

LA GESTION DES ÉMOTIONS

EN TEMPS DE CRISE SANITAIRE

Outils pour mener des ateliers d'expression

La situation aujourd'hui

Les enfants sont aujourd'hui **très exposés aux informations concernant le Covid-19**, que ce soit chez eux avec les informations, les discussions des parents, à l'école dans la cour avec les copains, avec le port du masque, les règles sanitaires à respecter, dans la rue, etc...

Voir leurs camarades, leurs proches être atteints par le virus, **être eux-mêmes cas contact**, se laver les mains à **s'en abîmer la peau**, ne plus savoir ce qu'ils ont le droit ou non de faire, ... Tout cela s'additionne dans leur tête et **crée de l'angoisse, du stress, de la peur**.

On remarque une **augmentation des violences**, on ressent des **tensions** chez les enfants, chez les adultes, des enfants **psychotent dès qu'ils ont un petit mal de tête**, ils ont peur d'aller à la cantine car **peur d'être cas contact**, et j'en passe.

En tant qu'animateurs, on accompagne les enfants dans des temps clés de leur quotidien : le matin, on leur permet de **bien démarrer la journée** ; le midi, on leur permet de **passer un bon moment avec leurs copains**, de se divertir, de se défouler ; le soir, on leur permet de penser à autre chose qu'aux cours, de se décharger du poids de la journée ; en accueil de loisirs, on leur permet de **rêver, de créer, de s'inventer**.

Mais alors, que faire face à cette situation ?

Nous ne devons pas laisser les enfants dans leur détresse, nous devons **les accompagner dans cette situation difficile, dans l'expression de leurs émotions, de leurs angoisses.**

Au cours d'une journée, en périscolaire ou extra-scolaire, nous disposons généralement de **moments qui peuvent nous permettre la mise en place de temps d'échanges** avec les enfants.

Il faut les utiliser, **permettre aux enfants de parler, de se décharger du poids qu'ils portent sur leurs épaules.** Ils ont besoin de se confier, d'échanger, de voir qu'ils ne sont pas seuls à ressentir ce qu'ils ressentent au fond d'eux.

Et comment on fait ça, des ateliers d'expression ?

C'est très simple, et je vous explique tout dans ce PDF !

J'espère que vous prendrez le temps de le lire jusqu'au bout, et d'**utiliser quelques outils** qui y sont présentés, pour le bien des enfants.

Comment le présenter aux enfants ?

Vous avez seulement à **leur parler honnêtement** : "En ce moment nous vivons une situation particulière, qui peut être difficile à vivre pour certains. On peut ressentir de la peur, du stress, et on peut ne pas être bien dans notre quotidien à cause de ça. Alors je vous propose un espace d'échange, pour parler de vos émotions, apprendre à aller mieux, et pour parler de la situation si vous le souhaitez."

SÉANCE 1

Apprendre à connaître les émotions

Installation

Veillez à **former un cercle avec les enfants**, de façon à ce que **tout le monde puisse se voir**. Intégrez-vous également dans ce cercle, afin d'être au même niveau que les enfants.

Vous pouvez commencer par **demander aux enfants ce qu'ils pensent faire pendant cette séance**. Vous pouvez également leur demander ce qu'ils souhaiteraient aborder comme sujet, quelles sont leurs attentes, afin d'orienter vos propos.

Ensuite, vous pouvez leur expliquer qu'il y aura au moins 3 ateliers : un pour **parler des émotions**, pour apprendre à les connaître, savoir à quoi ça sert ; un pour apprendre à **gérer ses émotions**, notamment le stress et la peur qu'on peut ressentir dans cette situation ; enfin, une séance pour **parler du virus**, pour échanger sur leurs craintes, etc...

Présenter le fonctionnement de la séance (auquel vous aurez réfléchi en amont) : on lève la main pour prendre la parole, on attend d'avoir le bâton de parole en mains, on est bienveillant et on respecte ce que disent les autres, sans jugement, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, tout est accepté, si on n'est pas d'accord avec ce qui a été dit c'est ok, on peut le dire en expliquant pourquoi, etc...

C'est le moment de commencer !

La météo intérieure

"Vous êtes assis, les épaules relâchées, les mains sur les genoux. Vous pouvez fermer les yeux si c'est ok pour vous, ou alors fixer un point sur le sol devant vous. Cela vous permettra d'être plus concentré sur l'exercice, sur ce que je vais dire.

