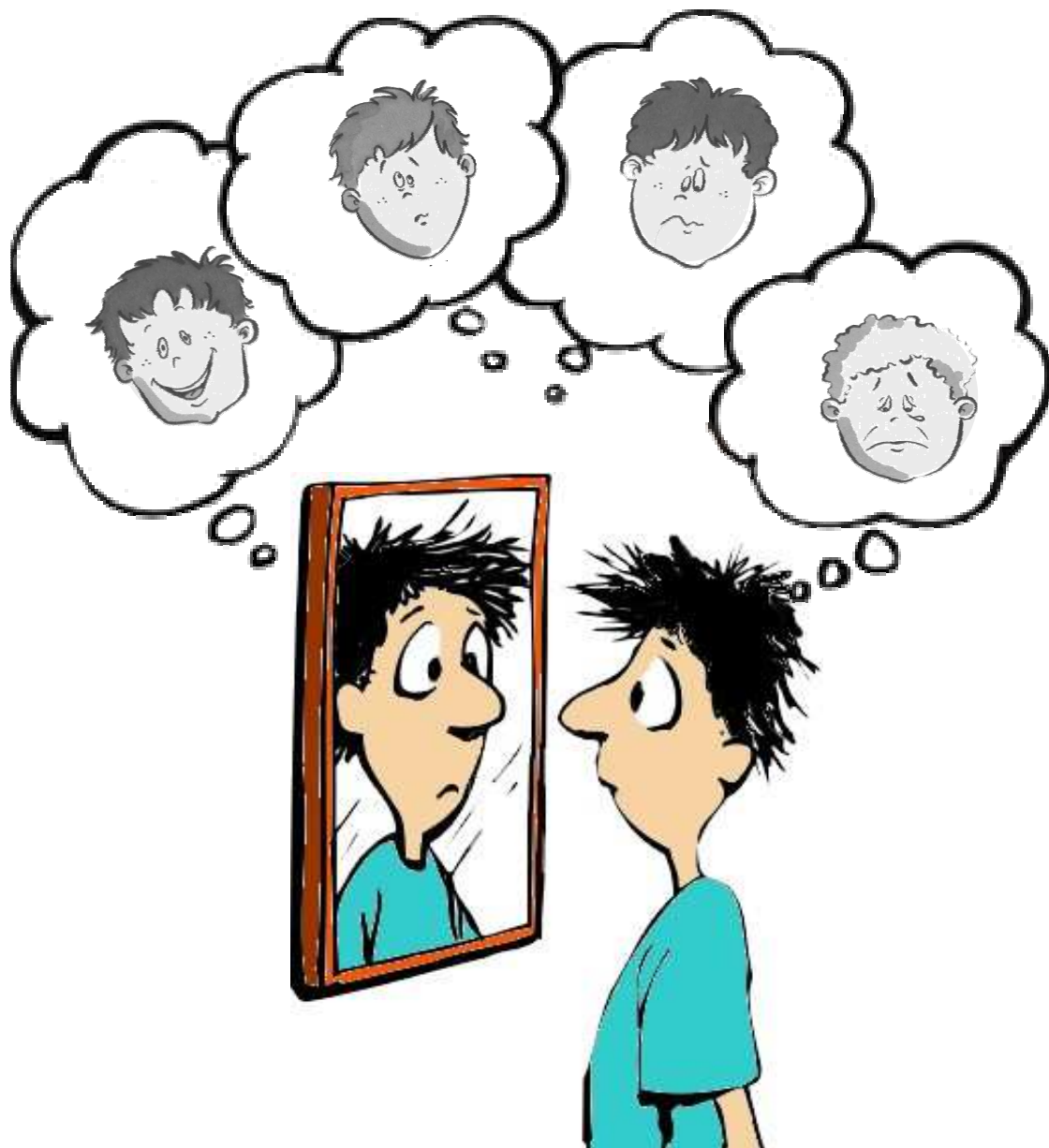
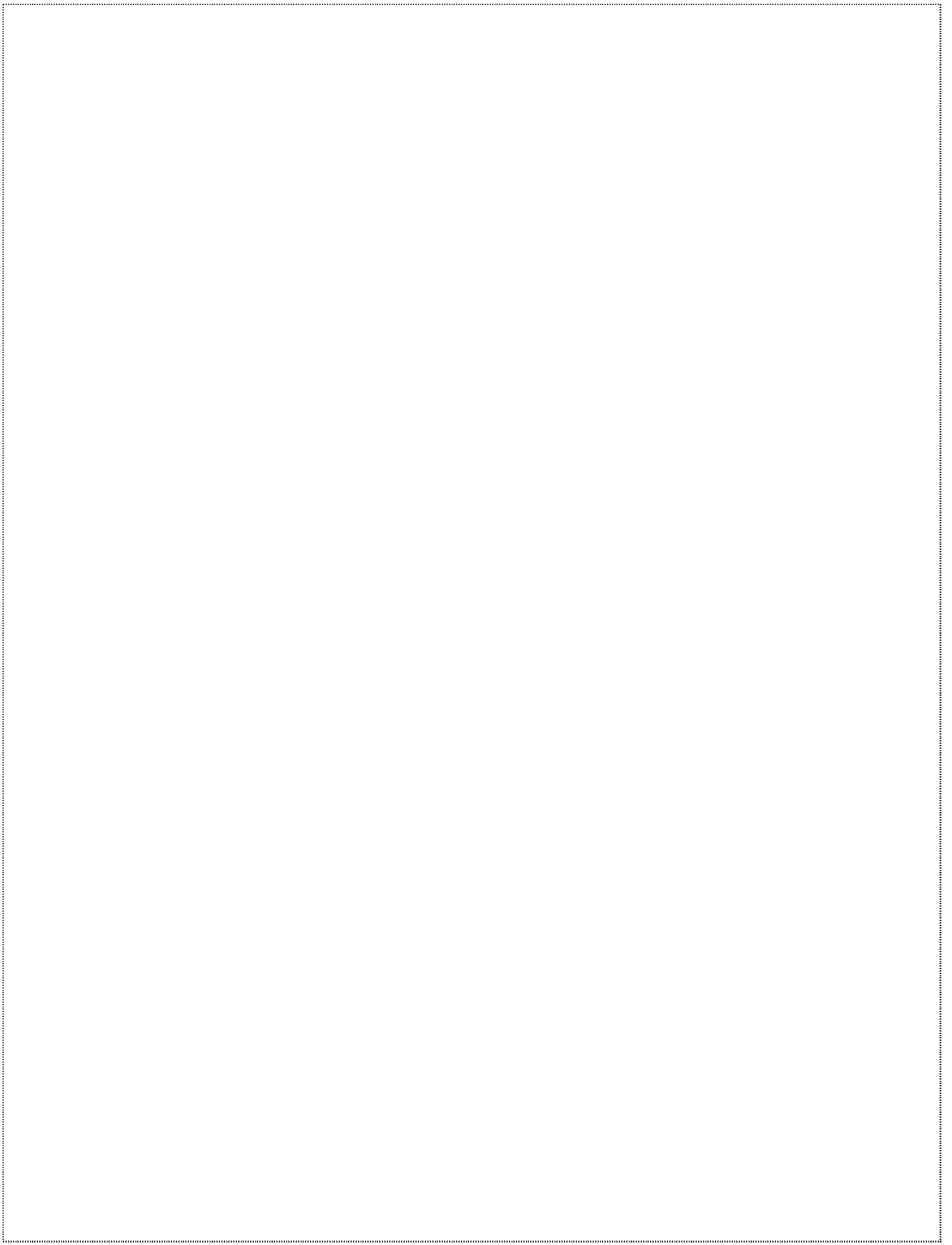


