

#ParlerPourVrai

de ce qu'on ressent.

Semaine de la santé mentale de l'ACSM

Trousse pédagogique

JOIE

TRISTE

PEUR

COLÈRE



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Visitez semainesantementale.ca pour
y trouver de l'info et des outils !

Table des matières

- 1** Introduction à la trousse pédagogique
- 3** Semaine de la santé mentale 2021
- 4** Apprentissage socio-émotionnel
- 8** Les émotions et les roues des émotions
- 11** Nommer l'affect : traduire ses émotions en mots
- 12** Émotions négatives : y en a-t-il de « mauvaises » ?
- 13** Activité 1 – Remue-méninges « Banque de mots pour palette d'émotions »
- 14** Activité 2 : « Que ressentez-vous quand...? »
- 16** Activité 3 : Les émojis, c'est nous.
- 19** Activité 4 : Les cinq émojis de base
- 21** Activité 5 : Émotions de base – Activité en équipe
- 23** Activité en devoir - Création d'un nuage de mots personnel

Introduction

Chère enseignante, cher enseignant,

C'est le moins qu'on puisse dire : l'année qui vient de passer est sans précédent. Et les défis continuent de s'accumuler. Pour vous, pour vos élèves, pour vos propres enfants. À la maison, la situation est hors de contrôle depuis un an. À l'école, c'est le chaos. Mais pas besoin de vous faire un dessin : c'est votre quotidien.

Le retour en classe ne signifie pas que les choses sont revenues à la normale. C'est loin d'être le cas. Replongez-vous au début de 2020, avant mars, avant la pandémie. Le corps enseignant subissait déjà énormément de stress : l'éducation est un milieu extrêmement stressant même dans les meilleures circonstances.

Mais vous voilà maintenant au front de la pandémie, faisant votre possible pour faire en sorte que vos jeunes aient ce dont ils ont besoin pour se sentir bien. Et ce, tout en gérant votre stress, vos inquiétudes, et peut-être même votre anxiété. En cette Semaine de la santé mentale, nous voulions vous offrir quelques outils pour aider les enfants dans votre vie à se sentir mieux. À se sentir bien. On ne cesse de nous dire que cette pandémie est la pire que le monde a connue en 100 ans. Mais c'est aussi le pire bouleversement du siècle pour toute une génération d'élèves. Vos jeunes. Et leur santé mentale en prend peut-être un coup.

1 Pour plus d'informations, consultez l'étude de la UBC : https://cmha.ca/wp-content/uploads/2020/06/FR_UBC-CMHA-COVID-19-Report.FINAL2_.pdf

Les choses allaient déjà mal avant. Les chiffres varient, mais on estime qu'avant la pandémie, un enfant canadien sur six était atteint d'une maladie mentale. Nous devons prendre conscience que si la maladie mentale est causée par une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux, nous pouvons prendre le dessus en promouvant la santé mentale, en prévenant la maladie mentale et en donnant rapidement accès à des traitements.

Vous n'avez pas besoin d'être spécialiste en la matière pour avoir un effet positif sur la santé mentale de vos jeunes. Être enseignante ou enseignant – ou parent – est suffisant quand les enfants nous tiennent à cœur, qu'on a le désir d'aider et qu'on possède les bons outils.

Semaine de la santé mentale de l'ACSM

Semaine de la santé mentale de l'ACSM : il est temps de #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent.

Cette année, la Semaine de la santé mentale de l'ACSM invite à parler pour vrai de ce qu'on ressent. Pour ce faire, nous devons nous livrer à une certaine introspection afin d'identifier nos émotions et de les verbaliser. Quand on met les mots, on apaise les maux. Quand on nomme ses émotions, on peut les dompter. Surtout les plus pénibles. Celles qu'on qualifie parfois de « négatives ». Nous avons peut-être appris – et enseigné aux jeunes – certaines idées fausses. Par exemple, que de prêter attention à nos émotions les rendra plus difficiles à gérer. Or, la science dit tout le contraire. En réalité, la recherche montre que nommer ce qu'on ressent change l'activité du cerveau. Et il y a bien d'autres avantages qui pourraient vous surprendre.

D'après Marc Brackett, chercheur dans le domaine des émotions et fondateur et directeur du Centre d'intelligence émotionnelle de l'Université de Yale, nommer nos émotions nous aide à décrire ce que nous ressentons intérieurement, ce qui nous aide à obtenir du soutien des autres. Il est impossible de comprendre les émotions des autres sans comprendre les nôtres, alors le fait de posséder un vocabulaire pour décrire les émotions nous permet d'offrir un soutien qui correspond aux émotions de la personne concernée, de nouer des liens, de compatir avec elle et de résoudre des problèmes ensemble.

