

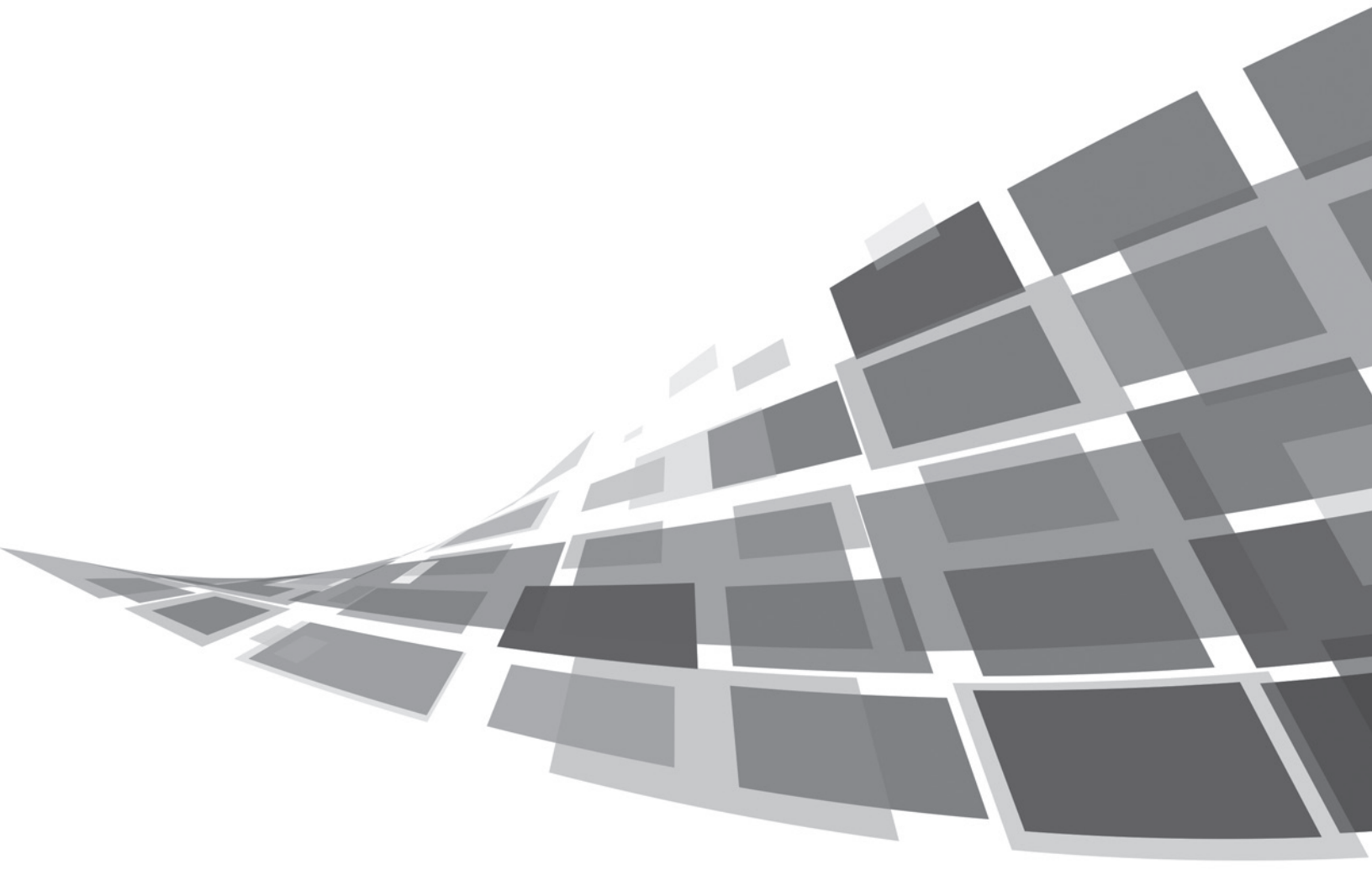
6 | L'entraînement à l'expression des émotions

Plan du module :

- 6.1 Objectifs du module
- 6.2 Identification et expression des émotions
- 6.3 Identification de l'intensité des émotions
- 6.4 Identification et expression de l'anxiété
- 6.5 Normalisation de l'anxiété
- 6.6 Exercice à faire à la maison

Matériel :

Feuilles : 5 à 12, pages 126 à 133



6.1 Objectifs du module

Dans un premier temps, l'objectif du module est d'apprendre à identifier les émotions et leur intensité de manière générale. Dans un deuxième temps, le jeune apprend à reconnaître l'émotion d'anxiété.

6.2 Identification et expression des émotions

Cette activité vise à aider le jeune à comprendre le concept d'émotion et à être capable d'identifier différentes émotions chez lui et chez d'autres personnes.

Débuter l'activité en expliquant ce qu'est une émotion.

Une émotion, c'est comment on se sent. Souvent, on va dire que les émotions, ce sont les sentiments que nous avons dans notre cœur. Il peut s'agir d'une émotion positive, qui nous fait sentir bien, comme la joie ou la fierté. Il peut aussi s'agir d'émotions plus négatives, qui nous font sentir moins bien, comme la colère, la tristesse ou la peur.

