

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- **B1** : Interagir avec les autres
- **B3** : Remplir et créer des documents

Tâche 12

Discuter des émotions ressenties dans trois situations afin de trouver des techniques utiles pour gérer ses émotions. (Niveau 2)

Durée approximative : 90 minutes, selon la capacité de votre groupe (peut se faire en deux séances)

Adaptation d'une tâche du module *Intelligence émotionnelle

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes revoient les techniques de la respiration, de la visualisation et de la voix interne et discutent de trois situations dans lesquelles les mettre en pratique pour atténuer leurs émotions fortes. Elles forment trois équipes et chaque équipe crée une affiche avec un tableau. Ensuite, les trois équipes remplissent les tableaux et tout le groupe discute des réponses indiquées.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir les techniques de *respiration*, *visualisation* et *voix interne* et demander aux personnes apprenantes de donner des exemples de situations dans lesquelles ces techniques pourraient être utilisées. Étudier en groupe l'exemple qui suit ou l'un des exemples fournis par les personnes apprenantes :
 - Situation (colonne 1)
 - Émotions ressenties (colonne 2)
 - Moyens de maîtriser ses émotions avant, pendant et après la situation (colonne 3)

Illustrer ensemble dans un tableau, comme suit.

1 Situation	2 Émotions ressenties (manifestations physiques)	3 Moyens de maîtriser ses émotions		
		Avant	Pendant	Après
Doit présenter un rapport devant un groupe	Peur de l'échec (mains sont moites, mal de ventre, palpitations, etc.)	<p>Utilisation de la voix interne</p> <p>Se dire que tout va bien aller.</p> <p>Visualisation</p> <p>Se voir en train de donner et de réussir sa présentation.</p> <p>Respiration</p> <p>Prendre de bonnes respirations avant la présentation.</p> <p>Actions concrètes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer de petites notes avec des mots clés. • Se pratiquer devant le miroir. 	<p>Respiration</p> <p>Prendre le temps de bien respirer durant la présentation.</p> <p>Visualisation</p> <p>Se voir devant un auditoire composé de clowns ou imaginer un autre scénario.</p> <p>Actions concrètes</p> <p>Se concentrer sur ses notes et sur l'auditoire.</p>	<p>Utilisation de la voix interne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se féliciter pour l'effort. • Se dire que l'expérience a été utile pour améliorer ses capacités d'orateur et que la prochaine présentation sera encore meilleure.

- Demander aux personnes apprenantes de former trois équipes pour créer une affiche. Assigner l'une des trois situations suivantes à chaque équipe :
 - Passer une entrevue pour un travail.
 - Me faire critiquer après avoir commis une erreur.
 - Me chicaner avec quelqu'un qui m'est cher.
- Remettre un carton et un crayon feutre à chaque équipe. Leur demander de déterminer qui agira comme secrétaire et prendra les notes.
- Inviter les secrétaires à dessiner un tableau comme celui déjà présenté (colonnes 1, 2 et 3 et entêtes), puis à écrire dans la colonne de gauche la situation assignée à leur équipe.
- Demander aux équipes d'apposer leur affiche sur le mur ou de la déposer sur une table. S'assurer que les affiches ne sont pas trop proches l'une de l'autre.
- Donner 10 minutes aux coéquipiers pour travailler à leur situation en discutant des émotions ressenties et des techniques à utiliser pour les atténuer. La personne choisie comme secrétaire peut noter les réponses dans les colonnes 2 et 3 de l'affiche.
- Après 10 minutes, demander aux équipes de passer à une autre affiche, de lire ce qui y est déjà écrit et d'ajouter des idées dans la colonne 3. Dix minutes plus tard, inviter les équipes à changer de nouveau d'affiche, de façon à ce que les trois aient travaillé sur chacune des affiches.

Voici des réponses possibles aux trois situations.

1 Situation	2 Émotions ressenties (manifestations physiques)	3 Moyens de maîtriser ses émotions		
		Avant	Pendant	Après
Passer une entrevue pour un travail	Peur de l'échec (mains sont moites, mal de ventre, palpitations, etc.)	<p>Utilisation de la voix interne</p> <p>Se dire que l'on est capable, que l'on a les qualités requises.</p> <p>Visualisation</p> <p>S'imaginer en train de passer l'entrevue.</p> <p>Respiration</p> <p>Prendre de bonnes respirations avant l'entrevue.</p> <p>Actions concrètes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre son CV à jour (demander de l'aide s'il le faut). • Mettre son réveille-matin plus tôt pour être certain d'avoir le temps de bien se préparer. • Essayer de prévoir les questions qui seront posées et tenter d'y répondre avant l'entrevue. • Demander conseil à d'autres. • Bien manger avant de se rendre à l'entrevue. • Se rendre à l'avance pour avoir le temps de trouver le lieu de l'entrevue. • Choisir une tenue et une coiffure adéquates (vêtements, souliers et cheveux propres). 	<p>Respiration</p> <p>Prendre le temps de bien respirer durant l'entrevue.</p> <p>Visualisation</p> <p>Se voir devant son miroir en train de repasser les étapes déjà pratiquées.</p> <p>Actions concrètes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indiquer à l'employeur que l'on est nerveux. • Garder une bonne posture et un débit pas trop rapide. • Remettre une copie papier de son CV à l'employeur. • Sourire. 	<p>Utilisation de la voix interne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se féliciter pour l'effort. • Se dire que l'entrevue est une expérience de plus dans sa vie, quel que soit le résultat. • Se rappeler les qualités que l'on possède et qui serviront dans une autre entrevue.

