



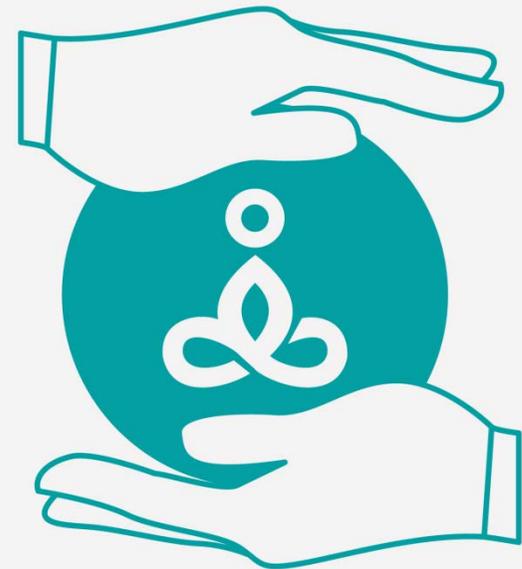
Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions

Savoir gérer ses émotions

Renforcer la capacité à **identifier ses émotions**, à les **exprimer** et à les **gérer**.

Associer des situations à des **émotions**.

C'est aussi savoir adapter son comportement aux émotions d'autrui et permettre à l'autre d'adapter son comportement au regard de nos propres émotions.



Savoir gérer ses émotions

James (1884)

Des changements corporels suivent directement la perception d'un fait excitant et le sentiment de ces changements quand il se produit = l'émotion.

L'exemple pour bien comprendre : je suis dans la forêt, je vois un ours, mon cœur s'accélère, mes genoux se mettent à trembler et c'est parce que je perçois ces changements dans mon corps que je ressens de la peur

Lange (1885)

Lange revient sur la théorie de James et pose la question suivante : est-ce que c'est la peur qui induit des changements physiologiques ou est-ce que c'est la cause de la peur qui induit des changements physiologiques et par ricochet amène la peur ? Il est convaincu que ce sont les changements physiologiques qui induisent la peur. La peur serait une réaction consécutive à d'autres changements.

Un stimulus ⇒ des réponses corporelles ⇒ la sensation de ces changements périphériques ⇒ l'émotion

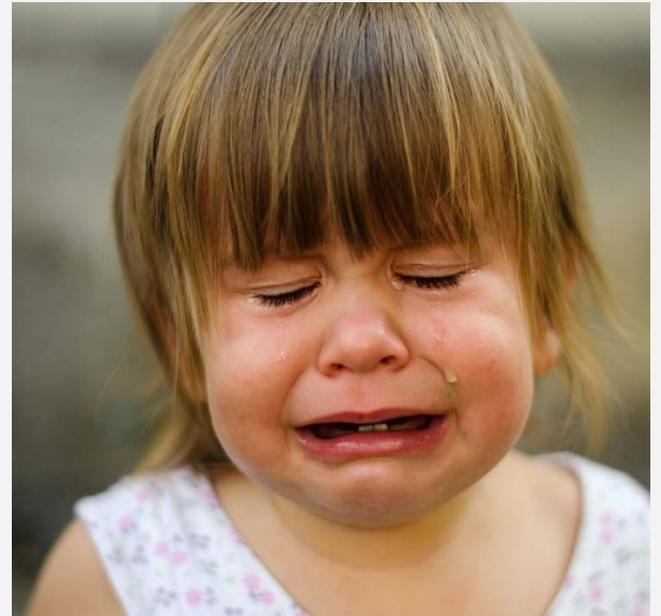
Sanders et Sherer (2009)

Ensemble des variations épisodiques dans plusieurs composantes de l'organisme en réponse à des événements évalués comme importants par l'organisme.

Savoir gérer ses émotions

Les 6 émotions de
base partagées
dans toutes les
cultures

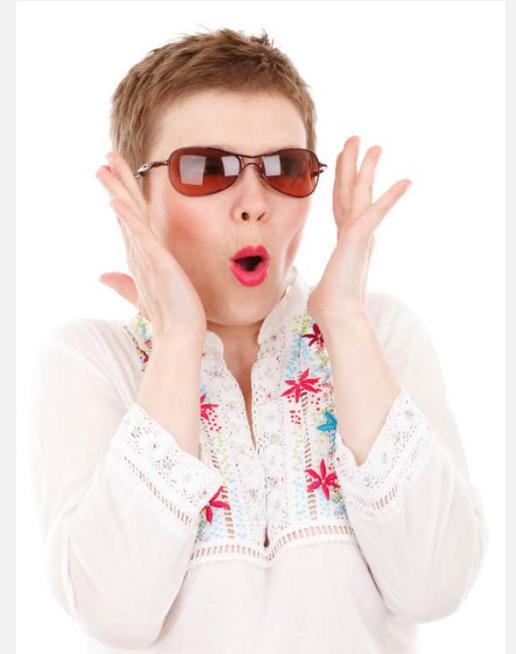
Ekman et Friesen, 1971



Savoir gérer ses émotions

Les 6 émotions de
base partagées
dans toutes les
cultures

Ekman et Friesen, 1971



Savoir gérer ses émotions

À quoi servent les émotions ?

