

Parlons ÉMOTIONS !

Un projet éducatif destiné
aux jeunes de 12 à 17 ans

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour
une bonne santé mentale

etrebiendanssatete.ca

NOUS REMERCIONS :

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux

Capsana
Activez votre santé

 GROUPE
ENTREPRISES
EN SANTÉ

David Goudreault

PEUR
COLÈRE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
FIERTÉ
JALOUSIE

7 ASTUCES UTILES EN TOUT TEMPS!

Chaque année, jusqu'en 2026, le Mouvement Santé mentale Québec parle de l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 solides fondations qui nous aident à garder une bonne santé mentale individuelle et collective.

Découvrons l'astuce *Ressentir*!

Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement pour suivre l'actualité tout au long de l'année sur etrebiendanssatete.ca.

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ — Bas-Saint-Laurent • SMQ — Chaudière-Appalaches • SMQ — Côte-Nord
SMQ — Haut-Richelieu • SMQ — Lac-Saint-Jean • SMQ — Pierre-De-Saurel
SMQ — Rive-Sud • ACSM — Filiale Québec • ACSM — Filiale Saguenay • CAP Santé Outaouais
Centre Accalmie • Comité Prévention Suicide Lebel-sur-Quévillon • Le Traversier
Nouveau Regard Gaspésie • Perspective Communautaire en Santé Mentale • RAIDDAT



LES ÉMOTIONS JOUENT UN RÔLE ESSENTIEL DANS NOS VIES.

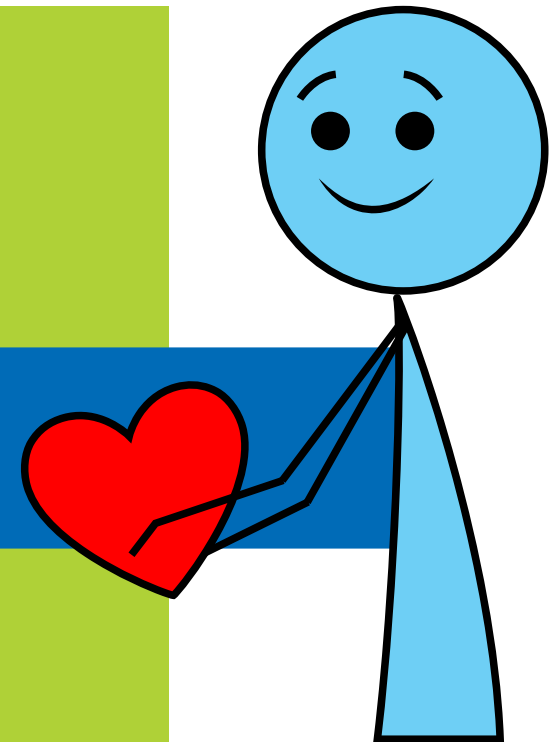


Elles ont pour fonction de nous envoyer un signal qui nous renseigne sur nos besoins. Elles nous servent au quotidien. Sans elles, nous n'aurions pas pu traverser les siècles. En étant à leur écoute, on s'ouvre pour les accueillir, les reconnaître et vivre avec elles. Ressentir, c'est prendre conscience que **les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont utiles, nous aident à connaître nos besoins.**

Le Mouvement Santé mentale Québec vous invite à participer au projet **Parlons Émotions**
Ce projet vise à explorer le monde des émotions à travers une série de courtes vidéos.

Le Mouvement Santé mentale Québec souhaite reconnaître le rôle des intervenantes et intervenants jeunesse dans la promotion de la santé mentale

en soulignant le travail acharné des directions scolaires, des centres jeunesse, des maisons de jeunes, des enseignantes et enseignants, des infirmiers et infirmières, des intervenantes et intervenants psychosociaux et autres impliqués dans le développement personnel des jeunes.





- Favoriser une bonne santé mentale.
- Aider les jeunes à prendre conscience du rôle et de l'importance des émotions.
- Reconnaître l'apport des intervenant-e-s jeunesse dans le développement de la bonne santé mentale des jeunes et leur rendre hommage.

