



Repère JEUNE

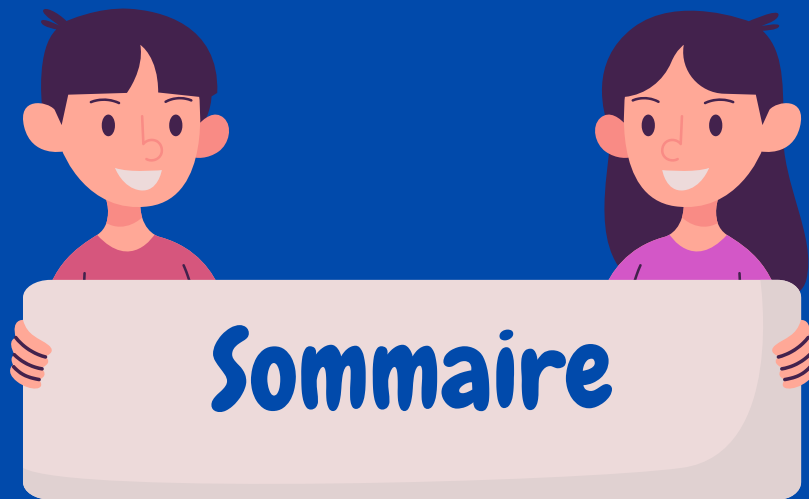
LES ÉMOTIONS ET LEUR GESTION

Un guide pour les jeunes et les éducateurs





Repère **JEUNE**



1

INTRODUCTION

2

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

3

GÉRER LES ÉMOTIONS INTENSES

4

LA ROUE DES ÉMOTIONS

5

RECONNAÎTRE ET NOMMER DES ÉMOTIONS

6

GÉRER DES ÉMOTIONS SPÉCIFIQUES

7

AIDER UN JEUNE EN CRISE ÉMOTIONNELLE
(POUR LES ÉDUCATEURS ET ENCADRANTS)

8

OUTILS PRATIQUES POUR LA GESTION DES
ÉMOTIONS

9

CONCLUSION ET MESSAGE FINAL

INTRODUCTION

Les émotions **sont une partie essentielle de notre quotidien**. Elles influencent nos pensées, nos réactions et nos relations avec les autres. Chez les jeunes, **les émotions peuvent être particulièrement intenses, surtout lorsqu'ils traversent des périodes de changement ou de difficulté**.

Ce guide est conçu pour :

- ✓ Aider les jeunes à comprendre leurs émotions et à les gérer de manière adaptée.
- ✓ Accompagner les éducateurs et les professionnels dans leur rôle de soutien et d'encadrement bienveillant.

À travers des explications claires et des outils pratiques, nous vous proposons un accompagnement **pour favoriser un meilleur équilibre émotionnel et des relations plus sereines**.



COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Les émotions **sont des réactions naturelles** qui nous aident à nous adapter à notre environnement. Elles nous informent sur ce que nous ressentons face à une situation.

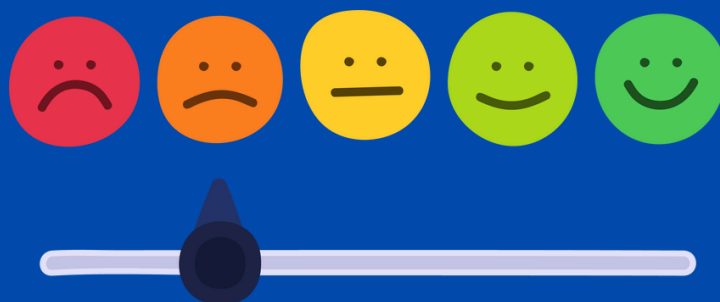
📌 **Les 6 émotions de base selon Paul Ekman :**

😊 Joie — 😡 Colère — 😨 Peur — 😞 Tristesse — 🤢 Dégoût — 😲 Surprise

Elles peuvent être agréables ou désagréables, **mais aucune émotion n'est mauvaise en soi**. Ce qui compte, c'est la manière dont nous les exprimons et les gérons.

💡 **Pourquoi certaines émotions sont-elles difficiles à contrôler ?**

- **L'intensité émotionnelle** est plus forte chez les jeunes en raison du développement du cerveau.
- **Les expériences passées et les traumatismes** peuvent influencer la manière dont on réagit aux émotions.
- **L'absence de repères ou de soutien** peut compliquer leur régulation.