Apprentissage socio-émotionnel

Nous ne vous apprenons rien en vous disant qu'une salle de classe est chaque jour inondée d'émotions d'élèves, et que celles-ci peuvent être très intenses. Tous les élèves peuvent ressentir de la frustration, de la tristesse ou de la solitude, tout comme du bonheur et de l'enthousiasme, et leur état peut changer d'une minute à l'autre. Ces changements d'humeur peuvent donner l'impression d'être dans une tempête constante.

C'est là qu'entre en jeu l'apprentissage socio-émotionnel (ASE), ou le SEL (pour *Social and Emotional Learning*). Il pourrait bien devenir votre plus grand allié, et celui de vos élèves! Si vous ne l'utilisez pas encore dans votre classe, nous parions que vous aurez envie de l'essayer.

Si vous utilisez déjà l'ASE à l'école, le concept vous est peut-être familier. C'est super. Restez tout de même des nôtres, car nous avons rassemblé quelques activités stimulantes et prêtes à l'emploi que vous pourrez réaliser dans n'importe quelle salle de classe, que ce soit en personne ou en ligne. Passez directement aux activités et plongez dans le thème de la Semaine de la santé mentale en encourageant vos élèves à parler pour vrai de ce qu'ils ressentent. P.-S. – Quand on met les mots, on apaise les mots.

Mais qu'est-ce que c'est au juste, l'ASE? D'abord, c'est bien plus qu'une énième théorie de l'éducation dont vous pourriez vous passer. Enseigner aux enfants les compétences dont ils ont besoin pour comprendre et gérer leurs émotions est fondamental. Et ce n'est ni un programme, ni une leçon : l'apprentissage socio-émotionnel a autant à voir avec votre façon d'enseigner qu'avec le contenu transmis. L'ASE vous ouvre une nouvelle perspective sur

l'éducation, une perspective d'émotions, d'empathie et de relations positives. Il améliore également la réussite scolaire des enfants de même que leur santé mentale globale.

Grâce à l'ASE, les enfants apprendront à se calmer lorsqu'ils sont contrariés et découvriront comment prendre soin des autres. De plus, l'ASE favorise les relations saines et la prise de bonnes décisions. Si cela ne vous suffit pas, il comporte aussi des avantages sur le plan scolaire. Une analyse de 207 études a montré que les enfants dont le programme d'études intègre l'ASE réussissent mieux à l'école².

Et en passant : ce n'est pas que pour les enfants! Tout le monde peut en bénéficier : les enseignants, les parents – et même votre banquier. Pour en savoir plus sur l'application de l'ASE chez les adultes, consultez notre article « Dites-le avec des mots – ce n'est pas que pour les enfants ».

L'un des éléments clés de l'apprentissage socio-émotionnel est d'aider les enfants à identifier, à nommer et à gérer – ou réguler – leurs émotions.

C'EST UN FAIT :

Chez les enfants, il suffit de consacrer 30 minutes par semaine à l'apprentissage émotionnel pour noter une amélioration de leur comportement et de leur réussite scolaire³.

2 Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Dev.* 2011 Jan-Feb;82(1):405-32. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x. PMID: 21291449. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21291449/>

3 Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22, 218–224. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608010001214>

La méthode RIEUR

Avez-vous déjà entendu parler de la méthode RIEUR⁴ (en anglais, RULER) ? C'est une autre corde que vous aurez envie d'ajouter à votre arc. Elle a été mise au point par les scientifiques du (en anglais seulement) Centre d'intelligence émotionnelle de l'Université de Yale.

Cette méthode est une approche en cinq étapes pour l'apprentissage de compétences à la fois émotionnelles, sociales et scolaires. Voici ce que signifie l'acronyme :

R = Reconnaître ses propres émotions et celles des autres

I = Identifier et comprendre les causes et les conséquences d'un large éventail d'émotions

E = Exprimer ses émotions d'une manière socialement appropriée

U = Utiliser un vocabulaire riche pour nommer les émotions

R = Réguler ses émotions

Pour en savoir plus sur les compétences RIEUR et l'approche de Yale en matière d'intelligence émotionnelle, (en anglais seulement) cliquez ici.

Ces compétences de littératie émotionnelle ne sont en fait que des compétences fondamentales⁵.

4 Traduction libre.

5 (M.T. Greenberg et al. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. The American Psychologist).