LA FACE CACHÉE DES ÉMOTIONS



Cahier de l'élève

NOM : _____ GR. : _____



T'est-il déjà arrivé d'avoir l'impression de perdre le contrôle dans une situation qui t'a fait vivre de grandes émotions ? Crois-tu qu'il est possible d'apprendre à mieux gérer ses émotions pour mieux réagir dans une telle situation ?

Ces deux questions sont à la base de cette situation d'apprentissage. Les activités suivantes t'aideront à prendre conscience de tes émotions et à mieux les contrôler. Elles répondront, entre autres, aux questionnements suivants :

- ❖ Dans quelle partie de notre corps se situe les émotions ?
- ❖ Quelles sont les huit grandes familles émotionnelles ?
- ❖ Pourquoi le fait de ressentir une vive émotion peut-il entraîner des pensées et des comportements exagérés ?
- ❖ Existe-t-il des moyens pour nous permettre de mieux contrôler nos émotions et, par le fait même, ces pensées et comportements exagérés ?
- ❖ Quel est mon défi personnel par rapport à la gestion de mes émotions ?



PARTIE I

Soyons intelligents, parlons émotions !

PARTIE I : Activité 1

Quelques déclencheurs en amorce

Déclencheur 1



❖ Lorsque tu regardes cette image, comment te sens-tu ?

Déclencheur 2



❖ Selon toi, pourquoi ces joueurs de rugby font-ils ce rituel avant le match ?

Déclencheur 3



❖ Selon toi, à quoi sert la pratique du yoga et de la méditation ?

INTELLIGENCES RATIONNELLE ET ÉMOTIONNELLE

Nous avons deux formes d'intelligence : l'intelligence *rationnelle* et l'intelligence *émotionnelle*. La façon dont nous nous comportons dans notre vie est déterminée par ces deux formes. L'intelligence émotionnelle est aussi importante que l'intelligence rationnelle, car sans elle l'intellect ne peut pas fonctionner. Idéalement, ces deux formes d'intelligence doivent fonctionner en harmonie. C'est ce vers quoi notre éducation devrait nous mener.

Être émotionnellement intelligent permet à l'individu de s'adapter à diverses situations en y apportant des réponses adéquates rapidement. C'est un facteur de réussite professionnelle et personnelle reconnu. Or, il est possible de développer son intelligence *émotionnelle*. Les études sur le sujet ont identifié cinq compétences de base qu'il est possible de développer.

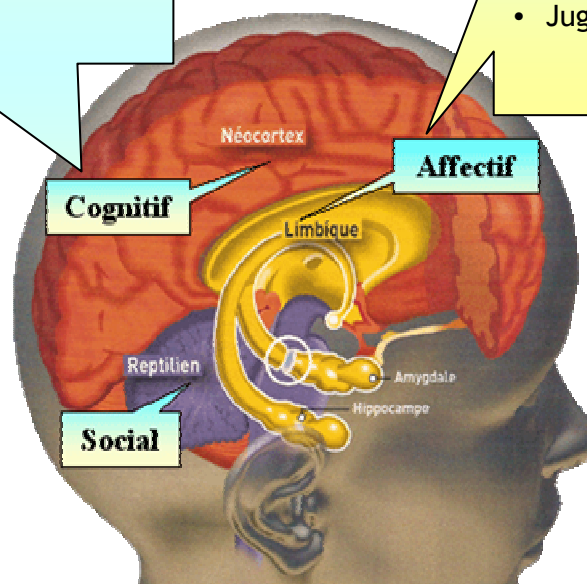
1. Identifier ce que l'on ressent
2. Repérer les facteurs déclencheurs
3. S'exprimer pour clarifier les choses
4. Réguler son humeur par l'action
5. Utiliser ses émotions comme une force

Cerveau RATIONNEL (Cognitif)

- Réagit plus lentement, car il fait intervenir un grand nombre de circuits neurologiques
- Évalue d'abord la situation et réagit par la suite
- Pense avant de ressentir un sentiment
- Jugements plus judicieux

