

Bienvenue!

FORMATION

**PROGRAMME
D'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE
*LES PETITS CŒURS RIEURS***





DIANE BORGIA, B.Sc., é.r. **Criminologue-psychothérapeute**

Détentrice d'un permis de l'Ordre des psychologues du Québec
Membre de l'Ordre professionnel des criminologues du Québec

**Psychothérapeute spécialisée en
gestion des émotions et en
codépendance et dépendance affective**

- **Superviseure**
- **Formatrice**
- **Conférencière**
- **Auteure**
- **Conceptrice de programmes**



On se présente...

Plan de la formation

PREMIÈRE PARTIE

- **Introduction**
- **Objectifs** du programme
- **Contenu du programme** clé en main
- **Matériel didactique**
- **Activités** en classe
- Fondements psychologiques du programme
 - **Principale cause des émotions**
- **Période de questions-pause**
 - **L'étiquetage**
 - **Les lois qui nous régissent**
 - **L'entonnoir de l'action humaine**
 - **Un mot sur être égoïste**
 - **Positivisme vs réalisme**
 - **Résumé sur les principes de base**
 - Remise des livres
- **Période de questions-pause-dîner**

DEUXIÈME PARTIE

- **Que veux dire saine gestion des émotions**
- **Tableaux pensées réalistes et paroles magiques**
- **Émotions abordées en 1^{re} et 2^e année**
- **Activités à réaliser pour la 1^{re} année**
- **Période de questions-pause**
- **Activités à réaliser pour la 2^e année**
- **Autres activités**
- Contact, aide et supervision
- Infos sur mon site
- **Période de questions et rétroaction**
- Évaluation de la formation
- Remise des attestations (photos)
- **Remerciements et mot de la fin**
- **Remise du matériel**

Introduction

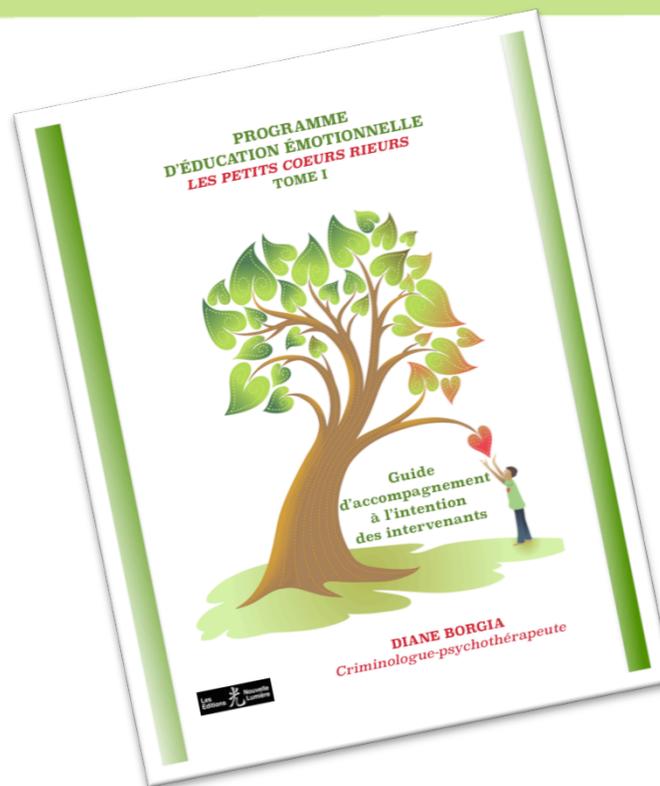


Un enfant heureux,
réussit mieux!

Plusieurs études ont démontré qu'un enfant heureux réussit mieux, il est donc de notre devoir de leur apprendre, non seulement à lire, à écrire et à compter, mais aussi à gérer sainement leurs émotions. Ce qui se nomme la **LITTÉRATIE ÉMOTIONNELLE**
C'est le but du programme d'éducation émotionnelle *Les Petits Cœurs Rieurs*.

