



L'ACTU

LE GRAND QUIZ POUR APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS!

Par Sandrine Beigas

Le 13 janvier, c'est la journée mondiale de l'hypersensibilité. Une personne hypersensible est quelqu'un qui ressent les émotions de façon très forte. Les scientifiques spécialistes du sujet estiment que 20 % de la population est touchée par cette caractéristique. Mais en réalité, toi, moi, tout le monde, nous sommes tous des êtres sensibles qui ressentent des émotions comme la peur, la colère, la tristesse... et nous ne savons pas toujours comment les gérer. Parfois, c'est même très difficile!

Pour t'apprendre à réagir le mieux possible lorsqu'une émotion est trop forte, nous avons fait appel à deux supers alliés, Stéphanie Fregapane, une psychomotricienne relationnelle (qui aide les enfants à aller mieux dans leur corps et leur esprit) et Ycare, un garçon très sensible héros de deux histoires...* Mais pour que tout fonctionne, il va falloir que tu participes aussi :) Et c'est très simple, il te suffit de répondre au quiz qui suit. Tu es prêt(e)? C'est parti!

ÉMOTION N°1: LA COLÈRE



Voici la situation. Un enfant très sensible et dont les parents sont tout le temps sur leur téléphone souffre de manque d'attention. Tout ça le met très en colère alors il casse tout autour de lui. Et plus le temps passe, plus les choses vont de plus en plus mal!

Quiz !

D'APRÈS TOI, QUE DEVRAIT FAIRE CE GARÇON FACE À SA COLÈRE?

Aller se calmer dans sa chambre et penser à respirer calmement par le ventre

Taper des pieds le plus fort possible

Regarder la télévision

Déjà répondu

Bien joué si tu as trouvé la bonne réponse! La meilleure chose à faire dans ce cas, c'est d'essayer de se calmer en allant dans sa chambre et de respirer calmement par le ventre.

Voici un exercice de respiration que tu peux faire si cette situation t'arrive. D'ailleurs, cet exercice est très bien pour toutes les émotions fortes difficiles à gérer!

L'EXERCICE DE RESPIRATION



- 1. Inspire (l'air entre dans ton nez) lentement par le nez pendant environ 4 secondes.**
- 2. Bloque ta respiration après ces 4 secondes. Lorsque tes poumons sont plein d'oxygène, ton ventre doit être gonflé.**
- 3. Puis expire (l'air ressort) lentement par ta bouche pendant 4 à 6 secondes pour maintenant vider tes poumons en poussant ton nombril et ton abdomen vers ta colonne vertébrale.**
- 4. Bloque ta respiration pendant 4 secondes lorsque tes poumons sont vides.**
- 5. Recommence l'ensemble du processus quatre fois.**

Exercice extrait de l'ouvrage
"Les émotions et moi" de Stéphanie Fregapane.

Le conseil de Stéphanie Fregapane: Il est important de se rendre compte que l'enfant n'est pas la colère, c'est seulement l'émotion de la colère qui l'a traversé et qu'il n'a pas pu gérer. "Si ça t'arrive, ne te juge pas, essaie plutôt de comprendre ce qui s'est passé pour éviter que cette émotion ne déborde à nouveau. Tu n'es pas mauvais parce que tu as cassé ou parce que tu as eu envie de casser quelque chose. L'émotion qui était en toi était trop forte, voilà tout. C'est donc l'émotion que tu as ressentie qui t'a poussé à casser, ce n'est pas toi qui es 'mauvais' ou 'méchant!'"

ÉMOTION N°2: LA PEUR



L'institutrice à l'école est assez brute (violente). Quand elle n'est pas contente, elle a tendance à jeter les stylos par terre et elle crie beaucoup. Du coup, ses élèves ont des difficultés à apprendre. Et ils ont peur!

Quiz !

D'APRÈS TOI, QUE DOIVENT FAIRE LES ÉLÈVES ? (IL Y A DEUX BONNES RÉPONSES)

En parler avec un adulte de confiance, pour l'alerter

Se dire qu'il faut qu'ils soient plus gentils pour que leur institutrice change

Ne pas se laisser dévaloriser et avoir confiance en soi et en son travail

Déjà répondu

Il arrive que certains professeurs ne soient pas bienveillants (gentils et attentionnés envers les autres) et qu'ils se laissent eux-mêmes emporter par leurs émotions. Ce n'est pas la faute des élèves et ils ne doivent pas se remettre en cause.

Le conseil de Stéphanie Fregapane: Quand on a peur, il faut accepter cette émotion. Des fois, on a tendance à ne pas se l'avouer. C'est également important d'en parler avec un adulte de confiance. Ça peut être ses parents par exemple. Si on n'arrive pas à parler de tout ça en le disant à haute voix, on peut aussi l'écrire. Quand ma fille était petite, elle n'arrivait pas à me parler de ce qui lui faisait peur. Alors je lui avais donné un carnet qu'elle mettait dans sa table de nuit. Quand elle n'arrivait pas à me dire quelque chose, elle le notait sur son carnet et le mettait sur mon oreiller. Je lui répondais directement dans son carnet.