Cerveau ÉMOTIONNEL (Affectif)

- Fonctionne comme un radar
- Agit rapidement
- Réagit sans prendre le temps d'analyser la situation
- Capable de déchiffrer les sentiments
- Jugements intuitifs, parfois erronés



LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

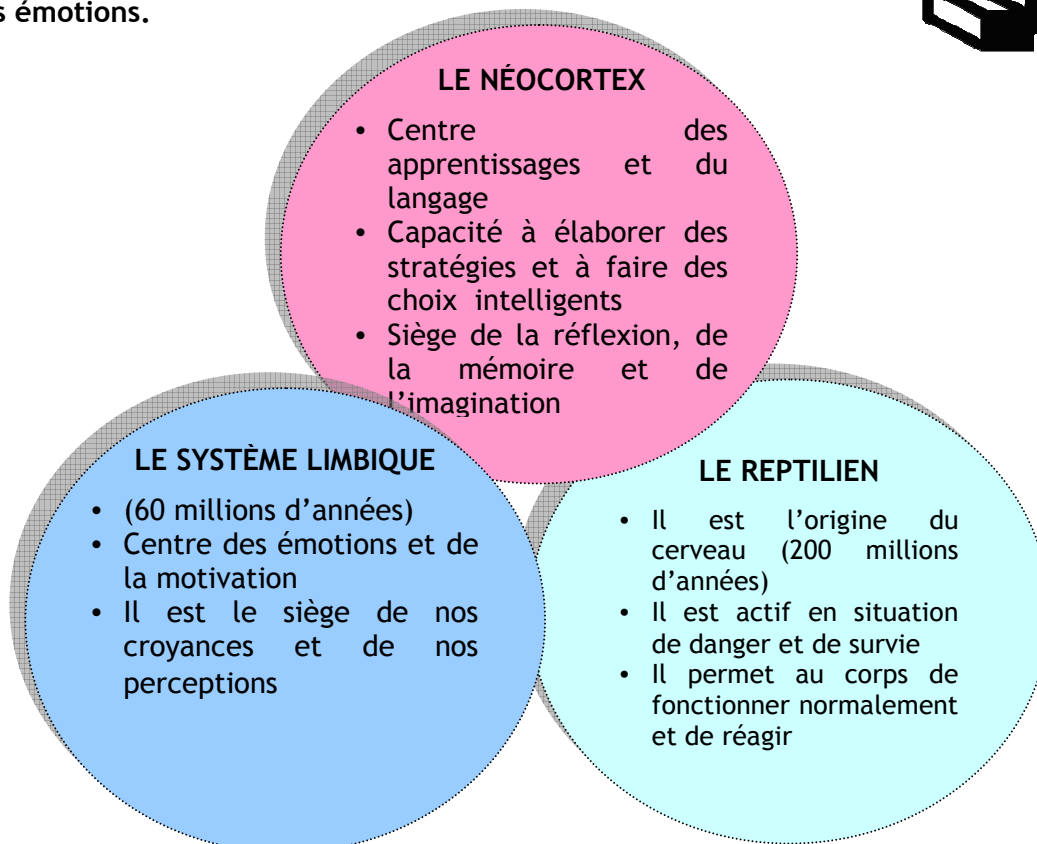
*Au cours de millions d'années d'évolution, le cerveau s'est graduellement développé en trois parties qui interagissent les unes avec les autres. La première partie à s'être constituée est le **cerveau reptilien**. Ensuite, le **système limbique** s'est construit et, finalement, le **néocortex** est apparu. Ce développement a permis à l'être humain de survivre et de devenir ce qu'il est aujourd'hui.*

Le reptilien est la partie la plus primitive (vieille) du cerveau. Il assure les besoins de base de l'individu comme la respiration ou la digestion. En fait, il permet au corps de fonctionner. Il ne pense pas et n'apprend pas.

Le système limbique commande lorsque nous sommes sous l'emprise de nos émotions et il agit sur la motivation. Il existait donc bien avant le cerveau rationnel (néocortex).