- Diane Borgia

Remise du Guide à l'intention des intervenants (es) au programme



Objectifs du programme

Les Petits cœurs Rieurs

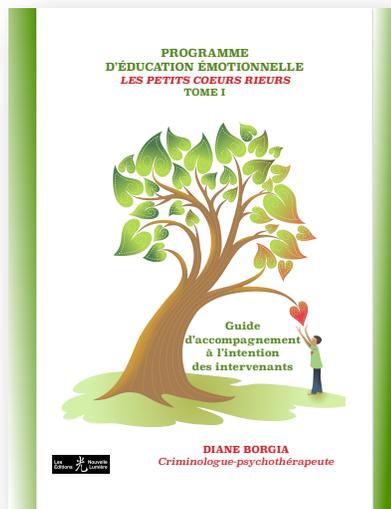
La littératie émotionnelle est définie comme la capacité :

- **D'observer** la présence des émotions qui nous habitent;
- De les **accueillir**;
- De les **identifier** par leurs noms et ceux de la même famille;
- De les **exprimer sagement**;
- De **réfléchir** sur leur **cause** principale;
- De **découvrir** et de **mettre en pratique** des outils* qui ont le pouvoir de réduire, et même de faire disparaître, plusieurs émotions négatives;
- De **reconnaître** les émotions chez les autres;
- De développer leur **empathie**;
- De développer une **saine gestion de leurs émotions**.

Contenu du programme

Les Petits Cœurs Rieurs

Tome I (clé en main) 1^{re} à 3^e année



Intervenants au programme :

- Formation d'une journée avec tout le matériel didactique
- Aide et supervision durant l'année
- Tout le matériel pour votre classe (affiches, bracelets, matériel sur le site etc.)
- Coordonnatrices : une journée supplémentaire durant l'année

Les 2 premières années, on remet à chaque élève qui participe aux activités:

- **4 livres de contes** « Sophia et les paroles magiques »
- **4 Bracelets** des paroles magiques
- **1 Mousqueton** en cœur

Les parents :

- Reçoivent de l'information écrite sur le programme et les émotions abordées (**modèles de lettres sur mon site**)

Éducatrices du service de garde :

- Reçoivent de l'information sur le programme et les émotions abordées
- Livre de contes Sophia et les paroles magiques et les affiches pour les locaux
- Guide d'accompagnement à l'intention des intervenants pour animer des activités dans leurs locaux.

Contenu disponible sur mon site internet : dianeborgia.com

Pour impression:

- 5 messages aux parents (1 par groupe d'émotions et un pour le jeu ÉmoRico 3^e)
- Cube à découper année 1 et 2
- Émoticônes à découper pour faire des activités avec des cartes
- Affiches garçon et fille pour activité de l'inspecteur

En référence:

- ppt de la formation avec un supplément d'information sur la démarche Émotivo-rationnelle
- Résumé des titres de contes, émotions et paroles magiques

Les activités ont été conçues pour s'insérer aisément en classe dans...

- Programme d'éthique et de culture religieuse
- Dans les cours :
 - D'art dramatique
 - D'art plastique
 - De dessin
 - De lecture
 - D'écriture
 - Périodes de jeux structurés ou libres...
- Suggestion: utiliser la feuille de route (leçons-devoirs) pour impliquer davantage les parents dans la lecture des contes à la maison.



Petite pensée

« Le plus beau cadeau qu'on puisse donner à un enfant, c'est de répondre à sa curiosité en lui donnant des outils pour être heureux. »

- Diane Borgia

Fondements psychologiques du programme

LES PETITS CŒURS RIEURS

Fondements psychologiques

- **Le contenu du programme est basé principalement sur les fondements de la démarche émotivo-rationnelle du courant cognitivo-comportemental (TCC), créée par le Dr Albert Ellis en 1956.**
- **Du fait que ce travail psychologique n'est pas à la portée des enfants, l'approche de gestion des émotions, par le biais des paroles magiques, est une merveilleuse technique adaptée à leur âge et à leur capacité d'apprentissage. (la quintessence de l'approche)**

Quelle est la principale cause des émotions?

