

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres

Grande compétence : Recherche et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Tâche 9

Pratiquer 3 techniques pour apprendre à gérer ses émotions fortes et accroître sa maturité.*
(Niveau 2)

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

Adaptation d'une tâche du module *Intelligence émotionnelle

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes discutent de trois 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 l'utilité d'avoir recours à ces techniques en tout temps et apprennent aussi le lien important entre le contrôle des émotions et la maturité.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir la stratégie 8, *Contrôle tes émotions*, de l'Annexe 4. Demander aux personnes apprenantes si elles ont vécu ou connaissent quelqu'un qui a vécu les situations suivantes :
 - Se mettre très en colère (faire une crise) quand les choses ne se passent pas comme on le veut
 - Crier ou briser des objets parce qu'on est frustré
 - Pleurer de façon incontrôlable quand on est critiqué
 - Refuser de parler à quelqu'un parce qu'on est fâché
 - Blâmer les autres et utiliser des jurons pour les rabaisser
 - Avoir un comportement rancunier (qui cherche à se venger)
- Souligner qu'un adulte immature affichera de tels comportements. Il est donc important de pouvoir contrôler ses émotions. Pour cela, il faut d'abord les reconnaître et prendre conscience de leurs manifestations ainsi que des stimuli qui les déclenchent. Ces signes permettent de réagir en utilisant des stratégies pour atténuer les émotions fortes. Poser les questions suivantes au groupe et noter les réponses au tableau :
 - *Décrivez des signes visibles qui annoncent le déclenchement d'émotions fortes chez vous. (mal de ventre, sueur, mal de tête, mains froides, mains moites, rougissement, etc.)*
 - *Quels sont vos principaux déclencheurs d'émotions (stimuli)? (p. ex., les mauvais conducteurs sur la route vous font perdre la boule)*

Connaître ses stimuli déclencheurs permet de se préparer à affronter les émotions qui s'annoncent ou de les éviter quand c'est possible.

- *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, replis sur soi, toux, etc.)

Connaître les manifestations de ses émotions permet d'être conscient de ses réactions et de les atténuer.

- *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)

Discuter du lien qui existe entre la maturité et le contrôle des émotions. Une personne ayant une grande maturité peut facilement contrôler ses émotions. Elle est consciente des déclencheurs et sait utiliser des stratégies pour ne pas se laisser contrôler par ses émotions. Elle évite donc les manifestations et les comportements immatures tels que discutés au début de la tâche.

- Présenter l'**Annexe 7** 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 l'explication des trois 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 pour pratiquer les techniques. 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. Au besoin, discuter en groupe du trait de caractère que les personnes apprenantes ont choisi de mettre en pratique à la tâche 4 et des progrès réalisés depuis.



Selon Linda Garant Dufour, du Centre de formation des adultes inc., cette tâche est intéressante et pratique pour tous. Elle a été bénéfique pour les personnes apprenantes durant la validation de ce module.

Annexe 4

Stratégies pour accroître sa maturité

1. **Sois attentif au monde autour de toi.** Sois conscient des personnes qui t'entourent et de leurs besoins. Remarque les petits détails autour de toi.
2. **Informe-toi.** C'est bon de voir et de comprendre différentes perspectives.
3. **Sors de ta zone de confort pour essayer des nouvelles choses régulièrement.** C'est une façon d'ajouter à ton bagage de connaissances.
4. **N'aie pas peur de faire des erreurs.** Vois celles-ci comme des occasions de grandir et d'apprendre.
5. **Analyse les situations journalières** pour tenter de découvrir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans ta façon de résoudre des problèmes.
6. **Réfléchis avant de prendre des décisions.** Ne sois pas impulsif; prends le temps d'examiner différents points de vue et l'impact de tes choix.
7. **Sois responsable.** Prends tes responsabilités; c'est un signe de maturité.
8. **Contrôle tes émotions.** Une personne mature a une intelligence émotionnelle élevée. Elle connaît ses stimuli déclencheurs et est capable d'atténuer ses émotions fortes. (Voir le module *Intelligence émotionnelle* pour plus de détails.)
9. **Finis ce que tu commences.** Tiens tes promesses.
10. **Sois bien dans ta peau.** Ne cherche pas toujours à être le centre d'attention et ne te prends pas pour quelqu'un d'autre.
11. **Sois humble, courtois et intègre.** Respecte les autres et respecte-toi. Prends des décisions qui reposent sur tes valeurs.
12. **Reconnais que tu contrôles tes choix et que tu es responsable de tes actes.** Ne blâme pas les autres pour ta situation. Ne trouve pas d'excuses pour te justifier.
13. **Si tu es responsable, admetts-le et remédie à la situation quand c'est possible.** Sois capable de t'excuser.
14. **N'encourage pas les rumeurs.** Si quelqu'un veut te faire part d'une rumeur, dis-lui poliment que ça ne t'intéresse pas. Pratique la stratégie des 3 passoires. (Voir la tâche 7.)

Annexe 7

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.

Sources : http://www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration_Oct2008.pdf
et http://lesclefsdutoucher.free.fr/alire_70_recettes.htm

Note : Il y a d'autres exemples de respiration dans ces deux sites. Le site AdoS@nté.org (http://www.adosante.org/Sante_mentale/11.shtml) offre aussi deux exercices audio de relaxation par la respiration.

Annexe 7 (suite)

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.

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

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

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.

Annexe 7 (suite)

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 |
| ➤ 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). Voir la vidéo qui l'accompagne pour mieux comprendre l'importance d'utiliser un langage positif.