Elles sont aussi essentielles au succès et au bien-être des enfants – et des adultes qu'ils deviendront – que les connaissances de base en français et en mathématiques, et il n'y a que de bonnes raisons de les intégrer dans votre classe.

Voici quelques-uns des bienfaits que vos élèves pourront en tirer :

- Développement de compétences en intelligence émotionnelle
- Diminution des problèmes d'attention et d'apprentissage
- Compétences sociales et leadership accrus
- Réduction de l'anxiété et de la déprime
- Amélioration des compétences de résolution des conflits
- Amélioration des résultats scolaires et hausse de l'engagement à l'école

Les scientifiques ne sont pas les seuls à recommander l'ASE – les économistes aussi. L'enseignement de compétences émotionnelles non cognitives est ce qui offre le meilleur rendement en éducation⁶.

Et nous ne vous oublions pas. Le personnel enseignant et les directions d'écoles ont beaucoup à gagner⁷.

- Vous aurez des relations plus positives.
- Vous créerez des climats émotionnels plus chaleureux.
- Vous constaterez une diminution du stress et de l'épuisement professionnel.
- Vous serez en meilleure santé, physiquement et mentalement.

6 Brackett et al.

7 Based on an interview with Mark Brackett here:<https://resilienteducator.com/classroom-resources/teaching-eq-ruler-approach/>

Les émotions et les roues des émotions

Émotions de base

Il y a plusieurs façons de comprendre le continuum des émotions. Et les théoriciens ne s'entendent pas sur le nombre d'émotions considérées comme « de base ». Il y en aurait six selon Gloria Wilcox, huit selon Robert Plutchik, et cinq selon Paul Ekman. Aujourd'hui, beaucoup se rallient à Paul Ekman. L'élaboration de théories se poursuit, cependant, avec Cowen et Keltner (2017), qui distinguent 27 émotions.

Peu importe le ou les modèles sur lesquels vous jetez votre dévolu, vous aiderez les élèves à mieux comprendre leur vécu émotionnel.

Roues des émotions

Les roues des émotions (dont il en existe une multitude) représentent visuellement la gamme des émotions humaines. Ces aides visuelles aident à enseigner les émotions de base, à développer le vocabulaire émotionnel et à nommer les émotions. Choisissez-en une ou plusieurs, à votre guise. Parce que dans tous les cas, vous rendrez un immense service à vos élèves en les aidant à acquérir un riche vocabulaire émotionnel.

Voici quelques roues que vous pourriez choisir :

La roue des émotions de Gloria Willcox

L'Atlas des émotions du Paul Ekman (non disponible en français)

La roue des émotions de Robert Plutchik

En surfant sur le Web, vous trouverez beaucoup d'autres roues des émotions, y compris une pizzéria des émotions !

Petit aperçu :

La roue des émotions de Gloria Willcox (en anglais seulement) retient six émotions de base :

Tristesse, peur, colère, joie, puissance et paix.

La roue des émotions a été adaptée et révisée par de nombreux chercheurs, notamment Geoffrey Roberts qui propose les émotions de base suivantes : surprise, honte, peur, colère, dégoût, tristesse et joie.

Astuce :

Les roues des émotions ont ceci d'utile qu'elles offrent une longue liste de vocabulaire dans laquelle puiser.

L'atlas des émotions d'Ekman (non disponible en français) distingue cinq émotions de base :

Plaisir (bonheur), tristesse, peur, colère, dégoût.

Astuce :

L' **Atlas des émotions** de Paul Ekman est présenté dans un site Web interactif qui pourrait intéresser les élèves plus âgés. Le site n'est toutefois pas traduit en français.

Le **modèle des émotions de Plutchik** comprend huit émotions de base.

Joie, tristesse, acceptation, dégoût, peur, colère, surprise et anticipation.

Note :

Le modèle de Plutchik est peut-être un peu complexe pour un jeune public.

Décoder les émotions et les mettre en mots

Ce que les chercheurs appellent « décoder les émotions » signifie simplement mettre des mots sur ses émotions. La science dit que c'est un excellent moyen d'outiller les enfants – et tout le monde, en fait – pour leur permettre de surmonter et de gérer leurs émotions fortes, telles que la colère et la tristesse (les émotions dites « négatives »; nous reviendrons plus tard sur leur mauvaise réputation). Pour l'instant, voyons comment nous pouvons aider les enfants en les invitant à verbaliser, nommer et mettre des mots sur leur façon de se sentir.