Compétences transversales sollicitées

- **Exploiter l'information** par une analyse critique des vidéos et l'utiliser pour apprendre à mieux vivre avec les émotions.
- **Exercer son jugement critique** lors des échanges sur les vidéos ; justifier ses commentaires et développer son ouverture devant la remise en question de son jugement.
- **Actualiser son potentiel** par l'expression de ses sentiments, de ses valeurs et de ses opinions dans les échanges.
- **Communiquer de façon appropriée** dans l'expression de son message et dans le respect des autres.

Quand

- À faire et à refaire, en tout temps, tout au long de cette année et des années à venir.

Pour qui

- Les jeunes de 12 à 17 ans.
- Les jeunes du troisième cycle du primaire (à adapter).

Par qui

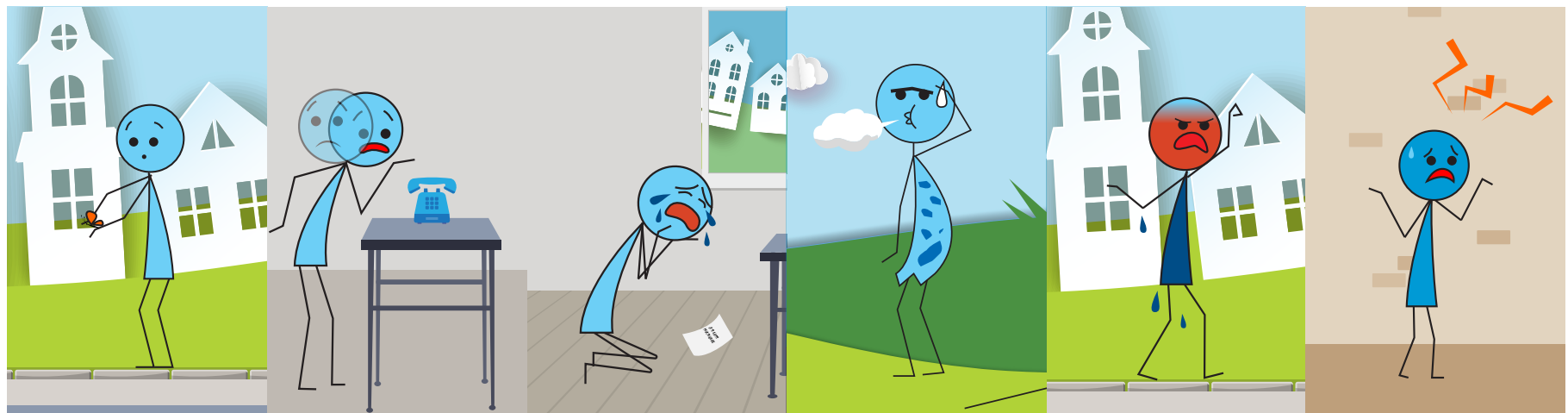
- Toute personne intéressée par le projet, de tous les milieux jeunesse, qui veut aider les jeunes à reconnaître l'importance des émotions dans leur vie.
- Les professeurs de français, d'éducation physique, d'éthique et de culture religieuse, de biologie, d'histoire, de musique, d'éducation à la citoyenneté et autres.

L'ACTIVITÉ



Parlons émotions

- **Découvrir le matériel** et déterminer ce que vous souhaitez utiliser.
- **Choisir au moins trois des vidéos de la série Claude et les émotions**, selon la dynamique de votre groupe et vos champs d'intérêt. Vous pouvez aussi présenter les six vidéos ou inviter les jeunes à les visionner à la maison.



