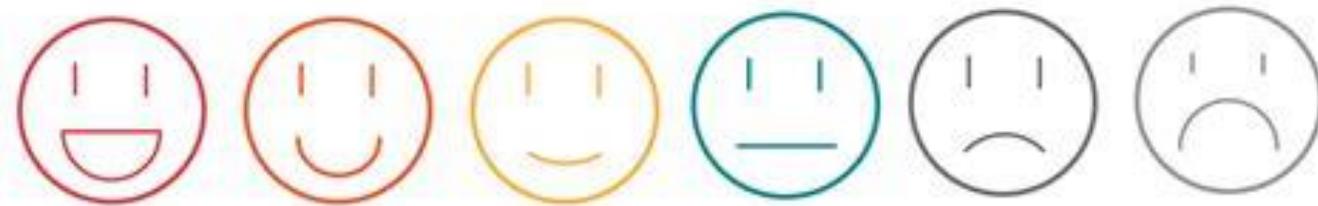
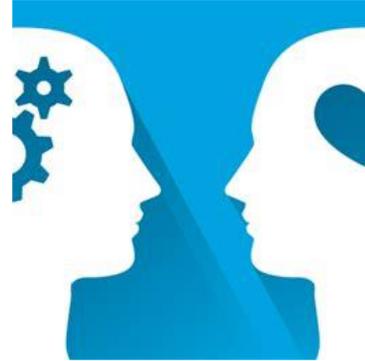


Comprendre mes émotions...

Les identifier, les exprimer, les réguler.



Les émotions...



sont des réactions complexes

qui engagent à la fois le corps et l'esprit



face à une situation qui nous arrive.

Nos émotions...

LES IDENTIFIER

...peuvent se manifester de diverses manières:

Réactions internes

- Boule au ventre
- Accélération du rythme cardiaque

Réactions externes

- Expression du visage
- Regard
- Ton de la voix

...impactent notre comportement.

Exemples :

Agir

- *Fuir ou se cacher face à un danger*

Protéger

- *Ne pas manger un aliment qui nous déplaît et pourrait nous rendre malade*

Interagir avec les autres

- *Communiquer nos sentiments à autrui, maintenir ou arrêter une relation*

...nous renseignent sur nous même et le monde qui nous entoure.

Et en image ça donne quoi ?!

Attention l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux peuvent comporter certains risques, soyez vigilant quant à leur utilisation.



Cliquez sur l'image
pour lancer la vidéo

Si vous avez besoin, pensez que vous pouvez enclencher **les sous titres** depuis la vidéo, grâce au rectangle ci-dessus.

Être à l'écoute de nos émotions et de celles des autres nous permet de développer :

La conscience

- *Sentir les réactions dans son corps nous informe sur les émotions que l'on ressent.*
- Exemple: je peux avoir les mains moites quand j'ai peur.

L'empathie

- Prendre conscience des émotions que peut ressentir la personne en face de moi.
- Exemple: Le sourire de l'autre peut témoigner de sa joie.

Cette écoute permet également de mesurer notre impact sur l'autre et ainsi nous ajuster dans nos relations.

Identifier ses émotions :

Qu'est-ce
que je me
dis ?

Accepter

- Les émotions positives ou négatives permettent de mieux les comprendre, de les réguler et d'identifier le besoin qui se cache sous celle-ci.

Qu'est-ce
que je
ressens ?

Qu'est-ce
que l'autre
se dit ?

Qu'est-ce
que je fais ?

Exprimer

- Disposer d'un large vocabulaire émotionnel* est essentiel car il aide à mieux comprendre ce que l'on ressent et de pouvoir l'exprimer à l'autre.