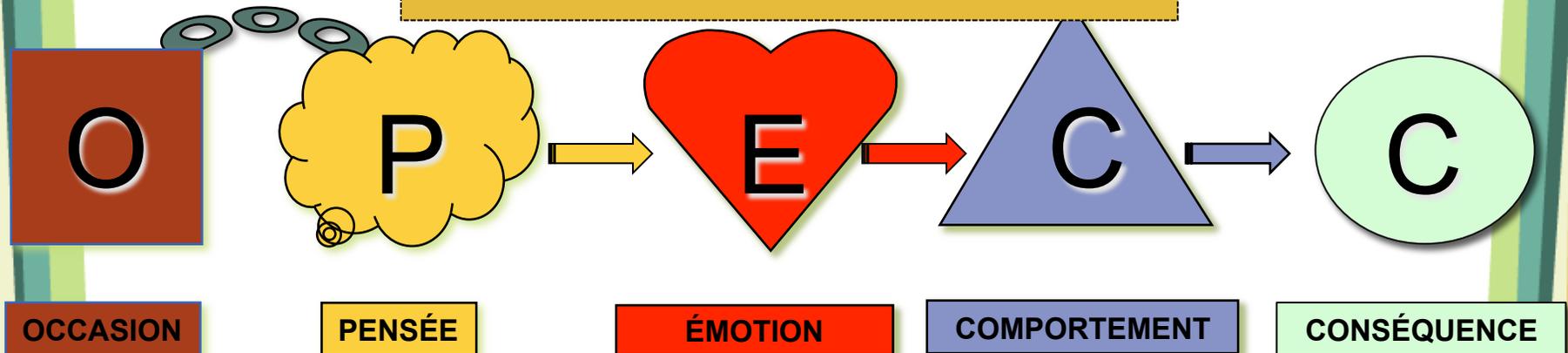
- Les autres, leurs comportements?
- Les situations, les événements?
- Ce qui m'arrive ou ne m'arrive pas?
- Mon enfance?
- ...

Voyons comment naissent les émotions et les mécanismes qui mènent à l'action.

Principale cause des émotions selon la DER

C'EST AINSI QUE
FONCTIONNENT TOUS
LES ÊTRES HUMAINS.

Ce schéma
est appelé
OPECC



Comme l'a déjà dit le psychologue William James, «une des plus grandes découvertes de notre temps, c'est que l'humain peut changer sa vie en changeant son attitude face à celle-ci». Et je préciserais en disant : «**changer ses pensées pour changer ses émotions**».

OPECC en détail

OCCASIONS

- Événements
- Situations
- Réelles
- Imaginaires
- Passées
- Présentes
- Futures

PENSÉES

- Croyances
- Idées
- Préjugés
- Valeurs
- Jugements
- Interprétations

ÉMOTIONS

- Agréables
- Positives
- Désagréables
- Négatives

COMPORTEMENTS

- Appropriés
- Adéquats
- Inappropriés
- Inadéquats

CONSÉQUENCES

- Positives
 - Négatives
- ... à l'atteinte des objectifs de vie.

