



## Gestion des émotions et du stress

**IDÉE 10.1**

**NIVEAU : 1 - Je découvre**

**COMPÉTENCE :** J'ai appris à connaître les choses que je ne connaissais pas

**BADGE :** Mon premier badge engagé

**Objectifs :** Savoir identifier ce que je ressens (content, triste...) me permet de mieux me connaître

**Public :** Large enfant : jeunes et même adultes

**Effectif :** En groupe ou individuel

**Situations proposées :**  
en groupe      en individuel **x**  
temps actif      temps calme

**IDÉE D'ACTIVITÉ**

### Autres objectifs :

- Partager, dire ce que l'on ressent à quelqu'un d'autre a pour bénéfice de faire baisser la tension liée à l'émotion, que ce soit de la joie ou de la colère,
- Lorsque je fais attention à ce que ressent l'autre, cela me permet de créer une relation de confiance avec lui. Il y aura alors une meilleure ambiance dans le groupe.

### Situation proposée :

Chaque événement fait émerger en nous des émotions, que ce soit de la joie, de la peur, de la tristesse, de la colère ou autre. Lors d'une activité de groupe, le mélange et les interactions des émotions des enfants peuvent réduire l'expression de certains.

Afin que chaque enfant se sente entendu et donc à l'aise dans le groupe, il est utile de lui permettre d'exprimer ce qu'il ressent individuellement et d'apprendre à être à l'écoute de ce que ressent l'autre. La construction d'une entente optimale au sein du groupe, renforcera le plaisir de pratiquer

### Modalités de mise en œuvre :

- Être attentif aux interactions du groupe,
- Etablir un retour au calme et échanger sur les éventuelles remarques survenues pendant la séance,
- Identifier et nommer les émotions "de base" : colère, tristesse, stress, joie, ...
- Mettre les enfants en démonstration : profiter de l'analyse de la démonstration pour affirmer le cadre relationnel : éviter les moqueries, dénigrement... et valoriser les encouragements, offrir des analyses objectives,
- S'appuyer sur les principes de la communication non violente pour aider les enfants à s'exprimer : expression des faits, de(s) l'émotion(s) ressentie(s), du/ des besoin(s) et d'une demande claire.

### Les indicateurs de réussite :

- identifier leurs émotions (leurs manifestations et leur nom),
- nommer différentes astuces pour gérer ses émotions ou son stress,
- identifier une astuce de gestion des émotions et du stress qui lui convient.

**Remarques pour aller plus loin****Pour les enfants**

- Affiche du retour au calme - Editions Midi Trente
- Cartons du retour au calme, Activités psychoéducatives pour me calmer lorsque je suis stressé, agité ou en colère – Editions Midi Trente
- 100 activités apaisantes pour les enfants de 3 à 10 ans - G. Diederichs / Editions Fleurus (2013)
- 140 jeux de relaxations pour l'école et la maison- C. Alix / Editions Retz (2016)
- Feelings- V. Bidault / Editions Feeling (2015) \*
- Blob Cards Emotions - Speechmark Publishing Ltd / (2001) \*
- Color Cards Emotions
- Calendrier des humeurs - Atout Jeune /Editions Pro Juventute (2003) \*
- Le langage des émotions- FCPPF (Fédération des centres pluralistes de planification familiale) Bruxelles / Fédération laïque des centres de planning familial
- (2013) \*

\*Tous ces outils permettent aux enfants d'exprimer comment ils se sentent au début ou à la fin d'une séance par exemple, nommer son émotion avec la possibilité ou pas de se justifier.

**Pour les éducateurs**

- Mieux vivre avec ses émotions – M.Desseilles, M. Mikolajczak - Editions Odile Jacob (2013)
- Attention, enfants sous tension ! le stress chez l'enfant – G.Duclos - Editions du CHU Sainte-Justine (2011)