

GUIDE POUR FAVORISER UNE SOCIALISATION DYNAMIQUE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

D'après une idée de : Jasmin Roy



**Recherche,
conception
et rédaction :**

Catherine Laurier
Katherine Pascuzzo
Rémi Paré-Beauchemin
Jean-Sébastien Bourré

QU'EST-CE QUE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ?

La régulation émotionnelle est la capacité d'une personne à utiliser d'elle-même un moyen approprié et pacifique pour gérer les impacts affectifs et physiologiques liés à une émotion vécue. Un moyen approprié et pacifique signifie qu'il n'y aura pas d'impacts négatifs sur l'entourage et pour soi.

Par exemple, on peut **dessiner, écrire une lettre, discuter de la situation avec quelqu'un** en mesure de nous écouter et de nous comprendre, **passer du temps seul, écouter de la musique**, etc. Pour certains, il peut s'agir de faire des activités physiques pour évacuer l'émotion, qu'elle relève de la joie ou de la colère.

On entend aussi souvent l'expression « autorégulation émotionnelle », signifiant que la personne a la capacité de gérer elle-même ses émotions sans aide.

A. En équipe, complétez la liste de moyens pour gérer une émotion².

- | | | |
|-------------------------------|--|---------|
| • Pétrir une balle antistress | • Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance | • _____ |
| • Dessiner | • Faire une promenade | • _____ |
| • Écouter de la musique | • Se coucher sur le dos et respirer | • _____ |
| • Chanter | • Respirer | • _____ |
| • Être écouté | • Répéter un mantra | • _____ |
| • Boire de l'eau | • Prendre un moment d'arrêt | • _____ |
| • Être seul | • Faire de l'activité physique
(en cibler une en particulier qui nous convient) | • _____ |

B. Discutez avec les membres de votre équipe des émotions que vous trouvez les plus faciles à gérer.

C. Discutez avec les membres de votre équipe des émotions que vous trouvez les plus difficiles à gérer.

D. Discutez des moyens que vous vous engagez à mettre en pratique pour réguler vos émotions et discutez de ce que les autres mettent déjà en pratique.

NOTES POUR L'ANIMATION : Dans la vie quotidienne, une bonne stratégie consiste à modéliser les moyens avec les jeunes lors de vos interventions auprès d'eux. Durant cette activité en classe, n'hésitez pas à servir de modèle en indiquant aux élèves les stratégies qui fonctionnent pour vous et celles qui fonctionnent le moins. Vous serez à même de susciter une discussion sur la diversité de moyens et le fait que ce ne sont pas tous les moyens qui fonctionnent pour tout le monde.

Également, permettez-vous de circuler pour prendre un moment afin de discuter avec chacune des sous-équipes.

2 - Note : Voilà une belle occasion de mettre de l'avant les outils proposés et créés par les enseignant.e.s et les différent.e.s intervenant.e.s de l'école.

QU'EST-CE QUE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ?

La régulation émotionnelle est la capacité d'une personne à utiliser d'elle-même un moyen approprié et pacifique pour gérer les impacts affectifs et physiologiques liés à une émotion vécue. Un moyen approprié et pacifique signifie qu'il n'y aura pas d'impacts négatifs sur l'entourage et pour soi.

Par exemple, on peut **dessiner, écrire une lettre, discuter de la situation avec quelqu'un** en mesure de nous écouter et de nous comprendre, **passer du temps seul, écouter de la musique**, etc. Pour certains, il peut s'agir de faire des activités physiques pour évacuer l'émotion, qu'elle relève de la joie ou de la colère.

On entend aussi souvent l'expression « autorégulation émotionnelle », signifiant que la personne a la capacité de gérer elle-même ses émotions sans aide.

A. En équipe, complétez la liste de moyens pour gérer une émotion.

- | | | |
|-------------------------------|--|---------|
| • Pétrir une balle antistress | • Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance | • _____ |
| • Dessiner | • Faire une promenade | • _____ |
| • Écouter de la musique | • Se coucher sur le dos et respirer | • _____ |
| • Chanter | • Respirer | • _____ |
| • Être écouté | • Répéter un mantra | • _____ |
| • Boire de l'eau | • Prendre un moment d'arrêt | • _____ |
| • Être seul | • Faire de l'activité physique
(en cibler une en particulier qui nous convient) | • _____ |

B. Discutez avec les membres de votre équipe des émotions que vous trouvez les plus faciles à gérer.

C. Discutez avec les membres de votre équipe des émotions que vous trouvez les plus difficiles à gérer.

D. Discutez des moyens que vous vous engagez à mettre en pratique pour réguler vos émotions et discutez de ce que les autres mettent déjà en pratique.