Prenez une grande inspiration, puis soufflez tout l'air de vos poumons. Faites ça 3 fois en tout (*ne pas hésiter à les faire avec eux, à les accompagner dans cette respiration*).

Maintenant, tournez votre attention vers l'intérieur, sur ce qu'il se passe en vous actuellement. Demandez-vous comment je me sens ? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps maintenant ?

(Laissez leur un petit temps pour faire une rapide introspection)

Regardez en vous comme si vous regardiez la météo : est-ce qu'il y a du soleil ? Des nuages ? Sont-ils nombreux, petits, grands, de quelle couleur sont-ils ? Est-ce qu'il y a de la pluie, du brouillard, de la neige ? Est-ce qu'il y a du vent ? Une légère brise ou une tempête ? Est-ce qu'il fait plutôt chaud ou plutôt froid ? Prenez le temps d'observer votre météo intérieure.

(Laissez leur un petit temps pour faire une rapide introspection)

Prenez à nouveau une grande inspiration, et soufflez tout l'air de vos poumons. Ouvrez les yeux à votre rythme. Vous pouvez bailler, vous étirez si ça vous fait du bien."

Vous pouvez les inviter, si vous le souhaitez, à s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu, sur la météo qu'il faisait en eux. S'ils ont ressenti de la pluie, il peut être intéressant de les faire se questionner sur les raisons.

Temps d'échanges

Lors des temps d'échanges, l'animateur ne donne pas son avis, il est là pour accompagner la discussion, relancer, reformuler.

"Pouvez-vous me donner des émotions que vous connaissez ?"

A cette question, **laissez-les donner leurs réponses**, en corrigeant si ça n'est pas une émotion. Par exemple, si la réponse est "la solitude", on peut répondre "La solitude n'est pas une émotion, mais un état, un sentiment. Par contre, quelle émotion on peut ressentir quand on se sent seul ?"

A la fin de l'énumération, relisez les émotions citées, puis posez la deuxième question.

"Si vous deviez faire des groupes avec ces émotions, ça serait quoi ? (ceux qui se ressemblent, qui sont différents, ...)"

Là, l'objectif est de les faire arriver au constat qu'il y a **des émotions agréables et désagréables**, et **des émotions plus ou moins fortes**. Par exemple, la joie est agréable à ressentir, mais la peur est désagréable ; quand on est content c'est moins fort que quand on est heureux, la peur est moins forte que l'angoisse.

Ensuite, vous pouvez lancer des échanges sur ce qu'est une émotion.

"Qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi ça sert ?"

Pour vous aider, voici quelques informations sur les émotions :

- Ce sont des messagères importantes, qui nous apportent une information, qui nous permet de savoir comment on se sent au fond de nous.
- Derrière chaque émotion se cache un besoin (de partage, de sécurité, de réconfort, ...). Par exemple, si je stresse par rapport au Covid-19, c'est peut-être parce que j'ai besoin de savoir mes proches en sécurité, et ce besoin n'est pas satisfait. Par contre, si je sais que mes grands-parents sont en sécurité je serais rassurée car ce besoin est satisfait.
- Une émotion ne dure que quelques secondes, ce qui dure longtemps ce sont les changements qu'elles provoquent en nous (comportement, pensées, ...).

La métaphore de la vague

Dessinez sur une feuille ou au tableau une vague, de façon très schématique.



Ensuite, vous pouvez leur expliquer que **les émotions sont un peu comme des vagues** (en leur montrant sur le schéma) : **elles montent en nous, pour atteindre un pic, puis dès qu'on les exprime, elles redescendent puis disparaissent.**

Il peut y avoir des **petites ou des grosses vagues, mais quoiqu'il arrivent, elles repartent.** C'est plus agréable quand les vagues sont petites, on se sent bousculés quand elles sont grosses. **Comme les émotions, c'est plus désagréable quand elles sont fortes.**

On peut apprendre à gérer ses émotions et à dompter les vagues, à surfer dessus, mais on ne peut pas les éviter. Pour mieux les accueillir il faut les écouter, les reconnaître et les exprimer. Elles sont là pour notre bien.

Au cours de cette explication (et des autres activités), **accueillez les témoignages des enfants**, ils peuvent avoir envie d'exprimer leurs ressentis, parfois leurs craintes, leurs peurs.