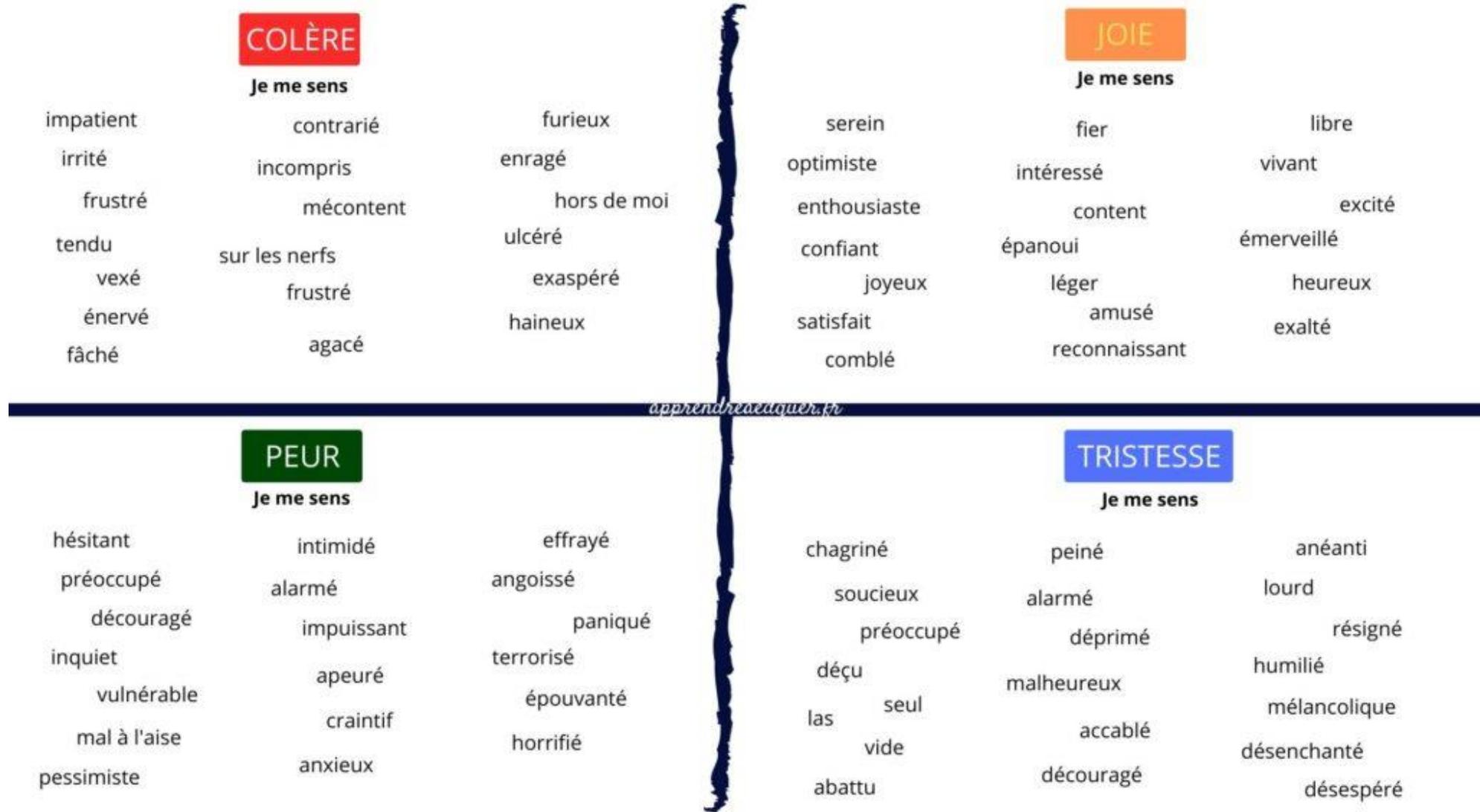
Qu'est-ce
que l'autre
ressent ?

Quel est le
comportement
de l'autre ?

* cf. diapo suivante

* Notre vocabulaire émotionnel...

LES EXPRIMER



Etre à l'écoute de ses besoins

Il existe 3 besoins psychologiques fondamentaux auxquels on peut être attentifs au quotidien pour favoriser des relations plus sereines et un bon développement.

- Besoin de se sentir auteur de ses actions, de pouvoir choisir ce que l'on fait.

Le sentiment d'autonomie



- Besoin de se sentir efficace et capable d'effectuer les tâches demandées.

