

Fiches d'animation

# RESSENTIR

c'est recevoir un message

Coffre à outils

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour  
une bonne santé mentale

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

NOUS REMERCIONS :

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

**Capsana**  
Activez votre santé

**+**  
GROUPE  
ENTREPRISES  
EN SANTÉ

**fig**

**David Goudreault**  
Porte-parole

PEUR  
COLÈRE  
TRISTESSE  
JOIE  
SURPRISE  
DÉGOUT  
SÉRÉNITÉ  
AMOUR  
FIERTÉ  
JALOUSIE

# 7 ASTUCES UTILES EN TOUT TEMPS!

Chaque année, jusqu'en 2025, le Mouvement Santé mentale Québec parle de l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 solides fondations qui nous aident à garder une bonne santé mentale individuelle et collective. En 2020-2021, découvrez l'astuce *Ressentir!*

Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement pour suivre l'actualité tout au long de l'année sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).

**Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.**

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ - Bas-Saint-Laurent • SMQ - Chaudière-Appalaches • SMQ - Côte-Nord  
SMQ - Haut-Richelieu • SMQ - Lac-Saint-Jean • SMQ - Rive-Sud  
SMQ - Pierre-De Saurel • ACSM - Filiale de Québec • ACSM - Filiale Saguenay  
CAP Santé Outaouais • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT



## Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

## Que permet l'astuce *Ressentir* ?

*Ressentir*, c'est recevoir un message à travers nos émotions. Celles-ci jouent un rôle important dans nos vies, car elles ont pour fonction de nous envoyer un signal pour nous renseigner sur nos besoins. En étant à leur écoute, on s'ouvre pour les accueillir, les reconnaître et vivre avec elles. *Ressentir*, c'est aussi prendre conscience que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles.

## Retrouvez dans ce coffre à outils les trois fiches d'animation de la Campagne *Ressentir c'est recevoir un message* :

- Faire place aux émotions pour les 18 à 128 ans ..... 4
- L'intelligence des émotions au travail ..... 15
- Promouvoir et soutenir la compétence émotionnelle des 12-17 ans ..... 24

## Fiche d'animation

# FAIRE PLACE AUX ÉMOTIONS POUR LES 18 À 128 ANS

### Deux volets vous sont proposés dans cette fiche



Informations



Exercices

**Que vous soyez jeune, ainé-e, membre d'un ordre professionnel ou d'un groupe communautaire, aux études ou au travail, à la maison, dans une résidence, dans la communauté ou... sur une île déserte, vous vivez des émotions. Cette fiche d'animation est à votre disposition pour réaliser des activités, seul-e ou à plusieurs, portant sur l'astuce *Ressentir*.**

## Le saviez-vous ?

**90 % de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions.** Un chiffre qui illustre l'importance de les apprivoiser, d'apprendre à vivre avec elles pour notre bien-être<sup>1</sup>. « Vous avez déjà certainement pensé que votre vie serait plus facile si vous n'aviez jamais peur, si vous n'étiez jamais en colère ou frustré. Pourtant, si nos émotions ont perduré au cours de l'évolution, c'est qu'elles sont utiles<sup>2</sup>. »

<sup>1</sup> MIKOLAJCZAK, Moïra. «Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école?», *TEDx Talks*, Université catholique de Louvain, 2016, [en ligne]. [[https://www.youtube.com/watch?v=KK\\_IUuhAfs0](https://www.youtube.com/watch?v=KK_IUuhAfs0)].

<sup>2</sup> DESSEILLES, Martin et Moïra MIKOLAJCZAK. *Vivre mieux avec ses émotions*, Paris, Odile Jacob, 2016.



### Solo

Ressentir des émotions, c'est naturel, biologique et normal. Les émotions sont utiles et essentielles à notre bien-être, notre équilibre. Elles nous envoient des messages, des signaux, qui nous renseignent sur notre état, notre environnement, nos relations. Accueillir nos émotions, décrypter les messages qui leur sont associés, c'est prendre conscience de nos besoins et y porter attention en nous écoutant et en choisissant ce qui est bon pour nous. En prenant conscience de notre vie émotionnelle, nous nous outillons pour nourrir les émotions qui nous font du bien et pour apprivoiser celles qui nous font souffrir.



### En groupe

Prendre conscience de ses émotions, c'est aussi s'outiller pour développer sa capacité d'empathie et d'écoute de la vie émotionnelle des autres. Nos émotions sont une forme de langage. Ressentir est à la base des relations, de la création de liens. En reconnaissant les émotions des autres, nous développons notre habileté de coopération.



### En communauté

Les expériences émotionnelles varient selon les personnes qui les vivent. Un ensemble de déterminants influence à la fois nos émotions et notre manière de les vivre : éducation, culture, croyances, valeurs, génération, âge, genre, contextes social, politique et environnemental, etc. En développant notre conscience émotionnelle et sociale, nous reconnaissons l'impact de ces déterminants sur soi, sur les personnes qui nous entourent, sur tout être humain : elle nous permet de mieux les comprendre. Par ailleurs, des émotions partagées par plusieurs peuvent contribuer à des transformations sociales.

# ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS AVEC LE JOURNAL CRÉATIF<sup>3</sup>



## Exercice en solo

### Objectifs

- Prendre conscience de son expérience émotionnelle.
- Observer et accueillir ses émotions.
- Développer son vocabulaire émotionnel avec créativité.

### Durée de l'animation

15 à 30 minutes

### Matériel requis

- Cahier à pages non lignées.
- Matériel d'art varié : pastels, crayons de couleur, feutres, magazines, ciseaux, colle, etc.

### Consignes

- Sur une page de votre cahier, tracez d'abord une forme simple vous représentant – cela peut-être un cercle, par exemple – puis fermez les yeux. Inspirez lentement en gonflant le ventre et expirez lentement. Refaites cet exercice respiratoire 3 fois, puis prêtez attention à ce qui se passe en vous posant les questions suivantes :
  - › **Qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment ?**
  - › **Quelles couleurs, quelles formes me viennent à l'esprit ?**
- Remplissez la forme que vous avez tracée avec des lignes, des taches de couleur, des symboles et des dessins évoquant ce que vous vivez en ce moment. Cela peut être agréable ou désagréable, cette forme peut tout contenir. Prenez votre temps, remplissez-la en ajoutant des mots si vous le désirez.
- Identifiez ensuite une émotion qui émerge quand vous regardez cette forme.
- Sur une nouvelle page, exprimez cette émotion : faites sortir son énergie par des taches, des lignes, des couleurs, des symboles et faites-la parler en commençant par :
  - › **Je suis ta... (colère, peine, joie, bonne humeur, etc.)**
  - › **Je veux te dire...**
- Pour finir, décrivez sur une nouvelle page, en images et en mots, le ou les besoins qui émergent.
- Quand tout est terminé, parcourez les pages remplies et notez vos réflexions.
  - › **Qu'est-ce que je tire de cet exercice ?**
  - › **Est-ce que je vois mon émotion autrement ?**
- Concluez cet exercice à votre façon.

## Le saviez-vous ?

**Le Journal Créatif est un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative.** Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie, de journal-thérapie et de créativité; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative et d'autres, issues du journal d'artiste. **Le Journal Créatif, c'est surtout la magie de l'interaction entre le désir d'être en contact avec soi-même et l'intervention de différents médias de création pour y arriver.** Nul besoin de talent particulier pour en profiter pleinement. En effet, le Journal Créatif a pour objectif non pas le développement de capacités littéraires ou artistiques, mais le développement général de la personne. C'est un outil facile à utiliser et accessible à tous.

– Anne-Marie Jobin, 2019

<sup>3</sup> Le Mouvement Santé mentale Québec remercie Anne-Marie Jobin pour sa précieuse collaboration dans la réalisation de cet exercice (2019).

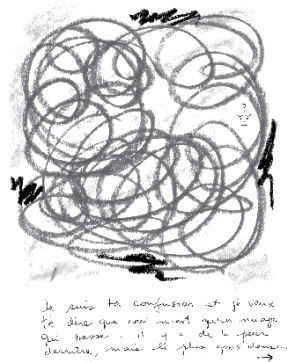
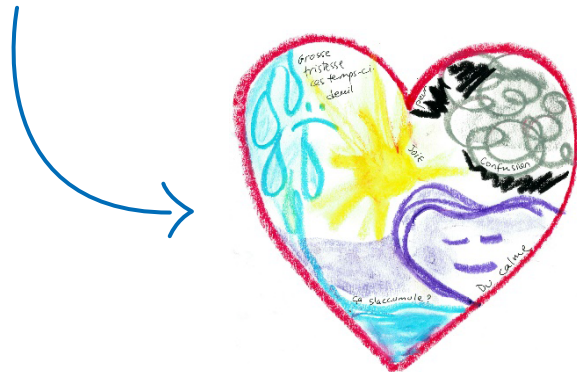


# ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS AVEC LE JOURNAL CRÉATIF (SUITE)

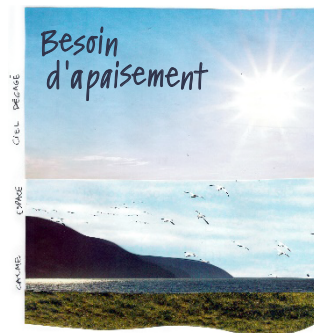


Exercice en solo

## Exemples illustrés de l'exercice



Je suis la confusion et je veux te dire que c'est un message qui revient et qui a de la peine derrière, mais c'est plus qu'un message...



© Anne-Marie Jobin, 2019

## Conclusion

Pas besoin d'être un-e artiste pour exprimer ses émotions par la création! En tenant un journal créatif, vous vous offrez du temps pour prendre du recul sur votre expérience émotionnelle, pour l'observer sous un autre œil, pour saisir les messages et les besoins qui leur sont associés et pour développer votre propre vocabulaire émotionnel.