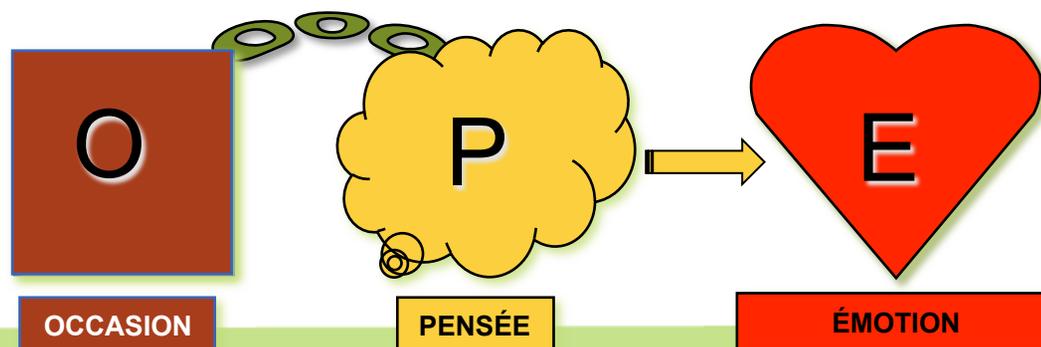
- Je me cause à moi-même mes émotions par mes pensées automatiques, à propos des autres ou des situations.
- On ne dit pas : «Ça me fait de la peine, mais je me fais de la peine avec ça.»

Elle a pour base des pensées philosophiques de l'antiquité (Socrate, Marc-Aurèle, Épictète...)

« Ce qui **trouble** les hommes,
ce ne sont pas les **choses**,
mais les **jugements**
qu'ils portent sur ces **choses**. »



Épictète, 50 ans avant J.-C.



Objectif principal de la DER

La DER vise principalement à agir sur les pensées pour diminuer la **DIF**...

- **D**urée ;
- **I**ntensité ;
- **F**réquence ...des émotions négatives.

- On n'apprend à être heureux, mais à être moins malheureux...
- **Parce que nous sommes des êtres d'émotions...**



Si on diminue la présence des émotions négatives, cela favorise automatiquement l'émergence des émotions agréables.

PRENDRE VOTRE GUIDE À L'ANNEXE 3

RÉFÉRENCES SUR LES ÉMOTIONS

- **Formulaire de confrontation, p. 100**
- **Questions utiles à la confrontation, p. 101**
- **Grandes familles d'émotions, p.102**
- **Glossaire des émotions, p.103 à 114**
- **Plus, le ppt disponible sur mon site**

La principale technique de gestion des émotions

Ce n'est ...

- Ni une dispute ;
- Ni un face à face.



La confrontation

C'est essentiellement une technique de questionnement socratique qui permet de **comparer des pensées avec la réalité.**



Après s'être démontré, **preuve à l'appui**, de la fausseté d'une pensée, on change celle-ci par une pensée vraie, réaliste.

3 différents types de preuves

1. Par la méthode scientifique ;
2. Par des moyens techniques (balance, thermomètre...)
3. Preuve expérimentale (par l'expérience, on peut prouver la fausseté d'une pensée.

- Dans le cas de la confrontation des pensées qui causent les émotions, la preuve expérimentale est privilégiée.
- En comparant la pensée avec la réalité, on peut donc déterminer si la pensée est :
 - » **Vraie**, si elle correspond avec la réalité ;
 - » **Fausse**, si elle ne correspond pas avec la réalité ;
 - » **Douteuse**, si on n'a pas la preuve de la véracité d'une pensée.

**Période de
questions**

Pause?



Avant d'aller plus loin, définissons quelques termes très importants qui sont la source de bien des émotions négatives.

- **L'étiquetage**
- **Les lois qui nous régissent**
- **L'entonnoir de l'action humaine**
- **Être égoïste**
- **Un mot sur la tristesse**

L'étiquetage

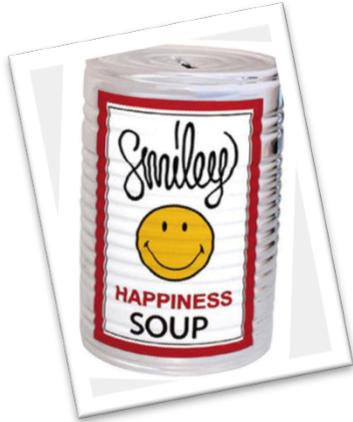
Est-ce qu'une étiquette sur une boîte de conserve en définit tout le contenu?