Le sentiment de compétence

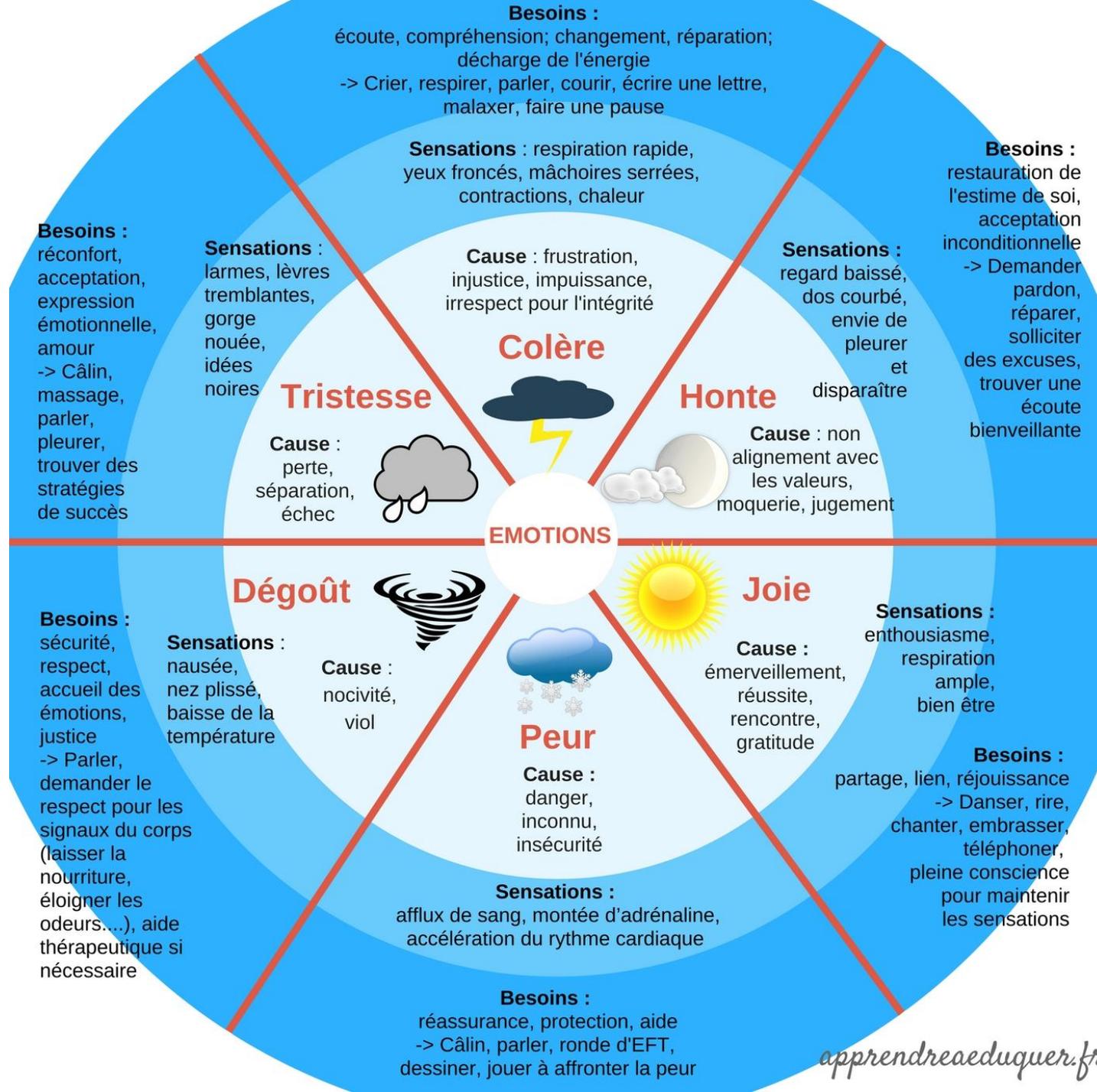


- Besoin de se sentir relié, soutenu, apprécié par les autres.