Tour de parole :

A la fin, proposez un tour de parole en leur expliquant qu'**ils peuvent, s'ils le souhaitent, s'exprimer sur ce qu'ils ont appris, ce qu'ils ont ressenti, si ça leur a plu ou non.** Finissez par vous, en **les remerciant d'être venu, même s'ils n'ont pas participé.**

SÉANCE 2

Apprendre à gérer ses émotions

Installation

Veillez à **former un cercle avec les enfants**, de façon à ce que **tout le monde puisse se voir**. Intégrez-vous également dans ce cercle, afin d'être au même niveau que les enfants.

Vous pouvez demander si une ou plusieurs personnes veulent **rappeler ce qu'il s'est dit la dernière fois**. Ceci permettra de faire un **petit rappel** et **d'encre tout ça dans leur mémoire**. S'il y a **des enfants qui n'étaient pas là la dernière fois**, c'est encore plus important de le faire, afin qu'ils ne se sentent pas trop perdus.

On peut à nouveau présenter le fonctionnement de la séance (auquel vous aurez réfléchi en amont) : on lève la main pour prendre la parole, on attend d'avoir le bâton de parole en mains, on est bienveillant et on respecte ce que disent les autres, sans jugement, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, tout est accepté, si on n'est pas d'accord avec ce qui a été dit c'est ok, on peut le dire en expliquant pourquoi, etc...

C'est le moment de commencer !

STOP-FEEL-GO

"Vous êtes assis, les épaules relâchées, les mains sur les genoux.

Vous pouvez fermer les yeux si c'est ok pour vous, ou alors fixer un point sur le sol devant vous. Cela vous permettra d'être plus concentré sur l'exercice, sur ce que je vais dire.

Prenez une grande inspiration, puis soufflez tout l'air de vos poumons. Faites ça 3 fois en tout (ne pas hésiter à les faire avec eux, à les accompagner dans cette respiration).

Sentez l'air frais qui entre dans vos narines, et l'air chaud qui en sort.

(Laissez leur un petit temps pour se concentrer sur leur respiration)

Ressentez votre corps : est-ce que vous avez chaud, ou plutôt froid ? Est-ce qu'il y a des endroits plus chauds ou plus froids que d'autres ? Concentrez-vous maintenant sur les sons que vous entendez autour de vous (*peut-être les enfants qui jouent dehors, la respiration de chacun, etc.. Ne pas hésiter à parler des bruits ambiants*). Maintenant, concentrez-vous sur le poids de vos vêtements sur votre corps, essayez de sentir vos vêtements sur vos épaules, votre dos, sentez le contact de votre corps avec le sol, sur les différents points d'appui.

Essayez maintenant de ressentir les émotions en vous : est-ce que vous êtes à l'aise, heureux, ou est-ce que vous êtes plutôt impatient, stressé, .. Essayez de savoir ce que vous ressentez en vous maintenant.

(Laissez leur un petit temps pour faire une rapide introspection)

Prenez à nouveau une grande inspiration, et soufflez tout l'air de vos poumons. Ouvrez les yeux à votre rythme. Vous pouvez bailler, vous étirez si ça vous fait du bien.

Cet exercice sert à stopper l'activité mentale, à ressentir ce qu'on ressent, puis à repartir de bon pieds.

Qu'avez-vous ressenti ?"

Temps décharges

Lors des temps d'échanges, l'animateur ne donne pas son avis, il est là pour accompagner la discussion, relancer, reformuler.

"Comment on peut faire pour exprimer, faire sortir nos émotions ?"

Pour cette question, l'idéal est de les faire arriver à parler :

- de **l'écriture** ("*c'est important d'écrire ce qu'on ressent, ça permet de faire sortir tout ça de notre tête. Par exemple, est-ce que vous avez un journal intime ? Vous pouvez y noter vos émotions, agréables ou non. Ou si vous avez peur que quelqu'un puisse lire, prenez une feuille et écrivez dessus, puis déchirez-la et mettez-la à la poubelle.*");
- de **l'oral** ("*le dire à l'oral est efficace pour exprimer une émotion, qu'on le dise à un ami, notre famille, ou même à notre doudou, ou au vide, l'important c'est de sortir ce qu'on a à dire.*");
- du **mouvement** ("*ça peut être en courant, en faisant un sport de combat, tout autre sport, ou encore en faisant du yoga. Ça permet d'évacuer les tensions qu'il peut y avoir, et de faire descendre la vague qui monte en nous.*");
- de **s'isoler** ("*vous pouvez refaire un des exercices que vous avez vu au cours des ateliers, pour redescendre la pression, ou juste souffler et penser à autre chose. La méditation/relaxation c'est bien aussi, ça permet de mieux se connaître, mieux gérer ses émotions.*").