Est-il réaliste de s'accrocher des étiquettes de nul, pas bon, stupide, idiot ou encore, de bon, d'extraordinaire ou de merveilleux?



- « **Je suis** nul, idiot, stupide »: Dévalorisation-infériorité
- « **Il est** nul, idiot, stupide »: Mépris
- « **Je suis** bon, super, extraordinaire » : Fierté et supériorité
- « **Il est** bon, super, extraordinaire »: Admiration et valorisation de l'autre.

L'étiquetage: question importante!



Est-ce qu'une étiquette sur une boîte de conserve définit, précisément, tout son contenu?

Et si, après avoir goûté à la soupe, je dis «elle est bonne, ou fade, ou onctueuse, ou salée...» Est-ce la réalité?

Les étiquettes

- Dans la réalité, il est tout à fait impossible de réduire une soupe ou une personne à une seule étiquette.
(BON, MAUVAIS, NUL, STUPIDE...)
- La personne ne peut pas **être** ceci ou cela **totallement, tout le temps.**



Sauf !

Un être humain faillible et imparfait!

Distinguons 3 verbes :

ÊTRE

Je suis...
De manière
permanente
-24h/24h
-365 jrs/année
-du début à la fin

Je suis un être
humaine faillible
et imparfait.

FAIRE

Je fais...
Des choses,
posent des
actions de
manière
occasionnelle,
régulière, mais
pas
permanente.

AVOIR

J'ai...
Des valeurs,
qualités,
défauts,
possessions,
des avoirs, de
manière
temporaire ou à
long terme.

- Peu importe ce que nous faisons et ce que nous possédons, nous serons toujours des êtres humains faillibles et imparfaits. **JE NE SUIS PAS CE QUE JE FAIS!**
- Il est donc avantageux d'être attentif au discours intérieur qu'on entretient, car il est la cause directe de **L'INFÉRIORITÉ** et de la **DÉVALORISATION** et aussi de la **SUPÉRIORITÉ NÉFASTE**

Les lois qui nous régissent

IL EXISTE DEUX GRANDS TYPES DE LOIS:



Lois humaines
et
Lois naturelles.



Les lois naturelles



Ex.: Loi de la gravité.

- **Nous sommes tenus de nous y soumettre;**
- **Nous ne pouvons nullement les transgresser;**
- **Ce qui doit arriver, arrive, peu importe ce qu'on en pense.**

Les lois humaines



Ex.: Code civil,
criminel, de la route...

- **Personne n'est tenu obligatoirement de s'y soumettre;**
- **Nous pouvons les transgresser;**
- **Ce qui ne veut pas dire qu'il est avantageux de le faire;**
- **Nous risquons d'en payer les conséquences.**

Sommes-nous tous égoïstes?

Est-ce qu'il existe des humains plus égoïstes que d'autres ?

Et des humains moins égoïstes?