1 Situation	2 Émotions ressenties (manifestations physiques)	3 Moyens de maîtriser ses émotions		
		Avant	Pendant	Après
Me faire critiquer après avoir commis une erreur	Tristesse, chagrin, colère, crainte, soumission, agressivité, peur (mains moites, mal de ventre, palpitations, pleurs, etc.)	Ne s'applique pas	<p>Respiration Prendre le temps de respirer afin de rester le plus calme possible.</p> <p>Visualisation Se voir dans un moment plus positif.</p> <p>Utilisation de la voix interne Se dire que la personne réagit un peu trop vivement.</p> <p>Actions concrètes</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'excuser d'avoir fait une erreur et en expliquer les causes en s'appuyant sur des faits vérifiables. • Si cela se passe devant d'autres personnes, demander de converser en privé. • S'informer sur la façon correcte de faire les choses. • Si la personne parle fort et est en colère, lui demander d'utiliser un ton raisonnable. • Remettre la discussion à un autre moment si on se sent trop émotif pour en parler rationnellement. • Utiliser le je pour donner des explications. 	<p>Utilisation de la voix interne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définir l'erreur. • Se dire que même si on fait des erreurs, on peut quand même vivre des réussites. • Se rappeler des moments où on a reçu des félicitations. • Se dire qu'il est normal de faire des erreurs et que l'on apprend de celles-ci. • Voir comment cette critique peut permettre de s'améliorer. <p>Actions concrètes</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'excuser et expliquer les causes de l'erreur en s'appuyant sur des faits vérifiables. • Attendre le bon moment pour discuter avec la personne. • Choisir le bon ton et les bons mots pour s'exprimer par un moyen approprié (courriel, lettre, appel, rendez-vous, etc.).

1 Situation	2 Émotions ressenties (manifestations physiques)	3 Moyens de maîtriser ses émotions		
		Avant	Pendant	Après
Me chicaner avec quelqu'un qui m'est cher.	Tristesse, chagrin, colère, crainte, soumission, agressivité, peur (mains moites, mal de ventre, pleurs, palpitations, etc.)	<p>Utilisation de la voix interne Se dire que tout va bien aller.</p> <p>Visualisation Se voir régler le problème avec la personne.</p> <p>Respiration Prendre de bonnes respirations pour tenter de se calmer.</p> <p>Actions concrètes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir le bon ton et les bons mots pour s'exprimer (respect de l'autre). • Attendre le bon moment pour discuter avec la personne (calme, moment de réflexion). 	<p>Respiration Prendre des respirations profondes pour rester calme.</p> <p>Visualisation Se voir dans un moment plus positif.</p> <p>Actions concrètes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir le bon ton et les bons mots pour s'exprimer. • Choisir le bon moyen pour discuter avec la personne (courriel, lettre, appel, rendez-vous, etc.). • Essayer d'établir les faits. • Surveiller le langage non verbal ou paraverbal pour prédire les émotions de l'autre. 	<p>Utilisation de la voix interne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se rappeler qu'il est normal de ne pas penser de la même façon que les autres. • Se dire qu'il est normal de vivre des conflits. • Se rappeler les qualités de l'autre personne. • Se dire qu'on a pu commettre une erreur et que l'autre a pu en faire aussi. • Se rappeler une chicane déjà vécue et ce qui a été fait pour rétablir la situation. <p>Respiration Prendre des respirations profondes pour rester calme.</p> <p>Actions concrètes</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'excuser. • Essayer de rétablir la paix. • Attendre le bon moment pour discuter avec la personne (calme, moment de réflexion) et quitter les lieux si on est trop émotif. • Trouver un bon moyen pour faire passer sa peine ou sa colère (faire du sport, écrire, parler à une personne de confiance, etc.).

- Inviter les trois secrétaires à présenter au groupe les éléments de réponse se trouvant sur les affiches. En discuter en groupe.
- Demander aux personnes apprenantes de noter dans leur cahier de travail personnel les techniques qui leur seraient bénéfiques pour autoréguler leurs émotions. Les inviter aussi à garder dans leur cahier un compte rendu des résultats obtenus et des sentiments éprouvés en utilisant les 3 techniques.

- Demander à chaque personne de créer un tableau comme celui de l'exercice et d'y inscrire une situation personnelle autre que celles présentées, puis d'indiquer les techniques ou autres trucs personnels qui pourraient les aider à maîtriser leurs émotions lorsqu'elles font face à pareille situation. Préciser que c'est avec la pratique et la répétition qu'elles parviendront à maîtriser leurs émotions.

Cette activité a été conçue à partir du guide *La face cachée des émotions* se trouvant au http://www.aqisep.qc.ca/colloque/an2012/MA2/SAE_La%20face%20cachée%20des%20émotions_Enseignant_6MARS.pdf.
Un merci spécial à la Commission scolaire des Navigateurs pour les droits d'utilisation.