**Les possibilités pour remplir votre journal créatif sont infinies :** écriture (histoire, dialogue, écriture linéaire, spontanée, illisible...), dessin (gribouillis, taches...), collage (découpures de journaux, lettres, matières diverses, photos...) ou autres.

Pour en savoir plus sur le Journal Créatif et ses techniques, visitez [journalcreatif.com](http://journalcreatif.com) et découvrez les différents cours en ligne ainsi que le livre *Le nouveau journal créatif*<sup>4</sup>.

**Le saviez-vous?**

<sup>4</sup> JOBIN, Anne-Marie. *Le nouveau journal créatif*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2020.

# 4 ÉTAPES POUR *RESSENTIR*



## Exercice en solo

### Objectifs

- Comprendre son expérience émotionnelle.
- Adopter une pratique simple et utile pour écouter ses émotions.

### Durée de l'animation

15 à 30 minutes

### Matériel requis

- Crayon
- Les 4 étapes pour ressentir disponibles dans l'aide-mémoire (téléchargeables gratuitement en ligne et en vente sur [etribiendanssatete.ca](http://etribiendanssatete.ca))

### Consignes

- Choisissez une situation qui vous a fait vivre une expérience émotionnelle particulière.
- Pensez-y et répondez aux questions des 4 étapes pour ressentir.



### Conclusion

Ces 4 étapes sont utiles pour se connecter avec son expérience émotionnelle, l'apprivoiser et vivre avec elle. Parfois, on ne prend pas le temps d'accueillir nos émotions, on les met de côté et on n'y pense plus. Les enfouir, les refouler peut créer des malaises physiques, des réactions émotives impulsives et incompréhensibles : des larmes qui coulent sans prévenir, de la fatigue que nous ne parvenons pas à expliquer, des gestes destructeurs, etc. **Prendre le temps de ressentir nous aide à prévenir des malaises émotifs qui pourraient survenir en nous-mêmes et avec les autres.**

## Le saviez-vous?

« Les compétences émotionnelles permettent d'accéder à une plus grande confiance en soi et à une réduction du stress, les émotions n'étant plus perçues comme envahissantes et inconfortables<sup>5</sup>. »

<sup>5</sup> Organisme L'Autrement Dit. *La Roue des Émotions*, Belgique.



# LES ÉMOTIONS DE A À Z



## Exercice en groupe

### Nombre de participant-es

Illimité

### Objectifs

Développer son vocabulaire émotionnel.

### Durée de l'animation

20 minutes

### Matériel requis

- Tableau
- Crayon

### Consignes

- Toutes les personnes qui participent à l'exercice contribuent à trouver des émotions pour chacune des lettres de l'alphabet. L'animateur ou l'animatrice pourra au préalable se préparer une liste pour aider le groupe à trouver des noms d'émotion.
- Il est possible d'inventer de nouveaux mots en leur donnant une définition.



# LE JEU DE L'ÉCOUTE



## Exercice en groupe

### Nombre de participant-es

6 à 20 personnes

### Objectifs

- Reconnaître que chaque émotion est unique et varie selon les personnes.
- Prendre conscience de ses capacités d'empathie et d'écoute.

### Durée de l'animation

30 minutes

### Matériel requis

- Papier
- Crayon

### Consignes

- Formez des groupes de deux.
- À tour de rôle et pendant dix minutes, chaque personne présente à l'autre une situation qui lui a fait vivre une ou plusieurs émotions. On peut réaliser cet exercice après avoir pratiqué individuellement les 4 étapes pour ressentir<sup>6</sup>.
- La personne qui reçoit le récit utilise 5 conseils pour avoir une écoute active :
  - 1 **Avoir l'esprit ouvert au langage verbal et non verbal.**
  - 2 **Me concentrer sur la personne qui parle.**
  - 3 **Être présent-e pour écouter, non pas pour répondre, interpréter, juger ou conseiller.**
  - 4 **Reformuler dans mes propres mots les principales phrases prononcées par la personne qui parle, pour s'assurer d'avoir bien compris avant de continuer l'écoute. Par exemple : « Est-ce que je comprends bien en disant que...? », « Ce que tu dis, c'est bien...? »**
  - 5 **Oser poser les questions appropriées pour obtenir des précisions qui me permettront de bien comprendre.**
- À la fin de l'exercice, la personne qui a écouté demande à la personne qui a parlé :
  - › T'es-tu senti-e écouté-e? Pourquoi? Qu'est-ce que ça te fait?
- La personne qui a parlé demande à la personne qui a écouté :
  - › Comment t'es-tu senti-e pendant l'écoute?
  - › Est-ce que quelque chose a été difficile? Pourquoi?

### Conclusion

*Ressentir* est à la base des relations harmonieuses. L'écoute active et bienveillante y joue un rôle important. En s'abstenant de juger et d'interpréter les expériences émotionnelles des autres, on s'ouvre pour les accueillir et pour leur permettre de se sentir écoutés à leur juste valeur.

## Le saviez-vous?

« L'écoute active permet de s'assurer une compréhension mutuelle, de connaître l'impact de notre façon d'être auprès des autres, de dépasser sa réalité pour comprendre celle de l'autre<sup>7</sup>. »

<sup>6</sup> Découvrez les 4 étapes pour ressentir sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).

<sup>7</sup> BARREIRO, Anne-Marie. « 7 conseils pour pratiquer une écoute active », *Psychologies.com*, 2019, [en ligne].  
[<https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/7-conseils-pour-pratiquer-une-ecoute-active>].

# DISCUTONS ÉMOTIONS



## Exercice en groupe

### Nombre de participant-es

5 à 15 personnes

### Objectifs

Prendre conscience de ce qui influence notre expérience émotionnelle.

### Durée de l'animation

45 à 60 minutes

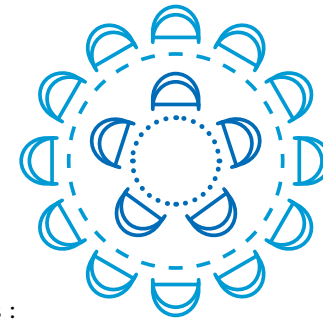
### Matériel requis

- Liste des questions (Annexe 1)
- Une chaise pour chaque personne participante
- Un chronomètre
- Un bâton de parole (un crayon, un fruit...)

### Consignes

*Si le groupe participant dépasse 10 personnes, deux animateurs ou animatrices peuvent être sollicité-es.*

- Formez un petit cercle à l'aide de 3 à 5 chaises; entourez-le de toutes les autres chaises comme sur ce schéma. →
- Demandez à des volontaires de s'asseoir sur les chaises du cercle central et aux autres personnes, sur les chaises du cercle extérieur.
- Une fois chaque chaise occupée, expliquez le déroulement de l'activité après avoir pris connaissance des points ci-dessous :
  - › L'animateur ou l'animatrice posera des questions aux personnes du cercle central (voir la liste des questions dans l'Annexe 1).
  - › Les personnes du cercle central discuteront de la question en faisant passer de l'une à l'autre le bâton de parole.
  - › Les personnes du cercle extérieur sont invitées à écouter attentivement la discussion.
  - › Chaque minute, l'animateur ou l'animatrice posera la main sur l'épaule d'une personne du cercle du milieu qui aura parlé pour l'inviter à sortir du cercle. Celle-ci invitera une personne du cercle extérieur à prendre sa place.
  - › À chaque trois minutes ou plus, une nouvelle question sera posée.
- Répétez l'exercice jusqu'à ce que toutes les personnes aient participé au moins une fois à la discussion.
- À la fin de l'exercice, demandez aux personnes participantes...
  - › ce qu'elles ont ressenti pendant l'exercice;
  - › si elles ont pris conscience de quelque chose et, si oui, de quoi;
  - › si elles ont rencontré des difficultés; si oui, lesquelles;
  - › ce qui les a le plus frappées.



..... Cercle central  
- - - Cercle extérieur

### Conclusion

En discutant en groupe de ce qui influence notre vie émotive, on prend conscience du rôle des émotions sur notre quotidien et sur nos liens; et on se rend compte des multiples façons dont elles se vivent. **Il est important de préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions : elles ont toutes leur raison d'être.**

# LISTE DES QUESTIONS

## pour l'exercice « Discutons émotions »

Cette liste n'est pas exhaustive, vous pouvez y ajouter d'autres questions.

- 1** L'expression des émotions est-elle acceptée dans notre société ?
- 2** Sommes-nous vulnérables lorsque nous parlons de nos émotions ?
- 3** L'expression des émotions indique-t-elle un manque de rationalité et de maturité ?
- 4** Pensez-vous que notre expérience émotionnelle se vit de la même manière à 28 ans et à 70 ans ?
- 5** Avez-vous dans votre bagage de vie un exemple qui, à votre avis, a influencé votre manière de vivre vos émotions (votre éducation, votre génération...)?
- 6** Pensez-vous que la société, la politique ou l'environnement ont des effets sur vos émotions ?
- 7** Selon vous, nos valeurs morales peuvent-elles déclencher des émotions ?
- 8** Trouvez-vous qu'il existe des stéréotypes de genre quant à la manière de vivre les émotions ?
- 9** Trouvez-vous qu'il existe des préjugés quant aux émotions ?
- 10** Y a-t-il de bonnes et de mauvaises émotions ?

# RESSENTIR ET AGIR



Exercice pour passer  
du *je* au *nous*

## Nombre de participant-es

5 à 20 personnes

## Objectifs

- Prendre conscience que les émotions peuvent amener une transformation.
- Reconnaître que chaque émotion est unique et varie selon les personnes.

