

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

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

Tâche 8

Déterminer le niveau d'intensité des émotions ressenties pour pouvoir mieux les maîtriser.
(Niveau 2)

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

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes indiquent sur le tableau créé à la tâche précédente l'intensité des émotions qu'elles ont ressenties. Cela leur permet d'approfondir leur connaissance d'elles-mêmes pour mieux gérer leurs émotions. Cet exercice exige un certain niveau de maturité.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir les stimuli déclencheurs étudiés à la tâche précédente et s'assurer que toutes les personnes apprenantes comprennent ce qu'est un **stimulus déclencheur**.
- Expliquer que l'on peut assigner un niveau d'intensité à nos stimuli déclencheurs. Dans certains cas, le déclencheur fait naître une émotion, qui est faible au départ et qui devient progressivement plus intense. Par exemple, si tu commences à te sentir irrité, le temps et les circonstances qui s'accumulent peuvent faire en sorte que tu deviens de plus en plus irrité, et même en colère, comme dans la situation suivante.

Pendant que tu te rends au travail en voiture, un autre conducteur s'insère juste devant toi sans signaler son intention. Tu dois appuyer brusquement sur les freins. Cela t'agace. Cette personne roule ensuite à 20 km de moins que la vitesse permise, sauf dans les zones où tu pourrais la dépasser; à ces endroits, elle accélère pour t'empêcher de passer. Tu es exaspéré et tu penses qu'une telle personne ne devrait pas avoir de permis de conduire. Ton irritation devient de la colère. Tu regardes l'heure continuellement parce que tu vas sûrement être en retard au travail. Il fallait bien que cela se produise aujourd'hui, alors que tu dois rencontrer le patron tout de suite en arrivant! Et en plus, il y a de la construction, donc la circulation est réduite à une voie pour les deux sens, ce qui occasionne des délais additionnels. Tu as l'impression que le monde complotte contre toi. Tu es maintenant enragé!

- Présenter le thermomètre émotionnel qui se trouve à l'**Annexe 8**. Souligner que toute émotion s'inscrit dans un continuum d'intensité graduelle et que chaque personne a son propre «mercure» qui varie selon son tempérament, son vécu, la situation, etc. Le thermomètre peut changer avec le temps et la maturité. L'autorégulation, une des 5 composantes de l'intelligence émotionnelle selon Goleman, permet de contrôler ses émotions pour faire en sorte que leur intensité se situe le plus possible dans une zone de contrôle émotif.

- Demander aux personnes apprenantes de prendre le tableau dans lequel elles ont indiqué des situations émotionnelles durant la tâche précédente et les inviter à y noter de 1 à 3 — selon le thermomètre à l'Annexe 8 — l'intensité des émotions qu'elles ont ressenties dans chacune des situations. Si la situation a provoqué des réactions ou des émotions très intenses, lui assigner un 3; si la réaction a été moyenne, indiquer un 2; et si la réaction ou l'émotion provoquée par le déclencheur a été faible, lui assigner un 1.
- Par exemple, si tu te rends chez le médecin, tu souffres peut-être d'appréhension; cette émotion est considérée comme étant d'intensité 1. Si par contre tu dois faire une présentation devant un groupe et tu souffres d'une anxiété assez forte, cette émotion est considérée comme un 3. Les manifestations physiques ou signes externes que provoquent les émotions peuvent t'aider à en déterminer le niveau d'intensité.
- Une fois que les personnes apprenantes ont défini leurs émotions et ce qui les déclenche, elles sont en mesure de trouver des stratégies pour mieux les gérer. Elles sont prêtes à utiliser leur pouvoir d'autorégulation.

Source : Guide *La face cachée des émotions*,

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 de St-Romuald, Québec, pour les droits d'utilisation.

Annexe 8

Le thermomètre émotionnel

Zone de « contrôle émotif »

Le thermomètre émotionnel est une image qui représente le fait que chaque émotion peut s'inscrire dans une échelle d'intensité (gradation).

- Savais-tu que chaque individu a son propre « mercure » qui varie selon son tempérament, son vécu, la situation dans laquelle il se trouve, etc. ?
- Savais-tu que tu peux toi aussi contrôler ton thermomètre en vivant des réussites et en développant des habiletés pour gérer tes émotions ? Ta zone de « contrôle émotif » devient alors plus grande.

3

Furieux

2

Zone de « contrôle émotif »

Cloqué

1

Irrité

Exemple d'échelle d'intensité

Source

http://www.aqisep.qc.ca/colloque/an2012/MA2/SAE_La%20face%20cachée%20des%20émotions_Enseignant_6MARS.pdf