pour vous, seul(e) avec vous-même. Tournez votre regard à l'intérieur et laissez venir les réponses à ces questions (cela peut se faire en quelques secondes !) :

- *Comment je me sens ici et maintenant ?*
- *Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ?*
- *Quelles sont mes sensations corporelles ? mes émotions ? mes besoins ?*

Prenez l'habitude de vous donner ces temps d'intériorité plusieurs fois par jour. Pensez à utiliser cette technique lorsque vous ressentez un malaise seul(e) ou en relation.

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Adultes)

Accepter / être tolérant en réponse à des sentiments et émotions douloureux

(Extrait du Manuel de gestion du stress avec le CBSM (Cognitive Behavioral Stress Management).

Aurélie Gauchet)

Public : ☐ Enfants
☐ Adolescents
☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☒ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (désagréables) (E2.2 (b))

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Connaître la régulation des émotions désagréables
- ☒ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces
- ☐ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

- ☒ En individuel
- ☒ En groupe

Cette activité peut être proposée à des adolescents, en fonction du contexte, et avec accompagnement.

Matériel :

Fermez les yeux lentement et commencez à penser à une douleur physique mineure que vous ressentez ou à quelque chose dont vous n'avez pas envie ou qui vous fait peur... Laissez ce sentiment envahir votre corps. Rappelez-vous de respirer avec des inspirations bien profondes. Si vous ressentez une tension/oppression dans une partie de votre corps, vous pouvez la masser ou la frotter doucement... Si vous avez des émotions négatives, laissez-les tranquilles... essayez de ne pas les combattre... vous n'avez pas à vous préoccuper de ces sentiments... Vous n'avez pas à résoudre de problèmes ou comprendre d'où viennent vos sentiments... Laissez simplement cette sensation exister, doucement, sans la juger, et sans chercher à y échapper. Vous pouvez vous permettre de poser votre main à l'endroit qui fait mal d'une façon qui vous soulagera presque et vous dire : "Oui, c'est ce que je ressens maintenant, c'est réel pour moi maintenant". Vous trouverez que cette sensation peut s'atténuer ou se relâcher quelque peu. Laissez vous bercer par ce sentiment comme vous berceriez un enfant qui a mal... Laissez cette sensation exister... Dites-vous qu'il est normal de ressentir cela. Qu'il est normal d'avoir mal, besoin s'inquiéter, d'avoir de la peine, ou tout autre sentiment à ce moment-là...Reconnaissez les attitudes, sentiments ou émotions dont vous prenez conscience en continuant à faire attention à ce que vous ressentez d'un moment à l'autre. Si des mots ou des images vous viennent à l'esprit, prenez-en bien conscience.

Maintenant ramenez lentement votre conscience à la salle, en conservant perception et douceur/tolérance pour vous même.

Suivi de la colère

(Extrait du Manuel de gestion du stress avec le CBSM (Cognitive Behavioral Stress Management).
Aurélie Gauchet)

Public : ☐ Enfants
☐ Adolescents
☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Réguler ses émotions (désagréables) (E2.2 (b))

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Connaître la régulation des émotions désagréables
- ☐ Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces
- ☐ En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces

Modalités :

- ☐ En individuel
- ☒ En groupe

Matériel : Modèle de tableau à reproduire ci-dessous

Utilisez ce tableau pour noter les situations qui déclenchent de la colère et vos réponses. Et réfléchissez à des moyens plus sains de répondre à ses situations.

Situation déclenchant la colère	Réaction Émotionnelle / Physique	Évaluation / Discours intérieur	Réactions alternatives Cognitives / Comportementales	Réponses alternatives à la colère
Exemple : une queue de poisson sur la route	Colère Épaules tendues, Cœur qui bat plus vite	Quel crétin ! Je n'aurais pas du le laisser faire	Klaxonner Crier par la fenêtre	Mettre la radio (ou la mettre plus fort) et écouter la musique en me calmant

Changer les modèles de colère mal adaptés

Pour changer de modèle face à votre colère, essayer d'utiliser la méthode PSAP décrite ci-dessous. Elle vous permettra d'agir de manière cohérente avec vous-même et vos objectifs face à une situation qui a déclenché en vous de la colère.

P= perception	Pourquoi suis-je en colère ? Quelle est la cause réelle ?
S = source	Contre qui ou quoi suis-je en colère ?
À = alternatives	Qu'est-ce que je veux faire ? Est-ce que j'ai le choix entre différentes possibilités ?
P = plan	Choisissez un "plan d'action".

Qu'elles sont vos options pour exprimer votre colère ?

→ Deux options s'offrent à vous : changer de stratégies VS avoir des options alternatives

Option stratégie

- Reconnaître ses besoins
- Reconnaître les besoins de l'autre personne
- Évaluer le moment (Ai-je besoin d'être de meilleure humeur pour parler de cela ? Est-ce que l'autre personne a besoin d'être de meilleure humeur ?)
- Établir le résultat désiré (Voulez-vous sauver votre relation ? Souhaitez-vous atteindre un certain but, peu importe ce qu'il adviendra de votre relation ?)
- Déterminer la différence de pouvoir dans la relation (Qui détient le pouvoir dans cette situation ? Êtes-vous au-dessus, en dessous de cette personne ou sur un pied d'égalité ?)
- Déterminer la nature de la relation (Êtes-vous proche de cette personne ? Aurez-vous encore des relations dans le futur avec cette personne ?)

Options alternatives

- Affirmation (par exemple : « quand tu fais ça, je me sens comme ça »)
- Se calmer (attendre le bon moment, laisser tomber la tension)
- Désamorcer (rechercher des conseils)
- Faire de l'exercice (par exemple aller faire une marche)
- S'exprimer (par exemple informer la personne que vous pensez qu'elle est en train de vous traiter injustement)
- Rechercher de l'information (obtenir plus de détails sur la situation, ou qu'est-ce que la personne communique ?)