## Durée de l'animation

30 minutes

## Matériel requis

- Tableau
- Crayon

## Consignes

- À partir des expériences des personnes, de l'histoire et des derniers bulletins de nouvelles, amenez le groupe à voir comment certaines émotions ont contribué à des transformations sociales.
- Écrivez au tableau ou sur un autre support les transformations et les émotions à la source.  
Par exemple :
  - › **Le sentiment d'injustice a déclenché le mouvement #MeToo.**
  - › **L'enthousiasme créé par les actions et la présence de la jeune militante Greta Thunberg a incité plusieurs actions concernant l'environnement.**
  - › **En 2019, la colère, la frustration et le sentiment d'injustice ont entraîné un mouvement populaire en Algérie qui a contraint le chef d'État Abdelaziz Bouteflika à démissionner.**
- Terminez l'exercice en ouvrant la discussion avec les questions suivantes :
  - › **Dans quels contextes l'expression de mes émotions a-t-elle contribué à transformer une situation, un milieu, un système?**
  - › **Dans quels contextes l'expression des émotions des autres m'a-t-elle incité-e à agir?**

## Conclusion

En plus d'être normales, les émotions ressenties nous incitent à agir ensemble en faveur de ce qui a du sens pour nous.

# POUR ALLER PLUS LOIN

Restez à l'affut! Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)!

Des webinaires sur l'astuce *Ressentir* seront offerts gratuitement en 2020-2021!



## Ressources

- Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes-membres offrent des conférences et ateliers. Contactez-nous sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).
- L'organisme L'Autrement dit a créé [La roue des émotions](#) pour prendre conscience de ses émotions. (Des frais s'appliquent aux commandes des roues.)
- L'École le jet d'Ancre offre en ligne des cours d'introduction et d'approfondissement du [Journal Créatif](#).

## Lectures, balados

- AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Comment apprivoiser son crocodile. Décodez le sens caché de vos émotions pour une vie plus harmonieuse*, Paris, Pocket, 2007.
- AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Quand les crocodiles s'emmêlent. Du bon usage de nos émotions dans les relations adultes-enfants*, Paris, Robert Laffont, 2015.
- BEDU, Cyrielle. «Émotions», *Louie Media*, balados, [en ligne]. [<https://louiemedia.com/emotions>].
- DOCTER, Pete. *Sens dessus dessous*, film d'animation, Pixar Animation Studios et Walt Disney Pictures, 2015.
- DÉSAULNIERS, Louis-Georges. *Les émotions. Vivre et ressentir*, 2<sup>e</sup> éd., Montréal, Québec-Livres, 2013.
- GELLY, Violaine. «N'ayons plus peur de nos émotions», *Psychologies.com*, [en ligne]. [[www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/N-ayons-plus-peur-de-nos-emotions](http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/N-ayons-plus-peur-de-nos-emotions)].
- GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Paris, J'ai Lu, 2003, (coll. Bien-être).
- JOBIN, Anne-Marie. *Mon cahier mieux-être. (re)trouver l'équilibre par la méthode du Journal Créatif*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2017.
- LARIVEY, Michelle. *La puissance des émotions*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2002.
- VASSBØ HAGEN, Anne Hilde. «Alfred & Shadow. A short story about emotion», vidéo (sous-titres français), *Sheriff Film Company*, [en ligne]. [<https://youtu.be/SJOjpprbfE>].
- LATTUADA, Axel. «Et tout le monde s'en fout #3 - Les émotions», vidéo, *La Fabrique du Monde*, [en ligne]. [[https://youtu.be/\\_DakEvdZWLk](https://youtu.be/_DakEvdZWLk)].
- LATTUADA, Axel. «Et tout le monde s'en fout #37 - La peur», vidéo, *La Fabrique du Monde*, [en ligne]. [<https://youtu.be/gAubNPxseL0>].
- LEVA, Benoit. «Les émotions primaires», [en ligne]. [<https://vimeo.com/156172617>].



## Fiche d'animation

# L'INTELLIGENCE DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

### L'objectif de cette fiche d'animation

Proposer aux personnes gestionnaires, responsables d'équipe, cheffes de service, conseillères en ressources humaines, déléguées sociales et aux réseaux d'entraide des outils faisant valoir l'importance des pratiques suivantes :

- **Prendre soin de son bien-être psychologique, de son équilibre émotionnel, de sa santé mentale, tout comme celui des employé-es.**
- **Apprivoiser les émotions, les reconnaître, apprendre à vivre en leur compagnie pour notre bien-être personnel, professionnel et collectif.**
- **Prendre en considération le baromètre émotif de l'équipe de travail pour améliorer le mieux-être au travail.**
- **Initier des espaces de parole permettant les partages de vécu.**

### Deux volets vous sont proposés dans cette fiche



#### Informations



#### Exercices et pistes d'action

Lorsque l'on prend l'avion, on nous informe qu'en cas de problème, il est essentiel d'appliquer d'abord notre propre masque à oxygène avant d'aider les autres. Il en va de même pour la santé mentale. Prendre le temps de développer et renforcer son propre bien-être psychologique permet d'être mieux outillé-e pour intervenir au travail et donner l'exemple.

### Les gestionnaires sont un exemple

Dès son arrivée en poste, Julie, gestionnaire d'une fondation, a choisi de terminer le travail à 17 h. Elle saluait les employé-es avant de partir. Après quelques semaines, les employé-es, qui jusqu'ici finissaient tard leur journée à l'exemple du précédent gestionnaire, se sont rendu compte que toutes et tous pouvaient quitter le bureau à 17 h. Les heures supplémentaires sont maintenant réservées aux situations d'exception.

## Le saviez-vous?

Il n'y a pas de santé sans santé mentale<sup>1</sup>.

La mise en œuvre d'un programme de bien-être au travail peut contribuer à l'épanouissement professionnel des salarié-es de même qu'à l'amélioration de l'ambiance de travail au sein des équipes et au renforcement du climat de respect et d'écoute. Une telle politique contribue aussi à prévenir les risques psychosociaux en amont des manifestations aigües de stress, de violence ou d'épuisement<sup>2</sup>.

## Le saviez-vous ?

Les programmes mis en place visant le bien-être en milieu de travail «ont plus de chances d'avoir des retombées positives lorsqu'ils appuient les employé-es dans toutes les sphères de la santé mentale, depuis sa promotion jusqu'à l'intervention et aux soins<sup>5</sup>».

## Et vous, sentez-vous que votre organisation est outillée ?

75 % des organisations ne sont pas certaines d'avoir les connaissances ou le soutien requis pour intervenir efficacement en matière de santé mentale<sup>3</sup>. Pourtant, 70 % des employé-es au Canada sont préoccupé-es par la santé et la sécurité psychologiques au travail<sup>4</sup>.



GRUPE  
ENTREPRISES  
EN SANTÉ

Le Groupe Entreprises en santé est le chef de file de la santé et du mieux-être au travail. Il offre aux employé-es ainsi qu'aux employeurs et employeuses, de l'information, des outils et de la reconnaissance afin de promouvoir les meilleures pratiques de santé et mieux-être en milieux de travail.

Pour en savoir plus, visitez : [groupeentreprisesensante.com](http://groupeentreprisesensante.com)

<sup>1</sup> ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS).

<sup>2</sup> INRS. « Bien-être au travail », *Santé et sécurité au travail*, [en ligne]. [<http://www.inrs.fr/risques/bien-etre-travail/ce-qu-il-faut-retenir.html>].

<sup>3</sup> FINANCIÈRE SUN LIFE. « Sondage sur le mieux-être », 2013, [en ligne]. [<https://www.sunlife.ca/static/canada/Sponsor/About%20Group%20Benefits/Group%20benefits%20products%20and%20services/Health%20and%20wellness/2013-Sun-Life-Buffett-National-Wellness-Survey-FR.pdf>].

<sup>4</sup> COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA. « Santé mentale en milieu de travail », *CSMC-MHCC*, [en ligne]. [<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/ce-que-nous-faisons/sante-mentale-en-milieu-de-travail>].

<sup>5</sup> DELOITTE. « Une étude de Deloitte révèle que les programmes de santé mentale en milieu de travail ont des retombées importantes », *Deloitte*, Communiqué de presse, 2019, [en ligne]. [<https://www2.deloitte.com/ca/fr/pages/communiqués-de-presse/articles/significant-roi-for-workplace-mental-health-programs.html>].



# Ressentir au travail, c'est humain

## Nous passons 90 % de notre temps d'éveil à ressentir des émotions<sup>6</sup>.

C'est biologique, naturel et normal. Alors, comme elles nous habitent, rien de mieux que de les accepter, les apprivoiser et apprendre à vivre avec elles! Comme personne cheffe d'équipe, gestionnaire, conseillère en ressources humaines ou déléguée sociale, nous avons tout intérêt à les reconnaître, à tantôt les utiliser, tantôt les mettre en veilleuse pour prendre du recul, tantôt évaluer si c'est la situation ou notre propre histoire qui cause cette émotion. Les émotions sont un GPS qui nous guide dans nos vies.

Chaque journée de travail apporte son lot d'émotions qui guident nos pensées, notre attention, nos perceptions, notre motivation, nos interprétations, nos choix et nos actions<sup>7</sup>. On est découragé par la charge travail, enthousiasmé par l'arrivée d'une nouvelle ressource, désorienté par la remarque d'un-e employé-e, fière du résultat d'un projet, soucieux de ce qui se passe à la maison, inquiet de ne pas respecter les délais prescrits, surprise par la reconnaissance des collègues, découragé de se sentir entre l'arbre et l'écorce, confiante en l'avenir de son équipe, offusqué par la manière d'agir devant les erreurs et les réussites, etc.

## Prenez-vous le temps d'observer l'influence du travail sur vos émotions et sur celles des personnes qui travaillent avec vous ? Que remarquez-vous ?

---

---

---

Étant donnée la place qu'occupent les émotions dans nos vies, il est impossible de les laisser à la porte du travail. Pourtant, la vision qui oppose émotion à raison a longtemps primé et elle se rencontre encore aujourd'hui. Selon ce point de vue, les émotions affectent la productivité et l'efficacité<sup>8</sup>. Or, les études en neurosciences ont prouvé hors de tout doute que les émotions et les processus cognitifs sont indissociables.

