

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

- **A3** : Extraire de l'information de films, d'émissions et de présentations

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

- **B1** : Interagir avec les autres (Niveau 2)

**Tâche 2**

**Visionner une vidéo pour apprendre à canaliser ses émotions face à une épreuve.**

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

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes partagent en équipes de deux des situations émotionnelles qu'elles ont vécues dans leur vie personnelle ou professionnelle et auxquelles elles ont réagi de façon inappropriée. (S'assurer que la session est positive et que les discussions ne portent que sur des situations bien résolues.) Ensuite, elles visionnent une vidéo pour analyser en groupe comment les joueurs canalisent leurs émotions et comment elles peuvent profiter de cette méthode.

**Pistes d'animation suggérées**

- Revoir certaines des émotions évoquées durant la tâche 1. Indiquer que lorsque nos émotions échappent à notre contrôle ou engendrent des pensées irrationnelles, notre façon d'y réagir peut avoir des conséquences graves ou donner lieu à des comportements inappropriés dans notre vie personnelle ou professionnelle.
- Inviter les personnes apprenantes à former des équipes de deux et à discuter d'une situation dans laquelle elles ont réagi de façon inadéquate et éprouvé une émotion forte qui a entraîné des pensées irrationnelles (pensées qui ne sont pas raisonnables, qui ne font pas de bon sens). Il se peut que certaines personnes n'aient pas éprouvé ce genre d'émotions. Poser les questions suivantes au groupe :
  - *Avez-vous déjà fait une colère au travail qui a mis votre emploi en péril ou mal réagi à une situation dans votre vie personnelle? Expliquez.*
  - *Vous est-il déjà arrivé de ressentir tellement d'anxiété avant et durant une entrevue que vous avez échoué celle-ci? Expliquez.*
  - *Vous est-il déjà arrivé d'avoir peur de prendre des risques et de manquer ainsi une occasion au travail ou dans votre vie personnelle? Expliquez.*
  - *Comment auriez-vous pu réagir différemment pour alléger la situation avant qu'elle ne s'aggrave ou après l'explosion d'émotions?*
  - *Quels sont les signes qui annoncent que vous allez perdre le contrôle de vos émotions? Nommez-en certains.*
- Souligner que parfois, on peut canaliser ses émotions pour se motiver à affronter une épreuve. Visionner la vidéo sur le site <http://www.youtube.com/watch?v=zmM7QeoCP1Y> pour voir comment les joueurs se préparent émotionnellement à une tâche à accomplir.

- Discuter de la façon dont les joueurs ont canalisé leurs émotions dans cette vidéo et de l'utilité que pourrait avoir cette méthode dans d'autres sports. Poser la question *Comment cette méthode peut-elle s'appliquer à vous?*

Source : Guide *La face cachée des émotions*,

[http://www.aqisep.qc.ca/colloque/an2012/MA2/SAE\\_La%20face%20cachée%20des%20émotions\\_Enseignant\\_6MARS.pdf](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 la permission d'utiliser cette vidéo.**



**Sylvie Pelletier, du Centre Moi j'apprends, indique que les personnes apprenantes ont beaucoup aimé travailler cette compétence. Elles pensent que tout le monde devrait apprendre ces notions.**