

Cahier mensuel

SCHOLAVIE

Le cahier mensuel qui vous guide dans le développement de vos compétences psychosociales et celles des jeunes que vous accompagnez !



Continuons l'expédition des compétences émotionnelles

La régulation des émotions, on en parle ?

Ce mois-ci, nous continuons notre aventure d'exploration des CPS avec la classification actualisée par **SPF en 2022**, et plus particulièrement la famille des **compétences émotionnelles**. Après avoir mis l'accent sur la compétence générale "**Avoir conscience de ses émotions et de son stress**", nous vous invitons à vous installer confortablement dans votre fauteuil, accompagné d'un thé ou d'un café, cap sur la **régulation des émotions** .

Prêt ? C'est parti ! 

La minute parole de sage

On commence par partager avec vous quelques citations en lien avec cette thématique, pour plonger dans ce sujet passionnant de **la régulation des émotions** et poser le cadre de cette compétence.



"Un enfant qui est capable de reconnaître et de gérer ses propres émotions est mieux équipé pour réussir à l'école et dans la vie."

- **Marc Brackett**, chercheur en psychologie et directeur fondateur du Yale Center for Emotional Intelligence.



"Dans une salle de classe où les émotions sont reconnues, acceptées et gérées, les élèves sont plus disposés à apprendre, à interagir positivement avec leurs pairs et à résoudre les conflits de manière constructive."

- **Jane Nelsen**, psychologue de renom et éducatrice.



Réguler ses émotions, késako ?

Réguler ses **émotions**, c'est comme ajuster le volume de notre musique intérieure pour maintenir un **équilibre** harmonieux. Cela implique de **savoir exprimer nos émotions** de manière adaptée et de gérer les tempêtes émotionnelles avec habileté.

Cette **compétence émotionnelle** regroupe les capacités à exprimer ses émotions de façon adaptée (positive), notamment les émotions difficiles comme la colère, l'anxiété, la peur, etc.



Ce schéma illustre la compétence générale "réguler ses émotions" et ses trois compétences spécifiques

Exprimer ses émotions de façon adaptée

Imaginez-vous avec une palette de mots émotionnels, prêt à peindre votre **état d'esprit**. Pour exprimer nos **émotions** de façon appropriée, nous devons d'abord les **identifier et ensuite les nommer** avec justesse. Cette **compétence émotionnelle** qui prend la forme d'un comportement verbal est en lien avec la compétence sociale « communiquer de façon constructive ». Elle implique la capacité à formuler et à utiliser des « messages-je ». (source : référentiel SPF, 2022)

Gérer ses émotions, notamment les émotions difficiles, nécessite d'une part, de pouvoir modifier l'intensité et les conséquences des émotions désagréables telles que la colère, la tristesse et la peur afin de ne pas être submergé par elles et d'autre part de savoir **porter attention aux émotions agréables** telles que la joie, l'amour, l'enthousiasme.

La tasse des émotions

Disons que votre **tasse émotionnelle** est comme une mer calme, où vous naviguez entre les vagues de joie et les courants de tristesse. Pour éviter les tempêtes, il est crucial de remplir cette tasse avec des expériences positives, qui nous ressourcent et nous procurent des émotions agréables, pour maintenir un **équilibre émotionnel** entre émotions désagréables et émotions agréables. Il est nécessaire de maîtriser différentes techniques de régulation émotionnelle pour éviter que cette tasse déborde.



Évidemment, la capacité de **la tasse à émotions** varie selon les personnes, leurs singularités, contexte et environnement ! Et bien sûr, celle-ci peut augmenter avec le temps ! Une personne disposant d'une tasse à émotions de type mini-tasse a expresso va voir **ses émotions déborder plus rapidement que les autres**.



Toutes les émotions sont **utiles**, nous n'avons pas le choix de celles qui nous traversent mais nous avons le choix de la **réponse que nous allons y donner**.

🧠 Réguler ses émotions, pourquoi ?

Les compétences **émotionnelles** sont des **compétences clé**, elles améliorent nos performances, renforcent nos relations et créent un climat positif où l'apprentissage prospère.

Le développement des compétences émotionnelles permet :

Une amélioration des performances scolaires, du bien-être et des attitudes positives envers soi et envers les autres (*Durlak et al., 2011 ; Ruiz-Aranda et al., 2012a; 2012b*)

Une diminution de l'absentéisme et des comportements problématiques menant à l'exclusion (*Petrides et al., 2004*) et à une meilleure gestion des distractions pendant l'apprentissage (*Leroy et al., 2011*).

👧 Réguler ses émotions, comment ?

