

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

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

### Tâche 7

**Créer un tableau de situations personnelles et professionnelles afin de définir ses stimuli déclencheurs et de mieux comprendre ses émotions. (Niveau 2)**

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

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes créent un tableau pour y indiquer leurs déclencheurs d'émotions. Cela leur permet de prendre davantage conscience des émotions qu'elles ressentent, afin de mieux s'outiller pour maîtriser leurs réactions aux diverses situations qui se présentent dans leur vie personnelle ou professionnelle. La conscience de soi suppose une capacité de reconnaître ses émotions et ses pensées irrationnelles.

## Pistes d'animation suggérées

- Préciser que les humains ont toujours possédé un mécanisme de réaction primitive d'attaque ou de fuite (en anglais, *fight or flight*). Ceci leur permettait de répondre aux stimuli de l'environnement de façon à survivre. (Un stimulus est un facteur susceptible de provoquer une réaction. Le mot latin *stimuli* est le pluriel de *stimulus*.) Les premiers humains faisaient face à de multiples menaces physiques, venant surtout de prédateurs comme des larges carnivores tels des gros chats à dents de sabre (*saber-toothed cats*). Les humains modernes font plutôt face à des menaces psychologiques telles la frustration et les attaques à la confiance en soi. Mais à cause de cette volonté de survivre, le mécanisme d'attaque ou de fuite se déclenche en présence de toute menace, physique ou psychologique. Dans les deux cas, il peut y avoir de fortes émotions.
- Indiquer que la composante «connaissance de soi» de l'intelligence émotionnelle suppose qu'il faut être conscient des émotions que l'on ressent. Il faut aussi connaître les stimuli qui déclenchent nos émotions fortes. Connaître ses émotions et ses déclencheurs peut permettre d'anticiper les situations qui vont déclencher les émotions et de les éviter ou encore de contrôler ses réactions. Poser les questions suivantes et inviter les personnes apprenantes à y réfléchir et à noter leurs réponses dans leur journal de bord :
  - *Qu'est-ce qui suscite des émotions fortes chez toi?*
  - *Es-tu conscient des situations qui déclenchent tes émotions? Explique.*
  - *Reconnais-tu que tes émotions peuvent monter en flèche, s'intensifier? Explique.*
  - *Quels sont des signes qui accompagnent l'escalade de tes émotions?*

Souligner que les réponses sont personnelles et qu'elles ne seront pas partagées avec le groupe.

- Demander aux personnes apprenantes de lire à voix haute et à tour de rôle les stimuli déclencheurs énumérés à l'**Annexe 7**. (Chaque ligne décrit un stimulus différent.) Expliquer qu'un stimulus est une chose, une personne ou un événement qui provoque une réaction chez quelqu'un.
- Ensuite, les inviter à former des équipes de deux et à faire dans leur cahier de travail personnel un tableau à 3 colonnes semblable à celui qui se trouve à l'Annexe 7, avec les entêtes *Déclencheurs à la maison*, *Déclencheurs dans la vie de tous les jours* et *Déclencheurs au travail*. Leur demander de discuter avec leurs collègues de personnes et de situations, dans leur vie personnelle ou professionnelle, qui sont pour elles des stimuli déclencheurs, c'est-à-dire qui provoquent des émotions telles la colère, la jalousie, l'envie, etc.
- Inviter les personnes qui se sentent à l'aise de le faire à partager leurs réflexions.



**Sylvie Roy, du Centre Moi j'apprends, indique que tous ont bien aimé ce beau module et qu'elle va s'en inspirer encore pour d'autres activités.**

## Annexe 7

## Mes stimuli déclencheurs

1.	Quelqu'un m'interrompt quand je parle.
2.	Une réunion commence plus tard qu'indiqué à cause du retard inexplicé de certaines personnes.
3.	On me fait attendre au téléphone pour la 3 <sup>e</sup> fois.
4.	Mon conjoint dépense une grosse somme sans en avoir discuté avec moi au préalable.
5.	Mon enfant me dit des mensonges.
6.	L'avion accuse du retard.
7.	Quelqu'un d'autre s'attribue le mérite de mon travail.
8.	Mes amis sortent ensemble sans m'inviter ni m'aviser.
9.	Il y a des réparations sur la route, ce qui cause de longues files d'attente, et je vais être en retard.
10.	Un collègue perd beaucoup de temps à faire du commérage.
11.	Je dois passer du temps avec une personne que je n'aime pas.
12.	Quelqu'un reçoit un laissez-passer et passe devant une longue file de personnes qui attendent.
13.	J'ai effacé par erreur un travail sur lequel je travaillais depuis deux heures.
14.	La cour de mon voisin est mieux décorée que la mienne pour le temps des Fêtes.
15.	Des personnes ont maltraité leurs animaux. Ceux-ci souffrent de malnutrition.
16.	Mes taxes municipales sont très élevées et je ne reçois pas de services en conséquence.
17.	Quelqu'un me suit de trop près en automobile.
18.	Les jeunes voisines ont agacé ma petite-fille; elle est rentrée en pleurant.
19.	J'ai tellement de travail, je ne crois pas pouvoir en venir à bout.

## Annexe 7 (suite)

Trouve d'autres exemples de situations qui déclenchent des émotions chez toi. Note-les dans ton cahier de travail personnel et assigne un chiffre (1, 2 ou 3) à chacune pour indiquer le degré d'importance des déclencheurs.

**1 = faible, 2 = moyen, 3 = fort**

Déclencheurs à la maison	Déclencheurs dans la vie de tous les jours	Déclencheurs au travail