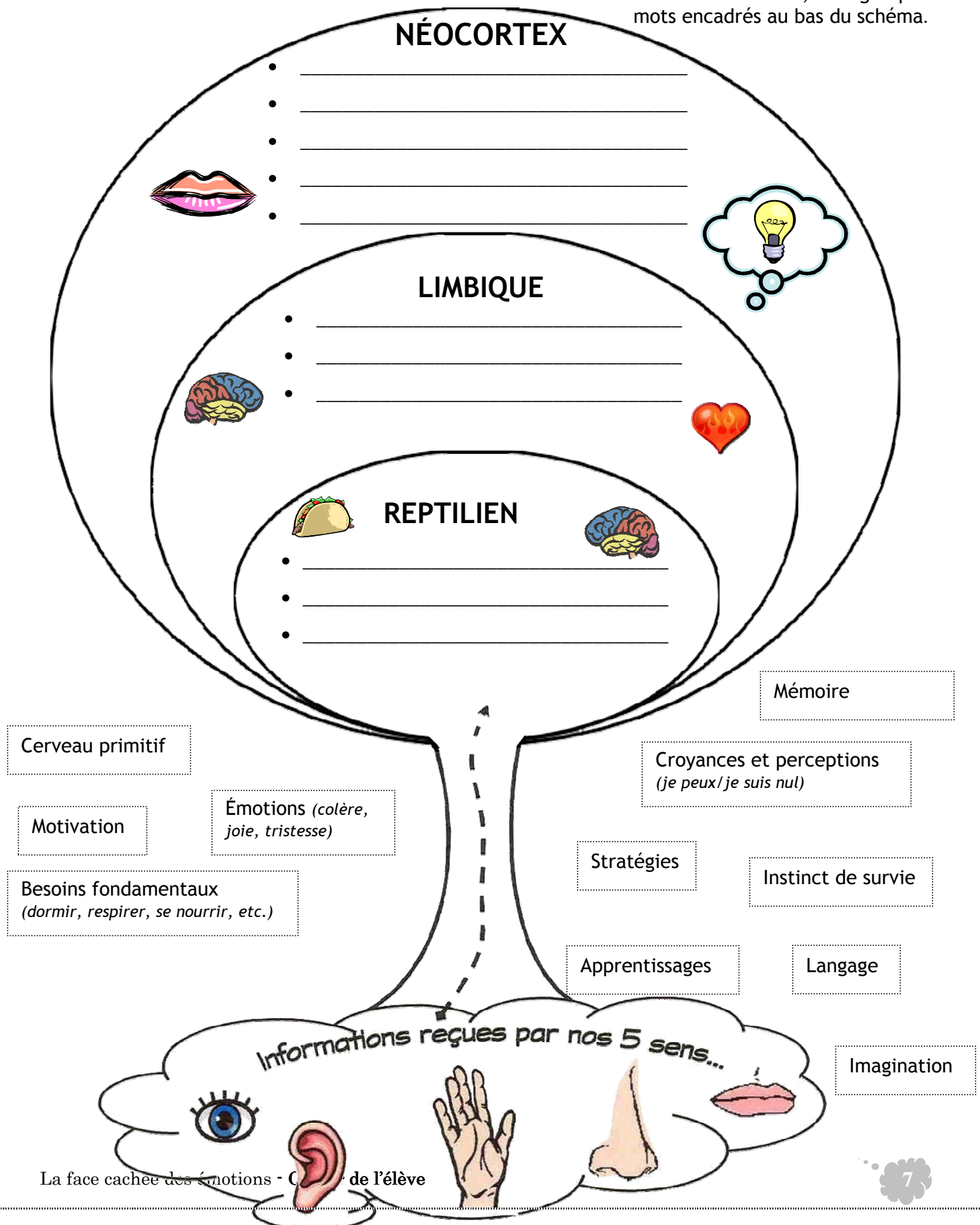
Le néocortex s'est développé après les deux autres parties et nous a apporté la mémoire et la capacité d'apprendre. Il nous permet de faire des choix intelligents, d'élaborer des stratégies et de planifier. Il est le siège de la raison.

Le cerveau fonctionne comme un escalier, c'est-à-dire qu'on doit franchir les premières marches pour atteindre le sommet (le néocortex). Ainsi, pour être pleinement capable d'apprendre, les besoins du cerveau reptilien et du système limbique doivent être comblés, d'où l'importance de bien se nourrir, de se sentir en sécurité et de développer des stratégies pour gérer ses émotions.



LE TRAITEMENT DE L'INFORMATION

Consigne : À l'aide des informations présentées à la page précédente, place au bon endroit, dans le schéma ci-dessous, les groupes de mots encadrés au bas du schéma.

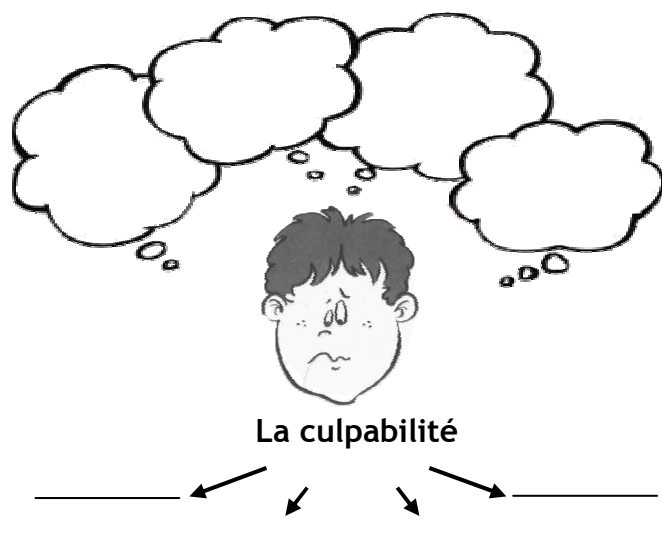
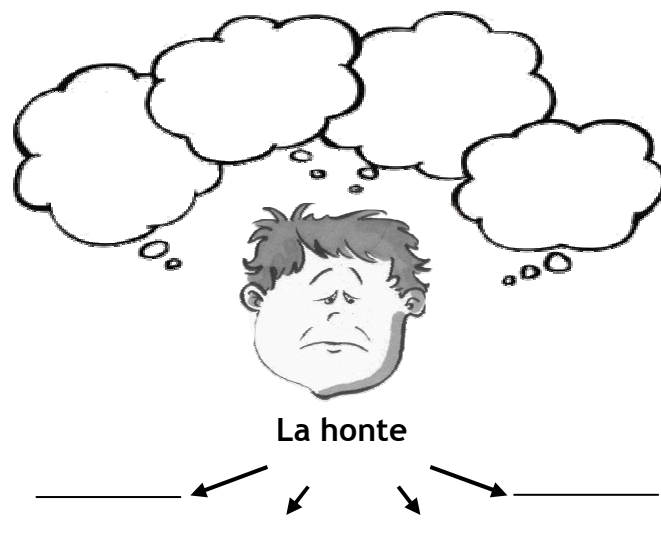
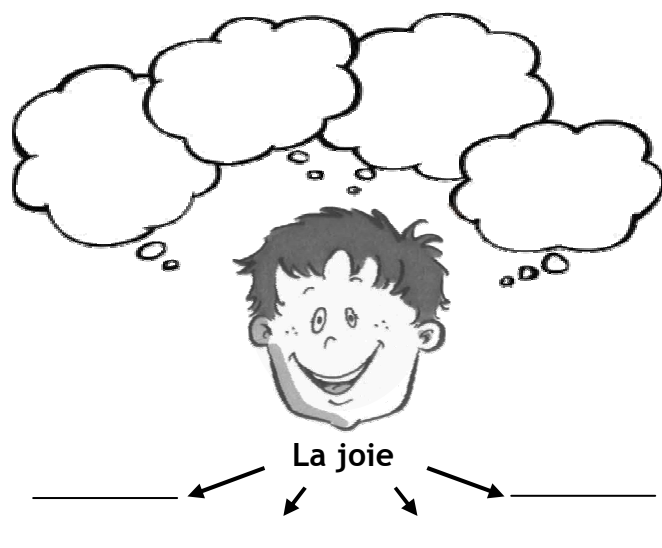


PARTIE II : Activité 1

Et si on mettait des mots sur ce qu'on ressent ?

