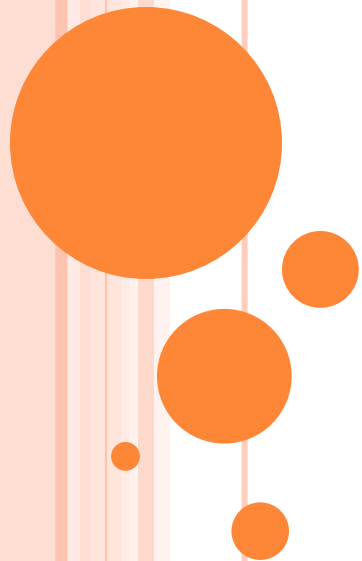


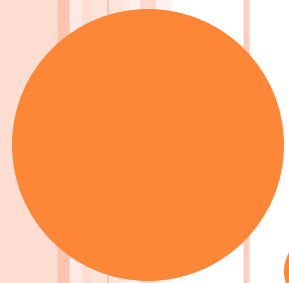
ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS



Qu'est-ce qu'une émotion?

Quels rôles jouent les émotions?

Comment accompagner les émotions?



QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION?



QUELQUES DÉFINITIONS SELON ISABELLE FILLIOZAT

○ Définition E-motion:

- E = vers l'extérieur, motion = mouvement, c'est un mouvement qui sort!
- Réaction physiologique à une stimulation
- Cette réaction vise à réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité
- La perception du stimulus et son interprétation par l'amygdale déclenche la charge de l'émotion. Des hormones spécifiques sont libérées.

NE PAS CONFONDRE AVEC...

- La sensation:
 - Information donnée par les organes des sens à savoir nos 5 sens et la proprioception. Nos émotions provoquent des sensations
- Le sentiment
 - Etat affectif complexe, combinaisons d'éléments émotifs et imaginaires, c'est une construction psychique qui persiste en l'absence de tout stimulus

COMBIEN D'ÉMOTIONS DIFFÉRENTES?

- Cela dépend des auteurs...
- Les plus fréquemment citées sont:
 - La peur, la colère, la tristesse, la joie
 - La surprise et le dégoût ont été ajoutés par certains chercheurs mais une étude récente de Rachael Jack de l'Université de Glasgow suggère que la surprise fait partie de la peur et le dégoût de la colère et qu'il n'y a donc que 4 émotions appelées aussi émotions fondamentales