Le sentiment de proximité relationnelle

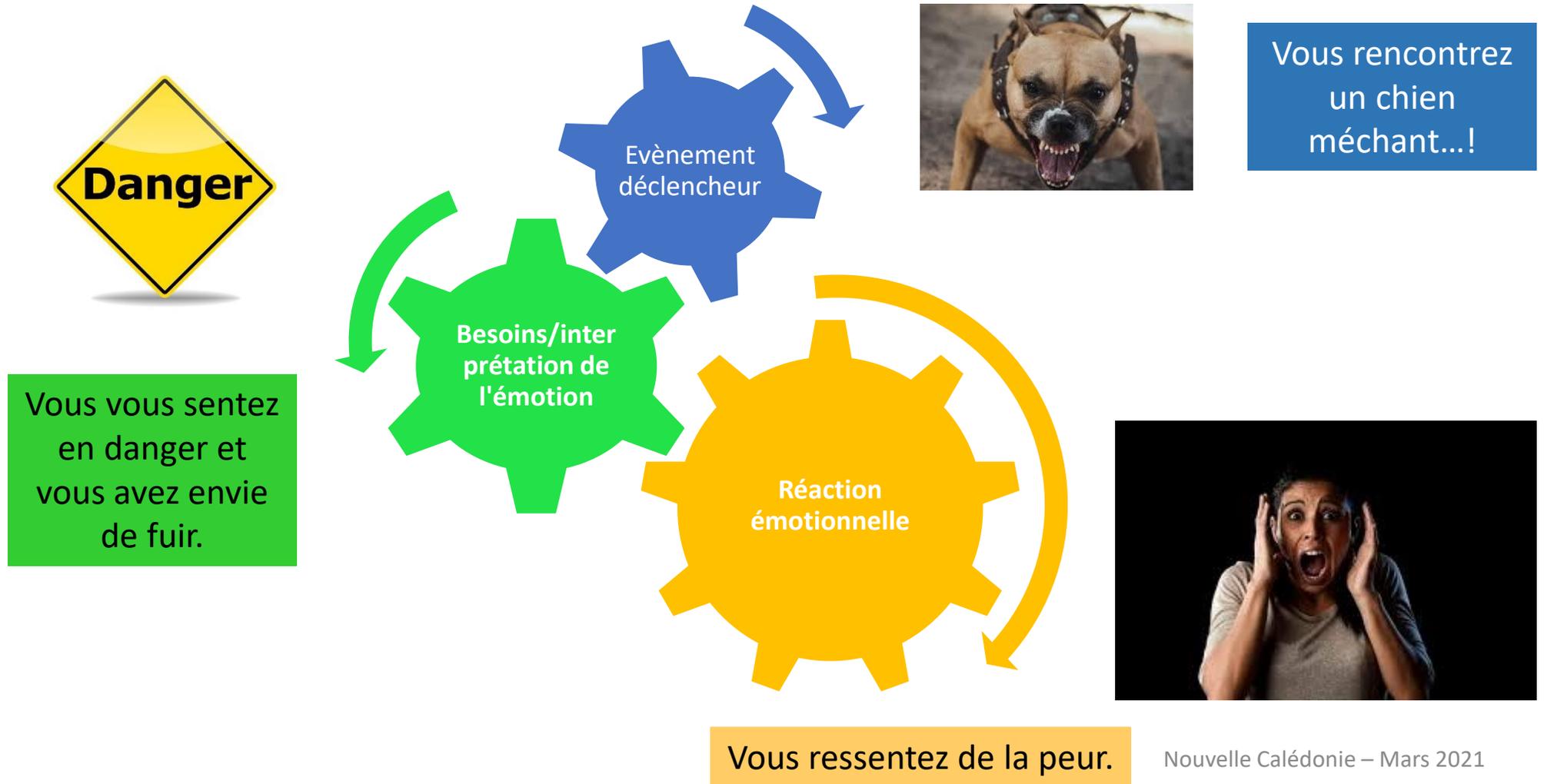


En résumé...



Réguler ses émotions :

Chaque émotion a une fonction ; la reconnaître permet de répondre à un besoin non satisfait et ainsi diminuer l'émotion associée.



Pour aller plus loin...