Vivre dans notre milieu de travail des expériences émotionnelles que l'on ne tire pas au clair et qui sont désagréables **peut amener le désir de quitter son emploi, l'épuisement professionnel, la baisse du niveau de satisfaction<sup>9</sup>.**

**Le saviez-vous ?**

<sup>6</sup> MIKOLAJCZAK, Moïra. «Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école?», *TEDx Talks*, Université catholique de Louvain, 2016, [en ligne]. [[https://www.youtube.com/watch?v=KK\\_I0UhfAso](https://www.youtube.com/watch?v=KK_I0UhfAso)]

<sup>7</sup> LAFRANCHISE, Nathalie, Louise LAFORTUNE et Nadia ROUSSEAU. «Insertion professionnelle, émotions, compétence émotionnelle et accompagnement des personnes enseignantes», *Symposium : Émotions et compétences émotionnelles des personnels éducatifs et scolaires : quels impacts sur la pédagogie et le bien-être au travail?*, Strasbourg, 2007, [en ligne]. [[http://aref2007.u-strasbg.fr/actes\\_pdf/AREF2007\\_Nathalie\\_LAFRANCHISE\\_445.pdf](http://aref2007.u-strasbg.fr/actes_pdf/AREF2007_Nathalie_LAFRANCHISE_445.pdf)].

<sup>8</sup> SOARES, Angelo. «Au cœur des services : les larmes au travail», *PISTES (Perspectives interdisciplinaires sur le travail et la santé)*, 2000, [en ligne]. [<https://journals.openedition.org/pistes/3819#toc>].

<sup>9</sup> COSSETTE, Michel et Marie-Claude LÉPINE. «Servir les clients avec le sourire : un cadre motivationnel pour mieux prédire les stratégies de régulation émotionnelle», *CIRANO (Centre interuniversitaire de recherche en analyse des organisations)*, 2010, [en ligne]. [<https://cirano.qc.ca/files/publications/2010s-39.pdf>].

# L'intelligence des émotions, une compétence recherchée

Les cinq composantes de l'intelligence émotionnelle

**1 La conscience de soi**, c'est le premier pas vers la compréhension de son expérience émotionnelle. En écoutant ses émotions et les messages qui lui sont associés, nous reconnaissons nos besoins et notre pouvoir d'agir. Par exemple, si un projet de renouvellement de la politique salariale me préoccupe, j'ai peut-être besoin de mettre en place une démarche collective pour me sentir soutenu-e. Je peux aussi me sentir excité-e devant ce nouveau défi et avoir besoin de calme et de temps sans réunions pour me concentrer.

**Cultivez-vous votre capacité à observer et accueillir vos émotions pour pouvoir identifier les besoins qui les accompagnent?**

**2 La maîtrise de soi**, c'est accepter le fait que « les émotions jouent un rôle utile et constituent une source d'informations clés pour orienter nos comportements<sup>12</sup> ». Par la maîtrise de soi, on veut s'opposer à « la spontanéité impulsive » de nos émotions et au « contrôle rigide qui cherche à les nier ou à les refouler<sup>13</sup> ».

**Vous donnez-vous du temps pour comprendre l'information liée à vos émotions sur vos choix, vos relations, votre potentiel? Comment utilisez-vous ces informations? Et la maîtrise de soi dans tout ça?**

**3 La motivation**, c'est identifier les émotions qui nous font sentir à notre place dans notre travail, qui révèlent le sens que nous donnons à notre activité professionnelle. Cette motivation nous incite à nourrir les émotions qui nous font avancer tout en acceptant celles qui peuvent nous désorienter.

**Dernièrement, quelles émotions vous ont rappelé le sens que vous donniez à votre travail et pourquoi se sont-elles manifestées? Il peut y en avoir plusieurs!**

L'intelligence émotionnelle est considérée comme l'une des dix compétences les plus recherchées en 2020<sup>10</sup>. C'est le psychologue américain Daniel Goleman qui, en 1995, a introduit la notion d'intelligence émotionnelle au travail. Il explique que « le quotient intellectuel n'est pas suffisant pour définir l'intelligence d'une personne, car il néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles<sup>11</sup>. »

**Le saviez-vous?**

**4 L'empathie**, c'est éprouver de la compassion pour soi et pour les autres, en pratiquant notamment l'écoute bienveillante et active, celle qui porte attention au langage verbal et non verbal, sans jugement ni interprétation. Cette écoute permet la création d'un climat de confiance pour accueillir les émotions des autres, même celles que nous n'avons pas forcément envie d'entendre, sans nous laisser envahir.

**Osez-vous les discussions courageuses avec vous-même et avec vos collaborateurs? Quels en sont les bénéfices?**

**Saviez-vous que des formations existent pour outiller à la communication consciente et à l'intelligence émotionnelle? Renseignez-vous sur les formations continues auprès des départements de gestion des universités!**

**5 Les habiletés sociales** sont finalement la somme des quatre composantes de l'intelligence émotionnelle nommées plus haut. Prendre conscience de nos émotions et de leur rôle nous équipe pour accueillir avec bienveillance et respect celles de nos collaboratrices et collaborateurs. Ces habiletés nous aident à communiquer avec les équipes de travail et à prendre en considération leur baromètre émotif.

**Avez-vous déjà ignoré des états émotifs, les vôtres ou ceux de personnes qui travaillent avec vous? Quelles en ont été les conséquences?**

**Le saviez-vous?**

Selon Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle et les compétences qui y sont associées joueraient un rôle deux fois plus important dans le succès d'une entreprise que l'intelligence intellectuelle et les connaissances techniques<sup>14</sup>.

<sup>10</sup> Forum économique mondial, Davos, 2017.

<sup>11</sup> GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle*, Paris, J'ai Lu, 2014, 2 t.

<sup>12</sup> LA GREAT-WEST, CENTRE POUR LA SANTÉ EN MILIEU DE TRAVAIL. « Les émotions et leurs fonctions », *La gestion en matière de santé mentale*, [en ligne]. [[https://www.strategiesdesantementale.com/mmhm/pdf/Articles/Les\\_emotions\\_et\\_leurs\\_fonctions.pdf](https://www.strategiesdesantementale.com/mmhm/pdf/Articles/Les_emotions_et_leurs_fonctions.pdf)].

<sup>13</sup> JÉZÉQUEL, Myriam. « L'art de tirer parti de ses émotions au travail », *Revue RH, CRHA (Ordre des conseillers en ressources humaines agréés)*, 2011, [en ligne]. [<https://ordrecrha.org/ressources/revue-rh/archives/l-art-de-tirer-parti-de-ses-emotions-au-travail>].

<sup>14</sup> DESROSIERS, Pierrette. « Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle? », *Pierrette Desrosiers*, [en ligne]. [<http://pierrettedesrosiers.com/intelligence-emotionnelle/>].

# L'art du travail émotionnel

**Le travail émotionnel** c'est l'art de gérer ses émotions. Que l'on soit face à une personne, à un groupe, en plein échange ou autre, le travail émotionnel consiste à mobiliser ou cacher des émotions «en fonction de ce qui est approprié pour la situation et de ce qui est attendu par l'employeur<sup>15</sup>», sans tenir compte de ce que nous ressentons réellement. Ce travail requiert des «compétences souvent invisibles, mais exigées<sup>16</sup>». Par exemple : sourire à un client mécontent, ne pas laisser paraître sa peur devant un élève violent, retenir ses larmes devant une injustice ou le décès d'une personne à l'urgence, mettre en pause sa colère. Le contexte organisationnel joue un rôle déterminant dans ce travail émotionnel. **Cependant, l'art du travail émotionnel consiste à savoir où nous voulons mettre nos émotions sans les enfouir ou se les cacher.**

**Avez-vous remarqué que votre activité professionnelle et votre milieu de travail vous demandaient d'effectuer un travail émotionnel? Observez-vous la même chose chez les autres employé-es?**

---

---

**Ressentez-vous régulièrement le besoin de faire une pause de vos émotions lorsque vous êtes au travail?**

---

---

**Des espaces de parole existent-ils pour favoriser les échanges entre pairs, les rencontres et les échanges sur les situations difficiles, le partage des émotions pour éviter de les enfouir?**

---

---

Les groupes de parole entre pairs sont des espaces de discussion libre, de partage d'expériences. **Ils favorisent le soutien social et peuvent agir comme coussin de sécurité pour que l'on parle de ses émotions.** Les groupes de parole permettent de «prendre un temps d'arrêt et de recul professionnel afin d'échanger sur divers sujets ayant trait au travail<sup>17</sup>».

## Le saviez-vous?

### S'éloigner du travail émotionnel genré

Ressentir est inné, mais la manière dont nous exprimons nos émotions est influencée par plusieurs déterminants. Parmi eux, les stéréotypes de genre qui conduisent notamment à une division sexuelle du travail émotionnel<sup>18</sup>. «Dans le monde de la virilité, les larmes sont associées à la faiblesse, à la féminité, à la lâcheté<sup>19</sup>». De cette manière, les hommes sont associés à des tâches qui peuvent leur demander d'être «durs, rudes, froids<sup>20</sup>», alors que seront confiées aux femmes des «tâches qui demandent de la tendresse, de la gentillesse, de la délicatesse, de la sensibilité, de l'intuition, de la douceur, etc.<sup>21</sup>». **Or, peu importe notre métier ou notre milieu, nous vivons tous et toutes des émotions.**

**À votre avis, les stéréotypes de genre contribuent-ils encore aujourd'hui à la division sexuelle du travail émotionnel? Trouvez-vous que, dans votre milieu de travail, certaines émotions sont genrées, qu'elles sont plus ou moins acceptables selon le genre? Le constatez-vous dans le poste que vous occupez? Et dans ceux de vos collègues?**

---

---

## Le saviez-vous?

Le «stress dramaturgique» est celui qui est «engendré par le rôle que l'on joue dans la vie quotidienne, par l'effort que l'on déploie dans la gestion de la présentation de soi et, particulièrement, **dans la lutte pour garder les apparences sociales qui sont incohérentes avec les émotions, les sentiments que l'on ressent et les conceptions que l'on a de soi-même<sup>22</sup>.**

<sup>15</sup> COSSETTE, Michel et Marie-Claude LÉPINE. *op. cit.*

<sup>16</sup> TREMBLAY-LEVASSEUR, Carolle-Anne. «Le travail émotionnel : la part invisible de votre quotidien», *Radio-Canada*, 2019, [en ligne]. [<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1147038/travail-emotionnel-sourire-bonheur-femme-charge-professionnel-controle>].