Petit rappel :

Comme pour toute **compétence à développer**, la **posture** de l'adulte est clé. Et c'est avec des activités formelles et informelles, qu'il peut, dans un cadre bienveillant et sécurisant, mettre en place des activités de **régulation émotionnelle**, pour les jeunes comme pour lui-même.

Cette compétence de régulation émotionnelle est composée de **la capacité à exprimer ses émotions de façon positive** et la capacité à gérer ses émotions.

Alors concrètement, on fait comment ? On vous explique tout ...

🗨️ Exprimer ses émotions de façon adaptée



La main de l'assertivité est un outil présentant en 5 étapes comment s'exprimer de façon adaptée

- 📌 Définissez clairement votre objectif de communication.
- 🎯 Identifiez et gérez vos émotions.
- 🗨️ Exprimez-vous directement et respectueusement.
- 👂 Écoutez activement l'autre personne.
- 🔍 Trouvez des solutions constructives ensemble.

Cet outil est disponible gratuitement sur notre site internet [par ici](#) 📌

👧 Réguler ses émotions

Développer des **techniques de régulation** efficaces ... Quelles sont les vôtres ? Sont-elles efficaces ?

💡 En voici quelques unes que vous pouvez tester, utiliser, explorer.

3

fois par jour

Matin
Midi
Soir



6

respirations par minute

Inspiration - 5 secondes
Expiration - 5 secondes

5

minutes



Cohérence cardiaque

Réalisez cet exercice de respiration pour vous aider à gérer votre stress. Proposez-le à vos élèves en classe avant une situation de contrôle par exemple !

PRO EXERCICE 14 : QUAND JE SUIS DANS LE «ROUGE»

Dans quelles situations avez-vous tendance à être dans le «rouge»? Dans chacune de ces situations de «rouge», notez les conséquences problématiques (pour vous et pour autrui) de cet état. Habituellement, que faites-vous pour vous apaiser? Au regard des critères présentés ci-dessus dans la partie théorique, évaluez si ces techniques peuvent être considérées comme efficaces (+) ou inefficaces (-).

Les situations dans lesquelles je suis dans le rouge	Les conséquences problématiques (pour moi et pour autrui)	Ce que je fais pour m'apaiser	Efficace Oui (+) ou non (-)
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			

Pour chacune des situations que vous avez identifiées ci-dessus et que vous souhaitez améliorer, choisissez des techniques efficaces pour passer du rouge à l'orange/vert (en vous aidant des différentes techniques présentées dans la partie théorique).

Quand je me sens dépassé ou submergé,

Un exercice pour développer des techniques de régulation efficaces.

Pour chacune des solutions, il est essentiel d'identifier ce que vous souhaitez améliorer en choisissant des techniques efficaces pour passer de la du ● au ● au ●

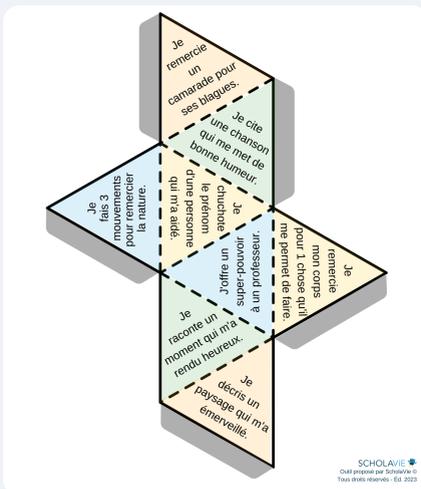
(source : SPF 2022).

😊 Se ressourcer grâce aux émotions agréables

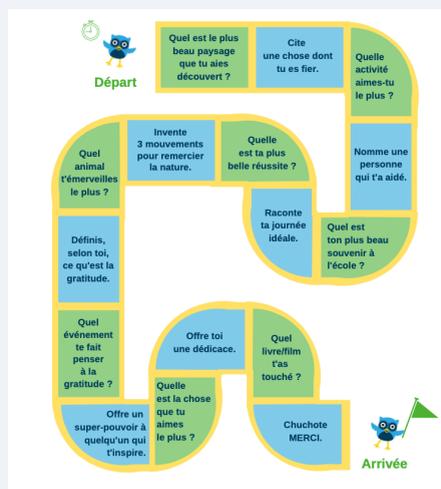
Prenez un moment pour réfléchir à ce qui **remplit votre tasse émotionnelle** au quotidien, que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle. Ensuite, posez-vous les questions suivantes :

Qu'est-ce que vous aimez faire à l'école, en classe, et pourquoi ? Cela vous permettra de mieux comprendre vos préférences et de mettre en place **consciemment** des activités qui vous **ressourcent**. Vous pouvez également encourager vos élèves à faire cet exercice. **Identifiez ce qui vous prend de l'énergie**, vous agace ou vous épuise, puis explorez les actions que vous pouvez individuellement et collectivement mettre en place pour gérer ces **émotions désagréables**.