Consigne : Complète l'organisateur graphique suivant :

- en écrivant dans les bulles des exemples de situations pouvant causer l'émotion identifiée ou encore des synonymes ;
- en indiquant sur les lignes des manifestations physiques reliées à l'émotion identifiée.





La tristesse



La gêne



La surprise



La colère

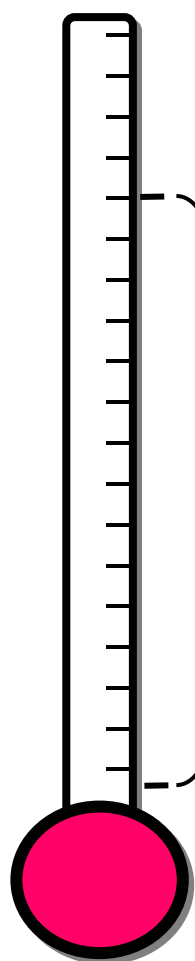
PARTIE II : Activité 2

Et si on se racontait un peu... ?

Consigne : Choisis une émotion parmi celles que tu as travaillées lors de l'activité 1 (organisateur graphique) et raconte une situation où tu as ressenti cette émotion.

Ton récit doit inclure les éléments suivants (dans l'ordre qui te convient) :

- ❖ *Quelle émotion as-tu ressentie ?*
- ❖ *Quels symptômes physiques as-tu ressentis ?*
- ❖ *Quelle situation a entraîné cette émotion ?*
- ❖ *Comment as-tu réagi à la suite de cette situation (pensées, réactions, actions) ?*



Zône de « contrôle émotif »

A large, rounded rectangular area with horizontal lines for writing a story.

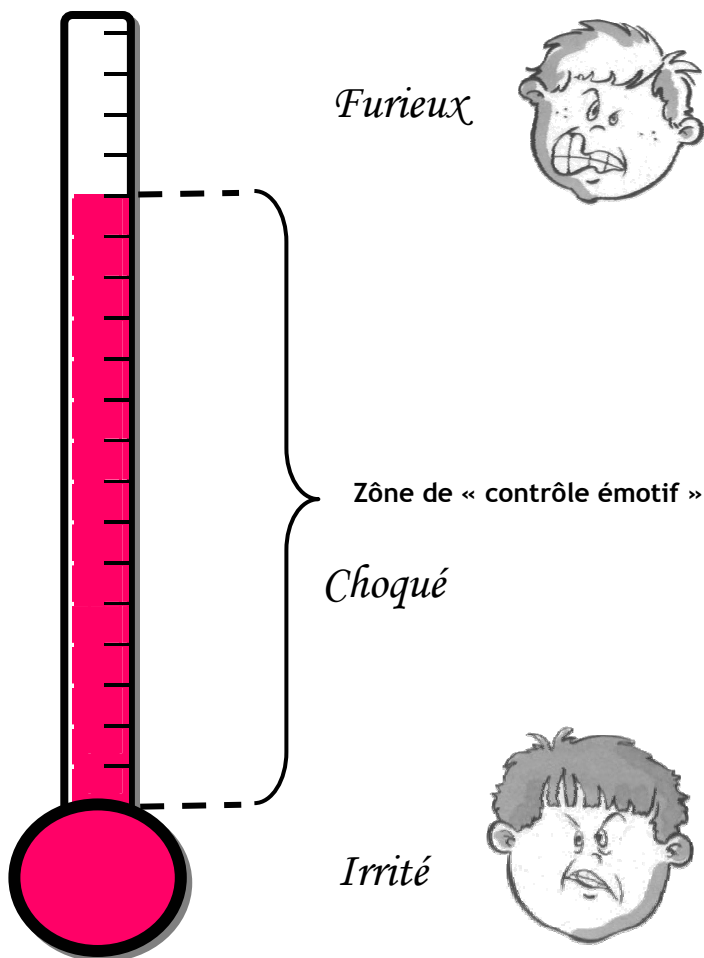


Le *thermomètre émotionnel* est une image qui représente le fait que chaque émotion peut s'inscrire dans une échelle d'intensité (gradation).

- Savais-tu que chaque individu a son propre « mercure » qui varie selon son tempérament, son vécu, la situation dans laquelle il se trouve, etc. ?
- Savais-tu que tu peux toi aussi contrôler ton thermomètre en vivant des réussites et en développant des habiletés pour gérer tes émotions ? Ta zone de « contrôle émotif » devient alors plus grande.