<sup>17</sup> POMERLEAU, Diane, Marie ALDERSON et Sylvie DÉCARIE. «L'espace de parole au service des collectifs de travail : pour un milieu plus satisfaisant chez les infirmières dispensant des soins à domicile», *L'infirmière clinicienne*, vol. 10, 2013, [en ligne]. [[https://revue-infirmiereclinicienne.uqar.ca/Parutions/documents/Pomerleau\\_2013\\_InfirmiereClinicienneVol10no1pp96-105.pdf](https://revue-infirmiereclinicienne.uqar.ca/Parutions/documents/Pomerleau_2013_InfirmiereClinicienneVol10no1pp96-105.pdf)].

<sup>18</sup> SOARES, Angelo. «Au cœur des services : les larmes au travail», *op. cit.*

<sup>19 20 21 22</sup> *Ibid.*

# 4 ÉTAPES POUR *RESSENTIR*



## Exercice en solo

Écouter ses émotions et les messages qui leur sont associés est utile pour ouvrir le dialogue avec les autres. L'exercice suivant n'est pas figé dans le temps; vos réponses seront différentes selon l'heure, le jour, la semaine, le mois. Composer avec ses émotions, c'est avant tout en prendre conscience. Au travail, le rythme s'accélère souvent et nos émotions avec. Pourtant, celles-ci demandent du temps pour être ressenties. **Les 4 étapes pour ressentir qui suivent sont des repères utiles à tout moment.**

**Repensez à une situation qui vous a fait vivre une ou plusieurs émotions particulières au travail.**

**1 Observez** sans juger ce qui s'est passé en vous, dans votre corps, dans votre cœur et dans votre tête.

**Décrivez simplement les sensations physiques et les pensées qui vous ont traversé-e.** Exemples : *je me suis senti-e grande, écrasé, à l'étroit, excité, léger.*

---

---

---

**2 Accueillez** vos émotions en cherchant à les préciser. On peut en ressentir une ou plusieurs à la fois. Faites-leur de la place plutôt que de les combattre. Parfois, nous pouvons les laisser en suspens pour mieux y revenir – parce que nous animons une réunion, nous accueillons un-e nouvel-le employé-e, nous répondons à une urgence. Qui dit accueillir une émotion ne dit pas automatiquement l'exprimer.

**Quelles émotions avez-vous vécues au travail? Comment les avez-vous gérées?**

---

---

Bien souvent, on manque de mots pour décrire ce que l'on ressent. Voici quelques exemples d'émotion : *inspiration, attendrissement, émerveillement, enthousiasme, excitation, motivation, énervement, frustration, irritation, agacement, jalousie, peine, découragement, déception, tristesse, indifférence, hésitation, nervosité, désespoir, débordement, crainte, inquiétude, panique, agitation, embarras, confusion, incertitude, étonnement, stupéfaction, gêne, répugnance, écœurement, honte, vexation.*

**3 Identifiez** le ou les besoins liés aux émotions ressenties. Comme le tableau de bord d'une automobile dont un témoin lumineux signale qu'il est temps de faire le plein, l'émotion indique qu'un besoin se manifeste.

**Quel est votre besoin? Ou quels sont vos besoins?** Exemples : *confiance, détente, amusement, inspiration, clarté, cohérence, reconnaissance, autonomie, honnêteté, créativité, partage, protection, amour, réconfort, calme, repos.*

---

---

**4 Choisissez** de répondre à vos besoins en étant à l'écoute de ce qui est important pour vous et en prenant conscience de votre pouvoir d'agir sur la situation. Exemples : *se donner du temps, se ressourcer, écouter les autres, prendre une décision, chercher du soutien, nommer l'injustice.*

**Quel ou quels besoins choisissez-vous?**

---

---



**Partagez les 4 étapes pour ressentir avec les personnes qui travaillent avec vous. Utilisez l'aide-mémoire que vous pouvez télécharger ou commander sur [etrebien danssate.ca](http://etrebien danssate.ca)!**



# OSER LES DISCUSSIONS COURAGEUSES



## Exercice en groupe

Tout problème laissé en suspens risque de générer des émotions néfastes pour la santé mentale. Avec la création de conditions favorables aux échanges, des solutions peuvent être proposées. Cela peut se traduire par :

- › la recherche de solutions avec les personnes concernées;
- › la recherche collective de solutions;
- › la mise en œuvre d'une solution par les personnes responsables;
- › la création d'un espace d'information sur la situation;
- › l'organisation d'un temps de rencontre collective où règnent confiance et bienveillance.

Engager la discussion avec soi-même sur sa propre expérience émotionnelle nous outille pour l'ouvrir ensuite avec les autres. Ces discussions nous aident à comprendre les liens entre les expériences émotionnelles des personnes avec qui l'on travaille et le contexte organisationnel dans lequel on évolue. **Ainsi, on ouvre des pistes de réflexion et d'action en vue d'accroître notre bien-être et celui de nos collègues.**

### Prendre le pouls des émotions de votre équipe

Les émotions sont un très bon thermomètre de notre état. En prendre le pouls régulièrement permet de nous informer sur le bien-être des personnes avec qui nous travaillons. Pour cela, un exercice simple, rapide et amusant peut être proposé au début des rencontres d'équipe.

Chaque membre de l'équipe présent est invité à :

- 1** écrire sur un papier une émotion ou un état qui l'habite à l'instant présent;
- 2** former une boule avec ce papier;
- 3** jeter, en même temps que les autres, sa boule de papier n'importe où dans la salle;
- 4** ramasser la boule de papier la plus proche de soi puis la rejeter;
- 5** répéter ces deux dernières étapes pendant une quinzaine de secondes;
- 6** ramasser la boule de papier la plus proche de soi; à tour de rôle, chacun-e lit ce qui y est écrit sans jugement ni interprétation.

La personne qui anime la rencontre participe elle aussi à ce jeu. Cela permet de prendre conscience de l'état émotif dans lequel votre équipe se trouve au moment présent, de poursuivre la rencontre de travail et de revoir les stratégies si nécessaire.

# INITIER DES GROUPES DE PAROLE ENTRE PAIRS



Exercice pour passer du *je* au *nous*

Les groupes de parole sont des espaces d'échange entre pairs. Ils peuvent être mis en place dans l'ensemble d'une organisation, concerner des groupes spécifiques – équipes de travail, personnes conseillères en ressources humaines, gestionnaires – ou autres.

L'objectif est de créer un espace accessible pendant le temps de travail, où les échanges sont libres et se déroulent dans un climat de confiance sur des sujets concernant le travail. Ces espaces de parole ne doivent pas être imposés. Ils doivent encourager le partage en groupe sur des situations problématiques ou en tout cas délicates ou complexes. Le partage crée une dynamique qui vise à « déjouer [...] le repli sur soi, à favoriser l'estime de soi et à développer l'esprit d'entraide<sup>23</sup> ».

Mettre en place un groupe de parole avec ses pairs ou dans des équipes de travail nécessite une préparation en amont. Car les groupes de parole peuvent différer d'un milieu de travail à l'autre, selon le corps de métier, le contexte organisationnel ou autre caractéristique. Exposer l'idée d'un groupe de parole aux personnes concernées est une première étape importante : elle aidera à bien définir la forme, l'espace et le fonctionnement qui conviendront aux besoins et à la réalité de l'organisation. Le travail de coconstruction n'empêchera pas l'évolution du groupe de parole et des personnes qui y participent.

**Le but n'est pas la recherche de solutions, mais l'échange, le partage, la réflexion.  
Par exemple, un groupe de parole s'adressant à...**

› des infirmières ou infirmiers donnera lieu à un échange sur les émotions liées à un décès dans leur service;

› des gestionnaires ouvrira la discussion sur les formes de travail émotionnel à adopter dans une situation perturbante;

› des agent-es d'un centre d'appels favorisera la discussion sur les façons de gérer leurs émotions lors d'entretiens avec des client-es mécontent-es.

<sup>23</sup> Cabinet APSST. « Les groupes de parole au travail », [en ligne]. [<http://www.apsst.fr/groupes-de-parole-au-travail.html>].

# POUR ALLER PLUS LOIN

Restez à l'affût! Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)!

Des webinaires sur l'astuce *Ressentir* seront offerts gratuitement en 2020-2021!



## Ressources

- Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes-membres offrent des conférences et des ateliers. Contactez-nous sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).
- Le Groupe Entreprises en santé offre aux employé-es ainsi qu'aux employeurs et employeuses, de l'information, des outils et de la reconnaissance afin de promouvoir les meilleures pratiques de santé et mieux-être en milieu de travail. En joignant la Communauté Entreprises en santé, vous aurez accès gratuitement à tous les outils permettant de réussir une Démarche Entreprises en santé, aux webinaires thématiques ainsi qu'à la formation «Les incontournables pour amorcer une démarche de santé et mieux-être au travail». Pour en savoir plus, visitez : [groupeentreprisesensante.com](http://groupeentreprisesensante.com)
- L'organisme L'Autrement dit a créé [La roue des émotions](#) pour favoriser la prise de conscience des émotions. (*La commande de roues implique des frais.*)
- L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) offre des [fiches portant sur les indicateurs de la Grille d'identification de risques psychosociaux du travail](#).
- Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) met à la disposition du public des [fiches d'informations sur les facteurs de risques psychosociaux au travail](#).