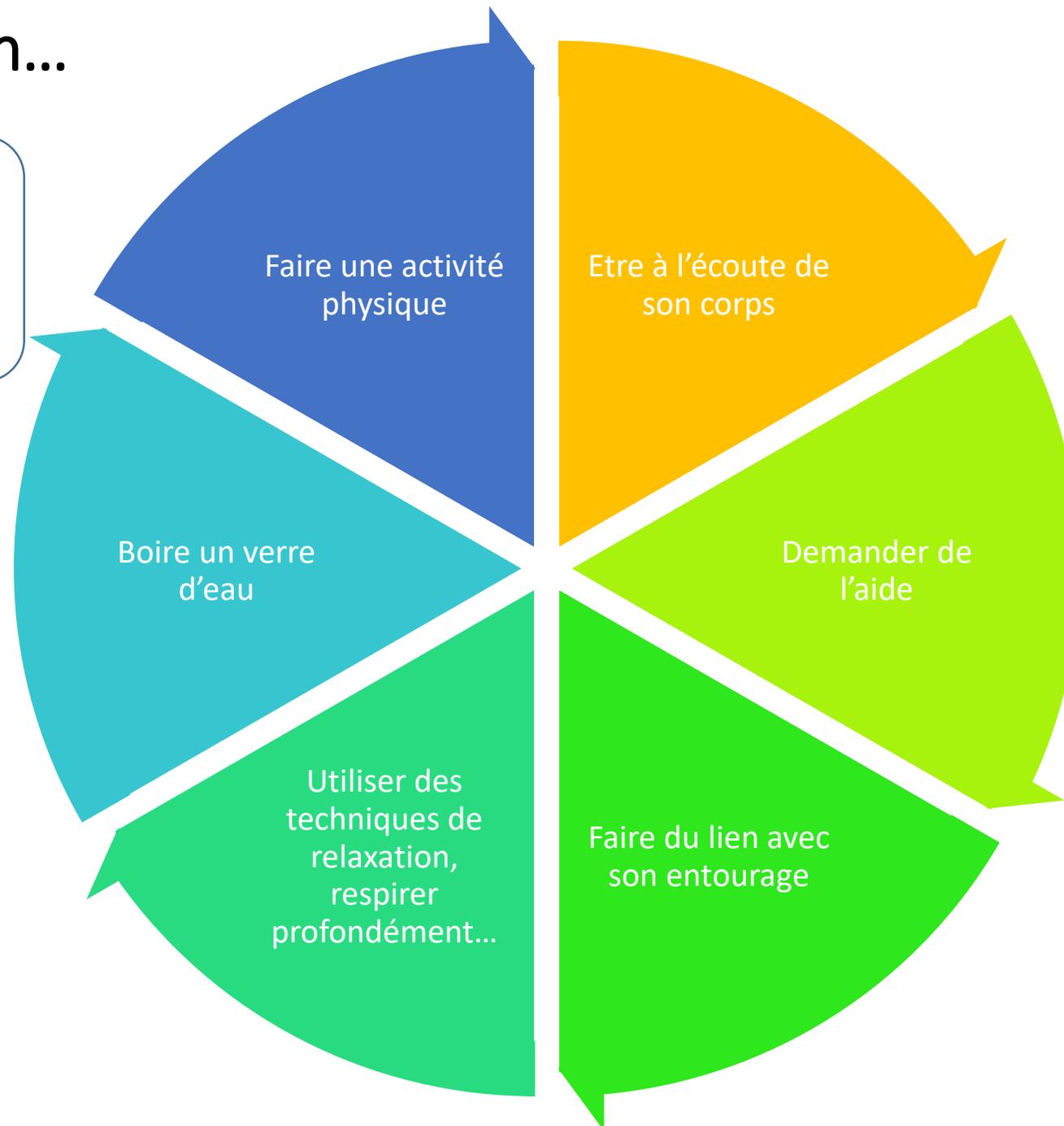
Utiliser sa tête
pour réguler ses
émotions...