GÉRER LES ÉMOTIONS INTENSES

Pourquoi est-il important d'identifier ses émotions ?

- Pour mieux comprendre ce qui nous arrive.
- Pour pouvoir en parler et trouver du soutien.
- Pour éviter des réactions impulsives.

Exercice : “Je ressens...”

 Essayez de compléter cette phrase quand vous ressentez une émotion forte :

“Je ressens _____ parce que _____.
J'aimerais _____.”

Exemple :

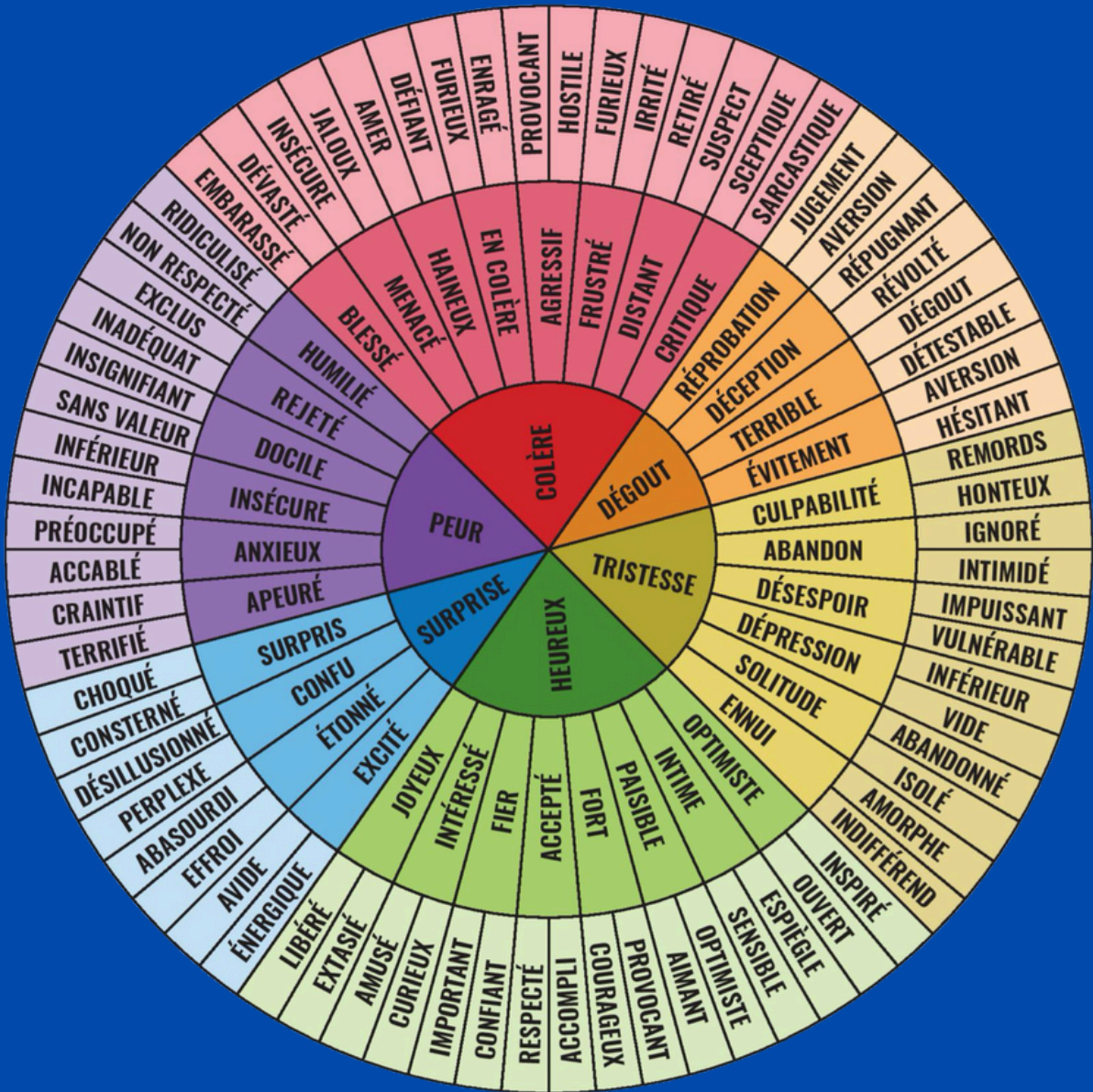
“Je ressens de la colère parce que je me suis senti injustement traité. J'aimerais en parler calmement.”

