




PARCE QUE CHACUN EST **UNIQUE!**

**La salle des émotions:
comment aider les jeunes
à composer avec leurs
grandes émotions**

Charles Lefebvre
Psychoéducateur
SRSE-TC
Lac St-Jean
lefebvrech@cspaysbleuets.qc.ca

Eva de Gosztonyi
Psychologue
SRSE-TC
Secteur anglophone
Centre of Excellence for
Behaviour Management
edeagosztonyi@rsb.qc.ca



1


Pourquoi une Salle des Émotions?

- Un espace sécuritaire pour un enfant qui est débordé par ses grandes émotions;
- Fournit un contexte pour exprimer des émotions sans jugement ni répercussion;
- Permet à l'enfant de conserver sa dignité;
- Préserve l'environnement émotionnel et d'apprentissage des autres élèves et du personnel;
- Fait partie d'un continuum d'interventions visant à aider les enfants souvent débordés.


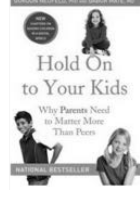
Ce n'est pas une salle pour se calmer

2

Basé sur le paradigme de Gordon Neufeld



Retrouver son rôle de parent

Docteur en psychologie du développement de la Colombie-Britannique

LE PARADIGME DÉVELOPPEMENTAL BASÉ SUR L'ATTACHEMENT

3

LE PARADIGME DE NEUFELD

Les trois clés pour mieux comprendre nos jeunes



LA MATURATION

LA VULNÉRABILITÉ

L'ATTACHEMENT

4

L'émotion a un travail à faire.

Le travail ultime de l'émotion est de faire grandir l'enfant.


La tâche immédiate de l'émotion est la survie.

5

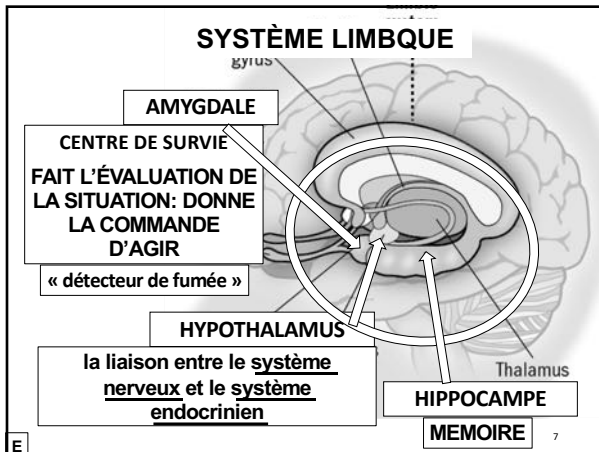
DÉFINIR L'ÉMOTION

- **être affecté, remué**
 - l'émotion surgit, elle est hors de notre contrôle
 - irrationnelle, bien que le cerveau ait ses RAISONS
- **être mu**
 - l'émotion est conçue pour NOUS MOUVOIR VERS CE QUI VA NOUS AIDER (prudence, changement, tristesse)

ÉMOTION crée un potentiel d'action qui doit s'exprimer.



6



7

SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE SYSTÈME D'ACTIVATION

- **Cortisol** – augmente la glycémie – inhibe le système immunitaire
- **Adrénaline** – accélère le rythme cardiaque et respiratoire
- **Noradrénaline** – responsable de la concentration
- **Hormone de croissance** – augmente le glucose (source d'énergie)

- Affecte le rythme cardiaque et la respiration
- Occasionne la contraction des muscles lisses
- Resserre des vaisseaux sanguins
- Suspend le “repos et la digestion”

8

Les émotions doivent être exprimées MAIS...

- leur expression est souvent désordonnée et bruyante, chaotique et inacceptable, aliénante et blessante
- cela peut menacer les RELATIONS d'un enfant.
- Ainsi, le cerveau peut supprimer l'émotion **pour protéger ses attachements**, surtout si l'expression émotionnelle est considérée comme « inacceptable ».

9

Paramètres de l'attachement

trouble, timidité, intensité, haine, grognon, résistance, calme, irénésie, mélancolie, insécurité, amour, affection, conflit, sexy, alarme, excitation, maussade, déception, jalousie, coopération, incertitude, tristesse, manque, irritabilité, joie, préoccupation, inquiétude, blessure, possessivité, besoin, solitude, méchanceté, rage, critique, colère, abattement, ennui, haine, peur, frustration, dépendance, gêne, nervosité, découragement, pessimisme, opposition

10

COMMENT NOUS METTONS DES PARAMÈTRES AUX ÉMOTIONS?