Poursuivre en expliquant que souvent, on peut identifier l'émotion de quelqu'un d'autre en observant ses expressions faciales. Afin d'illustrer cela, l'intervenant propose l'une (ou les deux) des activités suivantes.

1^{er} exercice : « J'identifie les émotions de Super l'Écureuil »



Sur la Feuille 5 (« J'identifie les émotions de Super l'Écureuil »), le jeune doit identifier et écrire les différentes émotions dans l'espace prévu. Il peut aussi écrire d'autres émotions sur la Feuille 6 (« J'identifie d'autres émotions de Super l'Écureuil »).

Points importants à faire ressortir suite à cette activité :

- Pour identifier une émotion, il est souvent aidant d'observer les expressions faciales de l'autre personne (p. ex., un sourire, le froncement des sourcils, etc.);
- Pour une même situation, les émotions peuvent être différentes d'une personne à l'autre.

2^e exercice : « Jeu de mime des émotions »



Prendre la Feuille 7 (« Jeux de mime des émotions »), découper les rectangles et les mettre dans un contenant. À tour de rôle, l'intervenant et le jeune pigent un papier et miment l'émotion afin de la faire deviner à l'autre. L'intervenant peut aussi ajouter des émotions pour augmenter le degré de complexité.

Points importants à faire ressortir suite à cette activité :

- Pour identifier une émotion, il est souvent aidant d'observer la communication non verbale, par exemple les expressions faciales de l'autre personne (sourire, froncement des sourcils, etc.);
- Les émotions que nous ressentons souvent (p. ex., la joie, la colère, la tristesse) peuvent être plus faciles à deviner et à mimer;

- Il ne faut pas oublier qu'il y a des différences dans la manière d'exprimer nos émotions. Par exemple, la tristesse peut s'exprimer par des larmes, par des pleurs ou par un visage sans expression. Deux personnes peuvent donc ressentir la même émotion et l'exprimer de manière différente;
- Une même personne peut aussi exprimer l'émotion ressentie de manière différente selon la situation. Par exemple, elle pourrait exprimer son anxiété par des pleurs ou de la colère lorsqu'elle est avec ses parents, ou encore avoir un visage fermé et ne plus vouloir parler lorsqu'elle a peur de quelque chose à l'école;
- Dans une même situation, deux personnes peuvent ressentir des émotions différentes. Par exemple, lorsqu'un ami refuse une invitation, un jeune pourrait être fâché (parce qu'il se retrouve seul) et un autre pourrait être anxieux (parce qu'il a peur que son ami ne l'apprécie plus);
- Étant donné que c'est difficile d'identifier les émotions des autres personnes, il faut se dire que les autres aussi peuvent avoir de la difficulté à identifier nos émotions. Si l'on veut que les autres comprennent nos émotions, il est important de nommer ce que l'on ressent, par exemple, « je suis triste » ou « je suis inquiet par rapport à telle chose ». Ainsi, les autres peuvent mieux nous comprendre.

Ce dernier point introduit l'importance d'exprimer ses émotions de manière appropriée. Le jeune comprendra peu à peu que plus il exprimera ses émotions avec des mots précis, plus il sera facile pour son entourage de l'accompagner, de le soutenir, de le comprendre et de l'aider à trouver une solution au besoin.

Remettre la Feuille 8 (« Comment je me sens ») et la lire avec le jeune. Proposez-lui de l'utiliser lorsqu'on lui posera les questions « Comment te sens-tu aujourd'hui? » ou « Qu'est-ce que tu ressens en ce moment? ».



6.3 Identification de l'intensité des émotions

L'objectif de cet exercice est de discuter du fait que les émotions peuvent s'exprimer à différentes intensités. Le jeune pourra identifier l'intensité de ses émotions grâce à une échelle graduée de 0 à 10.

Introduire l'idée que l'intensité d'une émotion peut varier d'une personne à l'autre, d'une situation à l'autre, d'une journée à l'autre, etc.

Les émotions ne sont pas toujours pareilles. Parfois, elles sont plus intenses ou plus fortes et d'autres fois, elles le sont moins. Par exemple, il peut t'arriver d'être tellement content que tu as l'impression que tu vas exploser de bonheur (tu as le goût de crier, de courir, de t'exciter, etc.). Il y a d'autres fois où tu es juste un peu content, c'est moins intense.

Remettre la Feuille 9 (« J'évalue l'intensité de mon émotion ») et présenter l'échelle de 0 à 10, qui permettra au jeune d'évaluer l'intensité de ses émotions.



L'intervenant peut aussi choisir d'utiliser le thermomètre des émotions présenté à la Feuille 10 et faire l'exercice.