## Lectures, balados

- DROLET, Muriel. « Mieux gérer ses émotions au travail », *CRHA*, [en ligne]. [<http://www.portailrh.org/gestionnaire/fiche.aspx?f=32112>].
- DULUDE, Catherine. « Comment cultiver l'art de l'intelligence émotionnelle », *Atman<sup>co.</sup>*, [en ligne]. [<https://atmanco.com/fr/blog/capital-humain/comment-cultiver-art-intelligence-emotionnelle/>].
- GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Paris, J'ai Lu, 2003, 2 t.
- LARIVEY, Michelle. *La puissance des émotions*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2002.
- LUPIEN, Sonia. « Peut-on vraiment contrôler ses émotions », *Radio-Canada*, 2018, [en ligne]. [<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/medium-large/segments/chronique/56987/sante-mentale-peut-on-vraiment-controler-emotions-sonia-lupien>].
- RODET, Philippe et Yves DESJACQUES. *Le management bienveillant*, Paris, Eyrolles, 2017.
- RUSSEL HOCHSCHILD, Arlie. *Le prix des sentiments. Au coeur du travail émotionnel*, Paris, Éditions La Découverte, 2017.
- SOARES, Angelo. « Les émotions dans le travail », dans *Travailler*, 2003/1, no 9, Martin Média, [en ligne]. [[http://www.cairn.info/article.php?ID\\_REVUE=TRAV&ID\\_NUMPUBLIE=TRAV\\_009&ID\\_ARTICLE=TRAV\\_009\\_0009](http://www.cairn.info/article.php?ID_REVUE=TRAV&ID_NUMPUBLIE=TRAV_009&ID_ARTICLE=TRAV_009_0009)].
- SOARES, Angelo. « Le prix d'un sourire. Travail, émotion et santé dans les services », dans HARRISON, D. et C. LEGENDRE, *Santé, sécurité et transformation du travail*, Presses de l'Université du Québec, 2002, [en ligne]. [[http://www.angelosoares.ca/chapitres/Le\\_prix\\_dun\\_sourire-1.pdf](http://www.angelosoares.ca/chapitres/Le_prix_dun_sourire-1.pdf)].
- VAIR, Nicolas. « Émotions », *Louie Media*, [en ligne]. [<https://louiemedia.com/emotions>].

## Fiche d'animation

# PROMOUVOIR ET SOUTENIR LA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE DES 12-17 ANS

### L'objectif de cette fiche d'animation

Proposer des outils aux personnes intervenantes, enseignantes, psychoéducatrices, travailleuses sociales, animatrices, travailleuses de rue ou autres pour faire valoir l'importance des gestes suivants :

- **Soutenir le développement émotionnel des jeunes âgés de 12 à 17 ans.**
- **Prendre conscience du rôle que joue le développement émotionnel dans le bien-être des jeunes.**
- **Mettre en place des activités pour accompagner les jeunes dans leur développement émotionnel.**

### Deux volets vous sont proposés dans cette fiche



#### Informations



#### Exercices à faire avec les jeunes

« Pour pouvoir enseigner les habiletés socioémotionnelles aux jeunes et créer les environnements propices pour les pratiquer, les adultes doivent d'abord les développer pour eux-mêmes<sup>1</sup>. »

Les outils de la Campagne *Ressentir* dédiés à la **population** et au **milieu du travail** vous éclaireront sur la question. Nous vous invitons à les découvrir sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).

**Le saviez-vous ?**

L'Association des médecins psychiatres du Québec s'inquiète de l'état de santé mentale des jeunes :

**la moitié de ceux et celles qu'ils rencontrent aux urgences éprouvent de la difficulté à gérer leurs émotions et se laissent envahir par diverses situations stressantes<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup> LAUZON, Nicole. « L'importance de développer les habiletés sociales », *TA@l'école*, [en ligne]. [<https://www.taalecole.ca/important-de-developper-les-habiletés-sociales>].

<sup>2</sup> BEAUMONT, Claire. « Enseigner des compétences sociales et émotionnelles », *La Presse*, 2019, [en ligne]. [<https://www.lapresse.ca/debats/opinions/201910/28/01-5247328-enseigner-des-competences-sociales-et-emotionnelles.php>].



**Nous passons 90 % de notre temps d'éveil à ressentir des émotions<sup>3</sup>. Ressentir est inné, biologique, naturel et normal. Une ou plusieurs émotions peuvent être ressenties à la fois. Quoi de mieux que les reconnaître, les apprivoiser et apprendre à les vivre dès le plus jeune âge!**

## Le rôle des émotions

Chaque émotion ressentie correspond à un message envoyé par notre cœur, notre corps et notre tête. Elle nous informe sur un ou plusieurs de nos besoins. Observer, accueillir et déchiffrer le message permet de voir apparaître les pistes d'action à choisir en vue d'améliorer notre bien-être et celui des autres. Par exemple, la peur peut nous informer du danger d'une situation, nous incitant à mettre rapidement en place des stratégies protectrices; la joie nous donne généralement des ailes pour développer notre potentiel dans une activité.

## Avez-vous d'autres exemples de messages envoyés par des émotions ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## La compétence émotionnelle

C'est reconnaître ses émotions et les messages qui leur sont associés. C'est aussi comprendre les émotions des autres. La compétence émotionnelle contribue à développer la coopération et l'empathie chez les jeunes tout en favorisant la création de liens. Même si ressentir ne nécessite pas l'expression verbale de ses émotions, acquérir un **vocabulaire émotionnel** est essentiel pour les comprendre, les nommer et les accueillir.

## Avez-vous déjà entendu parler de la compétence émotionnelle ?

---

---

---

---

## Le saviez-vous ?

**Le développement de la compétence émotionnelle chez les jeunes contribue à « leur socialisation et à leur bien-être non seulement à l'école, mais aussi tout au long de leur vie<sup>4</sup> ». Porter attention à ce développement dès le plus jeune âge permet « d'équilibrer ses émotions et de cohabiter avec elles sans en avoir peur<sup>5</sup> ».**

<sup>3</sup> MIKOLAJCZAK, Moïra. «Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école?», *TEDx Talks*, Université catholique de Louvain, 2016, [en ligne]. [[https://www.youtube.com/watch?v=KK\\_I0UhfAso](https://www.youtube.com/watch?v=KK_I0UhfAso)].

<sup>4</sup> BEAUMONT, Claire, Danielle LECLERC et Eric FRENETTE. «Évolution de divers aspects associés à la violence dans les écoles québécoises 2013-2015-2017», *Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence*, Université Laval, 2018, [en ligne]. [[https://www1.sites.fse.ulaval.ca/fichiers/site\\_chaire\\_cbeaumont/documents/RAPPORT-FINAL-2013-2015-2017.pdf](https://www1.sites.fse.ulaval.ca/fichiers/site_chaire_cbeaumont/documents/RAPPORT-FINAL-2013-2015-2017.pdf)].

<sup>5</sup> LAFORTUNE, Louise, Marie-France DANIEL, Pierre-André DOUDIN, Francisco PONS et Ottavia ALBANESE. *Pédagogie et psychologie des émotions. Vers la compétence émotionnelle*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2005.

## Les contextes et les émotions

Les émotions ressenties sont infinies. Elles ne sont ni blanches, ni noires, ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont toutes valables. Ce que nous ressentons est généralement lié à un contexte, à une situation vécue. Nous ne sommes pas nos émotions. Par exemple, quand on est jeune, on peut ressentir de l'inquiétude lorsqu'on attend la note d'un examen, de la colère envers nous-même lorsqu'on n'obtient pas le résultat espéré, de la jalousie envers un ou une amie, de la surprise en recevant un cadeau inattendu. Mais nous ne sommes ni l'inquiétude, ni la jalousie, ce n'est qu'une émotion passagère.

## Avez-vous d'autres exemples de situations suscitant toutes sortes d'émotions chez les jeunes ?

---

---

---

Ressentir des émotions nous indique qu'une stratégie peut être mise en place pour que l'on puisse cohabiter avec elles ou se les approprier. Plutôt que les évacuer et les refouler, le fait de les reconnaître, les nommer et les situer dans notre corps nous permet de comprendre la raison de leur présence ainsi que les messages et les besoins qu'elles expriment. Ce processus participe au développement de stratégies d'adaptation qui favorisent notre résilience. **Pour en savoir plus sur les stratégies d'adaptation, découvrez la Campagne *Découvrir c'est voir autrement* sur [etrebien danssatete.ca](http://etrebien danssatete.ca).**

## Le saviez-vous ?

« Un [jeune] qui vit au mieux avec ses émotions est un [jeune] qui ne vit pas que des émotions de plaisir<sup>6</sup>. »

## Passez du je au nous

## Le saviez-vous ?

« Considérant la force de l'apprentissage social par imitation, les modèles comportementaux offerts aux élèves pour les inciter à améliorer leurs comportements sont aussi importants que les notions qu'on leur enseigne pour apprendre à bien se comporter envers autrui. Ainsi, **veiller à la qualité des habiletés socioémotionnelles des adultes [qui les entourent] s'avère un aspect incontournable**. »

Développer nos compétences émotionnelles nous permet de mieux accompagner les jeunes. Cela aide notamment à différencier ce qui est exprimé de ce qui est réellement ressenti. Des études relèvent par exemple que des « jeunes préfèrent dire à leurs parents qu'ils ne ressentent pas de stress lors de moments d'évaluation, car leurs parents leur répondent trop souvent : "Comment se fait-il que tu sois si stressé ? Es-tu bien préparé ?"<sup>8</sup>. « La bienveillance et l'accueil des émotions sont très puissants et rassurants<sup>9</sup>. Le jeune « se sent ainsi entendu, pris en compte, en sécurité et non jugé<sup>10</sup> ».