EN DISANT À L'ENFANT:

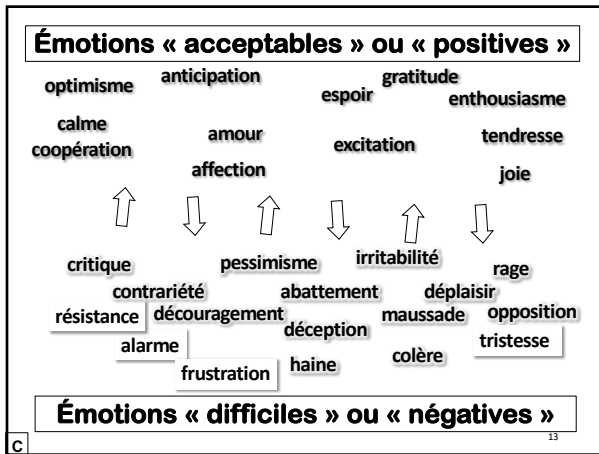
- arrête de...
- calme-toi
- quand tu seras prêt à revenir
- pourquoi...
 - pleures-tu?
 - es-tu si fâché?
- ceci n'est pas permis ici
- soit...
 - heureux
 - calme
 - gentil

QUI EST LA CAUSE POTENTIEL D'UNE ENTRAVE À L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

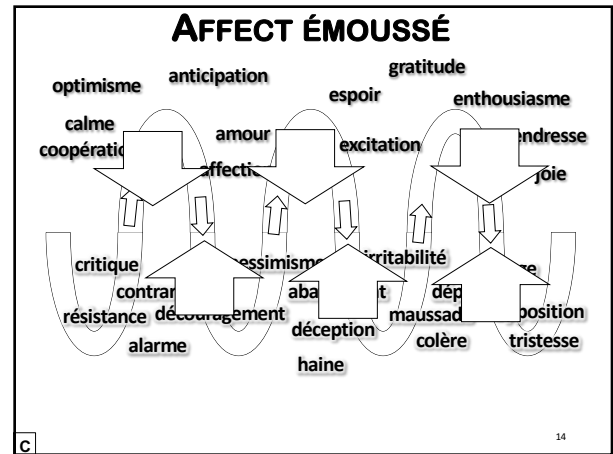
11

Que se passe-t-il lorsque les émotions sont supprimées?

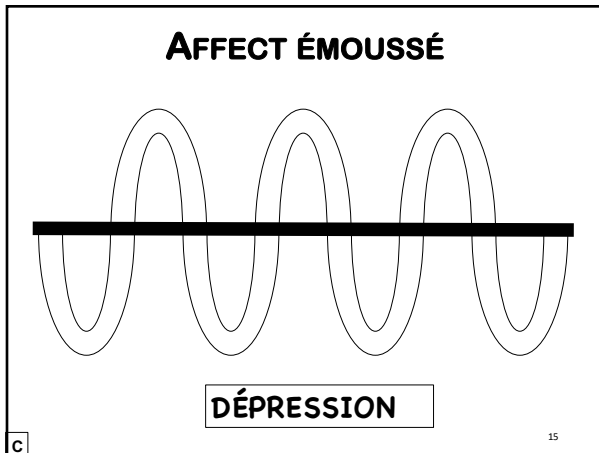
12



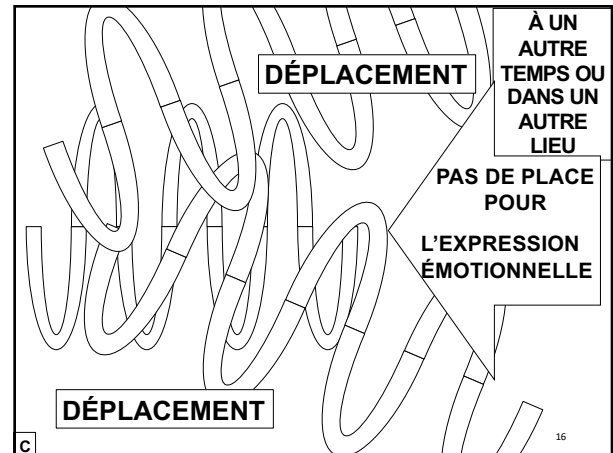
13



14



15



16

LE GRAND DÉFI
dans le traitement des problèmes enracinés dans l'émotion

L'EXPRESSION SANS RÉPERCUSSION

Comment pouvons-nous travailler à la racine du problème? - AIDER L'ÉMOTION À TROUVER L'EXPRESSION?

