

**Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information**

- **B1** : Interagir avec les autres

**Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information**

- **A1** : Lire des textes continus

**Tâche 11**

**Pratiquer 3 techniques pour apprendre à gérer ses émotions fortes.\*** (Niveau 2)

*Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe*

*\*Adaptation d'une tâche des modules *Intelligence émotionnelle* et *Maturité**

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes discutent de 3 techniques qui les aideront à maîtriser leurs émotions, pour ensuite les pratiquer en équipes de deux et partager leurs résultats avec le groupe. (Il est bon d'avoir des miroirs pour les équipes.) Elles découvrent aussi l'utilité d'avoir recours à ces techniques en tout temps.

## Pistes d'animation suggérées

- Revoir la stratégie 2, *Contrôle tes émotions*, à l'Annexe 5. Souligner que les vrais leaders possèdent une forte intelligence émotionnelle et sont surtout capables de reconnaître leurs émotions fortes et de les contrôler dans les situations stressantes.
- Inviter les personnes apprenantes à nommer leurs déclencheurs d'émotions à la maison et au travail. Pour les aider, poser les questions suivantes au groupe :
  - *Y a-t-il des signes visibles qui annoncent le déclenchement d'émotions fortes chez vous? Identifiez ces signes.* (mal de ventre, sueur, mal de tête, mains froides, mains moites, rougissements, etc.)
  - *Quels sont vos principaux déclencheurs d'émotions?* (p. ex., les mauvais conducteurs sur la route)
  - *De quelle façon vos émotions se manifestent-elles le plus souvent* (utilisation de jurons, utilisation de la force physique (p. ex., coups de poing sur la table), pleurs, refoulement, repli sur soi, toux, etc.)
  - *Quels sont les trucs que vous utilisez présentement pour tenter d'atténuer vos émotions fortes? Les actions (ce que vous faites) ou les réflexions (ce que vous pensez).*

Noter les réponses au tableau.

- Présenter l'**Annexe 9** en soulignant qu'il y a des techniques qui aident à atténuer les émotions fortes dans diverses situations. Ces techniques, la *respiration*, la *visualisation* et la *voix interne*, peuvent être utilisées avant, pendant ou après le déclenchement des émotions. Demander aux personnes apprenantes de lire à voix haute à tour de rôle les explications des 3 techniques. Après l'explication de chacune, inviter le groupe à pratiquer une technique à la fois en suivant les directives. S'assurer que tous comprennent très bien les techniques.

- Demander aux personnes apprenantes de former des équipes de deux. Distribuer un miroir par équipe afin qu'elles puissent se voir respirer plus profondément durant l'exercice de respiration et observer les changements au niveau de leur visage et de leur corps durant l'exercice de la voix interne.
- Discuter en groupe des résultats observés.

**Note :** En cas d'émotions extrêmes, il est recommandé de consulter son médecin ou un professionnel en la matière.

### Respiration

Inspiré des sites

[http://www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration\\_Oct2008.pdf](http://www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration_Oct2008.pdf)

et

[http://lesclefsdutoucher.free.fr/alire\\_70\\_recettes.htm](http://lesclefsdutoucher.free.fr/alire_70_recettes.htm)

**Note :** Il y a d'autres exemples d'exercices de respiration dans ces deux sites. Le site [http://www.adosante.org/Sante\\_mentale/11.shtml](http://www.adosante.org/Sante_mentale/11.shtml) offre aussi deux bandes audio d'exercices de relaxation faisant appel à la respiration.

### Visualisation

Inspiré du site <http://www.mental-health-survival-guide.com/brochures/visualization.html>

## Annexe 5

### Stratégies pour aiguïser son leadership

Voici quelques stratégies qui t'aideront à faire preuve de leadership.