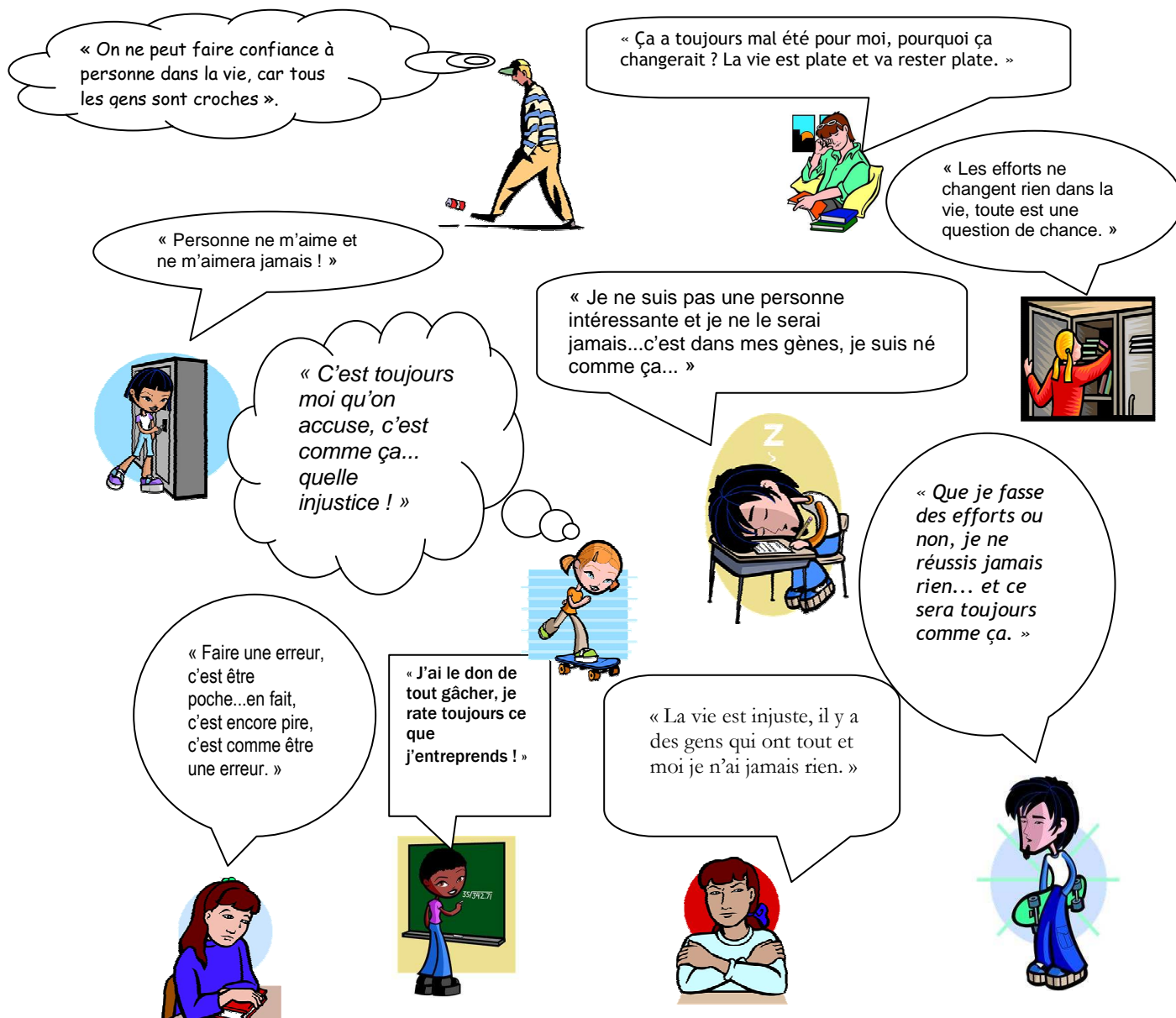
Exemple d'échelle d'intensité



Consigne : Colorie le thermomètre de la **page 10** pour indiquer à quel endroit se situait ton « mercure » lorsque tu as vécu la situation racontée.

Consigne : Lis chacune des pensées et réponds aux deux questions suivantes :

1. Pour les 10 réflexions suivantes, imagine ce qui aurait pu amener le jeune à penser ainsi (événement, situation, problématique, etc.) ?
2. Qu'est-ce que toutes ces réflexions ont en commun ? _____



Consigne : Choisis deux pensées exagérées (irrationnelles) parmi celles de la page précédente et transforme-les en pensées plus réalistes (rationnelles). Tu peux t'inspirer des deux exemples déjà inscrits dans les bulles.

Même si certaines personnes sont croches, je sais que je peux faire confiance à Martin, mon meilleur ami, et à Carole, mon enseignante de français.



J'ai raté mon examen de français, mais j'ai fait un bon rapport de stage et j'ai réussi mon 1^{er} changement d'huile seul !





Consigne : Lis les deux mises en situation suivantes et réponds aux questions proposées.

Le café au lait

Voilà deux mois que tu as commencé ton premier stage au petit restaurant du coin, *Le café au lait*, comme préposé au service aux tables. Les premières semaines, tu te sentais nerveux à l'idée de devoir répondre à des clients que tu ne connaissais pas et la peur de bafouiller était presque toujours présente dans ton esprit lorsque tu avais à prendre la parole au restaurant. Cependant, depuis les derniers jours, tu te sens plus à l'aise dans ce travail. Tu connais maintenant Carole, la serveuse principale et André, le gérant de la place. Tu reconnais aussi Thérèse et Monique, deux clientèles fidèles, toujours prêtes à prendre un petit café le mardi matin avant leur cours de tricot. Hier, alors que tu accueillais comme à l'habitude ces deux clientes, tu as offert d'aider Monique à marcher jusqu'à sa place habituelle, puisque tu as remarqué qu'elle semble souffrir d'un problème de hanches qui rend difficile ses déplacements. André, qui a observé la scène, s'est empressé de te féliciter à la fin de ta journée de stage en soulignant qu'il était fier de toi et des progrès qu'il avait remarqués depuis ton début de stage. Mal à l'aise devant ce compliment, tu n'as pas su quoi répondre à ton patron et tu es parti en vitesse, le visage rougit par la gêne et le cœur battant à toute allure. En route vers la maison, tu t'es dit qu'au fond, tu n'y étais pour rien, et que c'était sûrement un coup de chance qu'André ait remarqué ce geste...