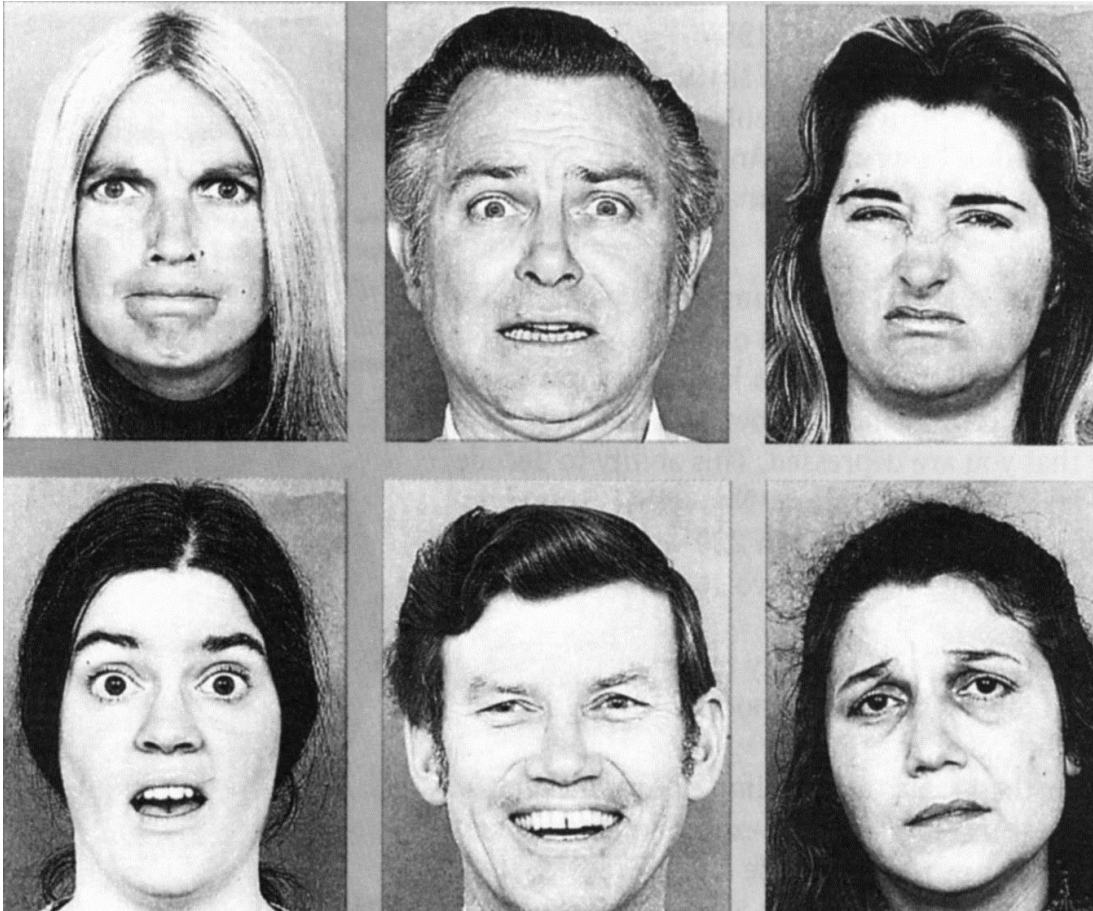
LIRE LES ÉMOTIONS

- Une des bases du développement socio-émotionnel consiste à décoder, identifier les émotions qui nous habitent et ensuite celles de nos interlocuteurs-trices.
- Chaque émotion déclenche des réactions physiologiques spécifiques. Certaines sont très visibles (pâleur, rougeur, sueurs froides...)

LIRE LES ÉMOTIONS

- Les muscles du visage nous donnent une expression spécifique pour chacune des 4 émotions
- Dans une relation d'accompagnement il est essentiel de bien décoder les émotions des partenaires en médiation

QUELLES ÉMOTIONS?



- Comment nommez-vous les émotions/sentiments exprimés par ces différents visages?
- Partage deux à deux



QUELS RÔLES JOUENT LES ÉMOTIONS?

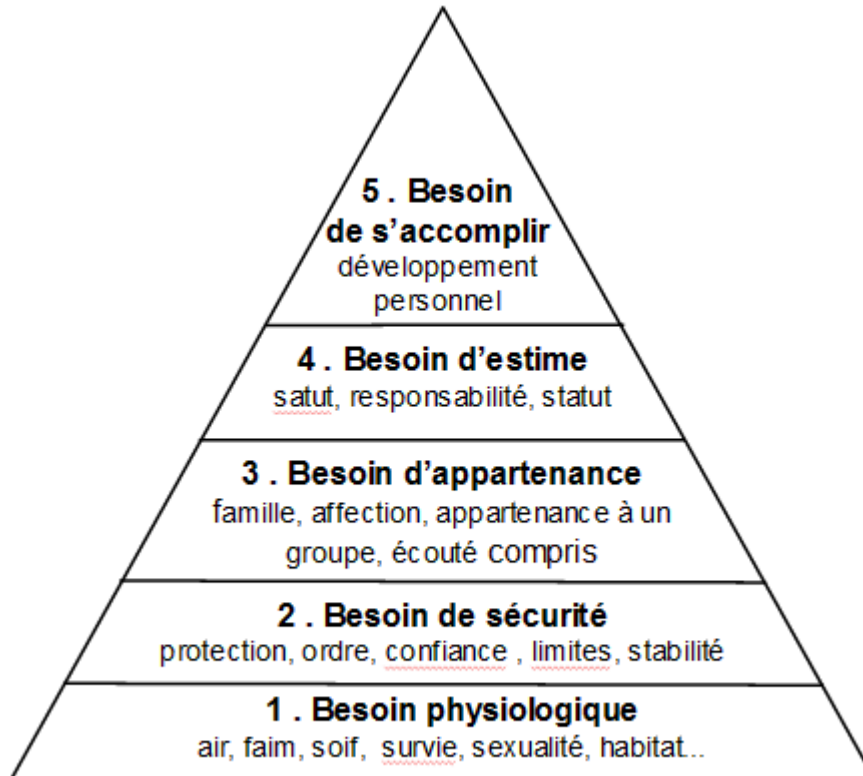
LES ÉMOTIONS AU SERVICE DES BESOINS

- Nos émotions sont comme des témoins qui s'allument en lien avec la satisfaction ou non de nos besoins
- Identifier l'émotion nous permet de déceler le besoin non satisfait.
- Cela nous outille pour «réparer... rééquilibrer» en veillant à satisfaire nos besoins

- Dites-nous de quoi vous avez besoin... et on vous expliquera comment vous en passer...