« JE VOIS QUE TU AS UNE ÉMOTION EN TOI QUI A BESOIN DE SORTIR. LAISSE-MOI T'AJDER À TROUVER UN MOYEN DE LE FAIRE SANS TE CAUSER PLUS DE PROBLÈMES. »

17

CINQ ÉTAPES

1. Relation de l'adulte envers les sentiments de l'enfant

2. Relation de l'enfant envers ses propres sentiments

3. Relation de l'enfant envers autrui

PARTAGE RESPONSABLE

réfléchir, mélanger, ressentir, nommer, exprimer

18

CINQ ÉTAPES
vers la santé
et la maturité
émotionnelle

ACCEPTER/INVITER/ASSISTER
exprimer

• créer des canaux pour exprimer les émotions, éliminer les obstacles à l'expression

E 19

19

1 - EXPRIMER

La première étape est d'adopter UNE RELATION D'ACCEPTATION des émotions de l'enfant.

1. Nous ne pouvons pas donner vraiment une invitation à un enfant « d'exister en notre présence » lorsque nous ne parvenons pas à inclure TOUTES leurs émotions.
2. Nous ne pouvons pas accepter les émotions d'un enfant **QUE NOUS N'AVONS PAS ENCORE ACCEPTÉES EN NOUS-MÊME**.

E 20

20

Imposer de l'ordre à l'expression des émotions:

- a) ne **PAS** s'attarder directement au comportement qui en résulte ou qui y est lié;
- b) toujours **sauvegarder** l'expression des émotions en prenant la responsabilité d'aider l'enfant à les exprimer;
- c) considérer l'entraînement **aux émotions** comme l'entraînement à la **propreté**
– **IL FAUT QUE ÇA SORTE** –
alors il faut travailler le
 - comment,
 - quand et
 - où

E 21

21

LA SALLE DES ÉMOTIONS

UN LIEU POUR LES LAISSER SORTIR, POUR NE PAS LES GARDER À L'INTÉRIEUR

E 22

22

CINQ ÉTAPES
vers la santé
et la maturité
émotionnelle

PRÉSENTER/JUMELER
nommer

ACCEPTER/INVITER/ASSISTER
exprimer

• enseigner les mots qui expriment ce que l'enfant ressent

• créer des canaux pour exprimer les émotions, éliminer les obstacles à l'expression

C 23

23

2 - NOMMER

- enseigner le langage du cœur -

- les mots préparent à la gestion des émotions;
- « nommer » facilite la reconnaissance et ouvre la voie à la prise de conscience et une relation avec ses propres sentiments
- les MOTS permettent l'expression symbolique en satisfaisant ainsi le besoin d'exprimer ce qui existe, et en préparant la voie au **PARTAGE**, au lieu de l'expression physique d'émotion

C 24

24

Il n'est pas suffisant d'enseigner les mots aux jeunes.

Il faut aider l'enfant qui vit une émotion à le nommer dans le moment.

25

25

2 - NOMMER

- enseigner le langage du cœur -

- lors de l'introduction des enfants à leurs propres sentiments, nous devons faire attention que les mots **CORRESPONDENT BIEN À LEUR PROPRE EXPÉRIENCE.**

FRUSTRATION:

- « Ça NE FONCTIONNE pas pour toi. »
- « Ce N'EST PAS ÇA que tu voulais. »

ALARME:

- « Cela était VRAIMENT EFFRAYANT ! »
- « Ceci est VRAIMENT INQUIÉTANT ! »
- « C'est bouleversant ! »

On reflète L'INTENSITÉ de l'émotion.

26

26

2 - NOMMER

- enseigner le langage du cœur -

- pour s'assurer de l'émotion sous-jacente, il faut être en mesure de LIRE correctement le non-verbal et le comportement plutôt que de se laisser distraire par eux;
- nommer les émotions avec des mots qui
 - ne jugent pas,
 - ne blâment pas et
 - **vont au cœur du vécu;**
- ❖ Frustration (vécu émotionnel) versus Colère
- ❖ Alarme (vécu émotionnel) vs Anxiété

27

27

CINQ ÉTAPES
vers la santé et la maturité émotionnelles

ressentir - offrir la possibilité de ressentir sans avoir à se défendre

nommer - enseigner les mots qui expriment ce que l'enfant ressent

exprimer - créer des canaux pour exprimer les émotions, éliminer les obstacles à l'expression

28

28

29

29

Pourquoi est-ce important de RESENTIR nos émotions?