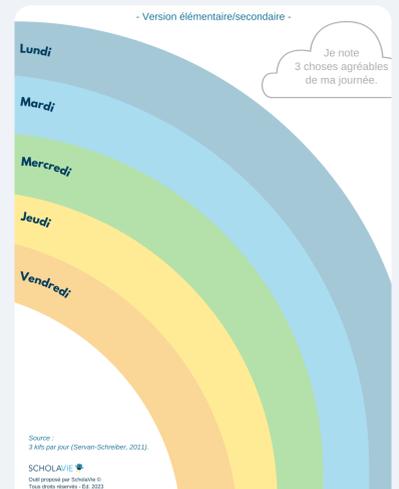
Nous vous proposons trois outils ou activités en lien avec une **émotion agréable** très puissante qu'est la **gratitude**, l'émotion du lien social par excellence.



Dé de la gratitude



Le jeu de la gratitude



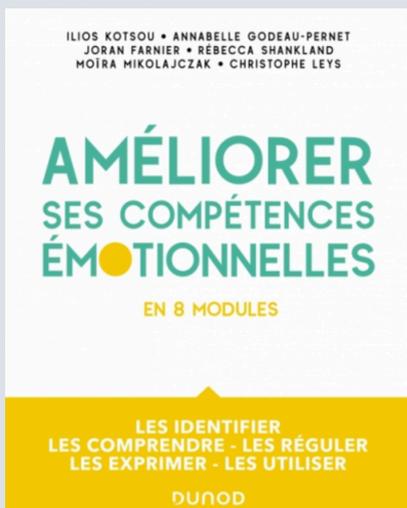
L'arc en ciel de la gratitude

Un dé à tourner et faire rouler pour réaliser l'action citée, et ainsi exprimer sa gratitude.

Un outil ludique pour renforcer le lien social en exprimant sa gratitude. Lancez le dé, avancez le pion et répondez à la question !

Un outil pour évoquer les événements positifs de sa journée et renforcer le lien social avec les autres, en exprimant sa gratitude !

Une bibliothèque de ressources pour aller plus loin dans l'exploration



Votre **indispensable** pour améliorer ses **compétences émotionnelles**

[C'est par ici](#)



Un ouvrage sur le **développement des compétences émotionnelles** en 8 séances, ça vous dit ?

[C'est par ici !](#)



Savez-vous que... votre intelligence émotionnelle n'influence pas seulement votre santé mentale mais aussi votre santé physique?

On vous explique tout dans ce [TedTalk](#)



Un ouvrage pour **développer** facilement les compétences de vie dont **l'enfant a besoin pour être heureux** à l'école et en dehors, aujourd'hui et demain.

[C'est par ici](#)



Découvrez un ouvrage essentiel pour l'**éducation émotionnelle des enfants** en maternelle !

[C'est par ici !](#)



Tout savoir sur **les émotions** et leurs apprentissage ?

Livre disponible [par ici](#)

Un webinar le 17/04, vous êtes partant ?

Tous les apprenants inscrits sur la plateforme ont accès à des webinaires avec les formatrices **ScholaVie**.
Le prochain aura lieu le **17/04** de 17h à 18h30, sur la thématique de la **confiance en soi** !

Ces webinaires sont des opportunités d'échanger et de partager vos expériences sur ce sujet en compagnie de nombreux autres participants et d'une de nos formatrices !

N'attendez plus pour vous **inscrire sur notre plateforme** et participer à ces **webinaires**.

Je m'inscris 

Explorons les compétences émotionnelles ensemble



Scholavie.fr 

Plongée dans les compétences émotionnelles
Plongez dans la découverte des compétences émotionnelles avec nous !

Durée : 2h30
Profil : Professionnels de l'éducation et de la santé
Prérequis : Aucun

Je commence !

SCHOLAVIE 

En cinq étapes, explorez le parcours e-learning ScholaVie sur **les compétences émotionnelles**.

-  Découvrez les enjeux des compétences émotionnelles.
-  Identifiez vos émotions et votre stress.
-  Apprivoisez vos émotions avec des techniques puissantes.
-  Gérez votre stress au quotidien.
-  Enfin, partagez vos nouvelles compétences !

Rejoignez-nous pour cette aventure enrichissante !

Je m'inscris 

 **ScholaVie**

Suivez nous sur les réseaux sociaux ! 



Contact

bonjour@scholavie.fr

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous recevez ce mail car vous êtes inscrit aux cahiers mensuels de ScholaVie.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

Envoyé avec

Brevo