1. Quelle émotion est décrite à la fin de cette mise en situation ?
2. a) Quels symptômes physiques associés à cette émotion sont décrits dans le texte ?
.....
b) Quels autres symptômes aurais-tu pu ressentir en vivant cette émotion ?
.....
3. Qu'est-ce qui a provoqué cette émotion ?
.....
4. a) Quelles sont les pensées irrationnelles qui te sont venues à l'esprit ?
.....
b) Selon toi, pourquoi as-tu eu ces pensées irrationnelles ?
.....
5. Quelle a été ta réaction, ton comportement, à la suite de cette situation ?
.....
6. Y aurait-il eu une meilleure façon de réagir à la situation ? Si oui, laquelle ? Si non, pourquoi ?
.....



Le Maître du pneu

Tu fais un stage au *Maître du pneu* comme installateur de pneus. Les journées sont bien remplies, car la première neige est tombée la semaine dernière et on dirait que tout le monde a besoin de faire installer ses pneus d'hiver le plus tôt possible. Maurice, le propriétaire, est au garage cette journée-là et semble assez impatient devant les nombreux clients qui attendent que leur voiture soit prête. Il faut dire que l'équipe a pris du retard et que Maurice déteste faire attendre ses clients. Manon Tremblay, une fidèle cliente du garage, demande qu'on gonfle ses pneus avec de l'azote. Cependant, pressé par l'horaire chargé, tu oublies cette spécification et souffle plutôt de l'air dans les pneus de madame Tremblay. Alors que Maurice s'apprête à faire payer la cliente, il s'aperçoit de ton erreur et te fais venir sur-le-champ. Tu réalises à ce moment que tu as gonflé les pneus avec le mauvais gaz. Madame Tremblay, pressée, refuse qu'on répare l'erreur et repart un peu fâchée. C'est alors que Maurice te dit sur un ton ferme que c'est à cause d'erreurs du genre que l'équipe prend du retard et que le garage perd de précieux clients. Devant ces reproches, tu réponds à Maurice que ce qui cause du retard, c'est aussi des employés qui foutent le camp... et tu quittes ton lieu de travail malgré les avertissements du patron. On dirait que ton cœur va sortir de ta poitrine tellement il bat vite et c'est les dents serrés que tu te dis que tout est de la faute de Maurice et que, de toute façon, tout le monde est toujours sur ton dos.

1. Quelle émotion est décrite à la fin de cette mise en situation ?
2. a) Quels symptômes physiques associés à cette émotion sont décrits dans le texte ?
.....
b) Quels autres symptômes aurais-tu pu ressentir en vivant cette émotion ?
.....
3. Qu'est-ce qui a provoqué cette émotion ?
.....
4. a) Quelle est la pensée irrationnelle qui t'est venue à l'esprit ?
.....
b) Selon toi, pourquoi as-tu eu cette pensée irrationnelle ?
.....
5. Quelle a été ta réaction, ton comportement, à la suite de cette situation ?
.....
6. Y aurait-il eu une meilleure façon de réagir à la situation ? Si oui, laquelle ? Si non, pourquoi ?
.....

PARTIE III : Activité 3

Dans ma peau à moi ...

Consigne : C'est maintenant à ton tour de raconter, à l'écrit ou à l'oral, une situation personnelle durant laquelle tu as vécu une émotion qui a entraîné une pensée irrationnelle et une réaction inadéquate. Cette situation a pu se dérouler durant ton stage ou à un autre moment de ta vie.

Ton récit doit inclure les éléments suivants (dans l'ordre qui te convient) :

- ❖ *Quelle émotion as-tu ressentie ?*
- ❖ *Quels symptômes physiques as-tu ressentis ?*
- ❖ *Quelle situation a entraîné cette émotion ?*
- ❖ *Comment as-tu réagi à la suite de cette situation (réactions, actions, comportements, etc.) ?*
- ❖ *Quelle(s) pensée(s) irrationnelle(s) te sont venues à l'esprit ?*

Situe ensuite l'intensité de l'émotion que tu as ressentie à ce moment sur le *Thermomètre émotionnel* à gauche de ton texte.

Zône de « contrôle émotif »