La manière dont les émotions sont vécues et exprimées est influencée par plusieurs déterminants, et ce, dès le plus jeune âge. Parmi ces déterminants, mentionnons l'expérience émotionnelle des adultes qui entourent les jeunes, l'éducation, les valeurs et croyances qui prévalent dans la famille ou le milieu, la culture, les préjugés liés à certaines émotions, les stéréotypes de genre. Par exemple, la colère, souvent associée à la violence, peut être réprimée par les adultes ou par le jeune lui-même; la peine peut être banalisée ou ridiculisée. De telles contraintes empêchent l'apprentissage de la compétence émotionnelle et peuvent susciter un sentiment de culpabilité chez les jeunes, les incitant à enfouir leurs émotions plutôt que les accueillir lorsqu'elles réapparaîtront.

## Observez-vous les déterminants qui influencent l'expérience émotionnelle des jeunes qui vous entourent ? Avez-vous d'autres exemples de déterminants ?

---

---

<sup>6</sup> CRÉTIN, Aurélie. « L'enfant face à ses émotions », *FamillÉduc*, août 2015, [en ligne]. [<http://www.famillepointquebec.com/images/file/ebook/2015-aout.pdf>].

<sup>7</sup> BEAUMONT, Claire, Danielle LECLERC et Eric FRENETTE, *op. cit.*

<sup>8</sup> LAFORTUNE, Louise, Marie-France DANIEL, Pierre-André DOUDIN, Francisco PONS et Ottavia ALBANESE, *op. cit.*

<sup>9</sup> CRÉTIN, Aurélie, *op. cit.*

<sup>10</sup> *Ibid.*



# 4 ÉTAPES POUR *RESSENTIR*



## Exercice en solo

### Nombre de participant-es

En solo puis partage en groupe

### Objectifs

- Prendre conscience de ses émotions.
- S'approprier une pratique simple et utile pour développer sa compétence émotionnelle.
- Valoriser le développement de la compétence émotionnelle comme élément essentiel du bien-être.
- Encourager les autres à se questionner sur leurs émotions.

### Durée de l'animation

45 minutes

### Matériel requis

- Une fiche *4 étapes pour ressentir* par jeune (Annexe 1)  
*Ce document peut aussi être imprimé sous la forme d'une affiche à poser dans la salle commune pour qu'elle soit accessible à tous et toutes et en tout temps!*
- Crayon

### Consignes

- Distribuez une fiche *4 étapes pour ressentir* (Annexe 1) à chaque jeune.
- Demandez aux jeunes de penser à une situation récente qui leur a fait vivre une ou plusieurs émotions.
- Leur donner 15 minutes pour remplir individuellement la fiche *4 étapes pour ressentir*.
- Après cet exercice, invitez des volontaires à présenter et expliquer leurs réponses.
- Suscitez une discussion sur l'importance de *ressentir* en posant les questions suivantes :
  - › **Quelle a été l'étape la plus facile et la moins facile?**
  - › **Cet exercice vous a-t-il permis de mieux comprendre ce que vous avez ressenti?**
  - › **Conseilleriez-vous à un-e ami-e de faire cet exercice? Que lui diriez-vous?**

### Conclusion

En nous privant de ressentir, il nous arrive de mettre de côté nos émotions, de les enfouir, voire de les refouler. Cela peut nous amener à nous sentir envahi-e par des émotions sans comprendre pourquoi : des larmes qui nous montent aux yeux sans prévenir, de l'impulsivité qui monte que nous ne parvenons pas à expliquer. **Prendre le temps de ressentir nous aide à prévenir des malaises émotifs qui pourraient survenir en nous-mêmes et avec les autres.**

### Pour poursuivre l'exercice

Distribuez l'aide-mémoire des *4 étapes pour ressentir* à chaque jeune pour qu'il puisse consulter ces repères en tout temps! Rendez-vous sur [trebiendanssatete.ca](http://trebiendanssatete.ca) pour découvrir cet outil et le commander.





# 4 ÉTAPES POUR *RESSENTIR*

**Pense à une situation qui t'a fait vivre une ou plusieurs émotions récemment et remplis la fiche suivante.**

Consigne : Ne jamais faire de tort ni à toi-même ni à une autre personne.

**1 OBSERVE** ce que tu as senti dans ton cœur, ton corps et ta tête. Écris simplement les sensations physiques et les pensées que tu as eues lors de cette situation. *Je me suis senti-e...*

Exemples : nul, efficace, perdu, petite, grand, avec un mal de ventre, forte, libre comme un oiseau, pressée comme un citron.

**2 ACCUEILLE** ton émotion en la nommant. Il peut y en avoir plusieurs. *Mon ou mes émotions étaient...*

Exemples : joie, tristesse, colère, dégoût, peur, sérénité, honte, découragement, confiance, chagrin, fierté, inquiétude, liberté, impuissance, excitation.

**3 IDENTIFIE** le ou les besoins liés à cette ou ces émotions pour voir ce qui se passe. *Mon ou mes besoins étaient...*

Exemples : être écouté, aidée, aimé, respectée, m'amuser, me reposer, m'exprimer, espérer, comprendre, recevoir de l'attention.

**4 CHOISIS** de répondre à ce ou ces besoins en écoutant ce qui est important pour toi et en prenant conscience qu'il est possible d'agir. *Je choisis de...*

Exemples : parler à une personne de confiance, demander de l'aide, jouer avec mes ami-es, prendre une pause, dessiner, réfléchir, dire à mes parents ce que je ressens.

**Pour poursuivre ton expérience émotionnelle, réponds à ces questions :**

Ce que j'ai choisi améliore-t-il mon bien-être ?

---

---

Ce que j'ai choisi me fait-il du tort ? En fait-il à d'autres ?

---

---



# À L'ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS

Cet exercice est inspiré de l'ouvrage  
*Pour une éducation à la non-violence*<sup>11</sup>,  
de Jeanne Gerber.



## Exercice en groupe

### Nombre de participant-es

Plusieurs

### Objectifs

- Reconnaître ses émotions.
- Prendre conscience de l'importance d'écouter les messages associés aux émotions ressenties.
- Comprendre que les émotions nous envoient des signaux sur l'état de nos besoins.

### Durée de l'animation

30 minutes

### Matériel requis

- Le texte *La journée de Margot* (Annexe 2)
- Une *balloune*
- Une aiguille

### Consignes

- Lisez le texte *La journée de Margot* (Annexe 2). Demandez à une ou un jeune participant-e de se placer à côté de vous avec la *balloune* et l'aiguille en suivant les indications dans le texte.
- Après la lecture, animez une discussion à l'aide des questions suivantes :
  - › Quelles sont les émotions ressenties par Margot dans ce texte ?
  - › Que pensez-vous des réactions de Margot ?
  - › Vous est-il déjà arrivé de vivre des réactions semblables ?
  - › Selon vous, que représente la *balloune* ?
  - › La colère de Margot a-t-elle été communiquée, verbalement ou non, à d'autres personnes ? Si oui, pensez-vous que cette colère a eu des impacts sur ces personnes ?
  - › À votre avis, quels sont les messages des émotions de Margot ?
  - › Quels sont ses besoins ?
  - › Que choisiriez-vous si vous étiez à sa place ?
  - › Que retenez-vous de l'histoire de Margot et de notre échange ?

### Conclusion

Enfouir ses émotions et ne pas prendre le temps de les reconnaître nous amène à vivre des journées comme celle de Margot et à laisser nos émotions prendre le dessus sur nous-mêmes et sur nos relations avec les autres.

<sup>11</sup> GERBER, Jeanne. *Pour une éducation à la non-violence. Activités pour éduquer les 8/12 ans à la paix et à la transformation des conflits*, Mons, Éditions Couleur livres, 2006.

**IL** est 7 h 30. Margot se réveille en sursaut. Elle est en retard. «Ouufff, soupire-t-elle. J'ai encore oublié de régler mon réveil, hier soir.» (*Gonfler un peu la balloune.*) Vite elle se lève et cherche son chandail préféré... 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 la balloune.*)

Margot arrive à l'école énervée. La cloche sonne, elle entre dans la classe. «Examen de géographie», annonce l'enseignante. «Oh non!, se dit Margot, j'ai complètement oublié de réviser ma géo!» En plus, sa mère l'avait prévenue que si elle avait une mauvaise note à l'examen, elle n'irait pas en camping avec son père en fin de semaine! Margot mordille le bout de son crayon. (*Gonfler la balloune.*)

Au changement de cours, Rose, sa meilleure amie, lui demande comment s'est passé son examen de géo. «Mêle-toi de tes affaires!», lui répond Margot. (*Gonfler la balloune.*) En rentrant de l'école, elle trouve son frère Denis qui écoute la télévision. Elle s'installe confortablement à côté de lui. «Maman a dit que c'était à ton tour de préparer le souper, lui dit Denis. Qu'est-ce qu'on mange? 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 la balloune.*)

En colère, Margot s'en va dans la cuisine, ouvre l'armoire et prend un paquet de spaghettis. Elle l'ouvre avec rage et les spaghettis s'éparpillent par terre. C'est alors que sa mère entre dans la pièce. (*Faire éclater la balloune.*)

<sup>12</sup> Ibid.

# ÉMOTION AU PLURIEL



Exercice pour passer  
du *je* au *nous*

## Nombre de participant-es

Plusieurs

## Objectifs

- Reconnaître que chaque émotion est unique et varie selon les personnes et leur bagage de vie.
- Développer son vocabulaire émotionnel.
- Prendre conscience de sa capacité empathique, de son écoute et de sa compréhension de l'expérience émotionnelle de l'autre.