LES REGULER

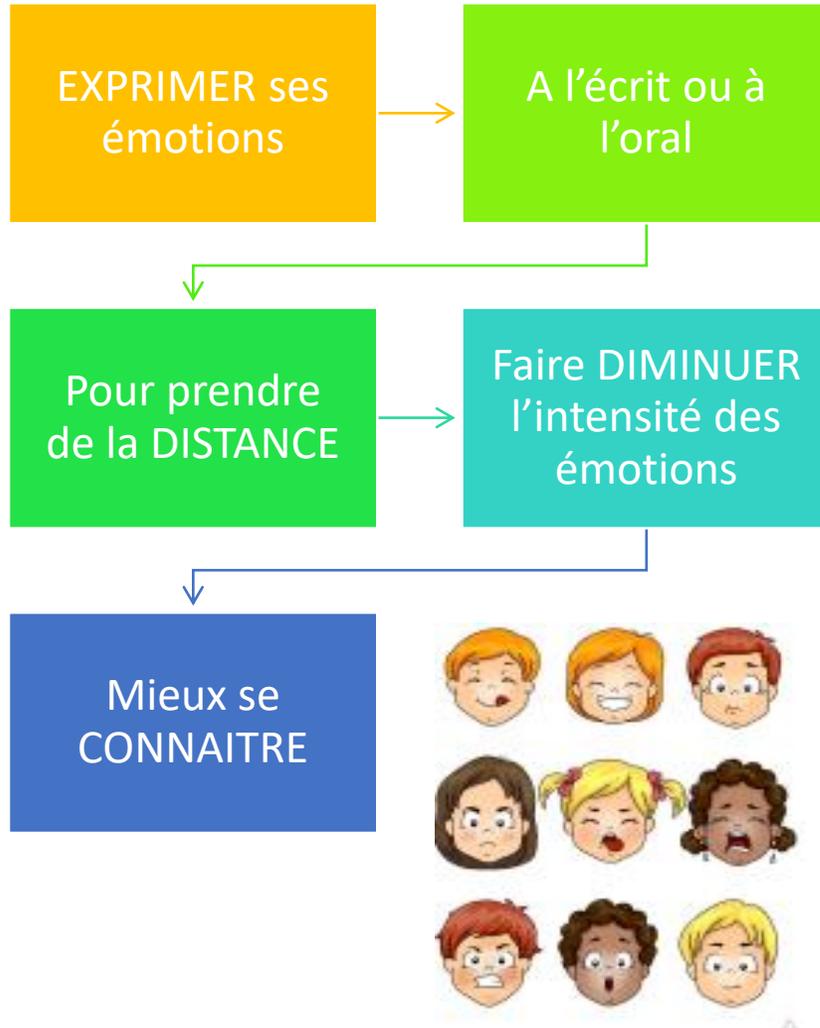


Pour aller plus loin...

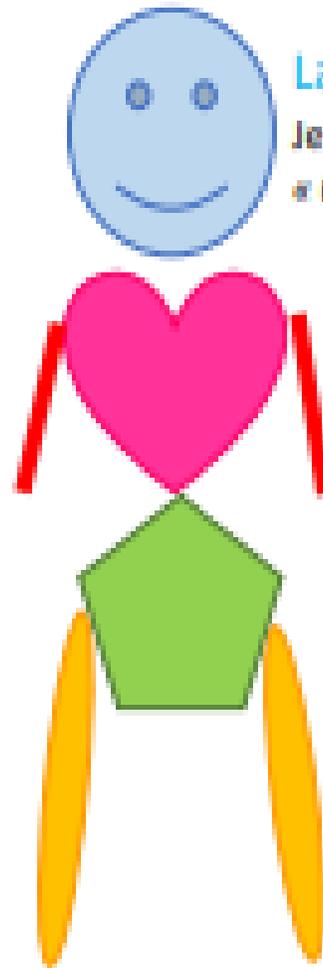
Utiliser son corps
pour réguler ses
émotions...



Exprimer ses émotions



On utilise le « JE » pour exprimer ce que l'on ressent au lieu du « TU » ou « IL ».