Outil : La roue des émotions (page suivante)

Utilisez un support visuel (roue des émotions) pour aider à identifier et préciser ce que vous ressentez.



LA ROUE DES ÉMOTIONS



La roue des émotions de Marshall Rosenberg, créateur de la Communication Non Violente (CNV), est un outil permettant **d'identifier et d'exprimer ses émotions avec plus de clarté et de précision**. Elle aide à mieux comprendre ce que l'on ressent et à mettre des mots justes sur ses émotions.

RECONNAÎTRE ET NOMMER SES ÉMOTIONS

Que faire quand une émotion devient trop forte ?

- ✓ **1. Prendre un temps de pause** : S'éloigner de la situation pour éviter une réaction impulsive.
- ✓ **2. Respirer profondément** : Inspirer lentement par le nez, expirer par la bouche, plusieurs fois.
- ✓ **3. Se recentrer sur son corps** : Bouger, marcher, faire du sport, écrire ou dessiner son émotion.
- ✓ **4. Exprimer son émotion d'une manière adaptée** : En parler avec une personne de confiance, écrire un journal intime, utiliser l'art ou la musique.

📖 Exercice : “La bulle de respiration”

✏️ *Inspirez pendant 4 secondes – Retenez votre souffle 4 secondes – Expirez lentement pendant 6 secondes.*



GÉRER DES ÉMOTIONS SPÉCIFIQUES

● Colère

- S'isoler un moment si nécessaire.
- Écrire ou dessiner ce que l'on ressent.
- Transformer l'énergie en action physique positive (sport, danse).

● Tristesse

- Accepter l'émotion et ne pas chercher à la refouler.
- Écouter de la musique, écrire, en parler à quelqu'un.
- Se rappeler que la tristesse est passagère.

● Anxiété

- Pratiquer la respiration profonde.
- Structurer ses pensées : "De quoi ai-je peur exactement ?"
- Trouver une activité apaisante (coloriage, méditation).



AIDER UN JEUNE EN CRISE ÉMOTIONNELLE (POUR LES ÉDUCATEURS ET ENCADRANTS)

Quand un jeune exprime une émotion forte, **il est essentiel de réagir de manière adaptée.**

✓ Ce qu'il faut faire :

- **Écouter sans juger** : “Je comprends que tu ressentes ça.”
- **Lui donner du temps** : Ne pas forcer à parler immédiatement.
- **Lui proposer un espace de calme** : Un endroit sécurisé pour reprendre le contrôle.
- **Encourager l'expression** : Dessin, écriture, mouvement, parole.

✗ Ce qu'il faut éviter :

- **Minimiser l'émotion** : “Ce n'est pas si grave !”
- **S'énervier ou forcer le dialogue.**
- **Réagir avec agressivité ou indifférence.**



OUTILS PRATIQUES POUR LA GESTION DES ÉMOTIONS

Voici quelques techniques et stratégies :

🎨 **Art-thérapie** : Dessiner, peindre ou écrire pour exprimer ses émotions.

🎵 **Musique et mouvement** : Écouter une playlist adaptée à son humeur, danser.

📅 **Journal émotionnel** : Écrire ce que l'on ressent chaque jour pour prendre du recul.

🧘 **Relaxation et méditation** : Apprendre des exercices de pleine conscience.

🏃♂️ **Activité physique** : Courir, marcher, faire du sport pour libérer les tensions.



CONCLUSION ET MESSAGE FINAL



Ce qu'il faut retenir :

- Les émotions **sont naturelles** et ont une fonction importante.
- Les comprendre permet de **mieux les gérer** et d'éviter des **réactions inadaptées**.
- Il existe **des outils et des stratégies** pour aider chacun à retrouver son calme.
- **L'entourage** joue un rôle clé dans l'accompagnement des jeunes.



PRENEZ SOIN DE VOS ÉMOTIONS, ELLES SONT VOS GUIDES !





Repère **JEUNE**



Repère **JEUNE**

www.reperejeune.fr