- Pour chacune des vidéos, des questions d'animation sont proposées plus loin.
- Pour en savoir plus sur les émotions et découvrir tout le matériel du Mouvement Santé mentale Québec visitez trebiendanssatete.ca, vous pouvez aussi visionner la série **Émotions et histoires de vie**. Serge y parle de l'importance des émotions positives ; Lise, de la nécessité de la tristesse ; Sans Pression, des diverses manières d'exprimer la colère ; Jacques, du point de contrôle...
- **La courte bande dessinée** peut accompagner vos animations ainsi que **[l'aide mémoire « 4 étapes pour ressentir »](#)**.
- Durée de l'activité : 15 minutes par vidéo

LES ÉMOTIONS, UNE ÉTAPE À LA FOIS

1 VISIONNER LA VIDÉO en cliquant sur l'image



2 ÉCHANGES

Qu'avez-vous compris de la vidéo ?

Chaque personne peut en avoir une interprétation différente.

Vous arrive-t-il de préférer que l'émotion ne soit pas là ?

Avez-vous des exemples de la façon dont vous répondez aux besoins portés par vos émotions ?

3

EXPLIQUER aux jeunes qu'il y a quatre étapes pour ressentir.

Outil aide-mémoire des 4 étapes

1) Observer ce qui se passe dans son corps (sentir le papillon dans le ventre).

2) Accueillir l'émotion (observer l'émotion dans ses mains)

Certaines émotions sont plus inconfortables que d'autres.

Qu'elles soient douces, fortes, calmes ou autres, elles ont toutes leur importance. On peut vouloir les ignorer parce qu'elles nous rendent mal à l'aise, mais en ce faisant on les étouffe. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont toutes utiles !

3) Identifier le besoin derrière l'émotion. Ici, Claude ressent le besoin d'aller dire à la personne rencontrée qu'elle lui donne des papillons dans le ventre. Si on éprouve de la colère, on pourrait avoir besoin de parler d'une injustice subie. Si on éprouve de la joie, on pourrait avoir besoin de la partager. Si on éprouve de la tristesse, on pourrait avoir besoin d'être entouré-e.

4) Choisir la façon d'y répondre. Dans notre manière de répondre aux émotions, **on ne doit ni se blesser ni blesser l'autre.** Avez-vous des exemples de réponses possibles au besoin porté par une émotion ?

4

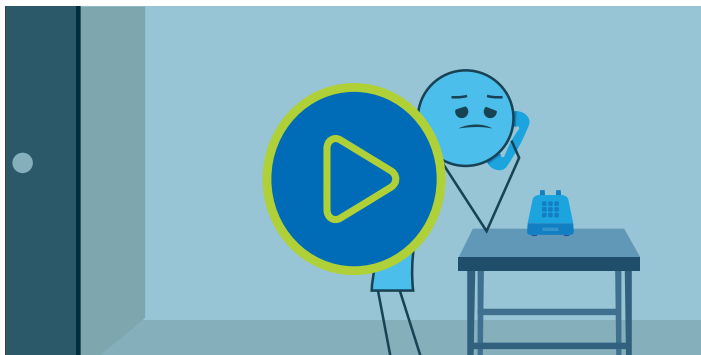
POSER LA QUESTION « Y a-t-il un moment dans votre vie où une émotion vous a vraiment permis de répondre à un besoin ? »

Exemples :

- La peur est souvent reliée à un besoin de sécurité. Par exemple, la peur de se faire renverser par une voiture vous a permis de courir pour éviter d'être frappé-e.
- La joie est souvent reliée au besoin de partager un moment avec d'autres. Par exemple, vous avez eu envie de partager la joie vécue lors de la victoire de votre équipe de sport.
- La colère est souvent reliée à une injustice subie ; nous ressentons alors le besoin de fixer nos limites ou de défendre nos droits. Par exemple, quelqu'un vous a insulté-e sur les médias sociaux.

LES ÉMOTIONS FRAPPENT À LA PORTE

1 VISIONNER LA VIDÉO en cliquant sur l'image



2 ÉCHANGES

Qu'avez-vous compris de la vidéo ?

Chaque personne peut en avoir une interprétation différente.

Vous arrive-t-il de préférer que l'émotion ne soit pas là ?

Avez-vous des exemples de la façon dont vous répondez aux besoins portés par vos émotions ?