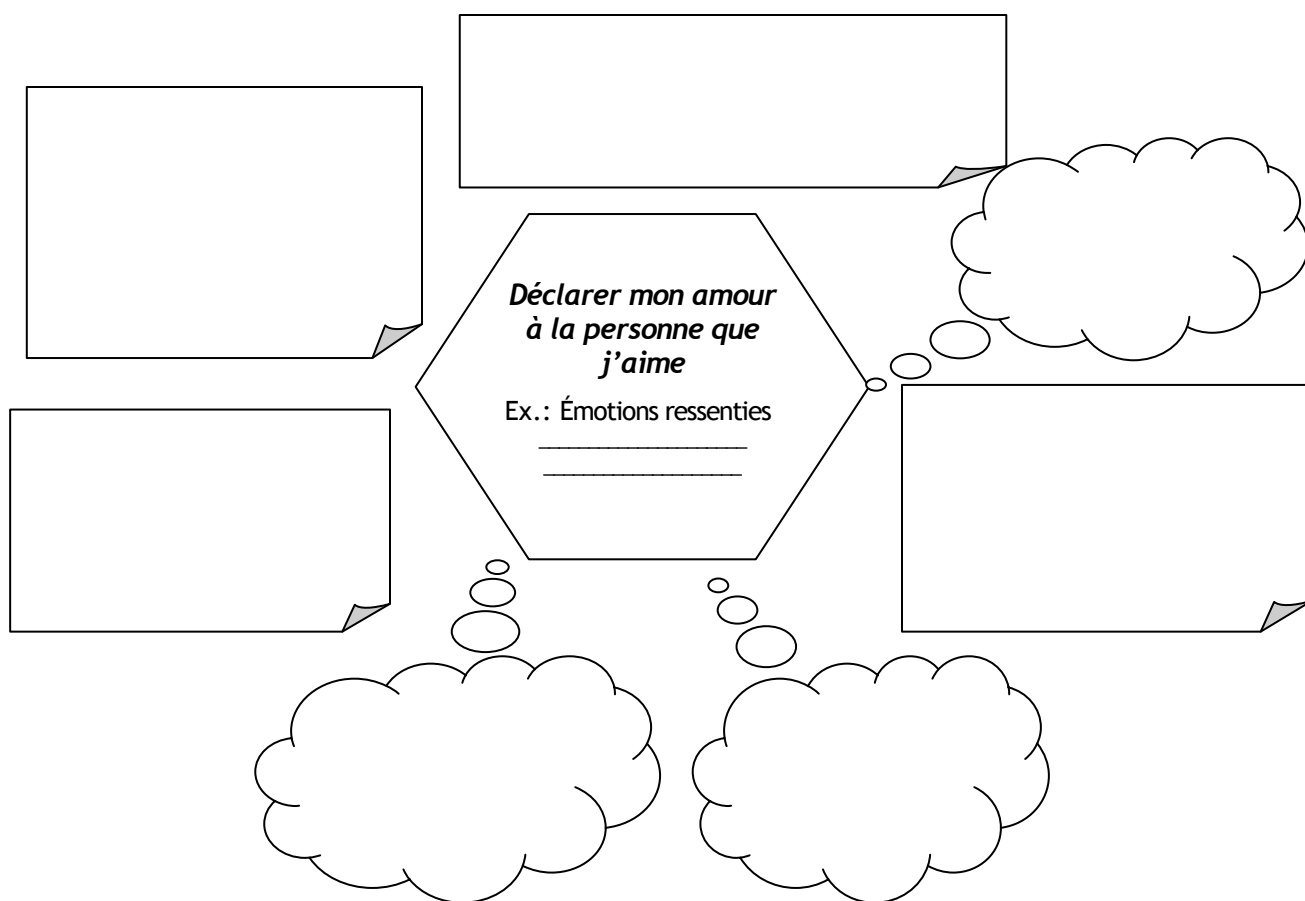
Émotion ressentie : _____

Il est possible de gérer nos réactions émotionnelles pour les modérer, les ajuster et les maîtriser davantage. Par exemple, pour réguler ton humeur tu peux activer ton discours intérieur (tes pensées et tes réflexions) et trouver AVANT, PENDANT et APRÈS des stratégies et des moyens mieux adaptés aux situations émotionnelles que tu vivras.

Activité GRAFFITI (prise de notes)

Consigne : Prends en notes les moyens et les pensées les plus pertinentes trouvés lors de l'activité GRAFFITI vécue en classe. Inscris les pensées dans les espaces en forme de bulle et les moyens dans les espaces rectangulaires.

Exemple fait avec l'enseignant



Situation 1

Passer une entrevue pour un travail
Ex.: Émotions ressenties

Situation 2

Me faire critiquer par quelqu'un après avoir fait une erreur
Ex.: Émotions ressenties

Situation 3

*Me chicaner avec
quelqu'un qui m'est
cher*

Ex.: Émotions ressenties

The diagram consists of a central hexagon containing the text "Me chicaner avec quelqu'un qui m'est cher" and "Ex.: Émotions ressenties" followed by two blank lines. Four rectangular boxes are positioned around the hexagon: one at the top, one on the left, one on the bottom left, and one on the right. Each box is connected to the hexagon by a line of three small circles, resembling a thought bubble. Additionally, there are two thought bubbles at the bottom, each connected to the hexagon by a line of three small circles.

Te voilà rendu à la fin de cette situation d'apprentissage. Tu as eu l'occasion d'en apprendre plus sur le fonctionnement du cerveau et sur la gestion des émotions. Tu connais maintenant l'importance des émotions dans la vie des êtres humains et, surtout, dans ta vie à toi. C'est donc maintenant à ton tour de réutiliser ces nouveaux apprentissages pour faire une différence dans ta vie.

Consignes :

- ❖ Choisis, parmi les moyens (stratégies et messages intérieurs) trouvés lors de l'activité GRAFFITI de la partie IV, ceux qui pourront t'aider à mieux contrôler une situation que tu as parfois de la difficulté à gérer adéquatement dans ta vie personnelle ou scolaire.
- ❖ À partir des moyens que tu auras choisis, formule **un défi personnel que tu devras relever dans les prochaines semaines.**

Exemples de défis :

Défi personnel : Prendre le temps au moins une fois par jour de m'imaginer en train de bien performer lors du tournoi de hockey que je vivrai bientôt.

Défi personnel : Attendre d'être calme avant de rediscuter avec ma mère lorsque celle-ci me reproche quelque chose et que j'ai vraiment le goût de « pogner les nerfs ».



Mon défi personnel est :

.....

.....

.....

.....

.....

Consigne : C'est maintenant le temps de raconter, à l'écrit ou à l'oral, de quelle manière tu as su relever ton défi personnel. Cette situation a pu se dérouler à l'école ou à un autre moment de ta vie.

Ton récit doit inclure les éléments suivants (dans l'ordre qui te convient) :

❖ *Dans quelle situation as-tu relevé ton défi ? (description du contexte)*

❖ *Quelle émotion as-tu ressentie ?*

❖ *Quels moyens (stratégies et messages intérieurs) as-tu employés pour t'aider à mieux gérer la situation émotionnelle ?*

❖ *Es-tu fier de ta réaction et de tes actions durant la gestion de cette situation ?*

Situe ensuite l'intensité de l'émotion que tu as ressentie à ce moment sur le *Thermomètre émotionnel* à gauche de ton texte.

Émotion ressentie : _____

Zône de « contrôle émotif »

Date à laquelle la situation s'est produite : _____
(date à laquelle tu as relevé ton défi)