1. Les émotions doivent être ressenties **POUR BIEN FAIRE LEUR TRAVAIL.**
2. Les émotions doivent être ressenties **POUR POUVOIR SE MÉLANGER.**
3. Les émotions doivent être ressenties **POUR POUVOIR ÊTRE GÉRÉES et PARTAGÉES.**

30

30

Qu'est-ce qui empêche l'émotion d'être ressentie?

- 1. L'absence d'EXPRESSION et donc, de mouvement**
 - l'émotion peut être ressentie seulement s'il y a du mouvement
- 2. L'absence de MOTS pour les sentiments**
 - les mots ouvrent la porte à la conscience
- 3. L'absence de SÉCURITÉ et/ou LA PEUR D'ÊTRE BLESSÉ**

LA PRINCIPALE DÉFENSE DU SYSTÈME LIMBIQUE EST DE RENONCER AU RESENTI.

31

- **TROP DE SÉPARATIONS**
- **TROP D'HUMILIATIONS**
- **TROP D'ALARME**

32

L'absence d'émotions accroît la capacité de fonctionner dans un environnement à risque, mais a comme conséquences un dysfonctionnement et des problèmes de comportement.

33

Comment préserver ou rétablir la capacité à ressentir les émotions vulnérables

- accepter leur existence sans égard à leur aspect irrationnel et non raisonnable;
- normaliser les émotions plutôt que de les considérer comme un problème;
- laisser de la place aux émotions plutôt que de tenter de s'en débarrasser.

34

Accompagner les émotions de l'enfant consiste à **s'abstenir de :**

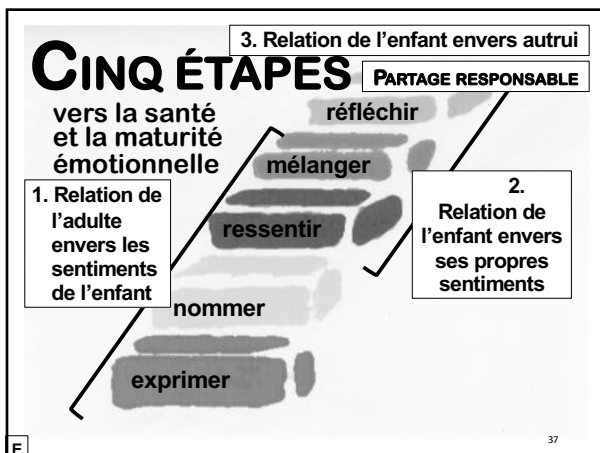
- de poser un jugement sur les émotions
- de réduire/nier/contrer les émotions
- de laisser entendre qu'il est une charge
- de donner une leçon
- de résoudre un problème

35

CINQ ÉTAPES vers la santé et la maturité émotionnelle

- SOUTENIR** : procurer des occasions et des ressources pour soutenir la réflexion
- réfléchir**
- PUISER** : trouver la « réponse » à l'impulsion problématique et obtenir le bon mélange
- mélanger**
- PROTÉGER/ACCOMPAGNER** : offrir la possibilité de ressentir sans avoir à se défendre
- ressentir**
- PRÉSENTER/JUMELER** : enseigner les mots qui expriment ce que l'enfant ressent
- nommer**
- ACCEPTER/INVITER/ASSISTER** : créer des canaux pour exprimer les émotions, éliminer les obstacles à l'expression
- exprimer**

36

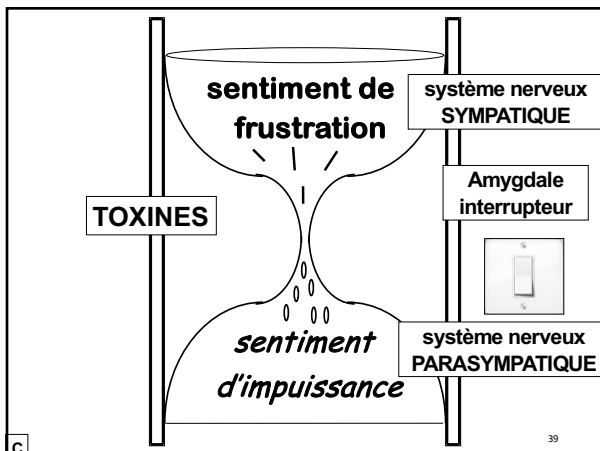


37

COMMENT AIDER LES JEUNES?