ÉMOTION N°3: LE COURAGE



Dans cette situation, c'est d'Ycare, le deuxième allié de cet article, un garçon très sensible, dont il est question. L'histoire se passe à la neige. Ycare part skier avec toute sa classe mais aussi les parents qui veulent venir. Il demande à son papa s'il peut l'accompagner. Pour Ycare, c'est "très important" que son papa soit là pour sa première fois au ski.

Arrivé sur les pistes, Ycare ne se sent pas très à l'aise. Généralement, il n'est pas à l'aise en sport d'ailleurs. Il tremble sur ses skis et n'arrive pas à garder l'équilibre. Et patatras, il tombe! Tout le monde rigole. Ycare a froid, il est fatigué,... et on se moque de lui. Alors, c'est plus fort que lui, il se met à pleurer. Il n'a qu'une envie, partir très loin d'ici!



Quiz !

D'APRÈS TOI, QUE DEVRAIT FAIRE YCARE ?

Se concentrer sur les enfants qui se moquent de lui. Puis partir très loin

Se dire que le ski, ce n'est pas pour lui et qu'il n'y arrivera jamais aussi bien que les autres

Se blottir dans les bras de son papa. Puis essayer encore, ne pas abandonner ✓

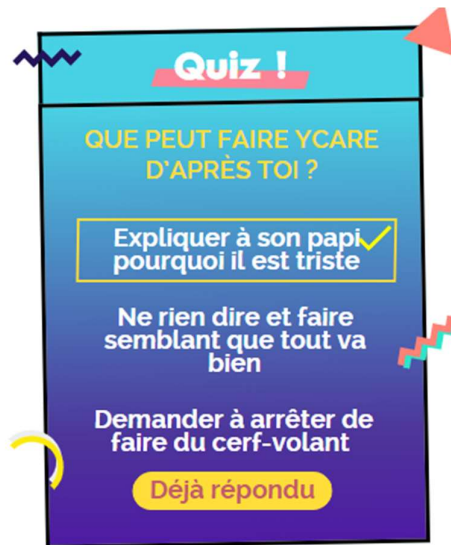
Déjà répondu

ÉMOTION N°4: LA TRISTESSE



Cette fois-ci, Ycare est avec son papi. Chaque mercredi, il passe la journée avec lui! Il adore ces moments car son papi lui apprend "*plein de trucs tout le temps*". Et aujourd'hui, ils vont faire du cerf-volant. Son papi est très fier de le lui apprendre car c'était son métier de les créer. D'ailleurs, Ycare va apprendre sur le cerf-volant que son papi lui a spécialement créé. Son prénom est même écrit dessus!

Ycare essaie de le faire voler mais ce n'est pas si facile. Il se coince dans une branche d'arbre et se déchire! Le petit garçon sent alors les larmes arriver... il est si triste d'avoir cassé son cerf-volant! Son papi lui dit: "*Mais, pourquoi tu pleures? Ce n'est pas grave, ce n'est qu'un cerf-volant!*"



Bravo si tu as trouvé. Le mieux à faire pour Ycare, c'est de parler. C'est d'ailleurs ce qu'il fait dans l'histoire. "*Papi, je suis tellement déçu que là, dans ma poitrine, ça tape fort, et je suis triste car ce cerf-volant tu l'avais fait pour moi, et maintenant je ne peux plus jouer avec... et tout ça dans mon cœur, tu comprends, ça fait beaucoup!*"

Son papi est un peu mal à l'aise. Il lui explique que quand il était jeune, il n'avait pas trop le droit de pleurer. Alors Ycare lui dit qu'il a le droit de montrer ses émotions. Son papi lui répond qu'il a appris à mettre toutes ses émotions dans son travail pour ne pas les montrer. Mais qu'il est peut-être temps pour lui d'exprimer ses émotions autrement!

Le conseil de Stéphanie Fregapane : Il ne faut pas hésiter à laisser l'émotion nous traverser quand elle arrive. Si elle génère (créée) des larmes, il faut les laisser passer. Il arrive que l'on garde sa tristesse pour soi pour protéger ses parents, pour pas ne les rendre triste quand on est triste nous-même. Ce n'est pas une solution, il ne faut pas garder tout ça! Et puis si c'est difficile à dire à l'oral, on peut aussi l'écrire."

ÉMOTION N°5: L'ANXIÉTÉ



Ici, nous parlons d'une petite fille qui est perfectionniste (veut que tout soit parfait). Elle rentre à la maison et annonce à sa maman qu'elle a eu 9/10 à un devoir. Pour elle, ce n'est pas assez bien et elle se sent vraiment mal...