6.4 Identification et expression de l'anxiété

L'activité se poursuit maintenant en ciblant plus spécifiquement l'émotion d'anxiété. L'intervenant peut d'abord demander au jeune s'il connaît d'autres mots (des synonymes) qui s'apparentent à l'anxiété, comme le stress, la peur, la nervosité, l'angoisse, l'inquiétude, etc. Cela devrait aider à l'amorce de la compréhension du mot « anxiété ».

Poursuivre en demandant au jeune comment il peut arriver à identifier cette émotion pour lui-même ou chez quelqu'un d'autre. Faire ressortir qu'il peut observer les expressions faciales et les comportements non verbaux de l'autre (comme on l'a vu auparavant). Il peut aussi utiliser l'échelle de 0 à 10 pour reconnaître qu'il est en train de vivre une émotion plus ou moins intense.

6.5 Normalisation de l'anxiété

L'intervenant tente ensuite le plus possible de normaliser l'émotion d'anxiété vécue par tout un chacun à un moment ou l'autre de sa vie. Voici des exemples de questions à poser pour susciter la discussion avec le jeune ainsi que les points importants à faire ressortir.

Qui peut ressentir de l'anxiété? Est-ce normal de ressentir de l'anxiété?

- *L'anxiété, c'est une expérience émotionnelle normale, c'est une émotion que tout le monde peut ressentir, jeune ou vieux. Tout le monde, à un moment donné, a peur de quelque chose, peu importe ce que c'est.*
- *L'anxiété est une émotion normale qui peut se présenter à différentes intensités.*

À quel moment vit-on de l'anxiété?

- *Les gens ne sont pas toujours anxieux pour les mêmes raisons ou aux mêmes moments. Chacun a ses propres peurs et c'est normal!*
- *Chaque personne perçoit les choses qui l'entourent de façon différente. C'est la raison pour laquelle certaines personnes ont peur des araignées et d'autres pas, ou encore que certaines personnes ont peur de parler en public alors que d'autres n'ont pas cette crainte.*

L'anxiété, est-ce que ça peut servir à quelque chose?

- *L'anxiété peut être une émotion appropriée et utile. C'est quelque chose qui peut être sain et qui peut nous aider. Par exemple, on peut vivre de l'anxiété ou de la peur quand on fait face à une situation de danger réel, par exemple, s'il y a une alarme de feu qui sonne et qu'il y a de la fumée. Tu vas sûrement ressentir une certaine peur ou un stress. Cette émotion va te pousser à sortir de la pièce et à te garder en sécurité.*
- *Un autre exemple que l'anxiété est une émotion appropriée et utile, c'est lorsqu'on doit faire une performance. Si tu dois faire un exposé oral et que tu es un peu plus nerveux que d'habitude, cela peut t'aider à faire une meilleure performance, même si ça semble difficile à croire! En effet, si tu es un peu nerveux, tu seras très concentré pour donner le meilleur de toi-même. Tu ne seras pas en train de penser à autre chose. C'est la même chose pour les gens qui font un métier de performance, comme les acteurs ou les chanteurs. On dit qu'ils ont souvent le trac (qu'ils sont un peu nerveux) avant d'entrer sur scène. Ça les aide à faire une bonne performance. C'est un peu la même chose pour les sportifs, chez qui le stress ou l'anxiété va les aider à donner le meilleur d'eux-mêmes.*

Qu'est-ce qui nous fait dire que l'anxiété est trop grande?

- L'anxiété devient un problème quand elle est trop intense. Tout le monde, jeunes comme adultes, est anxieux à certains moments. Les personnes qui ont un « problème » d'anxiété deviennent anxieuses plus facilement, plus souvent et de manière plus intense.
- L'anxiété devient un problème quand elle nous empêche de faire des choses. Dans l'exemple du chanteur, s'il est trop anxieux, il aura de la difficulté à monter sur scène et même à chanter. L'anxiété lui serait donc nuisible. C'est la même chose pour un jeune qui a peur de parler à des nouvelles personnes. Il peut avoir de la difficulté à se faire des amis ou à aller dans une fête.

Peut-on faire disparaître l'anxiété?

- Il ne serait pas souhaitable d'effacer complètement l'émotion d'anxiété de notre vie. Comme on l'a vu plus haut, cette émotion est normale et peut même être utile dans plusieurs situations (p. ex., de danger ou de performance).
- Il faut apprendre à gérer l'anxiété autrement pour qu'elle prenne moins de place dans la vie.
- Ce qu'il faut faire :
 1. Identifier et reconnaître qu'on vit de l'anxiété;
 2. Identifier l'intensité de l'anxiété;
 3. Exprimer qu'on vit de l'anxiété (ex. : « je ressens de l'anxiété », « j'ai l'impression que mon anxiété est trop élevée », etc.);
 4. Agir (avec les stratégies que tu apprendras dans ce programme) afin que l'émotion revienne à un degré acceptable et tolérable.

À la fin de la discussion, remettre et lire ensemble la Feuille 11 (L'anxiété, une émotion bien naturelle!).



6.6 Exercice à faire à la maison

L'intervenant remet au jeune la Feuille 12. Il lit les consignes avec lui afin de s'assurer qu'il comprend bien ce qu'il a à faire.