Petits, les enfants n'ont pas de mal à nous dire comment ils se sentent en pleurant, en riant et même, eh oui, en hurlant. Lentement mais sûrement, ils commencent à parler et nous leur montrons les bases, des mots simples comme « triste », « fâché(e) » et « content(e) ». Lorsqu'ils vieillissent et que leur vocabulaire s'enrichit, nous les encourageons à « utiliser leurs mots » plutôt que d'exprimer leurs émotions. En tant qu'enseignantes et enseignants, vous ne disposez pas nécessairement de toute l'information sur les théories, mais vous savez peut-être intuitivement que lorsque les enfants sont capables d'exprimer leurs expériences émotionnelles, ils parviennent mieux à gérer leurs émotions⁸.

La prochaine étape pour aider les élèves à mettre des mots sur leurs émotions est de développer leur vocabulaire émotionnel. Avoir un large éventail de mots pour décrire leurs émotions donne aux enfants une meilleure compréhension de leur univers émotionnel. Pour la Semaine de la santé mentale, invitez vos jeunes à parler pour vrai de ce qu'ils ressentent.

⁸ Voir la Fiche de renseignements de la Semaine de la santé mentale 2021

Émotions négatives : y en a-t-il de « mauvaises » ?

En grandissant, nous avons peut-être appris qu'exprimer nos émotions « négatives » n'est pas adapté socialement, et que la meilleure façon de les gérer est de les réprimer. Et c'est peut-être une notion que nous transmettons aux enfants. Toutefois, cette croyance mériterait d'être remise en question. Selon les psychologues, c'est tout le contraire : nous savons aujourd'hui que toutes les émotions humaines, bonnes et « mauvaises », constituent un continuum émotionnel sain⁹.

⁹ <https://www.scientificamerican.com/article/negative-emotions-key-well-being/>

Activité 1 – Remue-méninges

« Banque de mots pour une palette d'émotions »

Objectif : Identifier ses émotions

Matériel : Tableau à feuilles et marqueurs

1

Installez un tableau à feuilles et prévoyez des marqueurs.

2

Demandez aux élèves de nommer toutes les émotions qui leur viennent à l'esprit. Essayez de générer la plus longue liste possible, mais ne soyez pas surpris si la liste est très courte. Même les adultes ont de la difficulté à trouver les mots pour décrire ce qu'ils ressentent.

3

Affichez la liste.

4

Passez directement à l'activité 2

Activité 2 : « Que ressentez-vous quand...? »

1

Générez une liste de scénarios pour susciter une réponse émotionnelle chez vos élèves : « Que ressentez-vous quand...? ».

Par exemple :

- Que ressentez-vous en ce moment?
- Qu'avez-vous ressenti en vous réveillant ce matin?
- Que ressentiez-vous en allant vous coucher hier?
- Que ressentiriez-vous si vous tombiez et vous écorchiez le genou?
- Que ressentiriez-vous si vous obteniez 100 % dans un devoir ou un examen?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous ne pouviez pas aller à l'école à cause du confinement?
- Qu'avez-vous ressenti quand vous ne pouviez pas voir vos amis à cause du confinement?
- Que ressentiriez-vous si vous n'étiez pas invités à un party?
- Qu'est-ce que ça vous ferait qu'on vous choisisse en premier dans une équipe?
- Qu'est-ce que ça vous ferait qu'on vous choisisse en dernier dans une équipe?
- Que ressentez-vous quand un adulte crie après vous?

Vous pouvez ajouter une autre couche au scénario, en fonction de l'âge de vos élèves :

- Pensez à un souvenir que vous avez vécu à l'âge de cinq ans. Complétez ensuite l'histoire : Quand j'avais cinq ans... [raconter le souvenir]... et je me suis senti(e)...
- Rappelez-vous votre dernier anniversaire. Complétez ensuite l'histoire : À mon dernier anniversaire... [raconter le souvenir]... et je me suis senti(e)...
- Souvenez-vous de la fin du confinement, à votre retour à l'école : Quand je suis revenu(e) à l'école après le confinement, je me suis senti(e)...

2

Inscrivez toutes les émotions nommées dans la banque de mots « Palette d'émotions ». Remarquez si la liste s'est allongée. Y a-t-il des émotions de base qui émergent? Lesquelles?

Activité 3 : Les émojis, c'est nous.

Matériel : Feuille d'émojis imprimée; crayon ou stylo

1

Imprimez et distribuez la feuille d'émojis.

2

Demandez à vos élèves d'identifier l'émotion que représente chaque émoji.

3

Demandez aux élèves d'écrire une phrase en imaginant pourquoi les émojis se sentent ainsi. Vous pouvez par exemple demander aux élèves de commencer chaque phrase par « Cet émoji... », puis d'ajouter le pourquoi.

