

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Fascicules en lien :
i-10, T-15

Arbres de décision :
7A et 7B

Étapes de l'AIMM
4, 6

Il existe plusieurs programmes visant à faciliter les apprentissages de la gestion des émotions. Ces programmes sont adaptés aux besoins des personnes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre autistique. Des activités concrètes (jeux de rôle, activités artistiques, images, objets, etc.) sont par exemple utilisées afin de faciliter la compréhension des notions enseignées.

Les personnes présentant un trouble du comportement ont souvent de la difficulté à exprimer leurs émotions de façon socialement acceptable. La connaissance et la compréhension des émotions sont fondamentales à la maîtrise de celles-ci et au développement des autres aptitudes émotionnelles. Il importe donc d'outiller les personnes afin qu'elles acquièrent une nouvelle connaissance de leurs émotions. Les programmes proposés permettent à la personne d'identifier les situations lui faisant vivre différentes émotions et de cibler de nouvelles stratégies plus appropriées aux situations vécues (ex. : utilisation des techniques de relaxation ou des paroles d'aide, soit l'auto instruction).

Puisqu'il existe peu de programmes publiés adaptés à la DI ou aux TSA, les CRDITED du Québec utilisent de nombreux outils « maison ». Cependant, certains des programmes publiés existants sont accessibles à tous et disponibles pour les intervenants.



le CAT-kit Le CAT-Kit est un outil de communication et de gestion des émotions conçu à la base pour les personnes ayant le syndrome d'Asperger. Il s'adresse à des personnes de tout âge (des jeunes enfants aux adultes). Le but de cet outil est d'aider les personnes à percevoir leurs sentiments, leurs pensées et leurs actions et à les exprimer au cours d'une conversation. Le CAT-Kit contient du matériel imagé et prêt à être utilisé (affiche, pictogrammes, calendrier, carnet de stratégies, etc.) ainsi qu'un manuel d'utilisation des activités.



Le programme GE.CO. Ce programme vise une expression adaptée de la colère par l'enseignement d'habiletés d'auto-contrôle dans un contexte structuré et systématique. Il s'adresse à des personnes qui ont une déficience intellectuelle et qui ont des problèmes de contrôle de la colère. Ce programme est conçu pour être donné en groupe de 6 à 8 personnes. La durée des séances peut varier de 60 à 90 minutes et s'étend sur une période de 18 rencontres. GE.CO. est fondé sur l'approche cognitivo-comportementale. Cette approche favorise une démarche d'apprentissage de nouvelles « structures cognitives » pour impliquer la personne dans le processus. L'utilisation de ce programme permet à la personne de jouer un rôle actif dans les démarches entreprises puisqu'il tient compte des situations personnelles des participants. Ce programme est décrit dans un guide pour l'animateur et 12 annexes contiennent tout le matériel nécessaire pour l'animation des rencontres.

Exploring feeling dr. Tony Attwood Le programme de thérapie de programme explorant les sentiments a été créé par l'auteur afin d'être hautement structuré, intéressant et couronné de succès dans l'encouragement du contrôle cognitif des émotions. Chaque enfant participant au programme a un cahier de travail pour les six sessions de deux heures incluant des activités et des informations afin d'explorer des sentiments spécifiques d'être heureux, relaxé, anxieux ou en colère. Il y a des sections dans le cahier de travail afin d'y enregistrer des commentaires individuel et des réponses aux questions. À la fin de chaque session, un projet est expliqué aux enfants, devant être complété avant la fin de la session suivante.



Apprendre à faire face Programme de développement de coping pour les adolescents : Le coping peut se définir comme la façon dont nous nous adaptons au monde et aux problèmes de la vie.





L'incroyable échelle à cinq points : aider les élèves souffrant de troubles du spectre autistique à comprendre les interactions sociales et à contrôler leurs réponses émotionnelles.

Explication du concept simple des échelles à cinq points pour aider les élèves à comprendre et à contrôler leurs réponses émotionnelles à des événements de tous les jours susceptibles d'exacerber normalement ces réponses.

À l'aide d'exemples de différentes situations ou comportements, qu'il s'agisse d'attouchements inappropriés, d'obsessions, d'éclats de voix, de coups ou de remarques désobligeantes à l'adresse de camarades de classe, les auteures présentent différents types d'échelles à cinq points pouvant être créées et utilisées

auprès des jeunes.

Boîte à outils gestion de la colère (outils maison intéressants)

Plusieurs jeux existent sur le marché



Les jeux Gladius sur les émotions



Jeux des émotions des éditions La plume Rousse

Les thermomètres, baromètres et échelles sont rapides et visuels



Exemples d'application sur pour les outils technologiques

La température émotionnelle (iTunes) : Échelle d'émotions

Découvrons les émotions : Avec un contenu rédigé par une orthophoniste certifiée, Découvrons les émotions est une bonne façon pour les orthophonistes, enseignants et parents d'enseigner les différentes facettes des émotions. Avec 15 émotions courantes et trois modes interactifs, cette app est un bon outil que l'on peut apporter partout.

Émauti'causes : EmAuti'Causes est une application permettant d'apprendre à reconnaître les émotions et d'identifier leurs causes.

PsyAssistance : une application de gestion de son humeur au quotidien et en période de crise. L'application permet à l'utili-

sateur d'accéder à un répertoire de ressources, de tenir un journal de l'humeur, d'effectuer des exercices pour améliorer son humeur et d'établir un plan de sécurité en cas de crise. (pour personnes autistes sans déficience intellectuelle)

Autimo : Cette application a été conçue pour apprendre à reconnaître les émotions et les expressions du visage grâce à des jeux d'identification et un support d'images animées.

Autism Émotion : Apprendre les différentes émotions grâce à des images et de la musique

Anger : La température émotionnelle est un outil pour aider ceux qui peinent parfois avec des sentiments négatifs. Il s'agit d'une simple échelle grâce à laquelle l'intensité émotionnelle peut être mappée.

Everyday speech Social Skills : Petites vidéos qui aident à comprendre les perspectives, les émotions et les pensées des autres avec des leçons approfondies des compétences sociales et de ses causes et effets. (Pour enfant et adolescent)

Micro-expression trainer : Micro-Expressions exprime les 7 émotions universelles : Colère, mépris, dégoût, peur, joie, tristesse, surprise. La traduction française a été ajoutée dans la version 1.0.7

No More Meltdowns (iTunes) : Application qui fournit aux parents des outils pour prévenir et contrôler les crises des enfants

Touch and Learn-Emotions (iTunes) : Reconnaître les émotions à partir de photos

Touch-Emotions (Google Play) : Reconnaître les émotions et ses expressions faciales

Auteurs du fascicule : Pierre Senécal, Isabelle Morin, Marie-Ève Bernard

Révisé en mai 2018 par Marjorie Tremblay, CIUSSS du Saguenay-lac-Saint-Jean et Myriam Gauthier, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