- Coluche

PYRAMIDE DES BESOINS DE MASLOW



BESOINS, DÉSIRES, CAPRICES...

- Le besoin recouvre l'ensemble de tout ce qui apparaît «être nécessaire» que cette nécessité soit consciente ou non
- Le terme provient du francique « bisunnia » formé à partir du préfixe germanique « bi- » signifiant « auprès » (cf l'allemand "bei") et du radical « soin ».
- Le terme est ainsi voisin dès le XII s. de mots anciens tels que :
- **besogne** : « pauvreté, nécessité » (forme féminine du besoin) puis « travail et souci » (dont l'usage perdure jusqu'au XVII s.)

Wikipédia

CARACTÉRISTIQUES DES 4 ÉMOTIONS

- Nous allons voir pour chacune des 4 émotions:
 - Les éléments déclencheurs
 - Les signes plus ou moins visibles des changements liés au vécu de l'émotion
 - Le-s besoin-s non satisfaits ou satisfaits en lien avec l'émotion
 - La fonction, le rééquilibrage visé

LA PEUR

- Déclencheur
 - Le DANGER
- Signes
 - Pâleur, baisse de la température, sidération, fuite
- Besoin non satisfait
 - Sécurité
- Rééquilibrage visé
 - Etre protégé, être rassuré

ECHANGE DEUX À DEUX

- Je vous invite à identifier avec votre voisin-e les caractéristiques pour les émotions colère et tristesse
- Déclencheurs
- Signes
- Besoin non satisfait
- Rééquilibrage visé

LA COLÈRE

- Déclencheur
 - L'INJUSTICE (faite à soi son identité)
- Signes
 - Rougeurs, augmentation de la température, cris
- Besoin non satisfait
 - Exister, se sentir entendu
- Rééquilibrage visé
 - Obtenir un changement, une reconnaissance

LA TRISTESSE

- Déclencheur
 - La PERTE
- Signes
 - Fatigue, repli, pleurs, sanglots
- Besoins non satisfaits
 - Etre réconforté, être seul
- Rééquilibrage visé
 - Lâcher-prise, se séparer, accepter

LA JOIE

- Déclencheur
 - Le PARTAGE de plaisir, de réussite
- Signes
 - Rires, sourires, exubérance, cris
- Besoin satisfait
 - Le partage
- Rééquilibrage visé
 - Donne envie de vivre

ET NOS PENSÉES...?

- Nos pensées, notre grille de lecture de la réalité, nos représentations vont influencer nos réactions émotionnelles
- Ainsi, si par exemple je crois qu'être jugé par les autres est très dangereux, j'aurai très peur d'être jugé... Or ce danger est plus hypothétique que réel...
- Accompagner les émotions peut donc aussi se travailler en changeant nos représentations!



COMMENT ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS?

AIDER L'ORGANISME À SE RÉÉQUILIBRER

- Comme nous l'avons vu, les émotions correspondent à des réactions physiologiques de notre organisme qui cherche à rétablir un équilibre perdu.
- Les émotions sont des alarmes qui s'allument lorsque nous avons des besoins non satisfaits ou satisfaits dans le cas de la joie

PRINCIPALES DIFFICULTÉS

- Les personnes accompagnées ne sont pas souvent conscientes ou capables de nommer leurs émotions et leurs besoins
- Leur discours est plus dans le jugement ou l'interprétation portés sur l'autre « il ne me respecte jamais... il ment... elle est dégueulasse avec moi...»

PRINCIPALES DIFFICULTÉS

- La personne qui accompagne devra aider les bénéficiaires de la médiation à mettre les mots justes sur leurs émotions et leurs besoins
- En fonction des situations rapportées par les élèves, le médiateur ou la médiatrice identifiera la nature du déséquilibre et pourra identifier et nommer l'émotion sous-jacente

EXEMPLE

- La personne qui dit combien l'autre est un traître irrespectueux et qu'elle ne veut simplement plus lui causer... témoigne qu'elle est victime d'injustice et donc dans une émotion de colère
- Son besoin sera à chercher du côté de la reconnaissance

L'EMPATHIE

- C'est la capacité à percevoir avec justesse ce qu'éprouve l'autre et à le lui refléter sans pour autant être contagié par l'émotion

LES ÉTAPES DU RÉÉQUILIBRAGE

- Un événement (déclencheur) se produit
- Notre amygdale nous le fait percevoir comme une menace
- Une émotion vient indiquer l'origine de cette menace
- Cette émotion nous permet d'identifier le besoin à combler qui est à l'origine de l'émotion (et non le déclencheur)
- Nous élaborons des pistes pour combler les besoins
- Nous appliquons ces solutions
- Nous aurons moins d'émotions par la suite dans une situation similaire car la situation sera moins perçue comme menaçante

ACCOMPAGNER C'EST...

