



Un accompagnement émotionnel à l'école: une solution indispensable pour aider nos élèves à s'exprimer et à s'épanouir

Catherine Korah, M.Éd. conseillère psychothérapeute, coordonnatrice du Centre d'Excellence en gestion du comportement, Services de Soutien et d'Expertise pour les commissions scolaires anglophones du Québec.

Charles Lefebvre, M.Sc. - Psychoéducateur et personne-ressource, Service de soutien et d'expertise en difficulté comportementale, Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets et du Lac St-Jean.



Aperçu de la présentation

Section 1: Introduction

1. Postulat de base
2. Ce que la recherche nous propose


Section 2: La nature des émotions

1. Qu'est-ce qu'une émotion ?
2. Quel est le rôle des émotions ?
3. Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ?
4. Le blocage émotionnel

Section 3: Le développement émotionnel


1. L'escalier de la maturité émotionnelle
2. Un regard sur nos pratiques



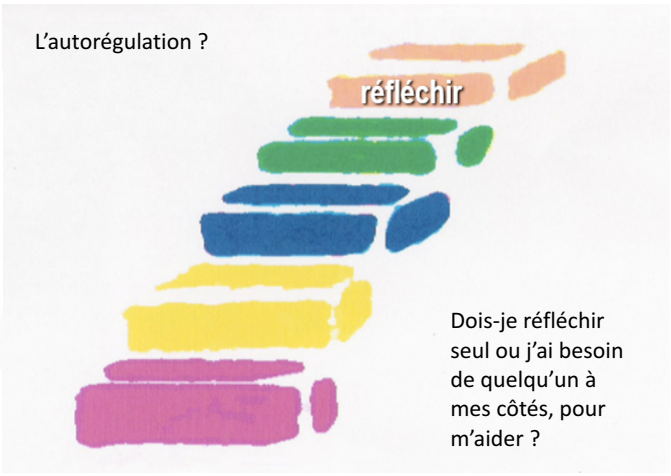



Section 1: Introduction

1. Postulat de base



Trop souvent, nous demandons précipitamment à nos enfants, suite à un comportement inapproprié ...



L'autorégulation ?

réfléchir

Dois-je réfléchir seul ou j'ai besoin de quelqu'un à mes côtés, pour m'aider ?

Mais qu'elles sont les autres étapes qui nous prédisposent à la capacité réflexive ?

Dans quelles conditions le cerveau doit être afin d'avoir accès à ses fonctions réflexives ?

Qu'elle est la place des émotions dans ce processus ? Peut-on réfléchir sur quelque chose que l'on ne ressent pas ?

Questions à se poser ...

- Souhaitons-nous que les enfants aient de « bons » comportements ou qu'ils soient en santé émotionnelle ?
- Voulons nous des enfants « calmes » et « heureux » ou des enfants qui ont développé un paysage émotionnel qui les aideront à s'adapter à plusieurs expériences de vie ?
- Que comprenons-nous de la résilience .. Une personne forte qui « passe à travers tout sans être ébranlé » ou une capacité émotionnelle à ressentir une profonde tristesse face aux impuissances qu'on ne peut contourner ?

Bienvenue dans ce voyage que sont les émotions

Aujourd'hui ..

- Nous présenterons notre compréhension des émotions à l'intérieur de différentes théories soutenues par la recherche.
- Nous proposerons des moyens concrets, que nous avons expérimentés, qui semblent avoir eu des effets efficaces sur le développement de la maturité émotionnelle de nos élèves.
- Nous vous proposerons une compréhension des émotions afin d'ajouter à votre coffre d'intervention, à votre guise, quelques outils supplémentaires, sans pour autant vous demander de retirer ceux que vous avez déjà.



Section 1: Introduction

2. Ce que la recherche nous propose



Les émotions à travers le temps ...

Platon à écrit : « Tout apprentissage a une base émotionnelle. »

Antonio Damasio mentionne que « l'affect n'est pas seulement nécessaire à la sagesse ; il est également irrévocablement entrelacé dans l'étoffe de chaque décision. » et que « les émotions se manifestent sur le théâtre du corps; les sentiments sur celui de l'esprit ».

Joseph Le Doux affirme que « la recherche sur les émotions a été victime de la révolution cognitive du milieu du XXe siècle ».

Au cœur du comportementalisme, les émotions ont été vues comme des variables nuisibles, des sous-produits de comportement, mais jamais en tant que raison sous-jacente des comportements. (PRITCHARD, Michael S., 1976.)

Chez plusieurs neuroscientifiques clés, il est désormais largement reconnu que le cerveau humain est déjà équipé d'un système motivationnel fait d'impulsions, d'émotions et d'instincts qui sont innés et non pas appris. Le but d'élever un enfant est de diriger ces émotions, impulsions et instincts à l'intérieur d'un système intentionnel qui pave la voie vers un comportement civilisé. (Panksepp, J. et Biven, L., 2012)

Heureusement, la neuroscience révèle le rôle critique que jouent les émotions pour une croissance et un développement sain. (DAMASIO, Antonio R., 1994).

Les émotions sont le lien entre la pensée et l'action, entre soi et l'autre, entre la personne et son environnement, entre biologie et culture. » En somme, les émotions sont le moteur du développement humain. (FOSHA, Diana., SIEGEL, D.J. et Marion FRIED SOLOMON, 2009).

Les émotions sont essentielles au développement global d'un enfant; elles sont le moteur qui propulse la croissance de l'enfant vers l'identité individuelle. Les enfants n'ont pas besoin qu'on leur enseigne à se comporter de façon mature, mais qu'on les aide plutôt à ressentir leurs émotions pour atteindre la maturité. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, ce qui est important, c'est comment on en vient à les reconnaître et à utiliser les noms des sentiments pour les exprimer de manière responsable. (Neufeld, G., McNamara, D., 2016).

Nos enfants se trouvent en pleine crise émotionnelle. Il semble que les enfants se montrent plus anxieux, agressifs et renfermés que jamais. D'ailleurs, ce phénomène se manifeste visiblement dans nos écoles, nos foyers familiaux, notre voisinage et nos espaces communautaires. La situation a pris une telle ampleur que nos journaux écrivent littéralement des articles portant sur des enfants, en âge de fréquenter l'école primaire, qui frappent, donnent des coups de pied et mordent leurs enseignants.

La cause principale de la crise émotionnelle et des problèmes de comportement qui en découlent, et dont nous sommes témoins quotidiennement dans nos foyers, nos écoles et nos communautés, provient du fait que les enfants sont en train de perdre leurs sentiments. (Hannah Beach, 2020).

Lorsque nous ignorons nos sentiments ou que nous les supprimons, ils ne font que devenir plus forts. Les émotions vraiment puissantes s'accumulent en nous, comme une force obscure qui empoisonne inévitablement tout ce que nous faisons, que cela nous plaise ou non. Les sentiments blessés ne disparaissent pas et ils ne se guérissent pas d'eux-mêmes. Si nous n'exprimons pas nos émotions, elles s'accumulent comme une dette qui finira par arriver à échéance (Brackett, M., *Permission to feel*, 2019).



Section 2: La nature des émotions

1. Qu'est-ce qu'une émotion ?



DÉFINIR L'ÉMOTION

- **être affecté, remué**

- l'émotion surgit, elle est hors de notre contrôle
- irrationnelle, on ne la contrôle pas

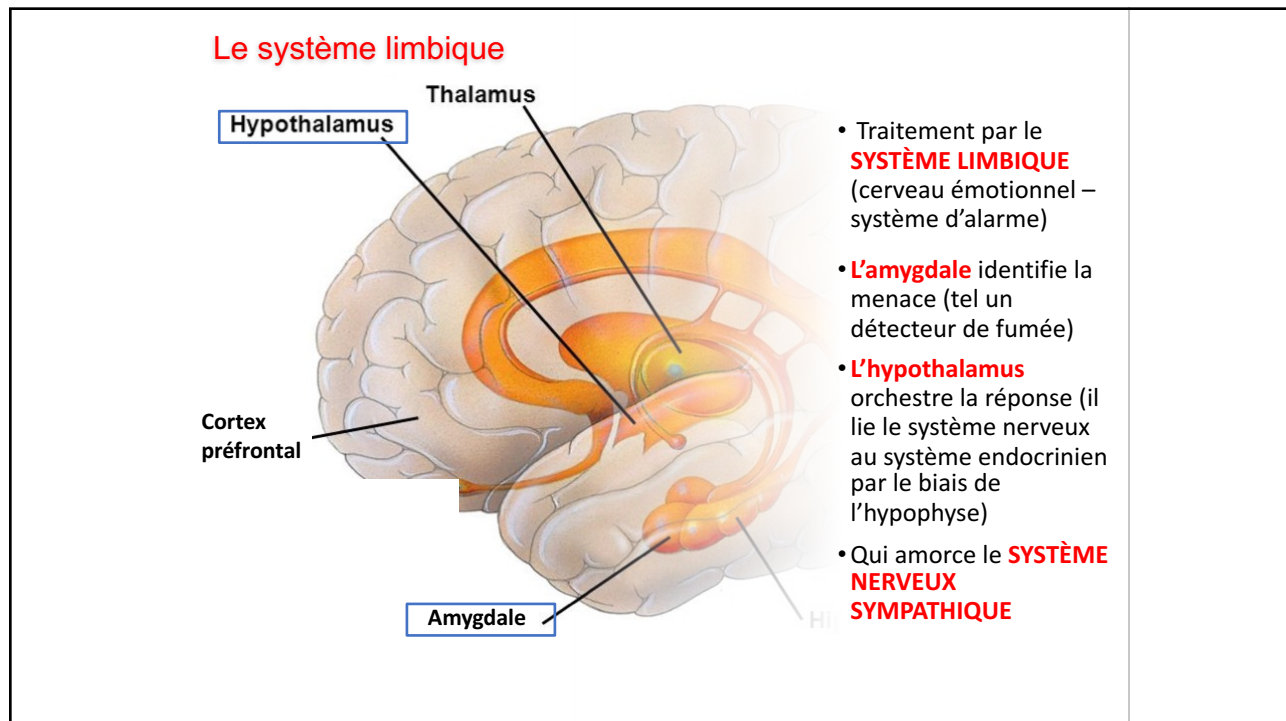
- **être mu**

- l'émotion est conçue pour NOUS MOUVOIR VERS CE QUI VA NOUS AIDER, assurer notre survie.

ÉMOTION crée un **potentiel d'action** qui **doit s'exprimer**. C'est comme le principe électrique ... à toute charge il y a une décharge.



Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé



Première loi de l’émotion
**L’ÉMOTION CHERCHE
À S’EXPRIMER**

Deuxième loi de l’émotion
**L’ÉMOTION CHERCHE
LA CONSCIENCE**

Troisième loi de l’émotion
**L’ÉMOTION CHERCHE
L’ÉQUILIBRE**

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé

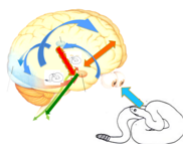
Section 2: La nature des émotions

2. Quels sont les rôles des émotions ?



Différents rôles

- À court terme - **Survie**



- À moyen terme - **Équilibre émotionnel**



- À long terme - **La maturation**



L'émotion est un moyen du cerveau d'amener l'enfant ...

- ... à la **PRUDENCE** devant ce qui l'alarme
- ... à **RECHERCHER L'AUTRE** devant le besoin de contact, de proximité et de connexion
- ... à **S'ARRÊTER** devant l'impuissance
- ... à **S'AVENTURER** lorsque le port d'attache est solide
- ... à **S'ÉLOIGNER** de ceux auxquels il n'est pas attaché
- ... à **SE PRÉOCCUPER** de ceux auxquels il est attaché
- ... à **RÉSISTER** devant l'absence d'instinct d'attachement

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé

ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

l'équilibre
vient du mouvement,
non de la raison ou de la perception



Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé



réagir de façon impulsive et se soucier de l'impact
= MAITRISE DE SOI

frustration et sentiments d'affection
= PATIENCE


peur et désir/motivation
= COURAGE

préoccupation pour soi et préoccupation pour autrui
= CONSIDÉRATION

impulsion à se venger et sentiments d'affection
= PARDON


**avoir des limites et aimer assez pour faire en sorte que
quelque chose fonctionne = SACRIFICE**

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé



Section 2: La nature des émotions

3. Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ?