Quiz !

D'APRÈS TOI, QUE DEVRAIT FAIRE CETTE PETITE FILLE ?
(DEUX BONNES RÉPONSES)

Se dire qu'elle est déjà fière d'elle, de ce qu'elle a fait. Que c'est un très bon résultat!

Se dire qu'elle aurait pu faire beaucoup mieux

En parler à une personne de confiance, lui parler de ce qui l'inquiète

Déjà répondu

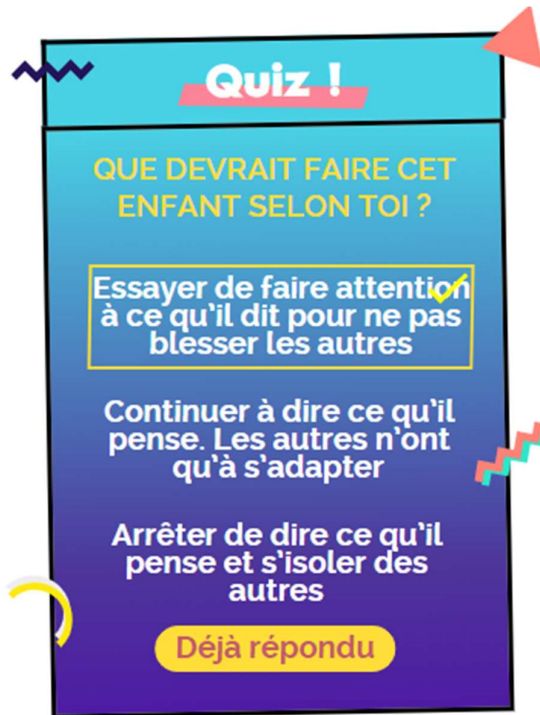
Cette petite est anxieuse (très inquiète) de ne pas réussir. Or, si c'est la perfection qu'elle veut atteindre, c'est impossible car ça n'existe pas!

Le conseil de Stéphanie Fregapane : Quand on est comme ça, je dis que c'est un peu comme si on trimballait avec soi un sac à dos avec dedans son anxiété, son stress, sa peur... Elles sont toujours dans le sac et on n'est pas libre d'être soi-même et de faire des erreurs. En réalité, personne n'est parfait et il faut essayer d'être fier de ce qu'on fait, du travail qu'on a fourni. Plus on va être exigeant avec soi-même et plus on va être dans un sentiment d'anxiété qui est très désagréable. Avoir 9 sur 10, c'est avant tout 9 bonnes réponses sur 10! Est-ce vraiment si grave de n'avoir perdu qu'un point?

ÉMOTION N°6: LA GÊNE



Nous terminerons ce quiz dans la cour de l'école. Un des enfants n'arrête pas de dire tout ce qu'il pense des autres, y compris de la maîtresse. Il ne se soucie pas de ce que les autres peuvent ressentir. Du coup, certains enfants se sentent dévalorisés et tout le monde est gêné par son attitude.



Bien joué si tu as trouvé la réponse!

Le conseil de Stéphanie Fregapane : Si on dit tout ce qu'on pense et tout ce dont on a envie, y compris à la maîtresse, une gêne (sensation de malaise, désagréable) s'installe. En fait, pour garder de bons contacts sociaux (s'entendre bien avec les autres), il faut avoir une certaine retenue, quand on sait garder de la mesure dans ses réactions. On peut dire les choses mais il faut faire attention à ne pas blesser les autres.

L'EXERCICE BONUS



Dans son livre *Les émotions et moi***, Stéphanie Fregapane propose plusieurs exercices pour apprendre à gérer ses émotions. Nous t'en partageons un ici! Tu peux demander à un adulte de te l'imprimer :)

EXERCICE 1

DATE:

Durant 3 jours, fais le point sur ta journée en essayant de répondre aux questions suivantes.

FAIS LE POINT				
Émotion ressentie				
Quelle situation a amené cette émotion ?				
Où ai-je ressenti ?				
Où est-ce que j'ai mis en place pour y faire face ?				
Où est-ce que j'aurais pu mettre en place pour gérer cette émotion au mieux ?				
Quels sont les effets de cette émotion sur mon entourage ?				
Est-ce pour moi positif ou négatif ?				

*Ycare, un enfant sensible, Fanny Vella et Elodie Crépel, éditions Ailes et graines, 56 pages. À partir de 6 ans. Bientôt disponible dans la boutique.

**Les émotions et moi : le livre pour les enfants, ados et adultes qui veulent devenir des adultes heureux, Stéphanie Fregapane, Métronome Editions, 64 pages. Octobre 2019. 9,97

€. www.jesuismoi.be