Vous pouvez expliquer que **c'est important d'accepter et d'exprimer une émotion**, car **si on l'ignore elle restera en nous**, et elle va finir par sortir à un moment donné. C'est comme un volcan, il se remplit petit à petit, et à un moment il explose. Pour éviter ça, il faut faire sortir l'émotion de nous.

C'est ok d'être triste, d'être stressé, si on a envie de pleurer il faut pleurer, c'est ok aussi. Si on ne se sent pas bien et qu'on ne veut pas le montrer, on peut aller aux toilettes par exemple et faire un exercice qu'on a vu.

Exercice pour faire face à une émotion désagréable

"Vous êtes assis, les épaules relâchées, les mains sur les genoux.
Pour cet exercice, c'est mieux de fermer les yeux, parce qu'il va falloir s'imaginer quelque chose dans sa tête.

Prenez une grande inspiration, puis soufflez tout l'air de vos poumons.
Faites ça 3 fois en tout (ne pas hésiter à les faire avec eux, à les accompagner dans cette respiration).

Sentez l'air frais qui entre dans vos narines, et l'air chaud qui en sort.

Concentrez-vous sur les sons que vous entendez ; essayez de sentir vos vêtements sur votre corps, le contact avec le sol.

Maintenant, essayez de ressentir si vous avez une émotion désagréable en vous, et comment elle se manifeste : est-ce que vous avez une boule au ventre, la gorge nouée, des tensions dans la nuque, dans le dos.

(Laissez leur un petit temps d'introspection)

Imaginez devant vous un nuage. Ce nuage représente votre émotion désagréable. Regardez-le, sans jugement ; de quelle couleur est-il, est-ce qu'il est petit ou gros, quelle texture a-t-il. Regardez-le comme s'il était en dehors de vous.

Maintenant, imaginez-le devenir de plus en plus transparent, jusqu'à disparaître totalement.

Prenez à nouveau une grande inspiration, et soufflez tout l'air de vos poumons. Ouvrez les yeux à votre rythme. Vous pouvez bailler, vous étirez si ça vous fait du bien.

Qu'avez-vous ressenti ?"

Exercice pour faire face à une émotion désagréable – Suite

"A la suite de cet exercice, ça arrive que certains disent ne **pas avoir réussi à faire disparaître le nuage, ou qu'ils ressentent encore l'émotion en question. C'est normal !**

Vous pouvez les rassurer et leur dire qu'il faut **faire cet exercice plusieurs fois pour y arriver**, surtout quand c'est une grosse émotion. Ils peuvent la faire chez eux, quand ils en ressentent le besoin.

Tour de parole :

A la fin, proposez un tour de parole en leur expliquant qu'**ils peuvent, s'ils le souhaitent, s'exprimer sur ce qu'ils ont appris, ce qu'ils ont ressenti, si ça leur a plu ou non. Finissez par vous, en les remerciant d'être venu, même s'ils n'ont pas participé.**

SÉANCE 3

Echanges autour de la situation sanitaire

Installation

Veillez à **former un cercle avec les enfants**, de façon à ce que **tout le monde puisse se voir**. Intégrez-vous également dans ce cercle, afin d'être au même niveau que les enfants.

Vous pouvez demander si une ou plusieurs personnes veulent **rappeler ce qu'il s'est dit les 2 dernières fois**. Ceci permettra de faire un **petit rappel** et d'**encrenner tout ça dans leur mémoire**. S'il y a **des enfants qui n'étaient pas là la dernière fois**, c'est encore plus important de le faire, afin qu'ils ne se sentent pas trop perdus.

On peut à nouveau présenter le fonctionnement de la séance (auquel vous aurez réfléchi en amont) : on lève la main pour prendre la parole, on attend d'avoir le bâton de parole en mains, on est bienveillant et on respecte ce que disent les autres, sans jugement, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, tout est accepté, si on n'est pas d'accord avec ce qui a été dit c'est ok, on peut le dire en expliquant pourquoi, etc...

C'est le moment de commencer !

Respiration profonde

Expliquer aux enfants que **la respiration peut les aider à faire face au stress et aux émotions désagréables de façon efficace.**

La respiration profonde est une **respiration lente par le ventre**, c'est à dire que quand on respire, ça n'est pas les poumons qui se remplissent d'air et qui se gonflent, mais c'est le ventre. Quand on est dans une situation désagréable, on a tendance à respirer vite et par les poumons, alors **modifier notre respiration peut nous aider à nous sentir mieux.**

Invitez les enfants à **s'allonger sur le dos** s'ils le souhaitent, et à **poser les mains sur le ventre.**

"Concentrez-vous sur votre respiration. Sentez l'air frais qui entre et l'air chaud qui sort de vos narines.