1. **Acquiers de bonnes capacités de communication.** Un bon leader doit être capable de transmettre clairement l'information et la vision, de motiver les gens, d'écouter activement, de poser les bonnes questions et d'être empathique envers les autres.
2. **Contrôle tes émotions.** Un bon leader est calme, spécialement dans les situations stressantes, et il possède une forte intelligence émotionnelle, c'est-à-dire une bonne maîtrise de ses émotions.
3. **Renforce ton intégrité.** Pour gagner le respect des autres, un bon leader doit être crédible. Il doit pratiquer ce qu'il prêche. Donc, détermine tes valeurs et vis chaque jour selon celles-ci.
4. **Sois conscient de tes forces et de tes faiblesses.** Sois capable aussi de voir les forces et les faiblesses des personnes qui t'entourent. Comme les grands leaders, associe-toi à des personnes compétentes.
5. **Sois capable de servir de mentor ou de coach** pour permettre aux membres de ton équipe d'accroître leurs forces et de se perfectionner.
6. **N'aie pas peur de travailler fort.** Un bon leader n'a pas peur de travailler fort et il sait reconnaître les capacités des gens qui l'entourent et leur déléguer des tâches. Il mène par l'exemple.
7. **Sois capable de fixer des buts** et d'inspirer les autres à faire le nécessaire pour les atteindre.
8. **Sois stratégique.** Prends le temps de réfléchir avant de passer à l'action. Fais des recherches et assure-toi d'examiner plusieurs points de vue avant de prendre une décision.
9. **Aie confiance dans les décisions que tu prends.** Un bon leader est sûr de lui et a confiance en ses actions et en sa capacité de prendre des décisions. S'il connaît des échecs, il sait apprendre de ses erreurs, les admettre et rectifier le tir. Il considère les échecs comme des leçons importantes dans son cheminement.
10. **Sois juste dans les choix que tu fais.** Un leader respecté par son équipe ne fait pas de faveurs à un groupe au détriment d'un autre.
11. **Aie une attitude positive.** Les gens se rallient autour d'une personne qui peut les inspirer par son attitude positive en dépit des difficultés et des défis.
12. **Sois cohérent et constant dans ton approche.** Un bon leader sait s'adapter aux situations qui changent et il fait ce qu'il a dit qu'il ferait.
13. **Sois conscient des changements autour de toi.** Un leader sait voir les besoins à combler quand il le faut.
14. **Accepte la responsabilité.** Un leader est prêt à accepter la responsabilité des erreurs commises par son équipe. Par ailleurs, il est humble et sait partager les succès avec celle-ci. Il est reconnaissant envers les gens avec qui il travaille.

## Annexe 9

### Techniques pour gérer ses émotions

#### 1. Respiration

Les exercices de respiration procurent de nombreux bienfaits. L'inspiration contrôlée procure plus d'oxygène et de nutriments au corps, tandis que l'expiration contrôlée aide à libérer les toxines des tissus. La respiration contrôlée améliore donc l'efficacité des organes. Elle donne plus d'énergie au corps et aide à réduire la tension.

La pratique de la respiration contrôlée fait partie des anciennes traditions asiatiques. Ces traditions reposent sur la maîtrise de l'énergie vitale et font même partie des méthodes de traitement préventif de la maladie. Selon les personnes qui pratiquent cette technique, elle peut améliorer la santé et le développement personnel.

L'exercice proposé ci-après peut aider à réduire les tensions lorsque des situations déclenchent des émotions fortes. En général, il peut améliorer l'état physique et préparer à la relaxation. On peut aussi l'effectuer lorsqu'on ressent un début d'émotions fortes. Le simple fait de se concentrer sur sa respiration dans les moments difficiles peut distraire d'une situation explosive et en réduire l'impact sur les émotions.

L'exercice se fait de préférence assis, les pieds bien à plat sur le sol, le dos droit.

1. Placer ses mains juste en dessous des seins.
2. Consciemment, inspirer par le nez en comptant jusqu'à 5. Les mains devraient ressentir un gonflement de l'abdomen à mesure que l'air remplit les poumons.
3. Garder son souffle en comptant jusqu'à 3.
4. Expulser l'air des poumons par la bouche en comptant jusqu'à 5. Les mains devraient ressentir un relâchement de l'abdomen.
5. Répéter l'exercice à quelques reprises.