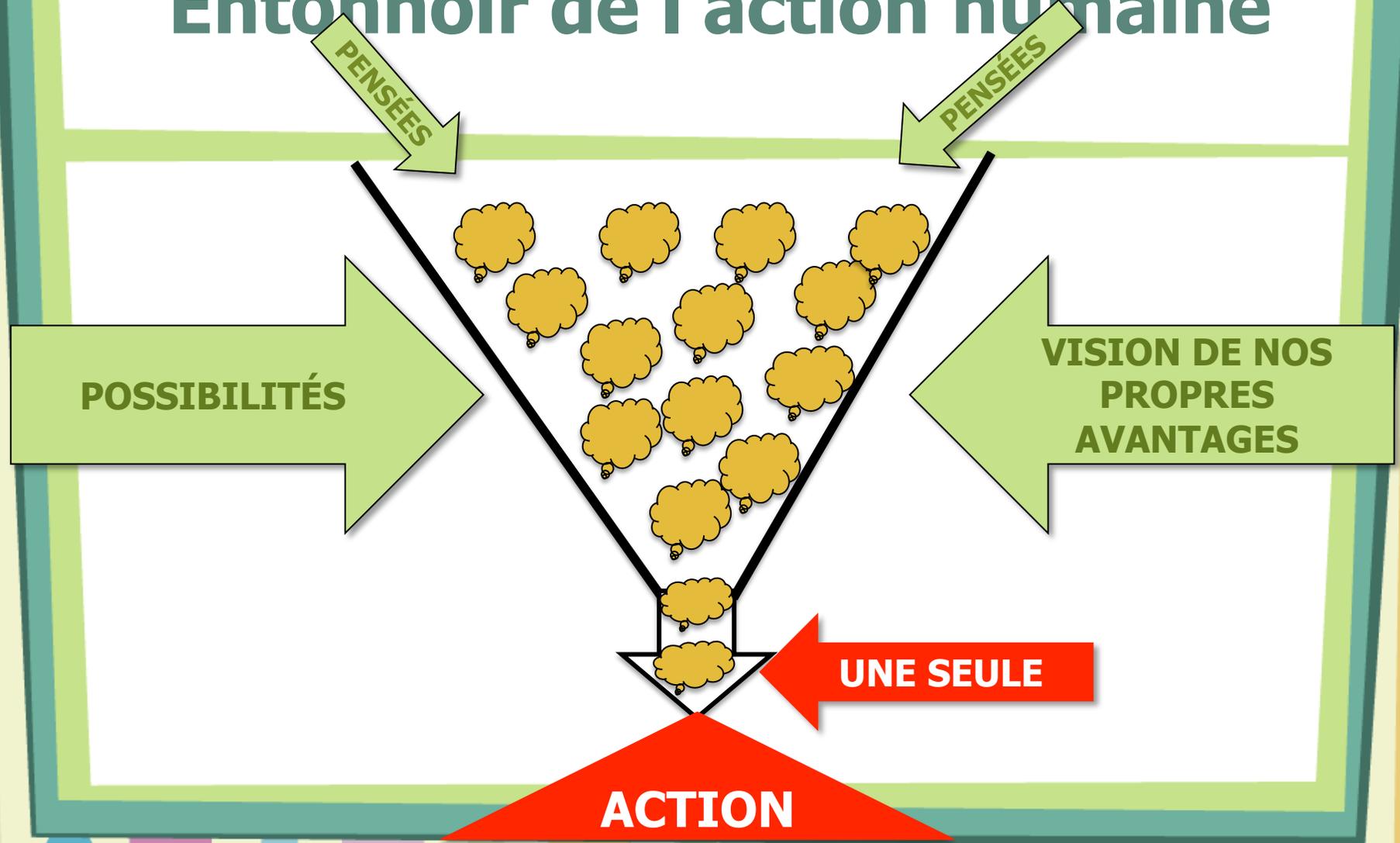
Pouvons-nous faire des choses pour devenir moins égoïste?

Sommes-nous tous égoïstes?

**Faisons
ensemble un
petit test
pour le
découvrir...**



Entonnoir de l'action humaine



LA RÉALITÉ : Nous sommes tous foncièrement égoïstes!

C'est la vision de nos propres avantages personnels qui prime, même lorsque nous croyons faire quelque chose uniquement pour un autre.

- Tout comme le fait d'être un homme ou une femme...
 - Être égoïste est une **caractéristique humaine invariable et interchangeable**
 - Nous ne pouvons donc pas être plus ou moins égoïste
- Cette caractéristique est liée au fait que tous nous pensons d'abord et avant tout à nos propres avantages avant ceux des autres
- IL y a une distinction entre égoïste et égocentrisme
- **Une saine éducation devrait nous mener à agir en tenant compte aussi des avantages d'autrui (plus réaliste)**

Positivisme et réalisme, ce n'est pas la même chose...

Voyons les distinctions
entre les deux.

