



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## TRUCS ET ASTUCES POUR EXPRIMER CORRECTEMENT MES ÉMOTIONS

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE** : Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle)

**PERSONNES VISÉES** : Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle)

### CONCEPTION

Line Massé  
Claudia Verret



# TRUCS ET ASTUCES POUR EXPRIMER CORRECTEMENT MES ÉMOTIONS

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

---

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL** : Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle)

---

## **PUBLIC CIBLE** :

---

– Enfants du primaire qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les jeunes impulsifs, inattentifs, hyperactifs, oppositionnels, agressifs, anxieux, déprimés ou ceux qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

## **BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES**

---

– Difficulté à exprimer correctement les émotions négatives vécues.

## **OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

---

– Aider l'enfant à exprimer correctement ses émotions en employant le message au « je ».  
– Aider l'enfant à reconnaître des moyens sains pour exprimer ses émotions lorsqu'il éprouve des difficultés à les exprimer verbalement.

## **CONCEPTION**

---

**Line Massé** (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières

**Claudia Verret** (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal



## TRUCS ET ASTUCES POUR EXPRIMER CORRECTEMENT MES ÉMOTIONS

Il n'est pas facile d'exprimer comment on se sent, surtout lorsqu'on se sent mal ou en colère. Parfois, on ne trouve pas les mots. Parfois, on préfère le cacher parce qu'on ne sait pas comment l'exprimer ou qu'on a peur de se faire ridiculiser ou de se faire rejeter. Il est important de bien exprimer ses émotions :

- Quand on garde des émotions négatives à l'intérieur de nous, elles peuvent entraîner de l'inconfort (maux de tête ou de ventre, tension physique, stress, etc.);
- Si on exprime mal nos émotions, on peut empirer la situation;
- Parler de nos émotions à quelqu'un peut nous aider à mieux nous comprendre;
- Laisser savoir aux autres nos émotions peut nous aider à trouver des solutions par rapport à la situation qui nous dérange.

## VOICI QUELQUES TRUCS ET ASTUCES POUR BIEN EXPRIMER TES ÉMOTIONS :

### Reconnais tes émotions à partir de tes indices

Avant de t'exprimer, prends le temps d'observer comment tu te sens à partir de tes indices émotionnels. Qu'est-ce qui te passe par la tête? Quels sont les signaux ressentis dans ton corps?

### Choisis une personne à qui te confier

Si c'est un problème personnel qui te fait sentir mal, trouve une personne en qui tu as confiance pour te confier. Ça peut être un ami, un parent, un grand-parent ou une autre personne de ton entourage.

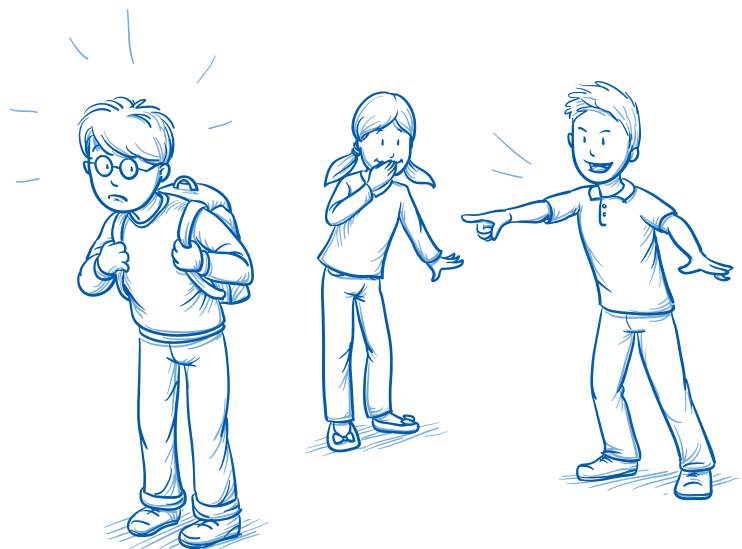
### Choisis le bon moment

Assure-toi d'être calme avant d'exprimer tes émotions. Attends aussi un moment où l'autre personne est libre et où elle a le temps de t'écouter.

### Choisis le bon endroit

Il est préférable de choisir un endroit privé ou qui favorise les confidences.

Par exemple, lorsque tu es seul avec la personne.



## Choisis un moyen pour exprimer tes émotions

Souvent, la meilleure façon d'exprimer ses émotions est de les communiquer directement aux autres. Pour communiquer aux autres comment tu te sens, le message au « je » peut être utile. Il y a plusieurs manières de faire, en voici une qui permettra non seulement aux autres de comprendre comment tu te sens, mais ce qui pourrait être fait pour que tu te sentes mieux.

PISTES	EXPLICATIONS	EXEMPLES
<b>Quand...</b>	Décris la situation ou le contexte qui provoque tes émotions. Fais attention de ne pas accuser les personnes.	« Quand je reviens de l'école et que je suis très fatigué... »
<b>Je me sens...</b>	Nomme l'émotion vécue en utilisant le « je ».	« ... je me sens frustrée... »
<b>Parce que...</b>	Explique pourquoi tu te sens comme ça.	« ...parce que je dois faire tout de suite mes devoirs... »
<b>J'aimerais...</b>	Précise ce que tu souhaites pour te sentir mieux.	« ...j'aimerais prendre une pause et faire une activité pour me détendre avant de commencer les devoirs. »

S'il est difficile d'exprimer directement comment tu te sens, tu peux utiliser un autre moyen comme une lettre ou un dessin. Remets ton message en main propre afin de pouvoir donner des explications au besoin. Évite de le faire en utilisant un moyen électronique.

## Les moyens proposés dans cet outil sont tirés et adaptés de :

Massé, L., Verret, C., et Boudreault, F., avec la collaboration de Lanaris, C., Verreault, M., et Lévesque, M. (2012). *Mieux gérer sa frustration et sa colère*. Chenelière Éducation.

Verret, C. et Massé, L. (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Chenelière Éducation.