Définir l'autorégulation

- Un sentiment ne peut être contrarié ou supprimé que par un sentiment contraire et plus fort que le sentiment à contrarier (Damasio, A, Spinoza avait raison, 2003, p. 18.).
- Les processus par lesquelles les individus influencent quelles émotions ils ont, quand ils les ont, la manière dont ils les ressentent et la manière dont ils les expriment (Brackett, Ph.D., Marc. Permission to Feel (p. 142). Celadon Books. Pris dans, Gross, 1998, p. 275)
- La « régulation des émotions » est un terme généralement utilisé pour décrire la capacité d'une personne à gérer et à répondre efficacement à une expérience émotionnelle. Les gens utilisent inconsciemment des stratégies de régulation des émotions pour faire face à des situations difficiles plusieurs fois par jour (Abigail Rolston et Elizabeth Lloyd-Richardson, Cornell University, 2017.).
- La **régulation émotionnelle** (ou *contrôle émotionnel*) est la capacité à agir sur ses propres émotions. C'est un processus psychologique complexe qui recouvre à la fois la capacité à déclencher, inhiber, maintenir ou moduler ses propres affects au sens large. (Wikipédia)

Qu'est-ce qui empêche les émotions d'être régulées ?

1. Les émotions de vulnérabilité ne sont pas ressenties

- les émotions ne peuvent se mélanger que si elles sont ressenties et ne peuvent être ressenties que si elles sont exprimées et nommées.

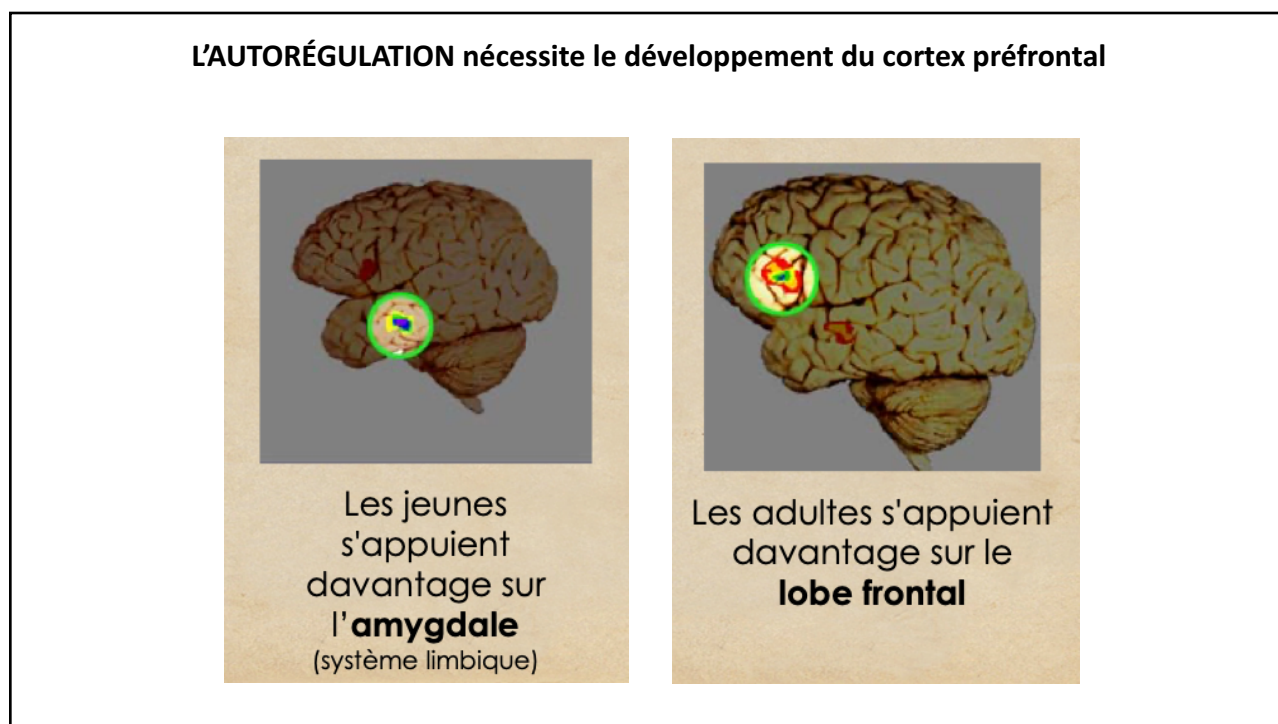
2. Le cortex préfrontal n'est pas développé

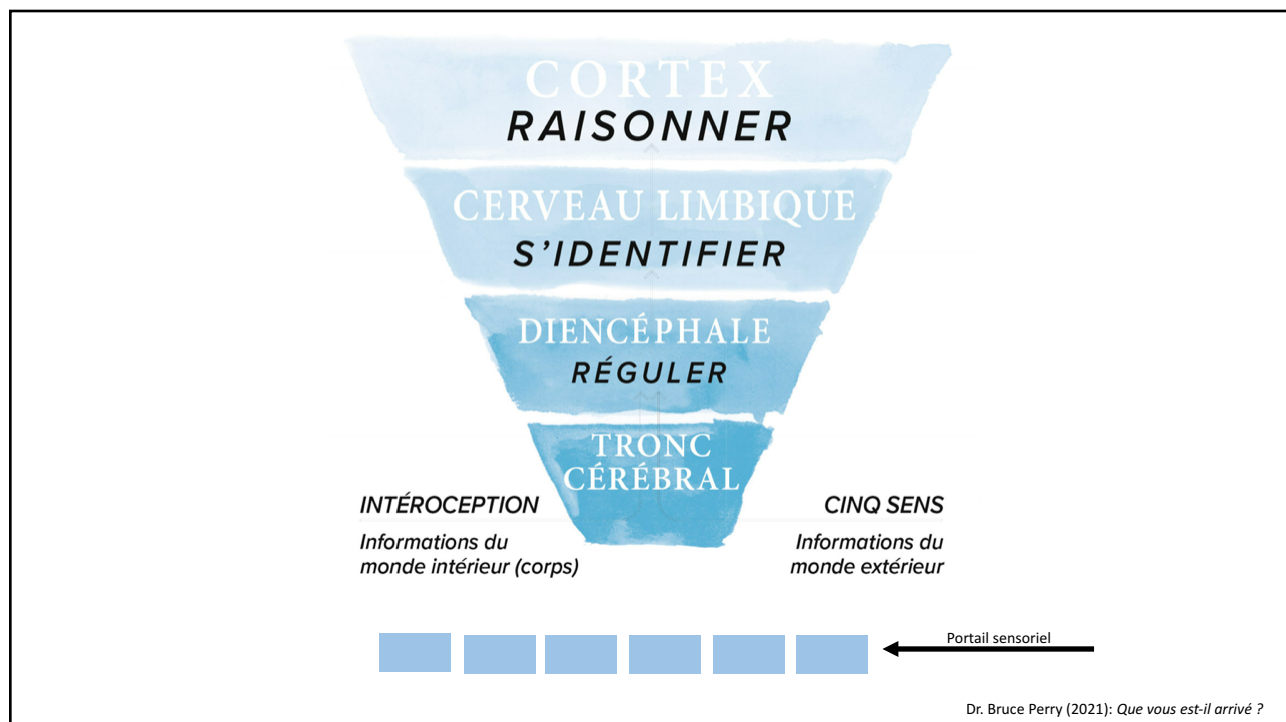
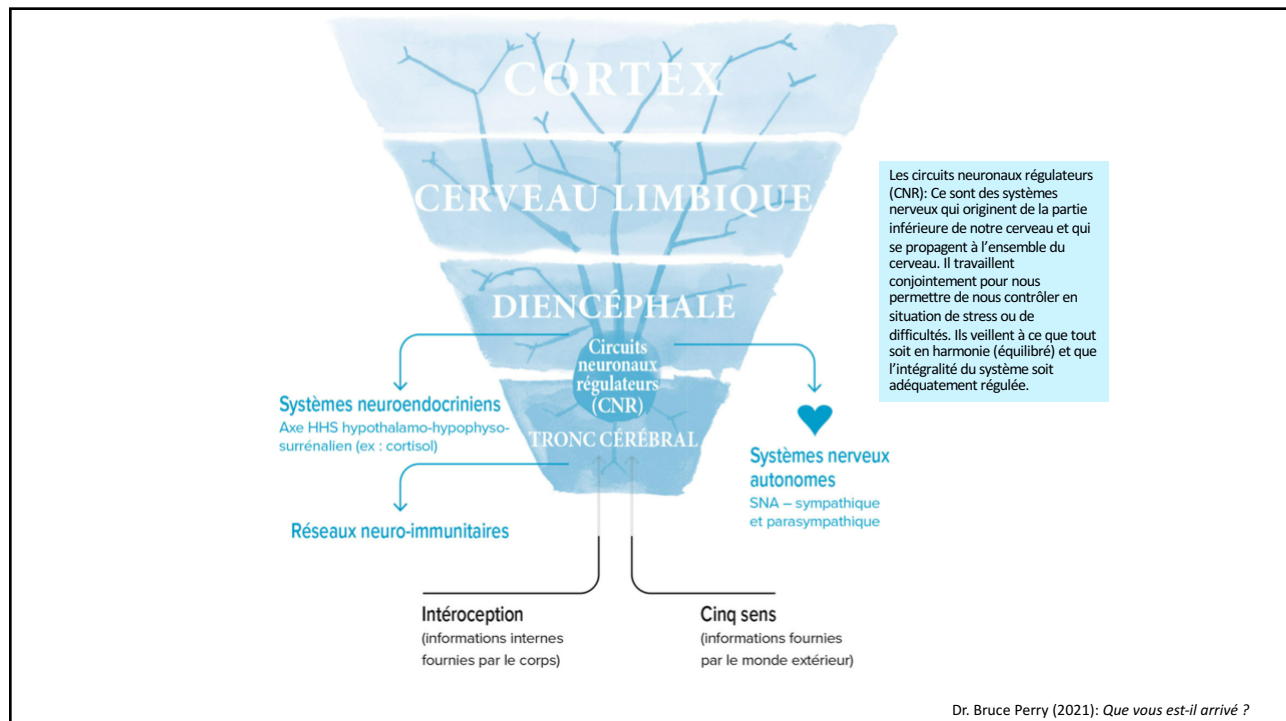
- débute vers l'âge de 5-7 ans et demande du temps et des conditions favorables pour se développer.