D'après Darwin (1872), elles servent à réguler les comportements physiologiques en réponse à des situations spécifiques (elles nous préparent à des types de comportements particuliers adaptatifs) dans un environnement donné et elles servent à organiser les relations sociales.

Mouvement facial occasionné lors de l'expression des émotions

- **LE DÉGOUT** : retrousser le nez permettrait d'éviter les odeurs désagréables. (Ekman, 1979)
- **LA COLÈRE** : son expression permettrait de faire fuir l'ennemi si celui-ci est capable de la reconnaître.
- **LA PEUR** : relever les sourcils améliore l'acuité visuelle, tandis que l'ouverture du nez et de la bouche permettent une meilleure entrée d'air dans le corps. (Ekman, 1979)



Savoir gérer ses émotions

Expression vocale des émotions

Hammerschmidt et Jurgens (2007) ont demandé à des étudiants en arts dramatiques de dire ANNA et ont étudié les variations du signal acoustique en lien avec les différentes émotions. Plusieurs études menées sur ce point montrent qu'en termes de mesures purement liées à la fréquence vocale, il est difficile de discriminer les différentes émotions.

Cherer et al. (1985, 2003) ont montré qu'il serait possible de discriminer les émotions sur la base des aspects mélodiques (intonation) et rythmiques de la voix et certains aspects du timbre vocal, et ce sont principalement pour la tristesse et la colère qui sont les mieux reconnues au niveau auditif, contrairement au dégoût et à la joie (en revanche, ces deux dernières sont très facilement identifiable au niveau visuel).



Savoir gérer ses émotions

Reconnaissance
faciale des
émotions

Frijda (1986)

L'interlocuteur qui observe les émotions peut y trouver et comprendre les informations suivantes :

Les attentes environnementales

L'expression de l'émotion peut mettre en garde quant à une situation donnée.

Ex. : la peur pourrait indiquer un danger immédiat

La réponse affective ou une attente comportementale

L'expression faciale de l'encodeur modifie l'état émotionnel de l'observateur ainsi que ses attentes pour la suite de l'interaction.

Ex. : la colère

Une réponse d'identification empathique

On développe une certaine empathie vis-à-vis de l'autre, ou un comportement imitatif ou simplement une compréhension de ce que l'autre essaie de nous dire. Dans ce cas, c'est une façon de s'adapter à l'autre.

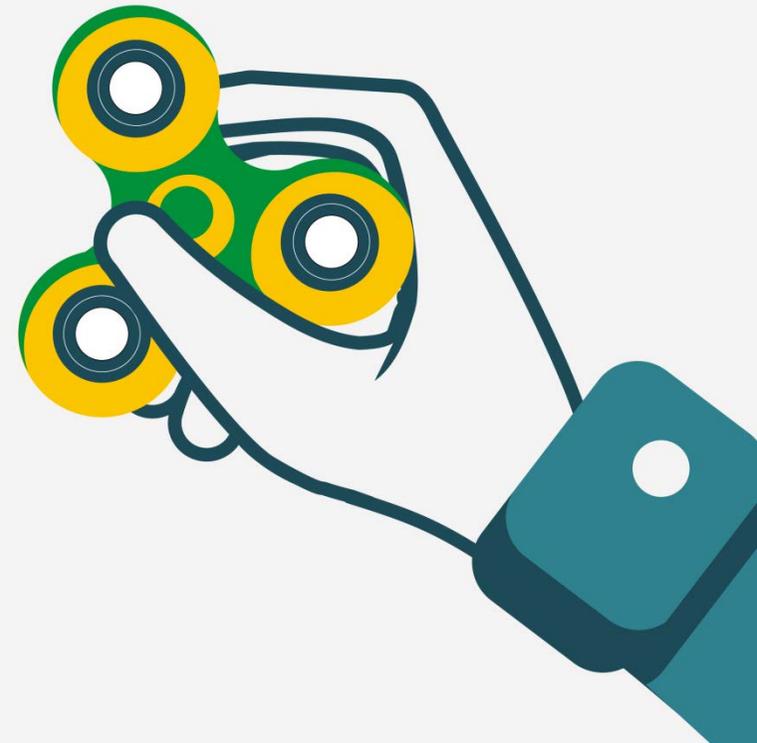
Ex. : proximité ou fuite

Savoir gérer son stress

Savoir reconnaître l'état de stress et les sources de stress.