La tête : Observe/entend/voit

Je décris la situation sans jugement

« Quand tu parles c'est un peu fort pour moi »

Le cœur : Sentiments/émotions

J'exprime ce que je ressens

« Je suis agacé.e, irrité.e »

Le ventre : Besoins/désirs

J'exprime ce qui est important pour moi

« Quand quelqu'un parle fort à côté de moi, je n'arrive pas à me concentrer. J'ai besoin de calme pour pouvoir me concentrer sur mon travail »

Les jambes : Solution/demandes/proposition/souhait

Cherchons une solution simple, claire, précise, concrète et réalisable

« Comment pouvons-nous nous organiser pour que tu joues et que je puisse travailler ? »

Je partage mes émotions
en racontant ce que je ressens

Trouver les ressources qui fonctionnent bien pour soi...

Faire appel à ses sens

- Sentir une odeur agréable
- Une bougie
- Un parfum...

ODORAT



- Regarder un coucher du soleil, les étoiles...
- Un objet, une image, un dessin que l'on aime

VUE



- Mettre de la musique
- Ecouter les sons de l'environnement

OUIE



- Prendre une douche
- Se masser
- Caresser son animal de compagnie...

TOUCHER



- Manger quelque chose que l'on aime bien ou boire de l'eau en étant attentif à ne pas être dans l'excès

GOUT



Les compétences psycho-sociales en image ça donne quoi ?!

Cliquez sur l'image
pour lancer la vidéo



Attention l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux peuvent comporter certains risques, soyez vigilant quant à leur utilisation.

CASADO

Centre d'Accueil et de Soins pour les Adolescents

CASADO



Immeuble LE SANTAL

A

2^e étage

83, boulevard Joseph Wamytan
Dumbéa/Mer

ligne 1

Ligne Néobus : place de la
Moselle/Médipôle

BP 120 - 98845 Nouméa Cedex
Tél : 25 52 33 - Fax : 25 52 30

@ : sec.casado@chs.nc

LES RESSOURCES



À qui s'adresser ?

Service de Prévention et de Promotion de la Santé

Direction Provinciale de l'Action Sanitaire et Sociale (DPASS)

5 rue Gallieni, immeuble Gallieni I

BP U2

98852 - Nouméa CEDEX

☎ 20 44 60

centre d'information
et d'orientation
Nouméa



Permanences
Psychologues de
l'Education Nationale
en collège et lycée
publics ainsi qu'au CIO.

10, rue Georges
Baudoux
BP G4
98848 Nouméa
Nouvelle-Calédonie

Tél (687) 26.61.66



VIOLENCES INTRAFAMILIALES (VIF)

Victime ou témoin, contactez les services d'urgence :

17 (police nationale ou gendarmérie) / 15 (Samu) / 18 (pompiers)

SOS VIF : SMS de signalement au 500 067

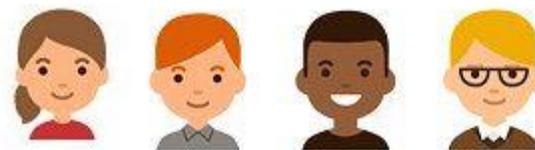
SOS ÉCOUTE au 05 30 30

SOS VIOLENCES SEXUELLES au 05 11 11

LES PERSONNES RESSOURCES AU SEIN DE L'ETABLISSEMENT



L'équipe de direction



Mes professeurs



Mon ou ma
professeur.e
principal.e



Le ou la CPE et
l'équipe de la vie
scolaire



L'infirmier ou
l'infirmière scolaire



L'assistant ou
l'assistante sociale
scolaire



L'éducatrice ou
l'éducateur



La ou le psychologue
de l'Éducation
Nationale

Diaporama réalisé par des Psychologues de l'Education Nationale du Centre d'Information et d'Orientation (CIO) de Nouméa dans le cadre du confinement débuté en Mars 2021 en Nouvelle Calédonie avec plusieurs références comme :

- la [circulaire de la DEGESCO](#) paru le 16 février 2021 au sujet de l'amélioration du repérage, de l'orientation et de la prise en charge des élèves en situation de stress, de détresse psychologique ou en danger.
- Les ressources disponibles sur le site d'Eduscol: [Crise sanitaire: accompagnement psychologique des élèves](#)
- Les ressources créés par [l'association Covid'Ailes autour des compétences psycho-sociales](#)