1. Je suis un être extraordinaire
2. Ils ne devraient pas agir comme cela
3. Il existe des personnes plus égoïstes que
d'autres
4. Certaines pensées causent des émotions...
5. Il est vraiment stupide

Positive			Réaliste		
P	N	N	V	F	D
P =			N = Neutre		
×				×	
	×			×	
	×			×	
		×	×		
	×			×	

Un mot sur la tristesse



- La tristesse est une émotion négative et désagréable liée à nos attentes, nos goûts et désirs.
- Son pendant : la pitié (tristesse dirigée vers l'autre)
- La tristesse et la pitié font partie intégrante de notre quotidien, car il y a toujours quelque chose dans la vie qui ne fait pas notre affaire.
- Elles sont causées par la même pensée :
 - Ce qui m'arrive ou m'est arrivé est dommage ou désavantageux pour moi (pour l'autre).
- Dans la réalité la tristesse est générée par une idée qui est, et qui demeurera, éternellement douteuse.
- Petite histoire pour comprendre...



Tristesse et pitié : pensées réalistes

- Je n'ai et je n'aurai jamais aucune preuve tangible que ce qui m'est arrivé (lui est arrivé) est une mauvaise affaire pour moi (lui)
- Rien ne me prouve que cela aurait été mieux pour moi (lui) si cette chose n'était jamais arrivée
- Vaut mieux accepter les choses telles qu'elles sont et tenter de tirer le meilleur profit possible

PAROLES MAGIQUES :

Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!

Résumé sur les principes de base



- **Les émotions ont pour principale cause les pensées**, jugements, opinions, préjugés, valeurs, etc., que l'on entretient à propos des événements et situations neutres de la vie.
- **Avec de la pratique**, on arrive à **changer les pensées irréalistes** pour d'autres plus conformes à la réalité, **réduisant** ainsi l'intensité, la durée et la fréquence des **émotions négatives et désagréables**.
- La réduction de la présence des émotions négatives **laisse plus de place aux émotions positives**.
- Le travail sur les pensées irréalistes entraîne une **meilleure objectivité** et une plus grande **maturité émotionnelle** favorisant l'adoption de **comportements plus sains**.

LA PRATIQUE DES PAROLES MAGIQUES DONNENT D'EXCELLENTS RÉSULTATS ET LES ENFANTS LES ADORENT.

**Période de
questions**

Pause-dîner

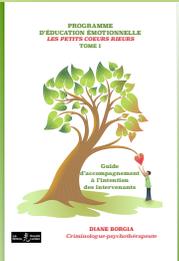


Matériel et remise des livres



Le matériel pour les élèves sera remis à la fin de la formation.

Matériel didactique



Livres, affiches, petits livres pour les enfants et bracelets



Comment je me sens en ce moment ?

Bonheur	Émotions		Émotions		Malheur
	AGRÉABLES	DÉSAGRÉABLES			
Amour, joie, confiance, sérénité	Amour, amitié, affection, tendresse	Colère, agacement, impatience, irritation	Culpabilité, honte	Découragement, abattement, accablement	Tristesse, peur, déception, désolation
Confiance, encouragement	Fierté	Dévalorisation, infériorité	Peurs nuisibles, crainte, gêne, timidité	Tristesse, peur, déception, désolation	Malheur
Jouir, plaisir, satisfaction	Peurs utiles				

Résumé des émotions et des paroles magiques		
1 Le rêve de Sophia	Les émotions, le bonheur et le malheur	Les paroles magiques, ça rend heureux!
2 Le petit camion vert	Colère, impatience, irritation, agacement	Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!
3 Le concours de dessin	Infériorité et dévalorisation	Ni bons ni mauvais, nous sommes tous imparfaits!
4 Le nouveau vélo	Découragement	Ne lâche pas et tu y arriveras!
5 Le nouveau voisin	Mépris	On est tous différents, c'est épatant!
6 Les peurs de Patou	Peurs utiles et peurs nuisibles (anxiété)	C'est ennuyeux, mais ce n'est pas dangereux!
7 L'intimidation à l'école	Dévalorisation et infériorité	Je ne suis pas ce que je fais!
8 La poupée brisée	Culpabilité	Désolé, je ne pouvais pas faire autrement!