3 EXPLIQUER aux jeunes que les émotions ont besoin d'attention.

L'émotion ignorée ne disparaît pas, elle devient au contraire de plus en plus présente. Si on ignore nos émotions, on peut accumuler de la frustration ou développer de l'anxiété ; sans compter l'appel du besoin derrière l'émotion auquel on n'a toujours pas répondu.

Lorsqu'on accueille une émotion, on la rend légitime – car elle l'est ! On peut ensuite prendre le temps de comprendre la raison pour laquelle elle a atterri dans notre corps et notre tête. Puis, on peut déterminer ce qui nous ferait du bien, c'est-à-dire la façon de satisfaire le besoin derrière notre émotion.

Exemple :

- Quand je suis stressé-e, ça me fait du bien d'aller faire du sport, de parler à un ou une ami-e ou de faire de l'art. Quand je suis content-e, j'aime pouvoir partager la raison de ma joie avec mon entourage ou simplement l'écrire dans mon journal.

POSER LA QUESTION « Comment vous sentez-vous quand vous n'êtes pas écouté-e ? »

Exemple :

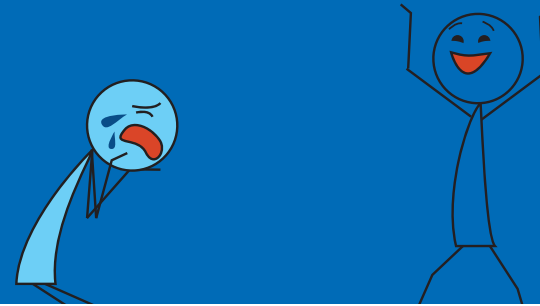
- J'ai perdu patience, j'étais anxieux ou anxieuse, j'étais en colère.

4 POSER LA QUESTION « Y a-t-il un moment dans votre vie où écouter ou partager une émotion vous a fait du bien ? »

Exemple :

- Quand j'ai vécu ma peine d'amour, mes ami-e-s ont écouté ma peine et ont été là pour moi.

À CHACUN SON RESSENTI



1 VISIONNER LA VIDÉO en cliquant sur l'image



2 ÉCHANGES

Qu'avez-vous compris de la vidéo ?

Chaque personne peut en avoir une interprétation différente.

Vous arrive-t-il de préférer que l'émotion ne soit pas là ?

Avez-vous des exemples de la façon dont vous répondez aux besoins portés par vos émotions ?

3 EXPLIQUER aux jeunes que les émotions sont personnelles à chacune et chacun.

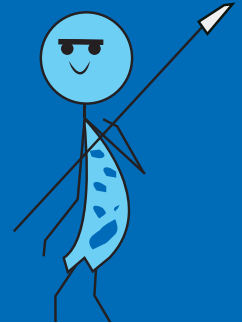
En situation commune, on ne peut présumer que les autres se sentent comme nous, car nous n'avons pas la même histoire. Notre passé, notre présent et notre personnalité influencent la manière dont nous vivons les situations. Chaque personne est unique, elle vit ses émotions à sa façon.

Exemple :

- Pour moi, la note de 70 % en mathématiques est un succès dont je suis fier-e, tandis que pour mon ami-e c'est un échec et une honte personnelle. La même note n'a donc pas la même signification pour tout le monde.

4 POSER LA QUESTION « Dans une même situation, vous est-il arrivé de vivre des émotions différentes de celles que vivaient vos ami-e-s ou vos proches ? »

LES ÉMOTIONS, UNE QUESTION DE SURVIE



1 VISIONNER LA VIDÉO en cliquant sur l'image



2 ÉCHANGES

Qu'avez-vous compris de la vidéo ?

Chaque personne peut en avoir une interprétation différente.

Vous arrive-t-il de préférer que l'émotion ne soit pas là ?

Avez-vous des exemples de la façon dont vous répondez aux besoins portés par vos émotions ?