Savoir prendre des mesures pour réduire la source de stress, soit en changeant notre style de vie, soit en modifiant notre environnement physique.

Savoir identifier les stratégies de coping propres à chacun et adaptées à sa façon d'être et de vivre.



Savoir gérer son stress

STRESS : réaction d'un organisme face à une demande qui excède ses ressources (réponse de stress), ou face à un événement déclencheur qui suscite cette réaction.

Selye (1936) décrit trois phases dans le syndrome général d'adaptation (SGA) = syndrome de stress :

- **La réaction initiale d'alarme**
- **La phase de résistance ou d'adaptation**
- **La phase d'épuisement pouvant aller jusqu'à la mort**

Dans une analyse sur le stress on ne peut dissocier le stress et l'agent stresseur, les 2 vont de pairs et sont propres à chaque individu :

- *Le stress est « une relation particulière entre une personne et son environnement, elle est évaluée subjectivement comme excédant ses ressources et menaçant son bien être ». (Lazarus et Folkman, 1984)*
- *Deux processus médiatisent le lien de relation personne-stresseur et les conséquences que celle-ci peut avoir à court, à moyen et long terme : l'évaluation cognitive de la situation et le choix des stratégies de coping. (Lazarus et al. 1986)*

Activités proposées

« La roue des émotions »

Cartable des CPS

« Je me sens ... quand ... »

Cartable des CPS – Émotions

« J'apprivoise mes émotions »

Exercices de respiration, de relaxation, de méditation



Déroulement

Introduction

- Écouter la musique rituelle
- L'adulte présente la séance

Expression orale à partir du livre Nao est en colère

- Rappeler avec le bonhomme émotion l'émotion qui sera travaillé aujourd'hui
- Lire le livre et demander aux enfants en tournant les pages : "Que se passe-t-il quand on est en colère ? Est-ce qu'on a envie de crier, taper, pleurer ?"



Arts plastiques : fabrication d'une bouteille de retour au calme

- Proposer aux enfants de fabriquer un objet qui leur permettra de se calmer quand ils sont en colère : bien rincer et sécher la bouteille, puis verser l'huile de paraffine en laissant un centimètre ou deux de vide ; ajouter les paillettes et les sequins ; refermer la bouteille en serrant bien fort (l'adulte colle le bouchon) ; agiter doucement la bouteille de bas en haut pour disperser les paillettes
- Demander aux enfants de saisir la bouteille par deux bouts et la secouer. Demander aux enfants de regarder les paillettes retomber tranquillement.
- Disposer une bouteille dans un endroit de la classe. Cette bouteille restera toute l'année. Ils pourront l'utiliser à chaque fois qu'ils en ont besoin pour revenir au calme et se détendre progressivement

Conclusion - Debriefing - Elargissement

- Demander aux enfants s'ils ont aimé l'activité
- Écouter la musique rituelle pour symboliser la fin de l'activité

Séance de respiration

« Un bon moyen d'évacuer sa colère, c'est de se détendre en respirant . Pour le premier exercice je veux que vous vous leviez et que vous fermiez les yeux. Vous allez prendre le temps de ressentir votre respiration : vous respirez normalement, vous posez votre main sur votre ventre, est-ce qu'elle se baisse et se soulève ? Vous posez votre main sur le haut de votre torse, est-ce qu'elle se baisse et se soulève ? Quand vous respirez, vous sentez l'air qui passe votre bouche et votre nez ? Est-ce que vous entendez votre cœur qui bat ? «

Prendre un temps entre chaque question et accueillir les réactions

« Deuxième exercice : vous allez maintenant faire la grenouille. Sautez en l'air dix fois (ou quinze ?). Maintenant, reprenez votre position, respirez normalement : vous posez votre main sur votre ventre, est-ce qu'elle se baisse et se soulève ? Vous posez votre main sur le haut de votre torse, est-ce qu'il se baisse et se soulève ? Quand vous respirez, vous sentez l'air qui passe votre bouche et votre nez ? Est-ce que vous entendez votre cœur qui bat ? »

« Dernier exercice, une fois que vous avez tous repris votre souffle. Vous avez tous senti la différence entre avant et après la grenouille ? Maintenant, on va s'exercer à respirer pour se détendre : on va juste prendre de longues inspirations et faire de longues expirations durant 5 secondes à chaque fois : on inspire pendant 5 secondes et on expire pendant 5 secondes. On essaie de détendre ses bras, ses épaules, sa nuque. »

Répéter les respirations pendant plusieurs minutes si possible. Finir en posant la même question :

« Vous avez tous senti la différence entre les trois respirations? »"