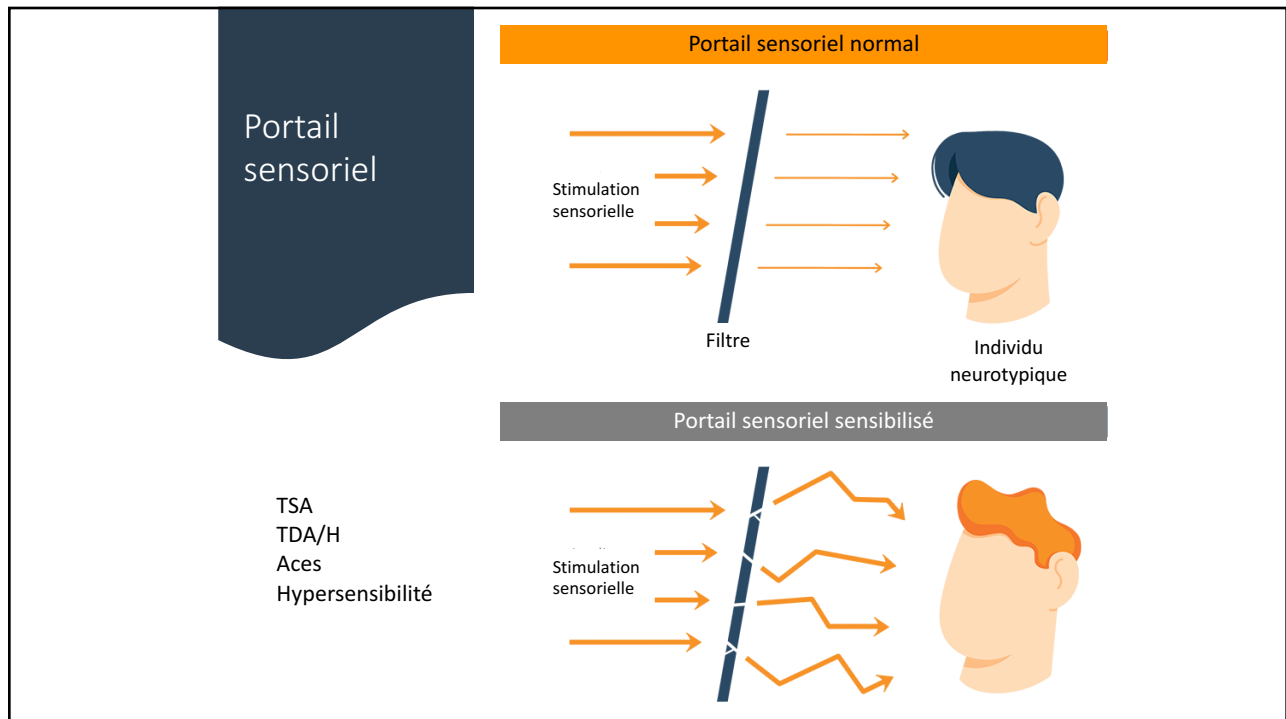
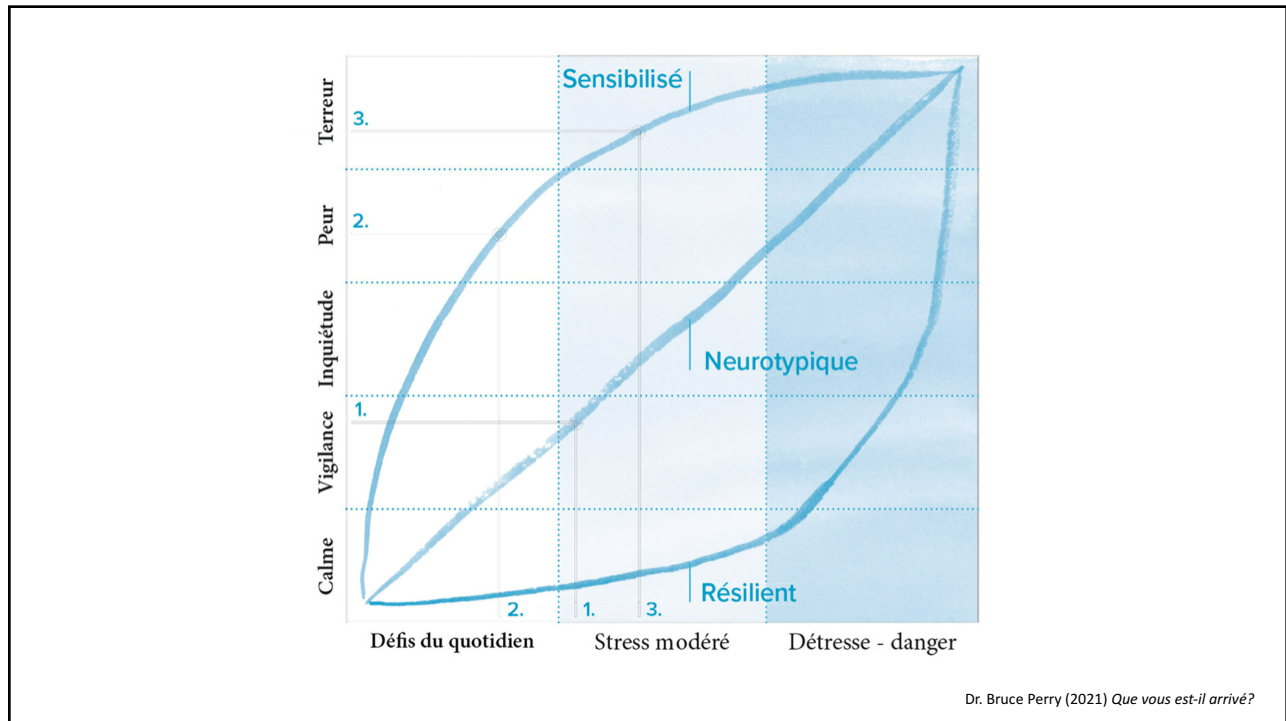
3. Le conflit intérieur n'est pas accueilli

- les sentiments mitigés doivent avoir leur place.

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé





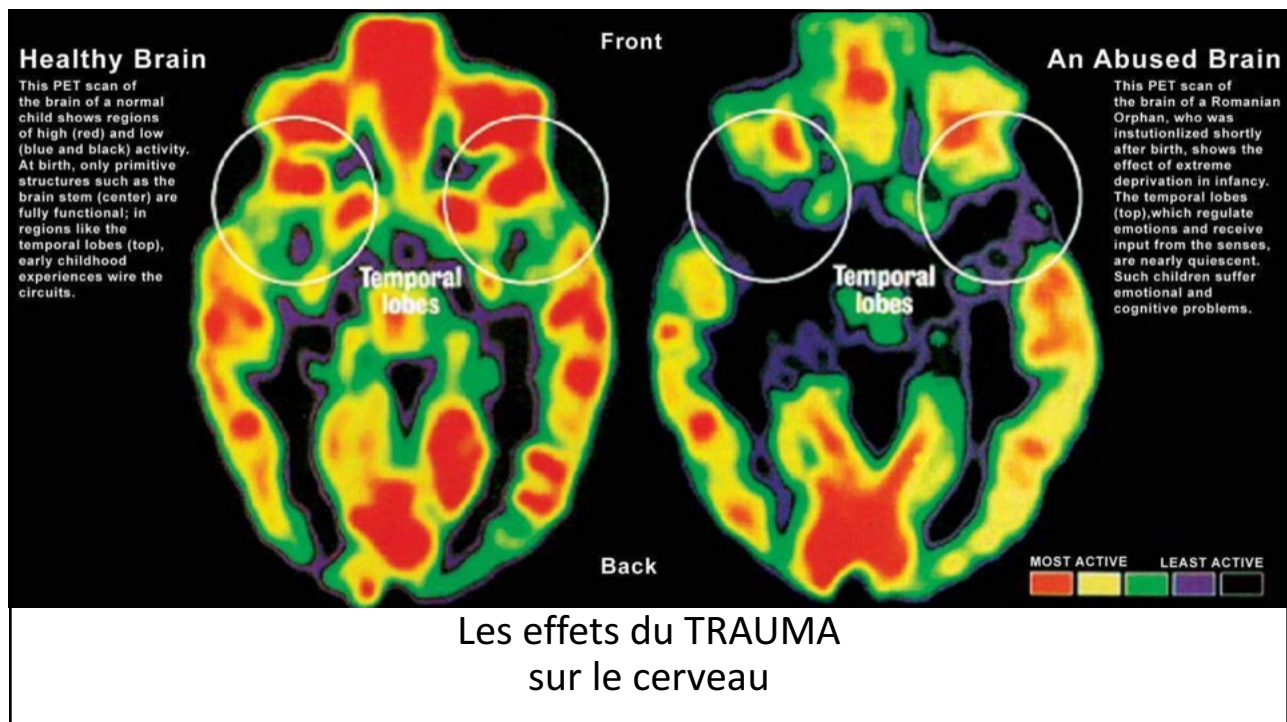


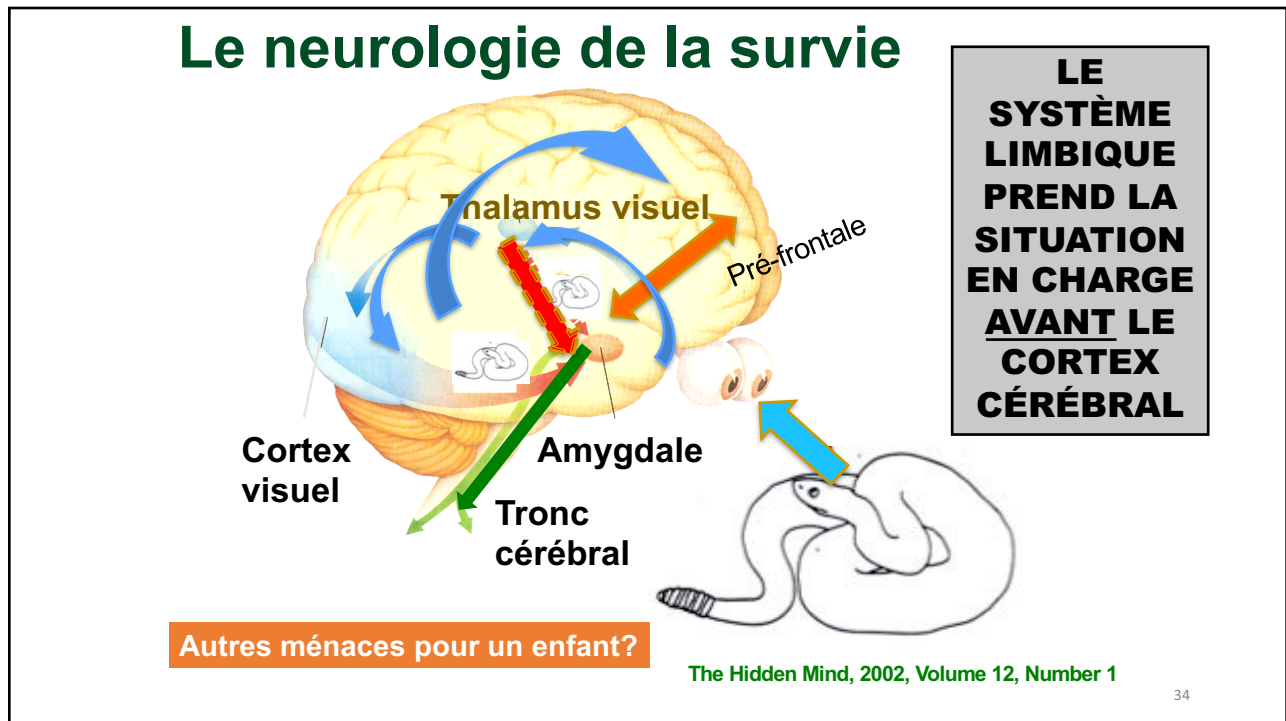
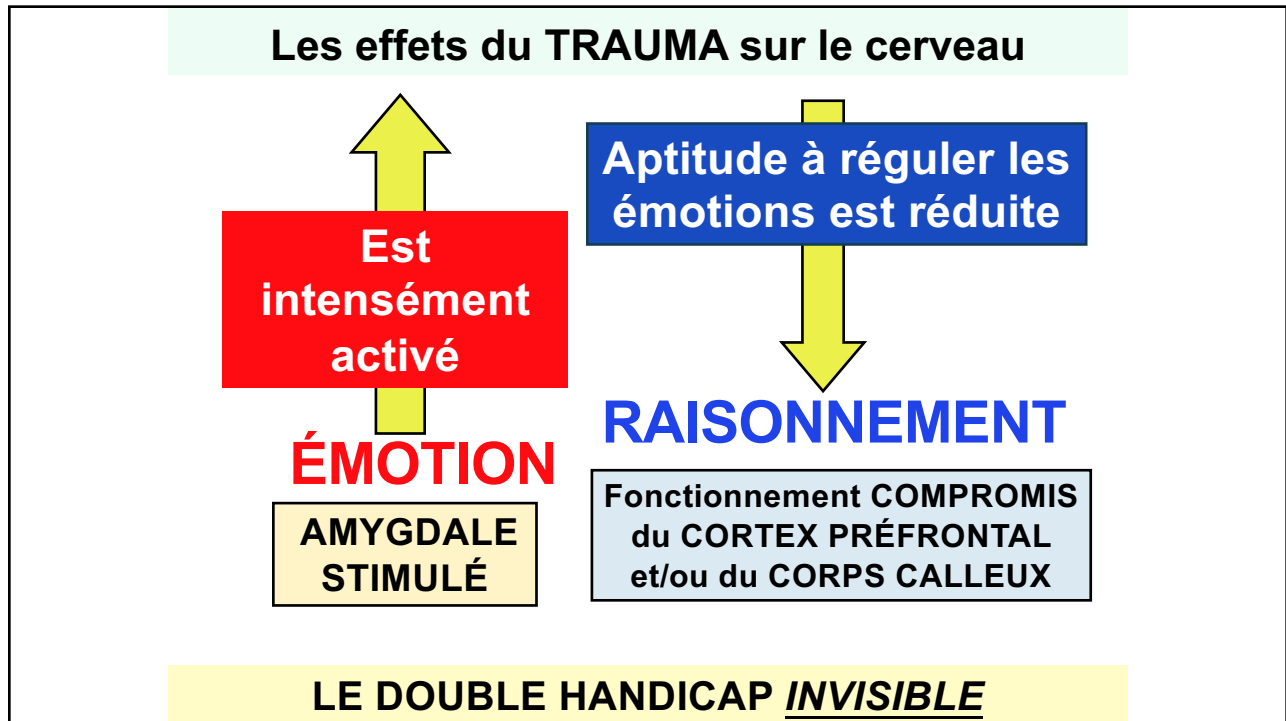


L'impact de l'hypersensibilité et de l'intensité émotionnelle

Plus une personne est hypersensible et émotionnellement intense :

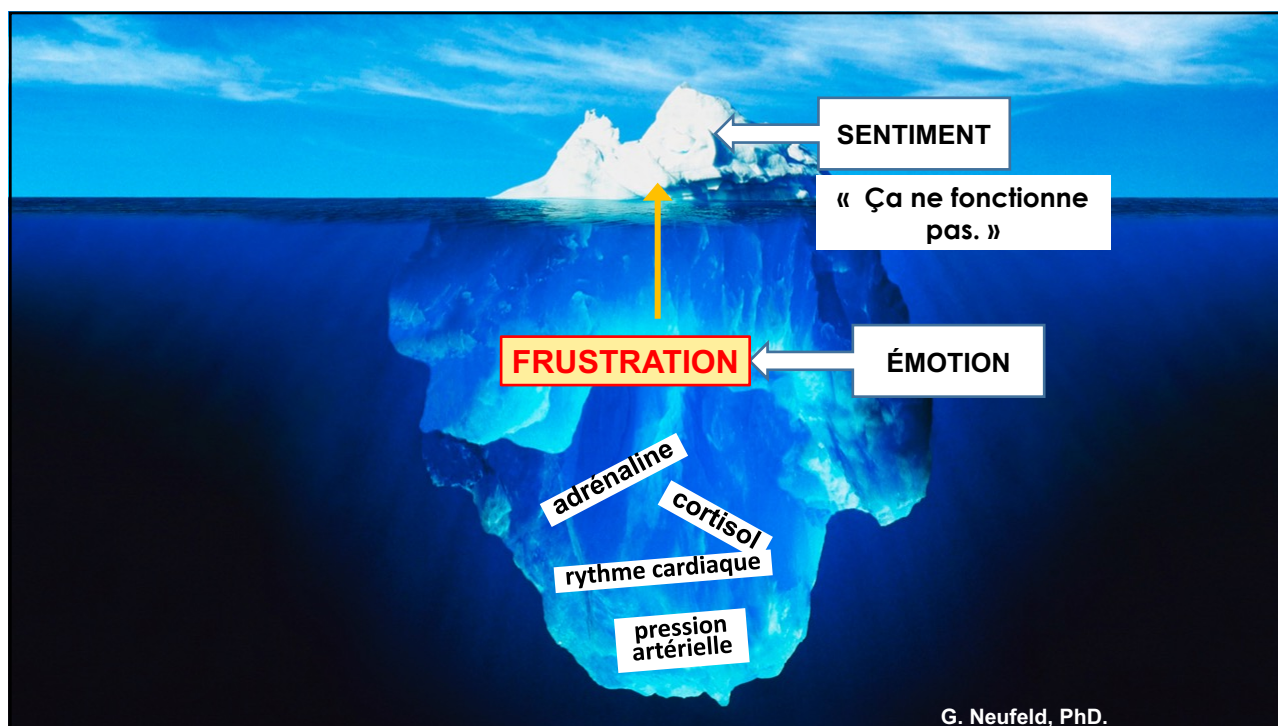
- Plus facilement ils sont touchés et émus par leurs émotions
- Plus facilement ils sont submergés par leur expérience émotionnelle
- Il est plus probable qu'ils soient "coincés" émotionnellement :
 - L'intensité émotionnelle évoque plus de défenses
 - Intellectualisation des expériences (fuite des émotions)
 - Perte du sentiment de vulnérabilité nécessaires à l'adaptation
- Plus les adultes tentent de calmer la personne afin d'éviter les éruptions émotionnelles, plus la situation s'envenime.





Section 2: La nature des émotions

4. Le blocage émotionnel



Qu'est-ce qui nous rend le plus vulnérable?

**FAIRE FACE À
LA SÉPARATION**

LA SÉPARATION

La perte réelle ou perçue de
ceux auxquels nous sommes attachés et / ou
qui sont censés prendre soin de nous et de nous
protéger

Se traduisant par un état d'alarme de survie

**L'attachement
est notre plus
grand besoin**

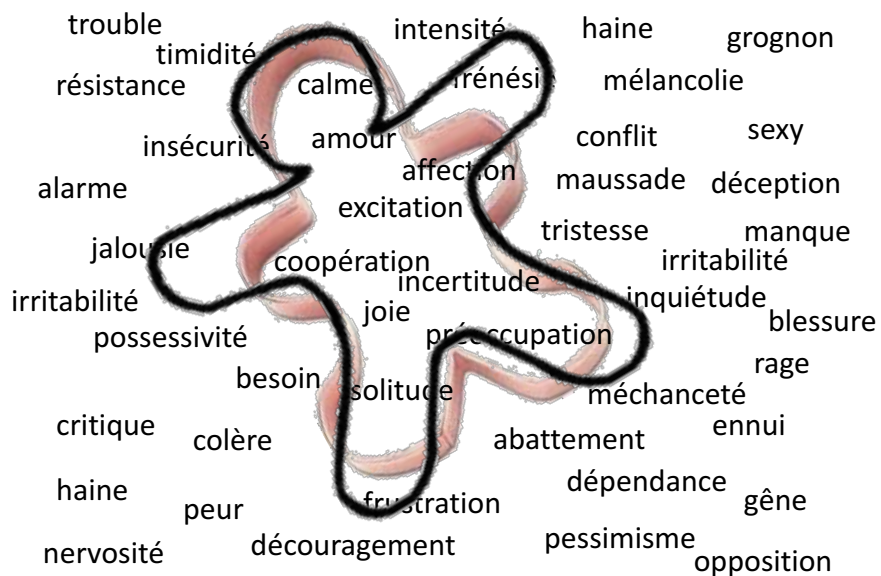


**La séparation
est notre plus
grande peur**

L'Attachement = La Survie

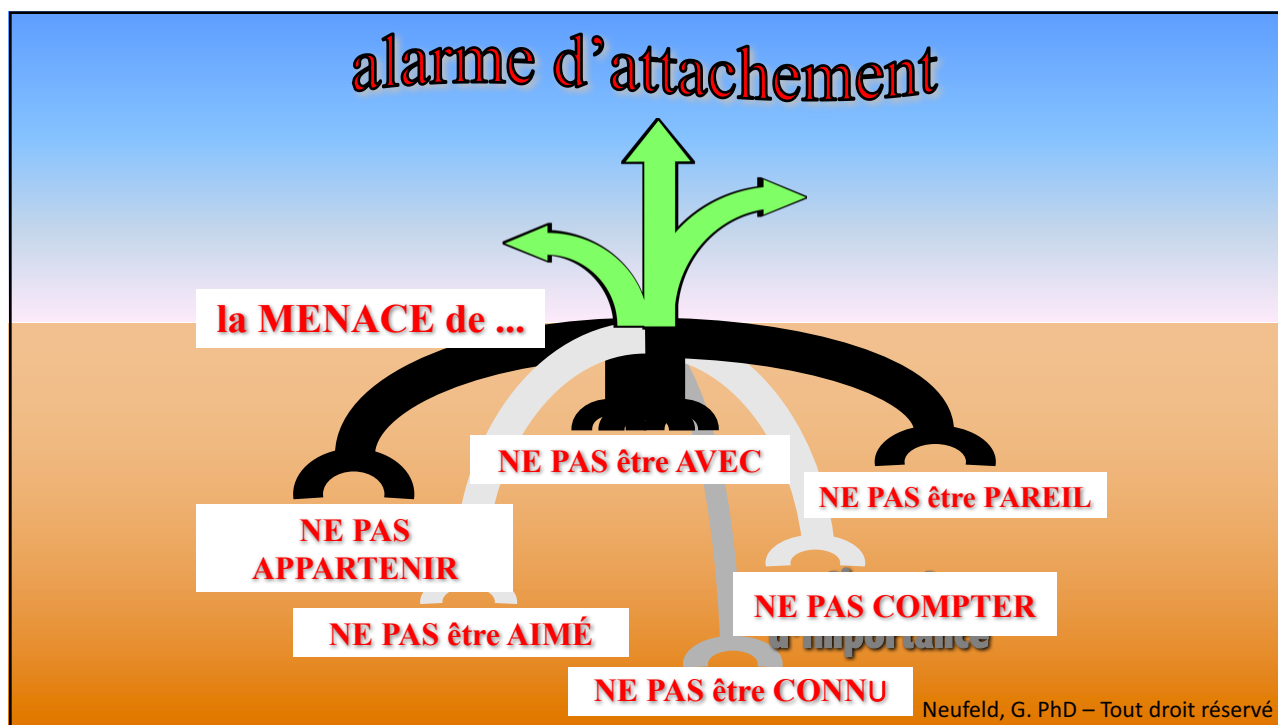
- La probabilité de survie augmente avec la proximité des attachements (à ceux qui prennent soin de nous et nous aiment).
- **Par conséquent, la séparation est notre principale menace.**
- L'impact de la séparation est fortement documenté – les recherches sur l'isolement; sur la solitude humaine; analyses de groupes de population ayant souffert des pertes relationnelles, études longitudinales, ACES, Traumas relationnels et complexes, etc.

PARAMÈTRES DE L'ATTACHEMENT

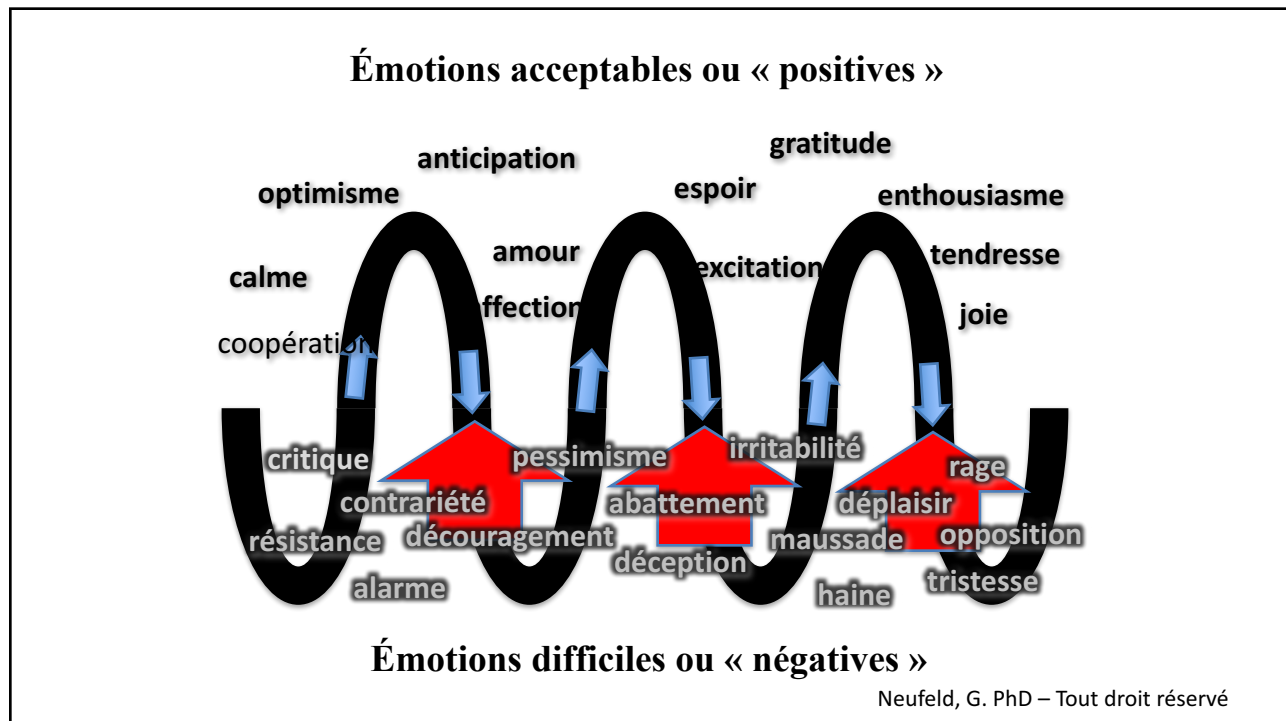


trouble intensité haine grognon
timidité calme irénésie mélancolie
résistance amour conflit sexy
insécurité affection maussade déception
alarme excitation tristesse manque
jalousie coopération incertitude irritabilité
irritabilité joie inquiétude blessure
possessivité préoccupation rage
besoin solitude méchanceté
critique colère abattement ennui
haine peur frustration dépendance gêne
nervosité découragement pessimisme opposition

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé



MENACE	SENTIMENT ALARMANT
Ne pas être avec	Je me sens seul, personne ne me porte attention, personne ne veut passer du temps avec moi, je me sens rejeté, etc.
Ne pas être pareil	Je me sens différent des autres, je n'ai rien en commun avec les autres, je ne suis pas normal, j'ai des préjugés contre moi, etc.
Ne pas appartenir	Je ne me sens pas inclus, personne ne prend mon parti, personne ne me soutient, les gens sont contre moi, etc.
Ne pas compter	Je ne me sens pas remarqué ou écouté, je ne me sens pas utile ou important, les gens ne me respectent pas, je ne me sens pas estimé ou admiré, mon opinion ne compte pas, mon rôle n'a pas d'importance, etc.
Ne pas être aimé	Je ne me sens pas pris en soins, je ne ressens de la chaleur de personne, je ressens que les autres me détestent, etc.
Ne pas être connu	Je ne me sens pas vraiment vu ou entendu, je ne me sens pas compris, je ne peux pas partager mes secrets, je ne peux pas vraiment être moi-même, etc.



Pourquoi notre cerveau nous protège-t-il?

Cela nous protège d'être dépassé
par ce qui nous fait ressentir

TROP VULNÉRABLE

OU

TROP BLESSÉ.



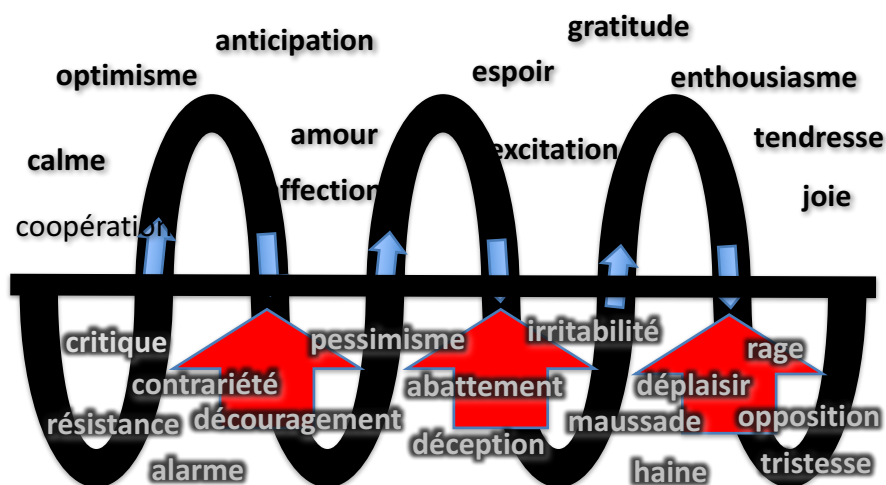
Le système de défense du cerveau

Notre cerveau nous protège :

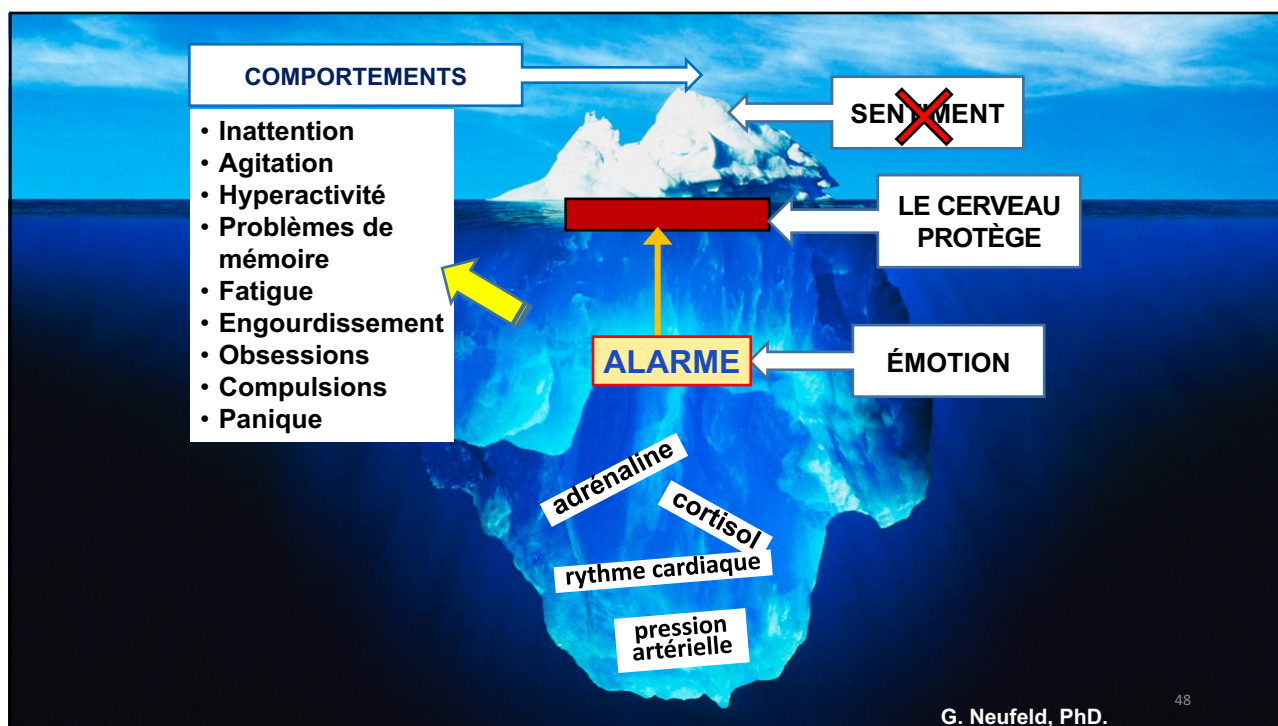
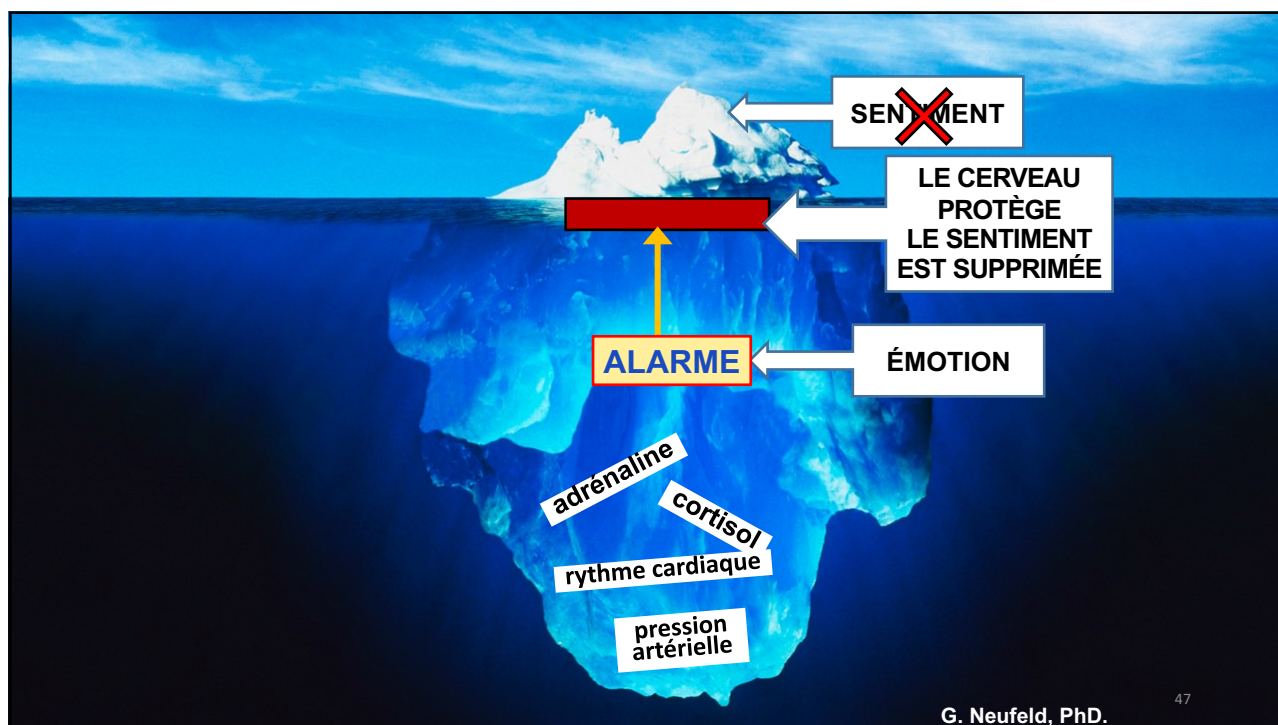
- ✓ **ENGOURDIR** les sentiments
qui sont trop intenses
- ✓ **NE PLUS VOIR** les choses
qui seraient trop dur à voir
- ✓ **RECULER** devant les relations
où on pourrait être blessé

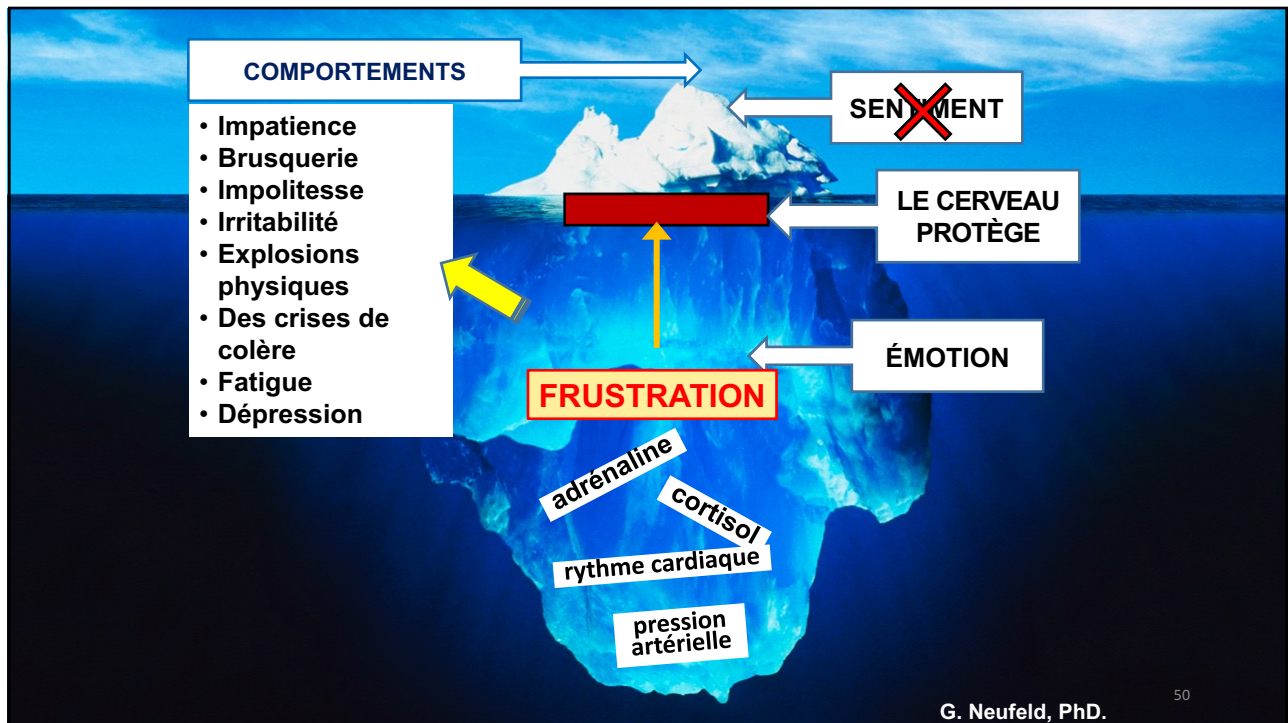
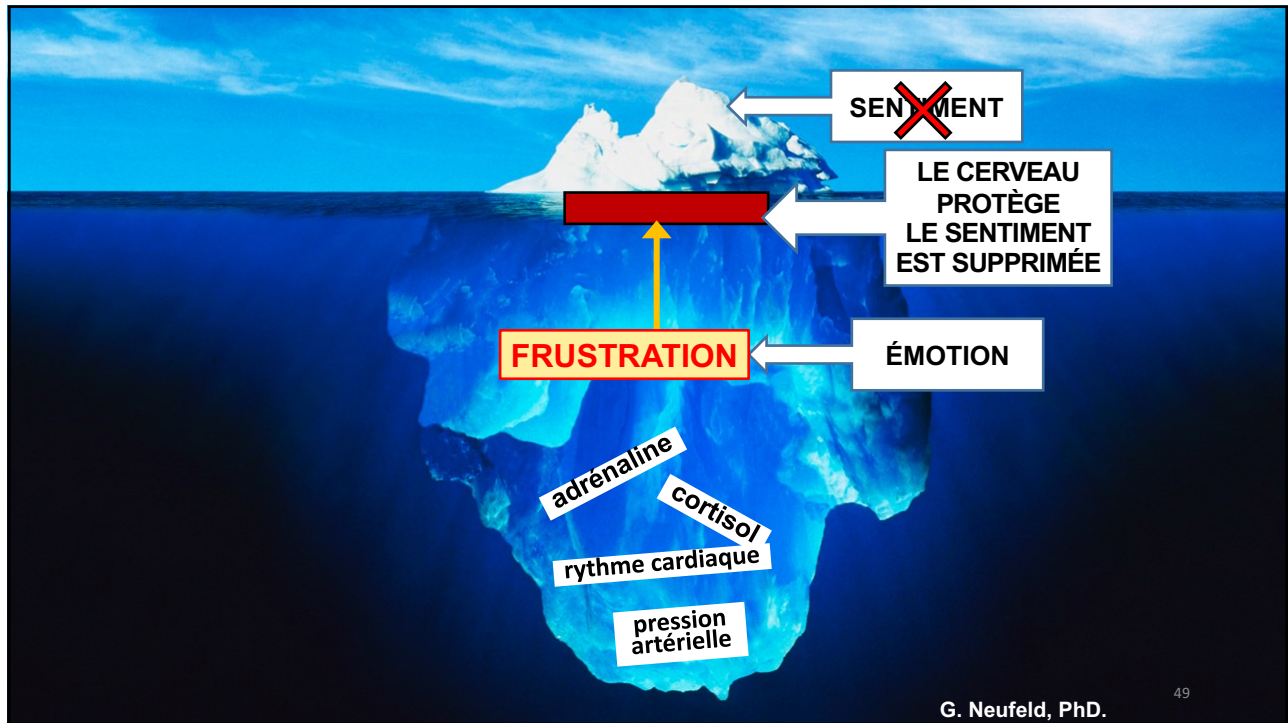


AFFECT ÉMOUSSÉ



Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé





Section 3: le développement émotionnel

1. L'escalier de la maturité émotionnelle



CINQ ÉTAPES

vers la santé et
la maturité
émotionnelles

ACCEPTER/INVITER/ASSISTER
exprimer

- *créer des canaux pour exprimer les émotions, éliminer les obstacles à l'expression*

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé

Exprimer

La première étape est d'adopter
une relation d'acceptation des
émotions de l'enfant.

Les avantages de VENTILER



Parfois, tout ce dont nous avons
besoin est de s'extérioriser.

LES ÉMOTIONS

doivent être **EXPRIMÉES** afin de
maintenir un fonctionnement et
un bien-être équilibrés

- Les émotions sont censées surgir et circuler au sein de nos enfants.
- L'existence des émotions en soi **n'est aucunement un problème**. C'est plutôt la manière dont celles-ci s'extériorisent qui peut être problématique.
- Les émotions doivent s'exprimer pour que les enfants soient aptes à se développer.

LA CO-RÉGULATION ET LA CROISSANCE ÉMOTIONNELLE

- La santé et croissance émotionnelle chez l'enfant requiert une collaboration de l'adulte (co-régulation)
- L'expérience émotionnelle en contexte de relation permet à l'enfant de développer sa résilience (sentiment de sécurité et de confiance)



Activités exutoires



Activités de motricité fine



Activités de mouvement physique

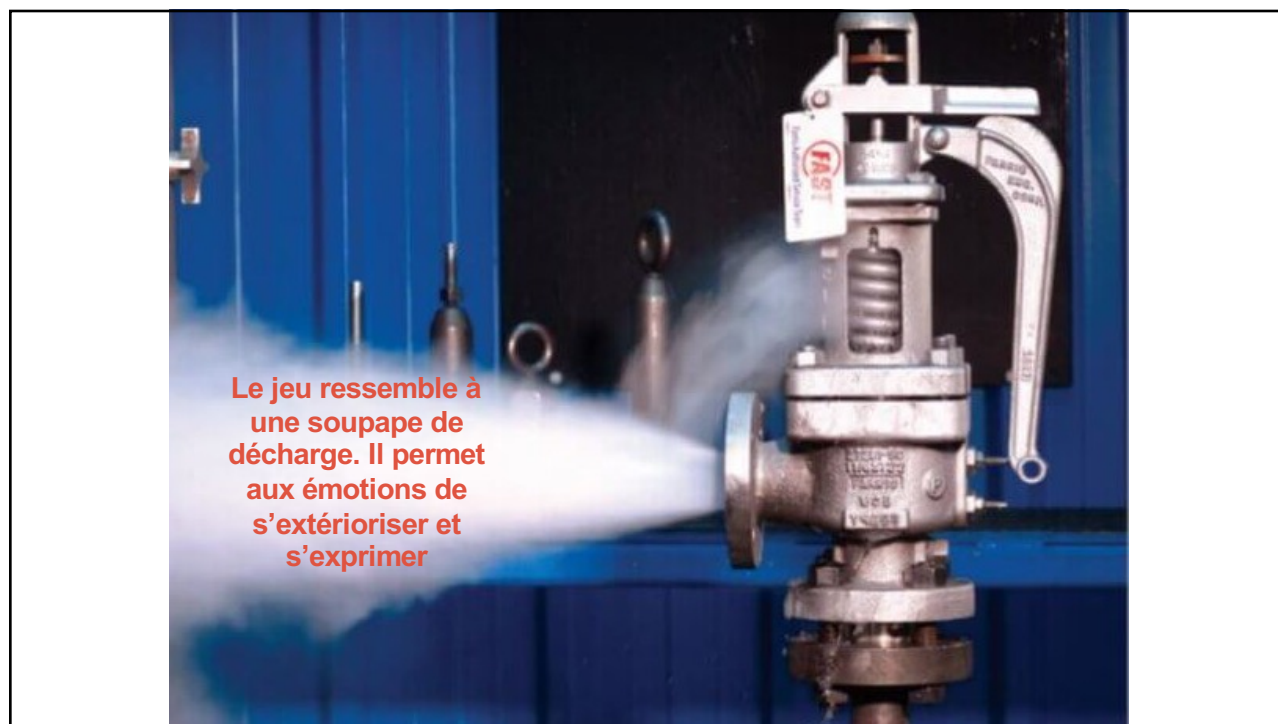
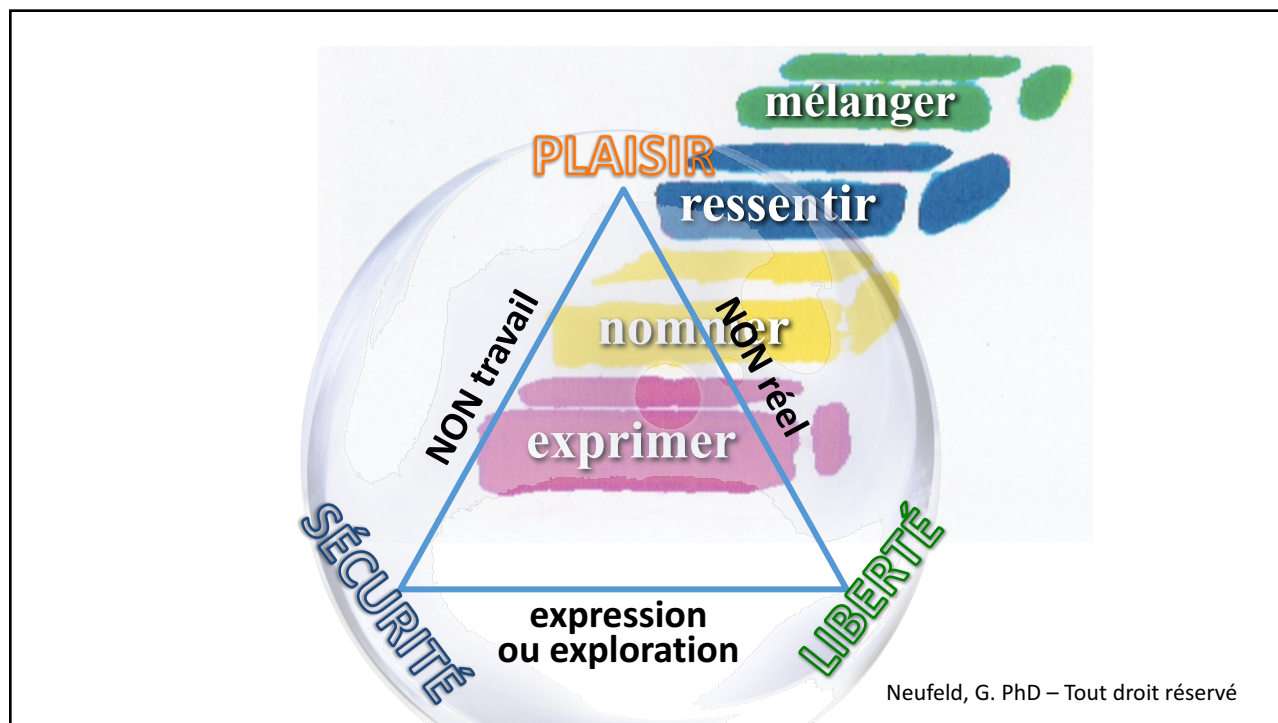


LA SALLE DES ÉMOTIONS



Un endroit pour tout évacuer
jusqu'au moment où la
tristesse puisse être ressentie





Le JEU et les ÉMOTIONS

LE MODE JEU EN TANT QU'EXERCICE NEURONAL

Dr Porges décrit le jeu comme étant un « exercice neuronal » qui guérit les dérèglements de types comportemental et émotionnel.

Il s'agit d'un exercice neuronal dans la mesure où il contracte le « muscle » de la régulation émotionnelle par le biais d'interactions mutuelles avec d'autres personnes en des conditions sécuritaires.

Stephen Porges (2011) *The Polyvagal Theory*

Procurer des terrains de jeux à l'émotion

- rire et humour
- dessin et peinture
- expression dramatique et théâtre
- danse et mouvement
- chant et musique
- raconter et écrire
- taquiner et faire des folies

L'émotion en jeu

- **l'alarme et le jeu**
jouer aux monstres, être le monstre, jouer avec la réaction de sursaut, faire semblant d'avoir peur, jeux d'embuscade.
- **la quête et le jeu**
jeux de poursuite et de chasse, jeux de cachette, jeux de rassemblement.
- **la frustration et le jeu**
tous les types de jeux d'attaque, batailles, joutes verbales.
- **affronter la séparation dans le jeu**
faire le mort, jouer l'orphelin, contes de fée où les enfants sont perdus ou séparés, jeux de cachette.

CINQ ÉTAPES

vers la santé et
la maturité
émotionnelles

PRÉSENTER/JUMELER

nommer

• *enseigner les mots qui expriment
ce que l'enfant ressent*

Nommer les
émotions sans les
juger ou les
catégoriser

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé

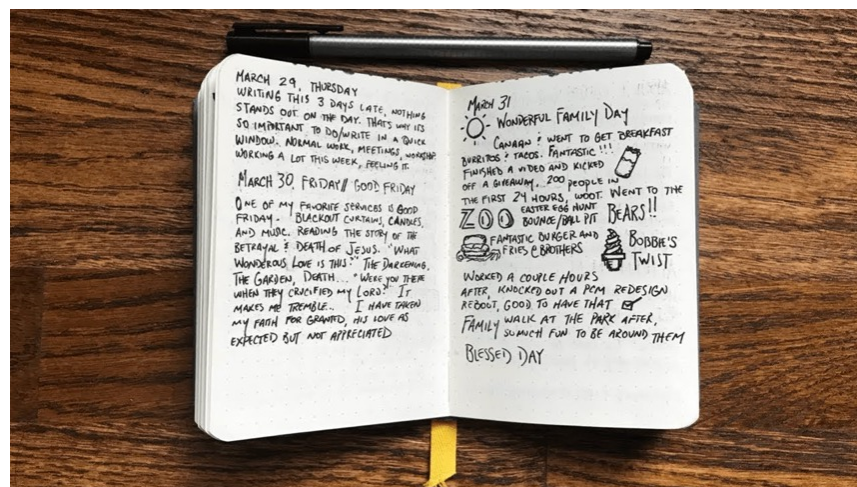
Rôle des mots dans l'émotion

- « nommer » facilite la reconnaissance et ouvre la voie à la prise de conscience;
- les mots permettent l'expression symbolique (libérer l'énergie émotionnelle) et s'ils sont bien choisis et énoncés au bon moment, ils réduisent les répercussions;
- les mots préparent à la gestion des émotions;
- les mots préparent à *partager* l'émotion au lieu de l'exprimer par le *geste*, ce qui contribue à l'attachement (intimité psychologique) au lieu de le menacer.





Pour les plus vieux...



CINQ ÉTAPES
vers la santé et
la maturité
émotionnelles

ressentir

PROTÉGER/ACCOMPAGNER • offrir la possibilité de
ressentir sans avoir à
se défendre

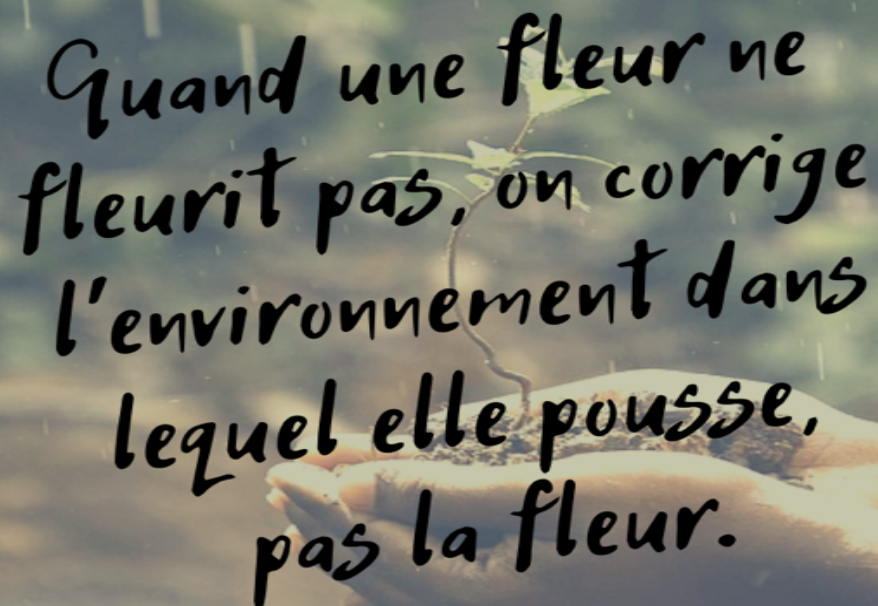
Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé

Pourquoi est-ce important de ressentir nos émotions?

- 1. Les émotions doivent être ressenties pour bien faire leur travail.**
- 2. Les émotions doivent être ressenties pour pouvoir se mélanger.**
- 3. Les émotions doivent être ressenties pour pouvoir être gérées et partagées.**

Ce qui ne fonctionne pas chez l'enfant bloqué

- une approche **comportementale** où le comportement désiré est récompensé et l'indésirable, puni;
- une approche de type **calme-toi** où l'objectif est de ne pas trop s'agiter;
- une approche de type **reprends-toi** où le défi est de maîtriser ses émotions;
- une approche où il faut **prendre de la distance** dans un but de sérénité et de perspective;
- une approche de type **arrête-ça** où l'émotion ou le comportement suscité par l'émotion est perçu comme étant le problème;
- une approche de type **rationnel** où l'on tente de déjouer l'émotion par la raison ou de l'altérer en jouant sur la pensée;
- un **apprentissage** de compétences pour gérer des émotions.



Quand une fleur ne
fleurit pas, on corrige
l'environnement dans
lequel elle pousse,
pas la fleur.

Paulo Amaro

Le rôle de l'adulte consiste à accompagner les émotions

- accepter leur existence sans égards à leur aspect irrationnel et non raisonnable;
- normaliser les émotions plutôt que de les considérer comme un problème;
- laisser de la place aux émotions plutôt que de tenter de s'en débarrasser.
- c'est bien plus que d'enseigner les émotions, de les inviter et de les vivre avec l'enfant. D'en être le gardien.

Accompagner les émotions du jeune consiste à **s'abstenir de:**

- poser un jugement sur les émotions
- réduire/nier/contrer les émotions
- laisser entendre qu'il est une charge
- résoudre un problème, au départ, par des processus cognitifs.

Adaptation - Résilience

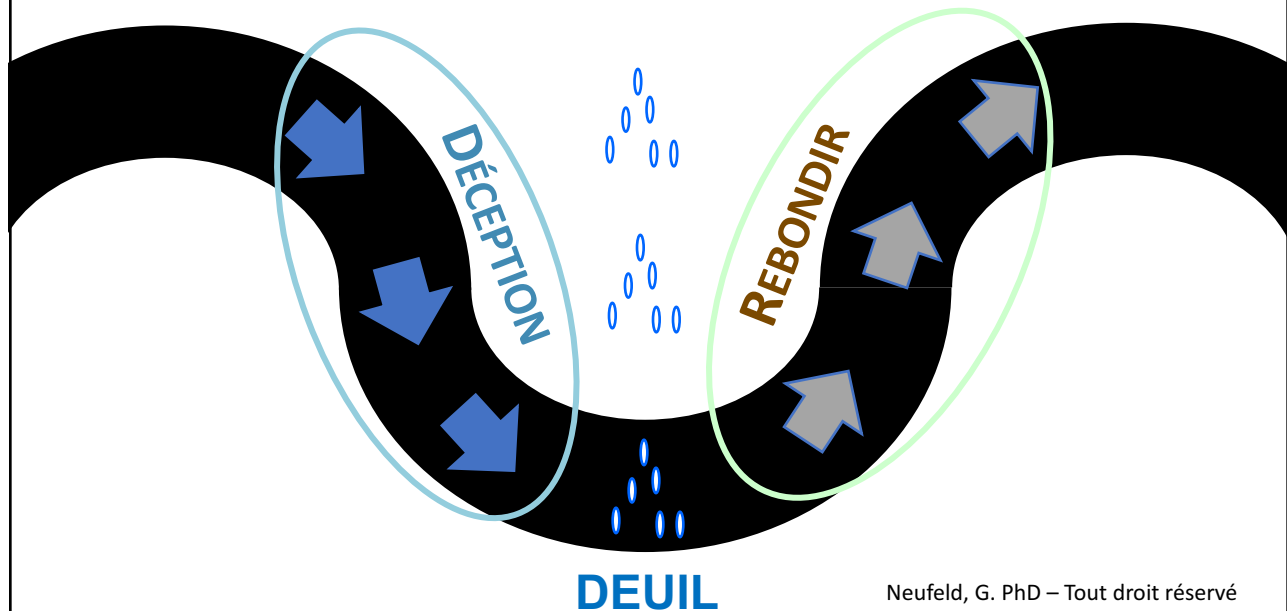
Le **PROCESSUS ÉMOTIONNEL** par lequel nous
sommes changés par ce que nous ne pouvons pas
effectuer un changement

C'est une **TRANSFORMATION**



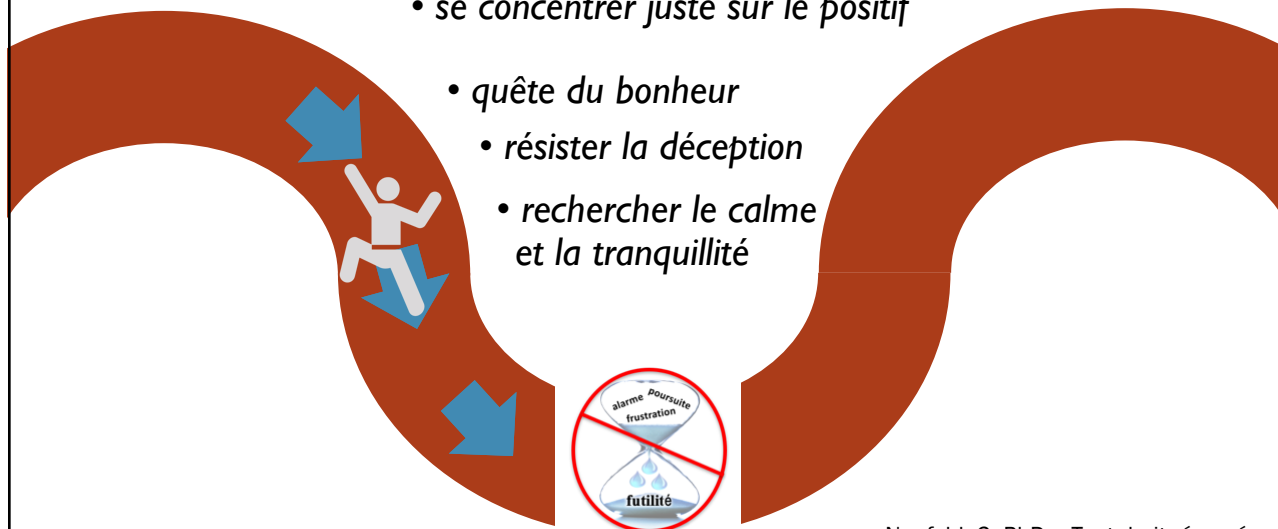
Le parcours de l'adaptation est une expérience
de **TRISTESSE** et de **LARMES**

Le pouvoir curatif de la TRISTESSE



LE PROBLÈME AVEC LA "BONNE" FAÇON DE PENSER

- se concentrer juste sur le positif
- quête du bonheur
- résister la déception
- rechercher le calme et la tranquillité



Neufeld, G. PhD - Tout droit réservé

Pseudo vs. réelle résilience



TENIR LE COUP (résister) n'est pas la même chose que s'ADAPTER

- **Résister** c'est gérer la situation du mieux qu'on peut (passer au travers)
- **S'adapter** c'est un parcours ÉMOTIONNEL

Si nous acceptons de ressentir la tristesse,
cela nous mène à la RÉSILIENCE

CINQ ÉTAPES

vers la santé et
la maturité
émotionnelles

PUISER • trouver la « réponse » à
mélanger l'impulsion problématique
et obtenir le bon mélange

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé

Lorsque les conditions sont propices
et le développement est optimal,
l'émotion trouve son opposé,
ce qui amène équilibre, stabilité,
réflexion, maîtrise de soi
et considération.

réagir de façon impulsive et se soucier de l'impact

= MAITRISE DE SOI

frustration et sentiments d'affection

= PATIENCE

peur du dragon et souci du trésor

= COURAGE

préoccupation pour soi et préoccupation pour autrui

= CONSIDÉRATION

impulsion à se venger et sentiments d'affection

= PARDON

avoir des limites et aimer assez pour faire en sorte que

quelque chose fonctionne = SACRIFICE

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé

MÉLANGER (régulation) - marier les émotions opposées -

- « D'un côté tu étais frustré (frustration)... de l'autre côté, tu ne voulais pas dire des gros mots à ton ami (sollicitude). » (le mélange donne le contrôle de soi).
- Il faut, lors du retour avec l'enfant, quand il est régulé, revenir sur les bonnes intentions « Je suis certain que tu ne voulais frapper ton frère, la prochaine fois on va essayer de s'en rappeler »
- Procéder au mélange alors que les émotions sont atténuées plutôt qu'intenses (dissonance cognitive à privilégié plutôt que la dissonance émotionnelle), que la relation est bonne et à l'extérieur de la situation.

CINQ ÉTAPES

vers la santé et
la maturité
émotionnelles

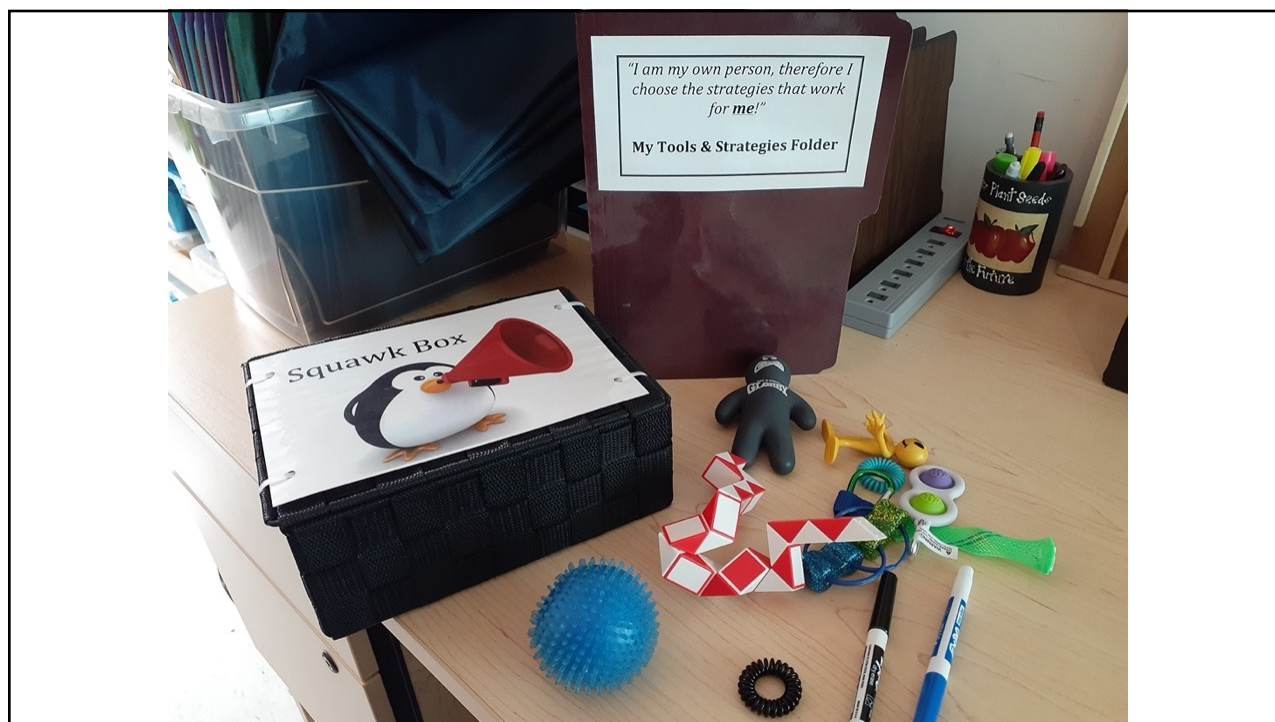
SOUTENIR • procurer occasions
et ressources pour
soutenir la réflexion

réfléchir



Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé

Nommer et discuter de ses émotions



Un des défis

*face aux problèmes enracinés
dans l'émotion*

Laisser la « Nature » faire son travail

**La capacité de l'humain à réfléchir
est davantage le RÉSULTAT des
sentiments mitigés que sa cause.**

CINQ ÉTAPES

vers la santé et
la maturité
émotionnelles

**1. Relation de
l'adulte envers
les sentiments
de l'enfant**

exprimer

nommer

ressentir

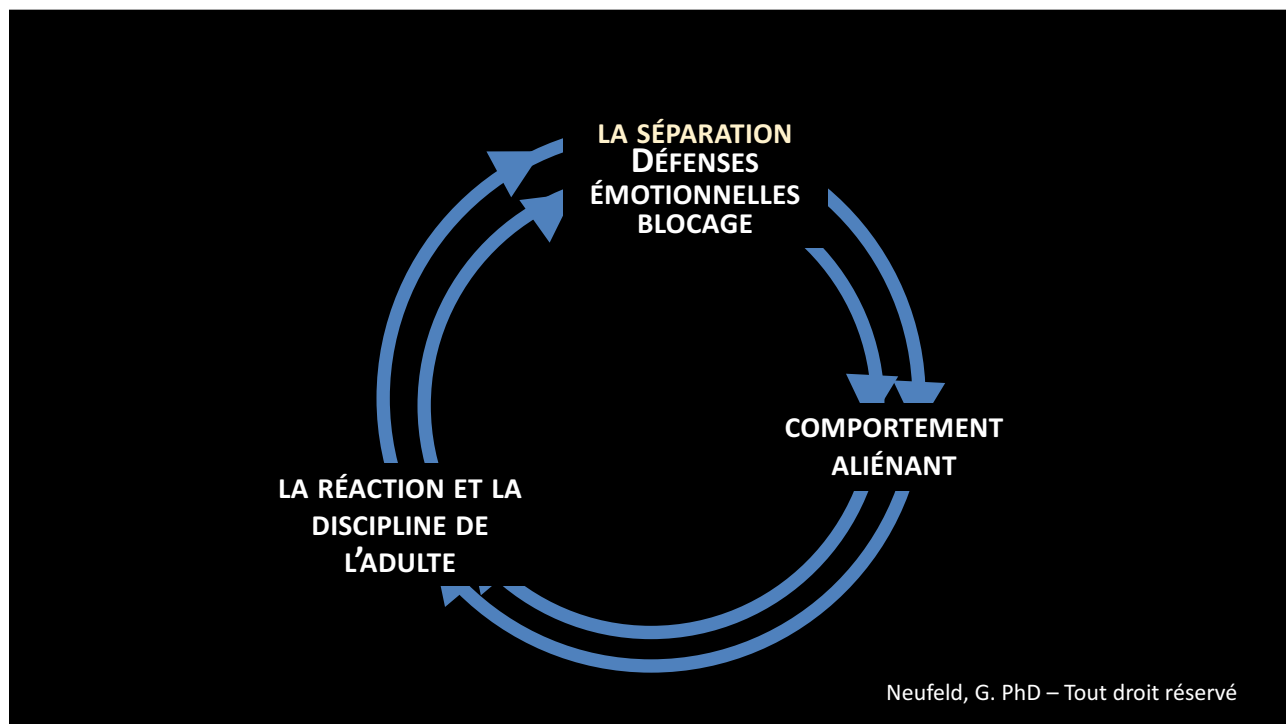
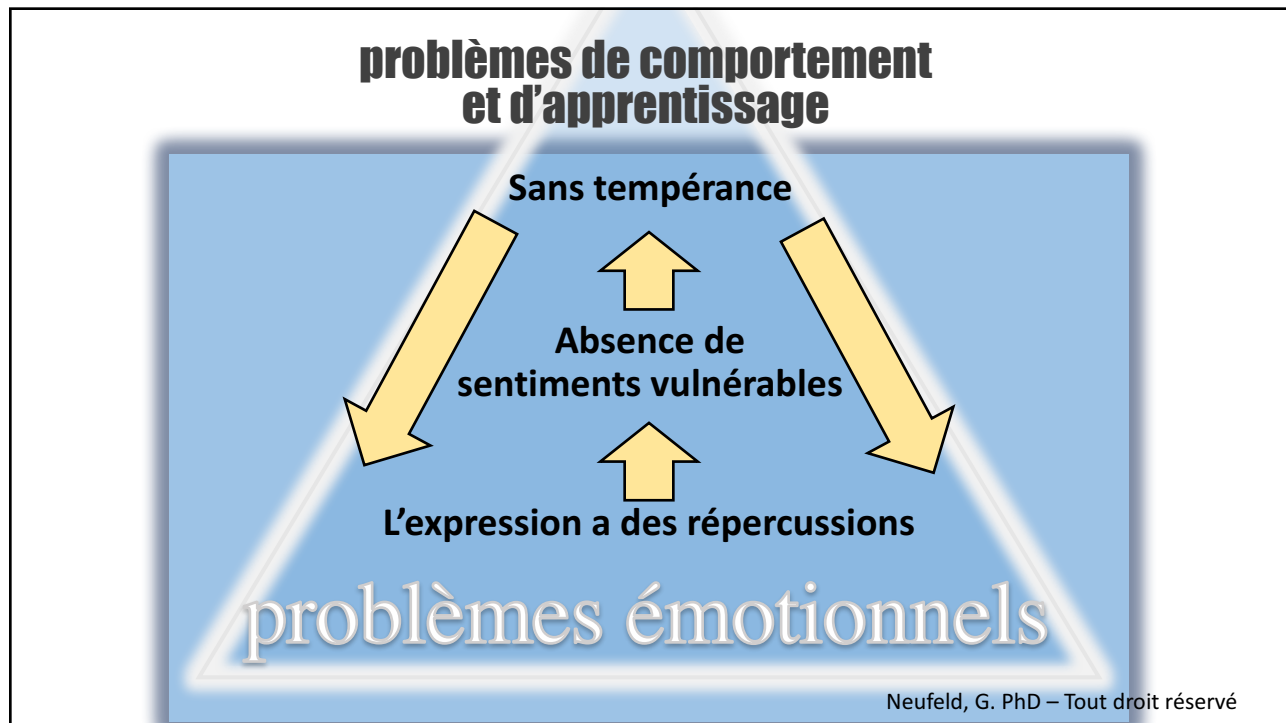
mélanger

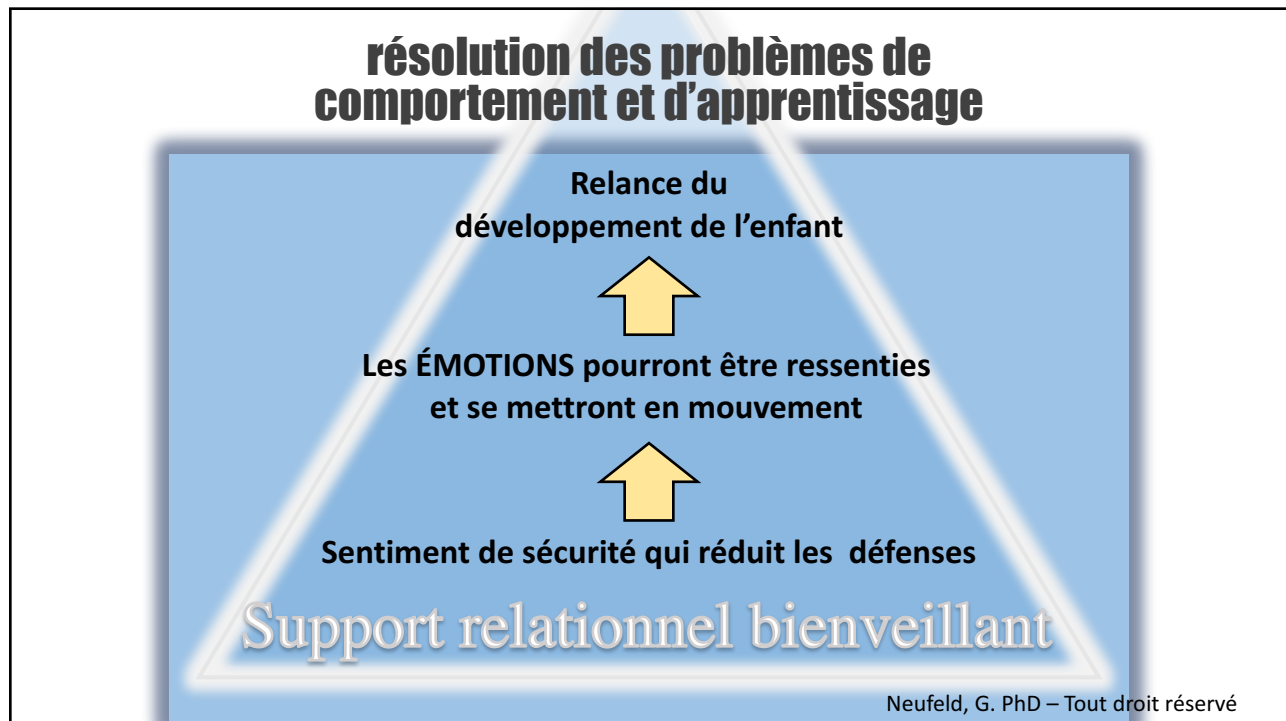
réfléchir

**2. Relation de
l'enfant envers ses
propres sentiments**

3. Relation de l'enfant envers autrui

Neufeld, G. PhD – Tout droit réservé





Merci!

Pour télécharger la présentation
et autres documents:
<https://www.cebmfr.ca/cqjdc>

Pour plus d'info, visitez:
<https://www.cebmfr.ca>
<https://www.institutneufeld.org>

A square QR code with a purple and pink pixelated pattern.

The logo for CQJDC (Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement) features a stylized human figure in orange and blue, with the text 'CQJDC' in orange and 'COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT' in blue below it.