- Accueillir l'autre par le regard. Une bienveillance sans mots est plus aidante qu'une reformulation exacte sans empathie
- Accueillir les émotions en respectant les nuances vécues par la personne
- Valider cette émotion en relevant le besoin sous-jacent!
- Susciter un échange sur la question: «Qu'est-ce qui te permettrait de satisfaire le besoin en question?»
- Au besoin faire des suggestions de solutions puis évaluer la faisabilité des différentes propositions

LA ROUE DES ÉMOTIONS

- Un outil pour vous aider à conscientiser ce que vous ressentez, mettre des mots sur les émotions qui correspondent, et surtout exprimer le ou les besoins ...
- Il existe une version pour adultes et une autre pour les enfants.
- Outil développé par: <http://www.lautrementdit.net>





QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS

- Il y a lieu d'abord de distinguer les émotions appropriées des réactions émotionnelles
- Une émotion appropriée nous permet une adaptation
- Les émotions «parasites» arrivent par exemple lorsque nous voulons les cacher et qu'elles sortent alors sous des formes variées ou retombent sur d'autres personnes
- Exemple: la collection de timbres...

QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS

- Une émotion adaptative se libère en quelques minutes alors qu'une réaction émotionnelle parasite peut durer des heures
- En aidant les élèves à mettre des mots sur leurs émotions, nous éviterons bon nombre de débordements et de réactions disproportionnées

QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LA PEUR

- Bien accompagner une personne qui a peur c'est d'abord reconnaître que pour elle il y a une notion de danger et de l'identifier avec précision
- Analyser la nature du danger permettra de comprendre s'il est hypothétique ou réel
- Pour les dangers hypothétiques il y a lieu de démontrer que le danger est «imaginaire»

QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LA PEUR

- Pour les dangers réels, il y a lieu de légitimer le besoin de sécurité à l'origine de la peur puis d'aider les personnes à mettre en place une protection efficace
- Exemple: un élève a peur d'être frappé par un autre élève... Quelle protection mettez-vous en place?

QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LA COLÈRE

- Bien accompagner une personne en colère, c'est d'abord reconnaître qu'elle se sent victime d'une injustice
- Analyser avec elle l'injustice dont elle a été victime et si elle est «avérée», légitimer le besoin de reconnaissance qui est à l'origine de son émotion

QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LA COLÈRE

- Elaborer avec elle une stratégie pour obtenir cette réparation
- Exemple: une élève apprend que sa meilleure copine a raconté à d'autres les secrets qu'elle lui a confiés... comment mettez-vous en place une démarche de réparation?

**LE PLUS TRISTE
DANS UNE
TRAHISON, C'EST
QUE CELA NE
VIENT JAMAIS
DE NOS
ENNEMIS.**



QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LA TRISTESSE

- Bien accompagner une personne qui est dans la tristesse, c'est l'aider à nommer la perte qu'elle est en train de vivre en l'invitant à expliciter en quoi cette perte est «difficile, voire insupportable» pour elle
- Montrer de la présence, de la bienveillance et légitimer le côté douloureux de la perte. Les sanglots devant témoin sont très réparateurs

QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LA TRISTESSE

- «Rassurer à bon marché... demain ça ira mieux...» aide plus la personne qui cherche à consoler que la personne en peine
- Exemple: comment accompagner une élève qui vous dit en pleurant mes parents ne vont plus vivre ensemble....?

QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LA JOIE

- Peut-être que la joie est l'émotion la plus facile à accompagner... c'est l'émotion du partage, de la célébration d'un événement heureux
- Chacun-e peut se poser la question si il ou elle prend suffisamment soin dans ses relations de nommer la joie, de partager, de célébrer les bons moments de la vie

QUELQUES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER LA JOIE

- Comment accompagnez-vous la joie dans une séance de médiation où les partenaires se sont écoutés et où les besoins des deux parties ont été entendus et pris en considération?

POUR CONCLURE...

- Une médiation dans laquelle chaque partie peut identifier ses émotions et ses besoins, les exprimer et reconnaître les émotions et les besoins de l'autre partie a de forte chance d'être vécue comme très aidante de la part de chacun
- Le rôle du médiateur, de la médiatrice consiste à en faciliter la reconnaissance et l'expression