#### 2. Visualisation

Utiliser son imagination en créant des images positives peut atténuer l'effet des émotions négatives sur le corps. Ces images peuvent nous faire sentir bien et accroître, entre autres, notre motivation à atteindre nos buts.

Il suffit de produire une image plaisante dans sa tête : s'imaginer étendu sur une plage ou encore assis près d'un foyer à regarder les gros flocons de neige qui tombent à l'extérieur. Il est important d'utiliser les cinq sens pour ressentir tous les aspects de notre imagerie. Ressentir la brise de la mer contre sa peau, sentir l'odeur de celle-ci, ressentir la chaleur du soleil sur son corps, entendre et voir les vagues qui se jettent contre le sable, goûter le sel de la mer, etc. Ceci aide à se relaxer et provoque des sensations plaisantes.

On peut utiliser cette technique avant d'entreprendre une activité qui est déplaisante. En imaginant la situation avec des images positives, on peut se programmer à réagir plus positivement.

## Annexe 9 (suite)

Certaines thérapies font appel à des techniques de visualisation plus complexes et plus approfondies.

### 3. Voix interne

Notre voix interne a un impact sur nos émotions, surtout quand elle est négative. La voix interne critique ou négative peut être le pire ennemi de la confiance en soi et de la motivation. L'exercice qui suit porte sur les termes à utiliser pour changer sa voix interne. Cela demande de la pratique. Tout d'abord, on doit déterminer les situations dans lesquelles notre voix interne critique se manifeste, afin de pouvoir y remédier.

Note des situations où ta voix interne négative est activée et pratique-toi devant un miroir à transformer celle-ci en paroles positives. Remarque la différence dans ton visage et dans ton corps quand tu passes en mode positif.

### 4. Le langage positif

Les locutions adverbiales **ne...pas**, **ne...point**, **ne...jamais** et **ne...plus** ont très peu d'impact sur l'inconscient durant une communication.

Pour vérifier, pense aux phrases suivantes et observe les images qui te viennent à l'esprit :

- Ne pense pas à la couleur rouge.
- Ne cours pas dans la rue.
- Ne laisse pas traîner tes livres sur la table.
- N'imagine pas un éléphant vert aux pattes jaunes.

Lorsque l'on parle en utilisant la forme négative, la partie de nous qui crée des images n'en tient pas compte. C'est comme si le négatif n'existait pas.

En fait, pense-y : la phrase «Je n'ai pas peur» veut dire en réalité «J'ai peur». De même, «Cesse de te sentir coupable» pourrait être remplacé par «Sens-toi en paix».

Il vaut donc mieux utiliser un langage positif. D'ailleurs, un message à la forme négative, comme «Tu n'es pas con», peut blesser la personne qui le reçoit.

Voici quelques exemples.

N'aie pas peur	→	Sens-toi à l'aise
Ne cours pas	→	Marche
Tu n'es pas obèse	→	Tu as une taille normale
Je ne souffre pas	→	Je suis bien
Je ne suis pas malade	→	Je suis en santé
Je ne me sens pas coupable	→	Je suis en paix
Ne pense pas à tes problèmes	→	Pense à tes succès
Je ne veux pas te nuire	→	Je veux t'aider

## Annexe 9 (suite)

Ne parle pas fort	→	Parle doucement
Tu n'es pas vieux	→	Tu es jeune
Ne sois pas anxieux	→	Sois serein
Ne panique pas	→	Rassure-toi
Ne sois pas déçu	→	Sois satisfait
N'aie pas de peine	→	Sens ta joie
Je veux cesser d'être soumis	→	Je veux devenir autonome
Je ne veux pas paniquer	→	Je veux rester calme

Cette annexe est tirée du cahier d'accompagnement d'*Entrez dans la «zone»*, de Louis Tanguay, publié par le Centre FORA (Annexe 2). Utiliser la vidéo qui l'accompagne pour mieux comprendre l'importance d'utiliser un langage positif.