Maintenant, respirez par le ventre : vos mains se soulèvent à l'inspiration, et se baissent à l'expiration. Sentez le mouvement de votre ventre quand il se gonfle et se dégonfle.

Inspirez.. 2.. 3.. 4.. 5.. Expirez.. 2.. 3.. 4.. 5..

Inspirez.. 2.. 3.. 4.. 5.. Expirez.. 2.. 3.. 4.. 5..

(Répéter 5 fois en tout)

Prenez une grande inspiration.. puis soufflez. A votre rythme, ouvrez les yeux, vous pouvez vous étirer, bâiller si vous souhaitez."

Vous pouvez demander aux enfants ce qu'ils ont ressenti, s'ils pensent pouvoir refaire cet exercice s'ils se sentent stressés.

Temps d'échanges

Lors des temps d'échanges, l'animateur ne donne pas son avis, il est là pour accompagner la discussion, relancer, reformuler.

Introduire l'échange en expliquant que **le coronavirus peut faire peur, peut engendrer du stress, car il est dangereux, on ne le voit pas.**

"Qu'est-ce qui fait peur dans le coronavirus ?"

Là, les enfants sont **libres de s'exprimer, d'exprimer leurs émotions**, il n'y a pas d'attente particulière.

A la fin de la discussion, faites une **rapide synthèse** de ce qui a été dit.

"Quel est le rôle de notre imagination dans la peur ?"

Le virus est bien réel, mais parfois, **est-ce que ce n'est pas ce qu'on s'imagine qui nous fait peur, ou qui fait grandir notre peur ?**

Par exemple, on peut s'imaginer que le virus est partout et on a peur de toucher tous les objets.

Faire un lien avec la séance 2 : **l'émotion ne dure pas, ce qui dure c'est ce qu'on se raconte dans notre tête.**

"Que peut-on faire pour mieux vivre avec sa peur ?"

Discussion libre entre les enfants, avec des relances de l'adulte si besoin.

Faire un **résumé de ce qui s'est dit lors des 3 séances** : on peut demander aux enfants de le faire s'ils le souhaitent.

Relaxation musculaire

Expliquer que la relaxation musculaire peut aussi les aider en cas d'émotion désagréable.

Il s'agit de contracter chaque muscle de son corps un par un, puis de les relâcher. Parfois, quand nous sommes stressés, les muscles se contractent et deviennent douloureux, ils sont tendus. La relaxation musculaire permet de les assouplir, de les calmer, et de nous détendre.

"Vous êtes assis, les épaules relâchées, les mains sur les genoux.

Vous pouvez fermer les yeux si c'est ok pour vous, ou alors fixer un point sur le sol devant vous. Cela vous permettra d'être plus concentré sur l'exercice, sur ce que je vais dire.

Prenez une grande inspiration, puis soufflez tout l'air de vos poumons. Faites ça 3 fois en tout (ne pas hésiter à les faire avec eux, à les accompagner dans cette respiration).

Contractez votre poing droit, 1.. 2.. 3.., relâchez.

Contractez votre poing gauche, 1.. 2.. 3.., relâchez.

Répétez avec le bras droit, le bras gauche, le pied droit, le pied gauche, la jambe droite, la jambe gauche, les abdominaux, les épaules, le visage.

Maintenant, inspirez, retenez votre respiration, puis contractez tous les muscles de votre corps, 1.. 2.. 3.., soufflez lentement et relâchez en pensant que vous êtes totalement détendus, sans tension.

Prenez une grande inspiration.. puis soufflez. A votre rythme, ouvrez les yeux, vous pouvez vous étirer, bâiller si vous souhaitez."

Vous pouvez demander aux enfants ce qu'ils ont ressenti, si ça leur a fait du bien.

Tour de parole :

A la fin, proposez un tour de parole en leur expliquant qu'**ils peuvent, s'ils le souhaitent, s'exprimer sur ce qu'ils ont appris, ce qu'ils ont ressenti, si ça leur a plu ou non.** Finissez par vous, en **les remerciant d'être venu, même s'ils n'ont pas participé.**

Vous pouvez préciser qu'ils peuvent **réutiliser tous les petits exercices présentés lorsqu'ils ressentent une forte émotion, agréable ou désagréable, et qu'il ne faut pas hésiter à en parler, à exprimer ses émotions.**