3 EXPLIQUER aux jeunes pourquoi les émotions sont essentielles.

Si l'expression émotionnelle était inaccessible, survivre comme humain constituerait une expérience dangereuse ou sans intérêt. Les émotions constituent un élément essentiel de l'existence : elles influencent nos perceptions et nos réactions, notre façon d'être dans le monde. Alors que nous pensons parfois que les émotions dites négatives (tristesse, peur, colère, etc.) n'ont pas leur place, c'est tout le contraire qui se passe. Toutes les émotions ont une fonction et nous rendent plus humain-e-s !

Exemple :

- La peur que j'ai ressentie devant une voiture m'a sauvé la vie puisqu'elle m'a permis de me déplacer rapidement vers le trottoir.

4 POSER LA QUESTION « Si une émotion peut nous sauver la vie, d'autres peuvent donner du piquant à votre quotidien. Avez-vous un exemple à partager ? L'amour, la joie, la fierté ? Autre ? »

LES ÉMOTIONS, CE N'EST PAS JUSTE DANS LA TÊTE !



1 VISIONNER LA VIDÉO en cliquant sur l'image



2 ÉCHANGES

Qu'avez-vous compris de la vidéo ?

Chaque personne peut en avoir une interprétation différente.

Vous arrive-t-il de préférer que l'émotion ne soit pas là ?

Avez-vous des exemples de la façon dont vous répondez aux besoins portés par vos émotions ?

3 EXPLIQUER aux jeunes que les émotions sont ressenties dans le corps.

Lorsqu'on y porte attention, on se rend compte que les émotions provoquent des réactions dans le corps et peuvent y laisser des traces. On réagit de la tête aux pieds et on accumule parfois les effets des émotions dans notre corps. On peut se sentir tantôt plus léger-e, tantôt plus tendu-e ou autre.

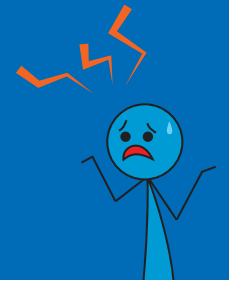
Si on prend le temps de s'arrêter à une émotion qui surgit, on est impressionné-e par l'interrelation et l'influence réciproque entre la tête et le corps.

Exemple :

- Les émotions peuvent provoquer des sensations dans la tête, la gorge, le cœur, l'estomac... jusqu'aux pieds !

4 POSER LA QUESTION « Comment ressentez-vous la colère dans votre corps ? Et l'amour ? »

LES ÉMOTIONS ONT BESOIN D'ATTENTION



1 VISIONNER LA VIDÉO en cliquant sur l'image



2 ÉCHANGES

Qu'avez-vous compris de la vidéo ?

Chaque personne peut en avoir une interprétation différente.

Vous arrive-t-il de préférer que l'émotion ne soit pas là ?

Avez-vous des exemples de la façon dont vous répondez aux besoins portés par vos émotions ?

3 EXPLIQUER aux jeunes l'importance de ne pas refouler ses émotions, de bien les vivre et parfois même de les partager.

Refouler ses émotions peut avoir des effets néfastes sur le corps et sur le moral. Si vous vous permettez de les accueillir et de les vivre ou de les partager, vous verrez à quel point elles sont utiles !

On peut les partager dans un journal intime ou en parler à notre entourage – un-e prof ou un-e psychologue, par exemple. Si vous préférez ne pas en parler, vous pouvez les vivre à votre manière, par la musique, l'écriture, le sport, l'art, la marche, la méditation ou autre activité.

L'acte de penser nos émotions est essentiel. On constate leur apparition dans notre tête et notre corps ; on peut alors choisir si on veut leur donner une place dans notre vie et, si oui, de quelle façon.

Exemple :

- Si une situation te frustre, la partager avec ton entourage peut te faire du bien. Tu peux aussi t'adonner à une activité – un sport ou de la musique, par exemple, pour te défouler. Mais refouler ses sentiments peut nous donner mal à la tête, au dos, à l'estomac ou ailleurs.
- Si tu te sens content-e, c'est toujours un plaisir de partager sa joie avec d'autres ! La joie est contagieuse.

4 POSER LA QUESTION « Que faites-vous si vous ressentez de la colère ? Et de la joie ? »