- Assurez-vous qu'il est **facile et sécuritaire** pour un enfant de **reconnaître, d'expérimenter et d'exprimer ses émotions**.
- Fournir un **espace d'expression émotionnelle** qui respecte leur dignité.
- Rassurer que ce n'est pas une conséquence mais bien un endroit sécuritaire.
- Aidez-les à conserver leur relation en toute sécurité pendant la «tempête» en reconnaissant et en côtoyant toutes leurs émotions - Frustration, Alarme, Poursuite.
- Rester avec eux alors qu'ils vivent leurs émotions jusqu'à ce qu'ils trouvent leurs larmes.

38



39

ADAPTATION

PROCESSUS ÉMOTIONNEL par lequel nous sommes transformés par ce que nous ne pouvons pas changer

LE CHEMIN DE L'ADAPTATION EST UN CHEMIN DE LARMES

ADAPTATION VERSUS "COMPOSER"

- Adaptation** c'est un processus émotionnelle
- COMPOSER** = ce qu'on fait pour se forcer de composer avec une situation

40

L'ADAPTATION exige un cœur tendre et un endroit sécuritaire pour pleurer

Cœur tendre = capacité à tolérer la vulnérabilité

Endroit sécuritaire pour PLEURER = quelqu'un pour nous protéger dans la vulnérabilité

41

AIDER LES LARMES À COULER

- On parle de et on reflète l'émotion vécue.
- FRUSTRATION:
 - « Ça ne fonctionne pas pour toi. »
 - « Ce n'est pas ça que tu voulais. »
- ALARME:
 - « Cela était vraiment effrayant ! »
 - « Ceci est vraiment inquiétant ! »
 - « C'est bouleversant ! »
- On reflète **L'INTENSITÉ** de l'émotion.
- ENSUITE:** on guide subtilement vers la tristesse avec notre ton de voix

42

AIDER LES LARMES À COULER

- Quand l'enfant pleure:
 - On ne demande jamais « POURQUOI? ».
 - On accepte N'IMPORTE QUELLE RAISON pour la tristesse (la raison est toujours valable même si leur explication semble triviale)
- On résiste aux instincts naturels « alpha » de soulager la tristesse.
- On MAINTIEN le jeune dans sa TRISTESSE.
- On parle des solutions APRÈS que les larmes ont coulé.

E 43

43

LA SALLE DES ÉMOTIONS

UN LIEU POUR LES LAISSER SORTIR, POUR NE PAS LES GARDER À L'INTÉRIEUR



LA SALLE DES ÉMOTIONS

E un espace pour amener l'élève vers l'adaptation

E 44

44

DONNER UNE ISSUE SÉCURITAIRE À LA FRUSTRATION MALSAINE

- trouver le penchant naturel pour soulager sa frustration
- venir près lorsque la frustration est mineure et lui suggérer des moyens non-violents de soulager sa frustration
- se servir des moments de forte connexion pour AMENER le jeune vers des idées et de bonnes intentions d'éruptions non-violentes
- trouver ensemble des façons de se libérer de la frustration
- modeler ou IMITER des façons non-violentes de se libérer de la frustration

C 45

45

FACILITER LES ERUPTIONS SÉCURITAIRES AVEC DES ADOLESCENTS

- Prévoir un temps pour blasphémer
- Utilisation d'un livre "merde"
- L'activité physique, danse
- Théâtre, improvisation, arts, musique

LES ERUPTIONS ET LES ATTAQUES SONT CONSIDÉRÉES COMME UN MOYEN D'ACCÉDER À LA TRISTESSE ET AUX LARMES

C 46

46

MISE EN PLACE D'UNE SALLE DES ÉMOTIONS

Conditions:

- support de la direction
- compréhension et acceptation du personnel
- personnel formé et qualifié
- un budget pour l'aménagement de la salle

Endroit dédié pour l'intervention

Emplacement:

- facile d'accès
- séparé des classes
- un espace plus petit et confiné

C 47

47

L'AMÉNAGEMENT DE LA SALLE

- Carreaux de mousse ou un tapis de sol épais
- Éclairage tamisé spécial (doit être incassable)
- Un coin salon moelleux, comme un fauteuil poire, pour plus de confort
- Scène calmante sur le mur
- Grand matelas de gymnastique
- Grand ballon d'exercice en caoutchouc



C 48

48

