



1



2



3



4

Anxiété

- ▶ Changement d'humeur
- ▶ Irritabilité marquée (tout l'énerve)
- ▶ Malaises physiques: maux de tête, maux de ventre, nausées, tremblements ou cœur qui bat rapidement.
- ▶ Troubles du sommeil : cauchemars, difficultés à s'endormir ou réveils fréquents
- ▶ Difficulté de concentration ou de mémoire
- ▶ Difficultés d'apprentissage à l'école
- ▶ Refus d'aller à l'école
- ▶ Anxiété de séparation
- ▶ Réactions émotives intenses (événements mineurs)
- ▶ Beaucoup de questions à propos du futur
- ▶ Repli sur lui-même et isolement volontaire



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

5

Dépression

- ▶ Tristesse permanente (envie pleurer)
- ▶ Irritabilité marquée
- ▶ Perte d'intérêt ou de plaisir pour ce qui était aimé
- ▶ Perte ou gain d'appétit ou de poids
- ▶ Troubles du sommeil
- ▶ Fatigue et manque d'énergie
- ▶ Difficulté de concentration ou de mémoire
- ▶ Agitation ou un ralentissement
- ▶ Dévalorisation de soi
- ▶ Sentiment de solitude et isolement
- ▶ Pensées suicidaires



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

6



Ce qu'on voit
Le comportement

7

Ce qu'on ne voit pas...

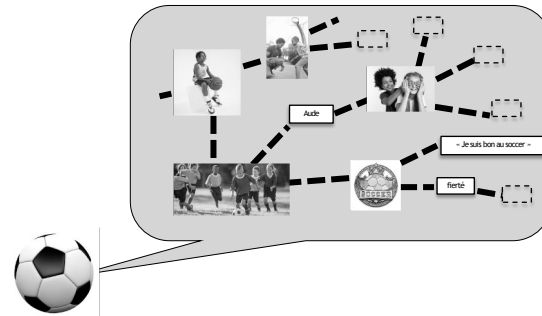
- ▶ Sensations
- ▶ Images
- ▶ Pensées
 - ▶ Discours interne
- ▶ Souvenirs



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

8

Ce qui s'active

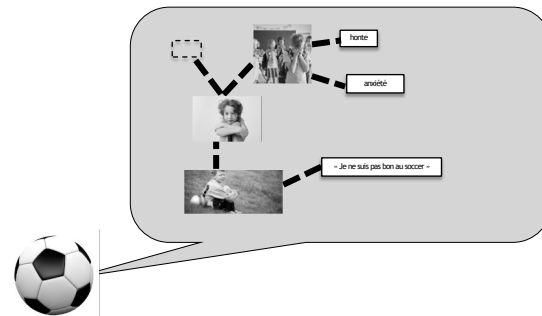


© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

9

9


Ce qui s'active



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

10

10



Ce qui s'active


- ▶ C'est le **bagage** à travers lequel l'enfant va interpréter la nouvelle situation.

11

11

Défenses face à ce qui s'active

- ▶ Utilisation de mécanismes de défense et de stratégies de régulation émotionnelles.
- ▶ Autoprotection.



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

12

12

Projection



- ▶ Localiser à l'extérieur ce qu'on ne peut pas tolérer de reconnaître en soi.

© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

13

13

Dévalorisation

- ▶ Les qualités et la valeur = dénigrées.



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

14

14

Déni

- ▶ Minimiser/dénier l'impact émotif.



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

15

15

Ce que ça peut donner...

- ▶ Un trop-plein
- ▶ Confusion
- ▶ Extériorisation
- ▶ Ruminant de pensées
- ▶ Retournement contre soi / Intériorisation
- ▶ Désorganisation
- ▶ Opposition
- ▶ Rigidité
- ▶ Agirs (ex. crier, frapper)






© Geneviève Beaulieu-Pelletier

16

© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

16

Styles de régulation émotionnelle


- ▶ 1. Amplification 
- ▶ 2. Évitement 
- ▶ 3. Réflexivité 

17
© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

17

Ce qui se cache sous le comportement

- ▶ Quel est le **besoin** derrière ?
- ▶ Quelle est la **souffrance** ?
- ▶ De quoi se défend le jeune ?
- ▶ On n'a pas accès à tout le bagage.



18
© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

18

Ce qui se cache sous le comportement

- ▶ En se fiant seulement au comportement **observable...**
 - ▶ Je passe à côté de ce qui influence le comportement de l'enfant.
 - ▶ État de réaction.
 - ▶ Je ne pourrai pas comprendre, ni répondre adéquatement.



