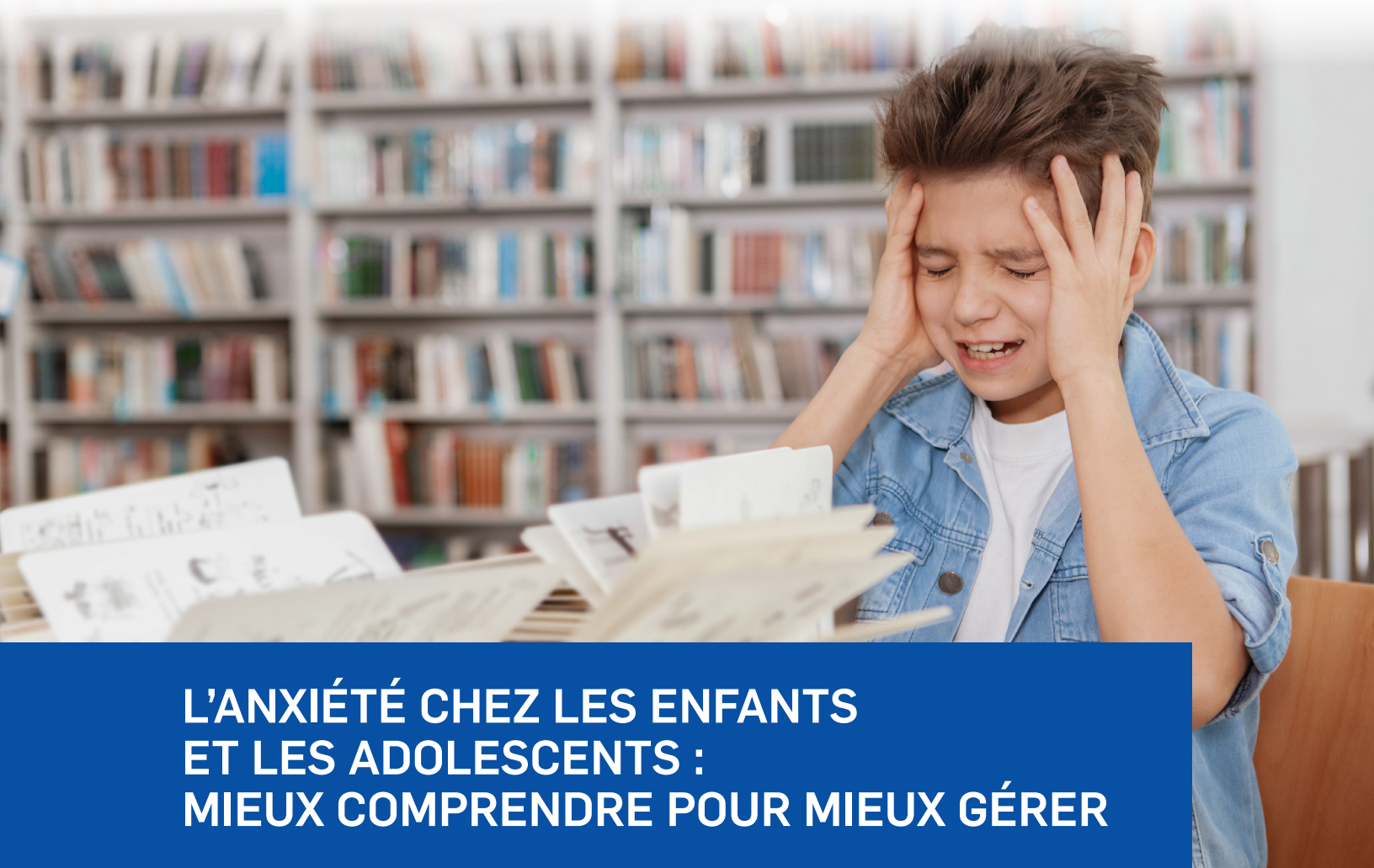




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

OUTIL 13 – CALMER LE COEUR : LE JOURNAL DES ÉMOTIONS

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

PERSONNES VISÉES : Parents, enseignants et autres intervenants

CONCEPTION

Julie Beaulieu, Ph. D.
Sarah Kirouac, B. Éd.



INTENTIONS DE L'OUTIL

- Amener l'enfant ou l'adolescent à identifier ses propres émotions.
- Amener l'enfant ou l'adolescent à exprimer et à extérioriser ses émotions en mettant des mots sur ce qu'il ressent, sous la forme d'un journal.

GROUPES D'ÂGE CIBLÉS

- Enfants de 10 à 12 ans.
- Adolescents de 13 à 17 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

- Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Crayon de plomb;
- Gomme à effacer;
- Cahier vierge;
- Cartons;
- Crayons de couleur.

DURÉE → Au moins 10 minutes (variable).

DÉROULEMENT

1. Proposez à l'enfant ou à l'adolescent de rédiger un journal des émotions pour exprimer et extérioriser les émotions ressenties au quotidien. Expliquez-lui que cette activité lui permettra de diminuer ses manifestations de stress ou d'anxiété en extériorisant ce qu'il ressent. Par ailleurs, cette activité pouvant être réalisée quotidiennement lui permettra de mieux se connaître. La connaissance de soi et de ses réactions constitue d'ailleurs un important facteur de protection lié au stress et à l'anxiété.
2. Invitez l'enfant ou l'adolescent à choisir un cahier vierge et à le personnaliser comme il le souhaite. Il pourrait décider de le couvrir d'un carton et de dessiner des images qui le représentent (ex. : musique, sports, arts, plein air, etc.).
3. Guidez l'enfant ou l'adolescent à travers ses réflexions quotidiennes en lui posant des questions ouvertes. Ces questions sont facultatives et peuvent être modifiées au besoin.



SUGGESTIONS DE QUESTIONS RÉFLEXIVES :

- *Comment te sens-tu aujourd'hui?*
- *Ressens-tu de la peur, de la joie, de la colère, de la surprise, du dégoût, de la tristesse?*
- *Peux-tu décrire cette émotion ou ce mélange d'émotions?*
- *Pourquoi ressens-tu cette émotion?*
- *Selon toi, quel est l'élément déclencheur de cette émotion?*
- *Comment réagis-tu lorsque tu vis une émotion trop intense?*
- *Que se passe-t-il dans ton cœur, dans ta tête et dans ton corps lorsque tu vis cette émotion?*
- *Quelles sont tes réactions comportementales lorsque tu vis cette émotion?*
- *Comment peux-tu arriver à vivre moins intensément cette émotion?*
- *Quelles solutions peux-tu mettre en application pour mieux contrôler tes émotions?*
- *Qu'est-ce qui te permettrait de te sentir mieux?*

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Cette activité pourrait être adaptée et réalisée verbalement en sous-groupes ou en groupe-classe. Dans ce cas-ci, l'enseignante guiderait la conversation en laissant ceux qui le souhaitent s'exprimer librement.
- Cette activité pourrait être utilisée comme routine quotidienne, le matin en arrivant ou au retour du dîner, afin d'encourager l'enfant ou l'adolescent à extérioriser les émotions qui l'amènent à avoir une attitude et des réactions négatives. S'il le souhaite, l'enfant ou l'adolescent pourrait partager ses émotions, ses peurs et ses sentiments à l'enseignant. Bien entendu, il ne faut pas forcer un enfant ou un adolescent à exprimer ses émotions, sans quoi il pourrait décider de se refermer et refuser de communiquer ultérieurement. Il faut plutôt faire preuve d'ouverture, de compréhension et se montrer disponible à écouter l'enfant ou l'adolescent qui en ressent le besoin, et ce, sans aucun jugement.