## Durée de l'animation

30 minutes

## Matériel requis

- Une fiche **ÉMOTION** au pluriel par groupe (Annexe 3)
- *Cartons des Zémotifs*<sup>13</sup> (facultatif; exemple en Annexe 4)
- Crayon

## Consignes

- Formez des groupes de 4 jeunes.
- Distribuez à chaque groupe une fiche **ÉMOTION** au pluriel (Annexe 3). Les *Cartons des Zémotifs*<sup>14</sup> (Annexe 4) peuvent aussi être utilisés pour cet exercice et remplacer la liste des émotions en Annexe 3.
- Laissez aux groupes 10 minutes pour qu'ils complètent ensemble la fiche **ÉMOTION** au pluriel.
- Énoncez chacune des situations et demandez les réponses des groupes pour chacune.
- Suscitez la discussion avec les questions suivantes :
  - › **Avez-vous immédiatement choisi les mêmes réponses dans chacun des groupes?**
  - › **Selon vous, pourquoi y a-t-il différentes réponses?**
  - › **A-t-il été difficile ou facile d'écouter et d'accepter les réponses des autres?**
  - › **Aviez-vous tendance à vouloir prioriser votre réponse?**
  - › **Êtes-vous surpris-es par les différences entre vos réponses?**

## Conclusion

Ressentir, c'est communiquer avec soi et avec les autres. En prenant conscience des différentes émotions qui peuvent être ressenties dans des situations du quotidien, on s'ouvre pour écouter avec bienveillance les émotions des autres.

<sup>13</sup> Éditions Midi trente. «[Cartons des Zémotifs](#)», Québec, Éditions Midi trente, Illustrations de Sébastien Leblanc, 2016.

<sup>14</sup> *Ibid.*

### Consignes

- Choisissez dans la liste qui suit trois situations au hasard.
- Choisissez ensuite une ou plusieurs émotions qui peuvent être ressenties dans chacune des situations et expliquer pourquoi. Il n'y a pas de bonnes réponses. Une même émotion peut être choisie plusieurs fois; et vous pouvez ajouter des émotions à la liste.

### Situations

- › Pierre écoute de la musique
- › Lyne fait du sport
- › Colin lit
- › Alice prend son dîner à l'école
- › Zac se prépare pour l'école le matin
- › Louison s'amuse le dimanche
- › Pierre prépare un examen de math
- › Tamara est en vacances
- › Léon regarde la neige tomber
- › Léa rencontre des difficultés pour faire un travail
- › Louis est interrogé par le ou la prof
- › Julia rentre de l'école
- › Théo fait ses devoirs
- › Zoé est dans le noir
- › Jacques pense à ses dernières vacances
- › Joëlle est avec ses ami-es
- › Émile est en amour
- › Amélie fait de nouvelles rencontres

### Émotions

Liberté	Excitation	Fierté	Énergie
Enthousiasme	Joie	Concentration	Euphorie
Intérêt	Bonheur	Légèreté	Calme
Sérénité	Tranquillité	Détente	Déception
Chagrin	Découragement	Indifférence	Tristesse
Méfiance	Malheur	Ennui	Solitude
Démoralisation	Fatigue	Impuissance	Surprise
Gêne	Honte	Effroi	Panique
Peur	Inquiétude	Nervosité	Colère
Jalousie	Agacement	Énervement	Désespoir
Déprime	Mélancolie	Confiance	Vitalité



# CARTONS DES ZÉMOTIFS

Les Cartons des Zémotifs peuvent être utilisés seuls!

Procurez-vous les Cartons des Zémotifs, conçus par les Éditions Midi trente et illustrés par Sébastien Leblanc, sur le site web des Éditions Midi trente : [miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-zemotifs/](http://miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-zemotifs/)



**CALME**

Marie-Camille, c'est la fille zen. Calme. Relaxe. Elle est détendue comme une corde à linge qui a dérangé. Tout le monde l'appelle Marie-Camomille. Elle affiche un calme olympien, une énergie tranquille. Son ouverture et son écoute sont appréciées. (On la voit souvent nourrir les oiseaux, en parfaite harmonie avec la nature. Une vraie Blanche-Neige!) Marie-Camille, elle se sent bien, tout simplement. Tous ensemble, on inspire... (Hum... ça sent le palchouli!)

Quelle est ta technique de relaxation préférée?  
(Pelt! Voici quelques idées : évoquer un souvenir heureux, répéter un mantra, apprendre une technique de respiration, méditer, pratiquer un sport, marcher dans la nature, etc.)



**CONFIANT**

Émilio, il fa. C'est indéniable. C'est évident. Il a confiance en lui, en ses qualités (il en a plusieurs) et en ses compétences. Volontaire et positif, il se dit capable des plus grands exploits : grimper le mont Everette (sic) en une journée, expliquer le théorème de Pythagore (sic) la tête en bas et même réciter tout Roméo et Janette (sic) sans respirer. Émilio a peut-être un peu trop confiance en lui, mais il ne fait jamais mentir sa devise : « Kas-y (grand), t'es capable! ».

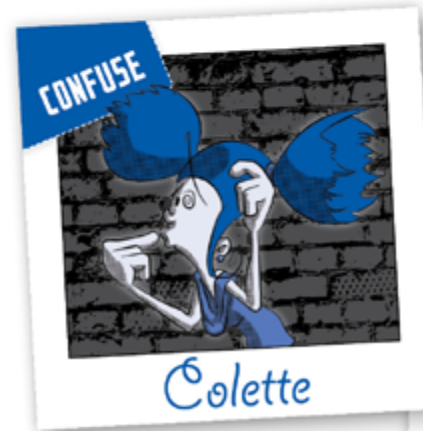
Qu'est-ce que c'est, pour toi, la confiance?  
En qui as-tu confiance?  
Fais comme Émilio et trouve-toi une devise qui te donne confiance.



**INQUIET**

Le batteur du groupe de rock métal de garage de Constantin (ils s'appellent les Moufettes écaasées, mais ce détail n'apporte rien à l'histoire!) a tribouillé sur une corde de guitare. Malheur! Il a peut-être le pouce cassé. Les Moufettes pourront-elles jouer comme prévu à la soirée dansante de grand-maman? Constantin est inquiet, tracassé, tourmenté. Son cœur se serre, il a mal au ventre, ses pensées se bousculent et il appréhende les pires scénarios. Sera-t-il obligé de demander à son oncle Ringo de remplacer le batteur handicapé?

D'après toi, dans quelles circonstances est-il normal d'être inquiet?  
Penses-tu que tes pensées te jouent parfois des tours?  
Comment peux-tu dissiper tes soucis?



**CONFUSE**

Youhou, Colette! ? Qu'est-ce qui se passe? Abasourdie, embrouillée, désarçonnée. Colette revient sur terre. Un peu perdue, vraiment mêlée, elle est confuse. Quelle heure est-il? Est-ce que c'est aujourd'hui l'examen? Où sont mes chaussettes? Mon chandail est-il à l'envers? Crémeuse ou traditionnelle? Les idées jouent au ping pong dans sa tête, elle a le cerveau en Jell-O. Tas de la brume dans les lunettes, Colette!

Pour toi, qu'est-ce que la confusion?  
Qu'est-ce qui te fait perdre le fil de tes idées?  
Dans quelle matière, sphère ou domaine te sens-tu le plus embrouillé, le plus mêlé?

# POUR ALLER PLUS LOIN

Restez à l'affut! Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)!

Des webinaires sur l'astuce *Ressentir* seront offerts gratuitement en 2020-2021!



## Outillez-vous avec des ressources complémentaires pour parler des émotions avec les jeunes.

- Dès le primaire, avec les [amis de Zippy](#) et [Passeport s'équiper pour la vie](#).
- En faisant connaître les ressources et les services de [Tel Jeunes](#), [Jeunesse J'écoute](#).
- En découvrant :
  - › [Le Guide de prévention du décrochage scolaire](#) offert par le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec.
  - › [La roue des émotions](#), créée par l'organisme belge *L'Autrement dit*, pour prendre conscience de ses émotions (*des frais s'appliquent à la commande de roues*).
  - › Les ressources *Nos enfants et le stress* et *Les leçons sur le stress* développées par La Fondation de Psychologie du Canada, dédiées aux classes de [1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> année](#); [4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année](#), [Premier cycle du secondaire](#); [Deuxième cycle du secondaire](#).
  - › Les outils du projet collaboratif [#pisaprès](#) porté par Santé mentale Québec – *Bas-Saint-Laurent*.
  - › Le programme [SNAP®](#) (Stop, n'agis pas, analyse et planifie) pour apprendre à maîtriser ses émotions.

## Lectures, vidéos

- AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Comment apprivoiser son crocodile. Décodez le sens caché de vos émotions pour une vie plus harmonieuse*, Paris, Pocket, 2007.
- AIMELET-PÉRISSOL, Catherine. *Quand les crocodiles s'emmêlent. Du bon usage de nos émotions dans les relations adultes-enfants*, Paris, Robert Laffont, 2005.
- DÉSAULNIERS, Louis-Georges. *Les émotions. Vivre et ressentir*, Montréal, Éditions Québec-Livres, 2013, 2<sup>e</sup> éd.
- DOCTER, Peter. «Sens dessus dessous», *Pixar Animation Studios Walt Disney Pictures*, 2015.
- GELLY, Violaine. «N'ayons plus peur de nos émotions», *Psychologies.com*, [en ligne]. [<https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/N-ayons-plus-peur-de-nos-emotions>].
- GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Paris, J'ai Lu, 2003, 2 t.
- LAFORTUNE, Louise, Marie-France DANIEL, Pierre-André DOUDIN, Francisco PONS et Ottavia ALBANESE. *Pédagogie et psychologie des émotions. Vers la compétence émotionnelle*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2005.
- LARIVEY, Michelle. *La puissance des émotions*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2002.
- VASSBØ HAGEN, Anne Hilde. «Alfred & Shadow, A short story about emotion», sous-titres français, [en ligne]. [<https://youtu.be/SJOjpprbfE>].
- LATTUADA, Axel. «Et tout le monde s'en fout #3 - Les émotions», [en ligne]. [[https://youtu.be/\\_DakEvdZWLk](https://youtu.be/_DakEvdZWLk)].
- LATTUADA, Axel. «Et tout le monde s'en fout #37 - La peur», [en ligne]. [<https://youtu.be/gAubNPxseL0>].
- LEVA, Benoit. «Émotions primaires», [en ligne]. [<https://vimeo.com/156172617>].



A series of 21 horizontal green lines spanning the width of the page, providing a template for writing.

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

**RESSSENTIR**  
c'est recevoir un message

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.