« Cet émoji est fâché. Il est fâché parce qu'il n'a pas pu regarder son émission préférée. »

Autre exemple : « Cet émoji se sent heureux. Il est heureux parce qu'il a eu une bonne note à son examen. »

4

En petits groupes et ensuite, en grand groupe, parlez de ce que vous ressentez lorsque vous vivez chacune de ces émotions et proposez ensemble des moyens de les gérer.

5

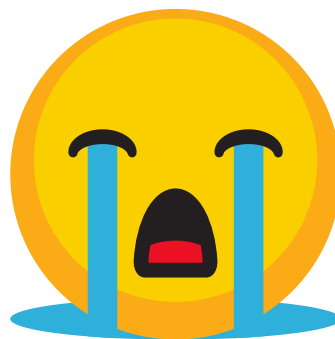
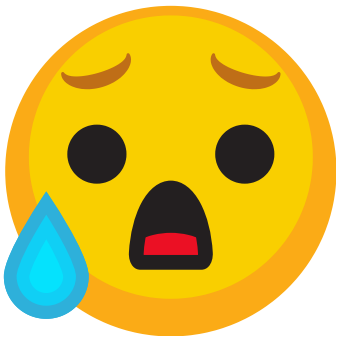
Insistez sur le fait qu'il est normal de ressentir des émotions et qu'il est important d'avoir les bons mots pour les nommer et en parler.

Merci à ACSM Hamilton pour le partage de cette activité.

Les émojis, c'est nous.

#ParlerPourVrai

de ce qu'on ressent.



Activité 4 : Les cinq émojis de base

1

Présentez le concept des émotions de base. Affichez les cinq émojis qui représentent les émotions de base (selon Paul Ekman) et demandez à vos élèves de nommer l'émotion que chacun représente.

2

Retournez aux scénarios de l'activité 2 et demandez aux élèves de trouver des synonymes pour chaque émotion. Ils peuvent utiliser un dictionnaire des synonymes ou leurs propres connaissances. Ainsi, dans le scénario « Quand vous ne pouviez pas voir vos amis à cause du confinement, vous vous sentiez X », quels autres mots pourraient être utilisés pour décrire cette émotion de base?

3

Ajoutez-les à la banque de mots « Palette d'émotions ». (Lentement mais sûrement, vous enrichissez le vocabulaire émotionnel du groupe.)



Joie



Tristesse



Peur



Colère



Dégoût

Activité 5 : Émotions de base – Activité en équipe

1

Divisez la classe en petits groupes, chacun représentant une émotion de base. Demandez aux élèves de se choisir un nom d'équipe et une couleur. Ensuite, laissez-les compiler une liste de mots associés à leur émotion à l'aide des outils que vous leur avez fournis (dictionnaire des synonymes, accès à Internet ou leurs propres connaissances et expériences).

Astuce :

Le dictionnaire compte des milliers de mots « d'émotions », et une recherche rapide sur Google vous donnera un nombre équivalent de listes. Voici la nôtre, que vous pourrez distribuer à vos élèves : <https://cmha.ca/fr/blogs/plus-aller-bien>

2

Revenez en grand groupe et demandez aux équipes de présenter leur liste. Invitez chaque équipe à ajouter de nouveaux mots d'émotions à la banque de mots.

3

Lorsque les groupes auront terminé, votre banque de mots « palette d'émotions » regorgera de mots de vocabulaire émotionnels. Gardez-la bien en vue tout au long de la Semaine de la santé mentale, et pourquoi pas après?

Activité en devoir - Création d'un nuage de mots personnel

1

Demandez aux élèves de faire une recherche et de choisir l'un des nombreux générateurs de nuages de mots gratuits qu'ils peuvent trouver en ligne. (Vous pouvez commencer par celui-ci : <https://nuagedemots.co/>)

2

À partir de la banque de mots, demandez aux élèves de générer leur propre liste d'émotions (leurs « préférées »), en les encourageant non seulement à inclure les émotions qu'ils aiment éprouver, mais aussi celles qu'ils trouvent plus difficiles.

3

Faites-les entrer la liste de mots dans le générateur de nuages de mots en ligne. Demandez-leur d'enregistrer et de vous envoyer leur nuage de mots. Si votre classe est en présentiel, vous pourrez les imprimer et les afficher sur les murs de votre classe. Si vous êtes en mode virtuel, vous pourrez les rassembler dans une présentation PPT et le partager avec vos élèves.

Si vous cherchez d'autres activités comme celle-ci pour explorer les émotions avec vos élèves, n'hésitez pas à faire vos recherches sur le Web.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous