



Le centre d'excellence en gestion du comportement

Commission scolaire Riverside School Board

7525, chemin de Chambly, St-Hubert, QC J3Y 5K2 Tel: 514-352-4649/ Fax: (450) 465-8809



LA SALLE DES ÉMOTIONS

Un endroit sécuritaire où l'enfant peut exprimer ses émotions librement

Texte rédigé par Eva de Gosztonyi, Centre d'excellence en gestion du comportement, edegosztonyi@rsb.qc.ca et Martine Demers, Conseillère en comportement, Commission scolaire Riverside, martine.demers@rsb.qc.ca

FONDEMENT:

Mars 2018

La vie en milieu scolaire est frénétique et exigeante. Les enfants, tout comme les adultes, ressentent une panoplie d'émotions. Pour certains élèves, il est pénible de faire face aux exigences rencontrées lors d'une journée scolaire; que celles-ci soient d'ordre académique ou comportemental. Le fait de simultanément gérer leurs relations avec les pairs, de satisfaire aux défis scolaires, de composer avec les attentes de plusieurs adultes et de vivre des problèmes familiaux, peut susciter plusieurs émotions complexes chez l'enfant. Ces dernières requièrent une sollicitation chaleureuse pour pouvoir s'exprimer ainsi qu'un environnement sécurisant afin d'être entendues. Nous devons mentionner que ce concept peut s'appliquer en milieu préscolaire, primaire ainsi que secondaire.

Au départ, nous appelions cette salle le «local de réflexion». Toutefois, en disposant d'une connaissance approfondie afférente aux besoins des enfants, et ce, en particulier de ceux des immatures, nous avons davantage compris que les élèves qui vivent des émotions intenses, ressentent le besoin de trouver un exutoire afin de les exprimer et de s'en libérer.¹ La première étape relative au développement émotionnel consiste en l'expérience de vivre et de ressentir chaque émotion primaire sans en atténuer l'expression.²

L'intention recherchée par l'emploi de cette salle est de faire en sorte que les élèves considèrent ce local comme un endroit sécuritaire où ils pourront exprimer leurs sentiments profonds, et ce, à l'état pur, et peu importe leur ampleur. Par exemple, la frustration malsaine qui s'exprime souvent par le réflexe d'attaquer physiquement ou verbalement autrui. Les objets que l'on retrouve dans la salle sont principalement sélectionnés pour procurer aux enfants des moyens sécuritaires de s'extérioriser et de ventiler leurs émotions.

Le but d'autoriser cette expression est de procurer des conditions propices qui permettront aux enfants d'accueillir leur tristesse et leurs larmes en lien avec tout ce qui ne fonctionne pas bien dans leur vie.

1. Neufeld, Gordon – “La science des émotions” – DVD – 2015 – Institut Neufeld.

2. Neufeld, Gordon – “Comprendre les enfants en bas âge” – DVD – 2011 – Institut Neufeld.

LA SALLE DES ÉMOTIONS

FONDEMENT (suite):

À ce titre, les élèves doivent être continuellement sous la supervision d'un adulte lorsqu'ils entrent dans la pièce. En effet, le rôle de l'adulte consiste à faire comprendre à l'enfant qu'il n'est pas seul, que l'intensité et la démonstration de ses émotions ne le repousseront aucunement, et qu'il est «ACCEPTABLE» de ressentir une gamme d'émotions divergentes. De plus, l'adulte est présent dans la salle pour assurer la sécurité de l'enfant.

En définitive, l'enfant qui se trouve dans une relation sécuritaire et sûre (empreinte de protection) avec l'adulte peut accepter ce qu'il est incapable de changer dans sa vie, et ce, par le biais du processus de deuil. Celui-ci aidera l'enfant à s'adapter, à établir sa résilience et à stimuler son sens de l'ingéniosité.

Ensuite, l'enfant peut, avec l'aide d'un adulte, passer à autre chose et trouver d'autres moyens pour exprimer ce qu'il se passe dans son univers émotionnel. Ce processus débute en nommant l'émotion, en identifiant la manière dont elle se manifeste dans le corps de l'enfant (à l'intérieur de l'enfant), en trouvant d'autres façons de la ventiler et en informant les autres de ce qu'il se passe réellement tout en respectant les besoins d'autrui.

Le personnel qui accompagne l'élève dans la salle des émotions doit recevoir une formation spécifique à propos de la manière de soutenir un enfant qui vit de la détresse émotionnelle.

LA SALLE DES ÉMOTIONS: Un espace sécuritaire pour s'exprimer



LE BUT DE LA SALLE DES ÉMOTIONS EST:

- ✓ D'offrir un endroit sécuritaire afin de dépenser l'énergie émotionnelle superflue sans répercussion
- ✓ D'aider les élèves à établir une relation avec leurs émotions – de les encourager à remarquer comment ils se sentent dans leur corps
- ✓ De faire de la prévention – réserver des plages de temps pour certains élèves en particulier
- ✓ D'anticiper une crise intense – de détourner l'attention
- ✓ D'assister en gestion de crise

LA SALLE DES ÉMOTIONS

MODE D'EMPLOI POUR L'UTILISATION DE LA SALLE:

- ✓ Un élève à la fois
- ✓ Être accompagné d'un adulte tout au long de leur visite
- ✓ L'utilisation des différents objets est expliquée et démontrée à tous les élèves lorsqu'ils sont calmes, et ce, afin que le matériel soit employé adéquatement
- ✓ L'usage de la salle des émotions ne constitue que l'une des étapes du processus d'intervention avec un élève donné

LES ÉLÉMENTS CLÉS LORS DE L'INTRODUCTION DE LA SALLE DES ÉMOTIONS:

- ✓ Présentez la «salle des émotions» au début de l'année scolaire et prenez le temps de faire des visites individuelles. De plus, mentionnez qu'un seul enfant à la fois peut y accéder. Avisez l'enfant qu'il doit être accompagné d'un adulte en tout temps lors de sa visite dans la salle des émotions.
- ✓ Informez l'enfant que c'est un endroit sécuritaire pour lui et non une conséquence qui lui est assignée. En effet, cette pièce est propice au dévoilement d'émotions intenses en toute sûreté, et ce, sans blesser quiconque.
- ✓ Expliquez et montrez à l'enfant le fonctionnement de la salle et les raisons subjacentes au choix des objets qui s'y trouvent (par exemple, ces balles sont géniales pour les lancer au mur, elles sont également plaisantes à faire rouler ou à frapper lorsqu'un surplus de frustration doit être évacué).
- ✓ Donnez la permission à l'élève d'exprimer librement ses émotions en lui permettant de lancer des animaux en peluche, de donner des coups de pied sur des balles, de crier, d'injurier et de frapper des sacs de pois (jeu de poches).

FACILITER LES ÉRUPTIONS SÉCURITAIRES

- ✓ Il est essentiel pour l'adulte d'identifier auprès de leurs élèves les signes «précurseurs» d'éruptions.
- ✓ Intervenir le plus vite possible afin de diriger l'enfant dans la Salle des Émotions aux premiers signes d'agitation ou d'éruption; l'enfant sera accompagné d'un adulte.
- ✓ Maintenir un sentiment de dignité en tout temps.
- ✓ Chaque élève est unique en soi et il est nécessaire d'observer son inclinaison naturelle, soit de comprendre qu'il a une personnalité qui lui est propre et qu'il s'exprime différemment des autres enfants. Conséquemment, il est préférable de lui accorder le droit de s'exprimer à sa manière. Certains enfants démontreront leurs émotions en donnant des coups de pied, et d'autres en frappant, en se roulant par terre, en lançant des objets, en construisant des choses, en sautant, en culbutant, en criant, en déchirant du carton ou en écrasant du papier bulle.

FACILITER LES ÉRUPTIONS SÉCURITAIRES (suite)

- ✓ Chaque enfant doit être soutenu afin de trouver les moyens qui lui permettront de se libérer d'émotions intenses. La connaissance de ces moyens lui ouvrira la voie de manière à retrouver la tristesse et les larmes qui sont relatives à tout ce qui est dysfonctionnel dans sa vie.
- ✓ Il est important de ne pas trop intervenir. **L'utilisation du silence** est souvent très utile pour réduire le niveau d'intensité des éruptions.
- ✓ D'anticiper une alternance entre les membres de l'équipe – une intervention judicieuse consiste à remplacer l'adulte en place lorsque les éruptions sont de longue durée ou si l'enfant est contrarié avec cet adulte. Le retrait de l'adulte peut contribuer à diminuer le niveau de «pression» et de frustration ressenti par l'élève. Lorsque la durée de l'éruption est prolongée, il est préférable que des adultes se relaient dans l'intention d'encourager les adultes accompagnateurs à rester calmes, patients, empathiques, ouverts et bienveillants. De plus, il est essentiel de ne pas contrecarrer l'expression des émotions d'un enfant en le laissant en compagnie d'un adulte avec lequel il éprouve des frictions.
- ✓ De reconnaître et de mentionner à l'enfant le courage et les efforts dont il a fait preuve pour surmonter ses émotions intenses.
- ✓ De sécuriser le retour de l'enfant dans la salle de classe, de s'assurer à ce qu'il ne soit pas exposé aux jugements de ses compagnons de classe (fragilité, vulnérabilité et protection de la critique d'autrui). D'expliquer clairement à ces derniers que «l'élève» tentait d'exprimer des émotions difficiles et intenses.
- ✓ Parfois une intervention pertinente consiste à ce que l'enfant ne revienne pas en classe en après-midi. Cette approche alloue du temps à l'élève afin qu'il puisse reprendre le contrôle de ses émotions et de se ressaisir. Suite à un passage dans la salle des émotions, il arrive que l'enfant doive séjourner dans un environnement qui est «protégé et/ou supervisé», et ce, dans le but de garantir son bien-être.

AU FIL DU TEMPS, LA FAÇON D'EXPRIMER ÉVOLUE ET LA CROISSANCE AFFECTIVE SE DÉVELOPPE:

- ✓ L'expression des émotions peut être une tâche éprouvante pour certains enfants. Il est primordial de leurs offrir du soutien et leurs lancer une invitation chaleureuse à révéler leurs émotions les plus vulnérables et élémentaires en notre présence.
- ✓ La normalisation des besoins et des avantages de l'expression contribue à minimiser l'expérience en elle-même. Plusieurs élèves ressentent de l'humiliation et de la honte à l'idée d'extérioriser ces émotions.
- ✓ La modélisation peut parfois ouvrir cette porte avec les enfants. En effet, en partageant des exemples personnels (vécus et intimes), cela peut aider à rationaliser le fait que tous sont confrontés à divers degrés et à différents types d'émotions sur une base quotidienne.
- ✓ Aider les enfants à identifier leurs déclencheurs...ce qui provoque des sentiments de frustration en eux.
- ✓ La fréquence et la durée des visites ainsi que l'intensité de l'expression diffèrent selon l'enfant. Au fur et à mesure que les élèves se sentent à l'aise de s'exprimer sans conséquence, ils acquièrent le savoir qu'ils grandissent et qu'ils sont aptes à gérer adéquatement leurs émotions à défaut de se sentir bouleversés ou submergés par ces dernières.
- ✓ **De faire comprendre aux élèves, qui sont sous votre supervision, qu'ils peuvent compter sur vous. Votre soutien et votre chaleur doivent être inconditionnels.**

L'AMÉNAGEMENT DE LA SALLE

1. Une salle avec un certain nombre d'objets sensoriels (ils doivent être indestructibles)
2. Des conditions d'éclairage qui sont particulières et tamisées (réflecteurs de lumière qui sont incassables)
3. Des tuiles en mousse ou un tapis de sol compact
4. Des fauteuils confortables, tels que des poufs
5. Des coussins ou objets en mousse de polyuréthane
6. Des animaux en peluche et/ou des marionnettes à gaine
7. Des nouilles de piscine
8. Des gros ballons d'exercice en caoutchouc
9. Du papier bulle pour craquer – petit et grand format
10. Du papier pour déchirer
11. Un tableau blanc pour écrire et gribouiller
12. Un ballon Va et Vient



ALLER AU-DELÀ DE LA SALLE DES ÉMOTIONS : AUTRES INTERVENTIONS QUI CONTRIBUENT À LA CROISSANCE ÉMOTIONNELLE



- ✓ Il est essentiel que l'expression émotionnelle soit continue, qu'il n'existe pas de chronologie prédéterminée pour établir la durée ou la fréquence à laquelle elle doit se déployer afin de percevoir une croissance émotionnelle chez l'enfant. Chaque enfant est un trésor à découvrir; les adultes doivent rester patients et proposer une chaleureuse invitation à l'expression de leurs émotions. Si un enfant sent qu'il n'est pas en sécurité ou qu'il ne peut pas s'exprimer librement, ses défenses l'empêcheront de poursuivre son cheminement. Par conséquent, les expressions physiques et les éruptions réapparaîtront de nouveau à la suite de ce changement.
- ✓ Fournir des produits qui vont susciter l'expression des émotions; qu'ils soient offerts en quantité et en variété suffisantes (par exemple, des crayons à mine, des crayons à colorier, des pastels, de la peinture, des carnets de croquis (100 pages), une grande banderole, du carton Bristol et de la pâte à modeler).
- ✓ Procurer une pièce spacieuse où ces matériaux peuvent être utilisés. Il est nécessaire qu'ils soient accessibles tout au long de l'année scolaire. Il serait préférable de ne pas s'attarder à la forme mais de laisser libre cours à l'expression. Il va sans dire que l'espace peut devenir désordonné par moment!
- ✓ Disposer d'un endroit sécuritaire où les créations artistiques et les dessins peuvent être rangés. Il serait intéressant d'exposer ces diverses créations. Cependant, cela nécessite que l'enfant soit en accord et à l'aise de le faire. Parfois, il arrive que ces créations engendrent de la vulnérabilité et que l'enfant désire les détruire. Il faut également concevoir ce geste comme une forme d'expression.
 - ✓ Offrir du soutien lors de ce processus et de faire attention de ne pas trop parler. L'usage d'une musique de fond pourrait être un atout pour certains enfants. Néanmoins, elle peut s'avérer être perturbante et distrayante pour d'autres. Il est conseillé d'apprendre à connaître ses élèves ainsi que les éléments qui déclencheront leur processus d'expression.
 - ✓ De lire de la littérature pour enfants et de discuter avec les élèves de leurs perceptions en lien avec les sentiments des personnages, est-ce qu'ils se sont déjà sentis de la sorte? Il est préférable de partager des expériences intimes dans le but d'aider l'enfant à faire des liens avec ce qu'ils vivent. Il est bénéfique de nommer les émotions et d'offrir un contexte qui incite à la réflexion et au questionnement. Il est indispensable que l'enfant se trouve à proximité de l'adulte afin d'établir un contexte sécuritaire qui est favorable à l'échange des pensées et des émotions.
 - ✓ D'offrir des pauses et des moments de silence (que ce soit en classe ou à la maison) pour aider les enfants à prendre conscience des émotions qui les habitent. Il est important de leur permettre de se déplacer vers d'autres espaces où ils peuvent s'évader. Les casse-têtes, les blocs LEGO, les coins de lecture avec des sièges confortables (par exemple, des poufs, des hamacs et des chaises berçantes) peuvent contribuer à faciliter le processus.



LA SALLE DES ÉMOTIONS EN ACTION :
(Également connue sous le nom de la salle d'éruptions sécuritaire)

LA SALLE D'ÉRUPTIONS SÉCURITAIRE:

Article rédigé par Madame Jackie Hann, enseignante à l'école primaire Stephe Woima, située à Chinooks Edge School Division #73, Sylvan Lake, Alberta.

Nous avons tenté de suivre les recommandations du Dr. Neufeld afin de gérer et faciliter les éruptions. Nous avons instauré une chambre sécuritaire pour les éruptions à notre école, et ce, depuis les trois dernières années et demie. Au préalable, nous avions des élèves qui détruisaient les pupitres et qui pouvaient virer la salle de classe sens dessus dessous. De traiter dans cet espace sécuritaire, la frustration malsaine exprimée par un élève, a permis à cette frustration d'être ventilée, et ce, sans avoir recours aux conséquences.

Parfois, cela implique d'observer un enfant fracasser la porte et de faire irruption dans l'espace sécuritaire, en criant, en injuriant, en lançant des objets ou en frappant des sièges moelleux.

En effet, nous nous associons à l'enfant lors de son éruption. Nous avons structuré, façonné, épaulé et nous avons également créé un espace pour que la frustration de l'enfant puisse s'exprimer, et ce, tout en préservant sa dignité et en atténuant les conséquences sociales.

Nous avons travaillé sans relâche de manière à assister nos élèves à trouver leur voie vers l'espace sécuritaire lorsqu'ils en ressentent le besoin ou lorsque leurs enseignants observent une aggravation de la frustration auprès de certains élèves. Dorénavant, la plupart des enfants se rendent volontiers dans cette pièce et ils y trouvent une soupape pour leur frustration.

Pour de nombreux enfants, nous avons constaté une diminution significative dans la fréquence et la sévérité de leurs éruptions. Je ne pourrais jamais remercier convenablement Dr. Neufeld pour sa vision et sa compréhension des fondements qui entourent la frustration toxique et l'agression. De plus, je le remercie d'avoir eu le discernement de suggérer la présence d'adultes attentionnés dans cet espace sécuritaire.

Pour de nombreux élèves, la salle d'éruptions sécuritaire est dorénavant un endroit sécurisant pour avoir ses larmes.

Pour de plus amples renseignements en lien avec la SALLE DES ÉMOTIONS, veuillez communiquer avec :

Eva de Gosztanyi, Centre d'excellence en gestion du comportement,
edegosztanyi@rsb.qc.ca

Pour de plus amples renseignements relatifs à l'approche développementale Neufeld et pour acheter les DVD du Dr. Neufeld, veuillez-vous rendre sur le site web suivant :

<https://www.institutneufeld.org/dvd>