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

19

19



Nos émotions comme adultes

20

Nos émotions comme adultes

- ▶ Liés à plus de stress.
- ▶ Sentiment d'impuissance.
- ▶ Dégradation de la relation avec l'enfant.
- ▶ Pratiques de plus en plus contrôlantes.
- ▶ Plus d'utilisation de punitions.



21

Questionner notre propre rapport aux émotions

- ▶ Biais, normes culturelles/familiales.
- ▶ **Les comportements de l'enfant activent notre propre bagage personnel !**



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

22

22



L'enfant, un baromètre affectif


© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

23

Accompagner l'enfant

- ▶ Qu'est-ce qui peut aider l'enfant :
 - ▶ à apprivoiser ses émotions?
 - ▶ à développer sa capacité à élaborer ce qu'il ressent?
 - ▶ à utiliser des stratégies émotionnelles plus réflexives?

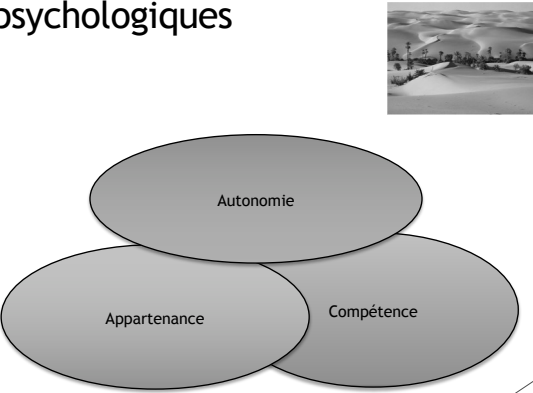
★ Soutien des besoins psychologiques



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

24

Besoins psychologiques




© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

25

25

Soutien de l'appartenance

- ▶ Écouter, accueillir les émotions
 - ▶ Respect réel
 - ▶ Que le jeune se sente valorisé et important.
- ▶ Acceptation et inclusion
"Je sens que mon professeur m'aime bien."
- ▶ Opportunité de donner/contribuer



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

26

26

Soutien de la compétence

- ▶ Défis optimaux
 - ▶ Encourage le jeune, sans être trop exigeant.
- ▶ Félicitations: efforts et progrès



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

27

27

Le soutien de l'autonomie

- ▶ L'enfant va vivre des erreurs/défis.
- ▶ Offrir des **choix** dans des limites et des règles spécifiques.
- ▶ Logique rationnelle pour les tâches et les limites.
 - ▶ Faire sens!
- ▶ Opportunité de prendre des initiatives et d'essayer des choses par lui-même.



© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

28

28

Structure versus contrôle

► Structure

- Savoir ce qu'on va faire.
- Règles inhérentes à l'activité.
- Donner des explications, un sens.
- Routine = sécurité (≠ contrôle)



- Structurer l'expression des émotions!!
 - Ex. On n'accepte pas de crier, taper les autres.
 - Guider l'expression des émotions.

29

© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

29

Utiliser les émotions

Jouer avec les émotions

Apprivoiser les émotions

Prévisibilité / Repères

© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

30

Quand l'émotion prend toute la place

- ▶ Quand activation physiologique trop grande
 - ▶ Les fonctions cognitives sont entravées.
- ▶ Fermeture du répertoire de pensées et d'actions.



31

© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

31

Prendre soin de soi comme enseignant

Où en êtes-vous?



32

Prendre soin de soi

- ▶ Nourrir le *avant* et penser le *pendant*.
- ▶ Se laisser LE temps.
- ▶ Se laisser DU temps.
- ▶ Vie perso.
- ▶ À l'école.




© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.

33

Conclusion

- ▶ Enfant confronté à plusieurs stresseurs à la rentrée.
- ▶ En découverte, en apprentissage.
- ▶ S'intéresser à ce qui se cache en dessous de ses comportements.
- ▶ Favoriser la satisfaction des besoins psychologiques.
- ▶ Notre propre régulation des émotions et notre santé psychologique sont centrales.




© Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph.D.


34

Pour me joindre

Site internet
www.gbeaulieupelletier.com

 Dre Geneviève Beaulieu-Pelletier, psychologue

 Dre Geneviève Beaulieu-Pelletier

 dre_gbeaulieupelletier

 @DreGenevieveBP



35