Étapes pour gérer la colère

- 1) Je m'arrête
- 2) Je respire
- 3) Je me répète les paroles magiques
- 4) Je me demande si c'est un petit ou un gros problème
- 5) Je trouve une solution ou je demande de l'aide pour trouver une solution

Si je suis au VERT ou plus il est mieux pour moi de faire les étapes de gestion de la colère.

La colère peut ça, mais c'est comme ça!





Deuxième partie de la formation

La mise en pratique des activités

Petite pensée

« Les leçons que vous donnez aux enfants, mettez-les vous-même en pratique dans votre vie. Ainsi, ces enfants ne seront pas les seuls à en bénéficier. »

**Inspirée de Isocrate, orateur et philosophe -
Discours de morale IV siècle av. J.C.**



Saine gestion des émotions

Grâce au programme les enfants auront la chance de développer des habiletés qui leur seront utiles toute leur vie durant.

En résumé, une saine gestion des émotions comprend les capacités suivantes:

- Ressentir les émotions
- Les identifier et les nommer précisément
- Les exprimer correctement
- Et enfin, cela comprend aussi la capacité de les changer en agissant sur leur principale cause (paroles magiques)

Changer les émotions par le biais des paroles magiques réduit les «DIF» des émotions :

- Durée
- Intensité
- Fréquence des émotions négatives

Engendre des comportements plus positifs et avantageux et la capacité de reconnaître les émotions chez les autres.



En plus des émotions agréables, les enfants aborderons les émotions désagréables suivantes :

1^{re} année :

- Tristesse
- Colère
- Découragement
- Peurs nuisibles

3^e année :

Le Jeu ÉmoRico permettra de faire un retour sur toute la matière enseignée sur la gestion des émotions



2^e année :

- Infériorité
- Mépris
- Dévalorisation
- Culpabilité et honte



Tableau émotions-pensées

1^{re} année

Émotion	Pensée fausse	Pensée vraie réaliste	Paroles magiques
Tristesse Peine, déception, désolation	C'est dommage (plate) ce qui m'arrive.	C'est peut-être une mauvaise affaire, on n'a pas de preuve.	Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!
Colère Agacement, impatience, irritation	Il n'aurait pas dû faire ça.	Il ne pouvait pas faire autrement!	Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!
Découragement Abattement, accablement	Je n'y arriverai jamais.	Si j'y mets du MET (moyens-efforts-temps), j'augmente mes chances d'y arriver.	Ne lâche pas et tu y arriveras!
Peurs nuisibles Crainte, gêne, timidité	J'ai peur de... J'ai peur que...	Cela m'apparaît être pénible, difficile, douloureux et ennuyeux, mais c'est nullement dangereux.	C'est ennuyeux, mais ce n'est pas dangereux!

Tableau émotions-pensées

2^e année

Émotion	Pensée fausse	Pensée vraie réaliste	Paroles magiques
Infériorité Dévalorisation	Je suis ceci, cela. (mots négatifs).	Quoique je fasse ou possède , je ne peux jamais être autre chose qu'un être humain faillible et imparfait.	Ni bons, ni mauvais, nous sommes tous imparfaits!
Mépris	Il est ceci, cela. (mots négatifs).	Quoiqu'il fasse ou possède , il ne peux jamais être autre chose qu'un être humain.	On est tous différents , c'est épatant!
Dévalorisation Infériorité	Je suis ceci, cela. (mots négatifs).	Quoique je fasse ou possède , je ne peux jamais être autre chose qu'un être humain faillible et imparfait.	Je ne suis pas ce que je fais!
Culpabilité Honte (culpabilité- infériorité)	Je n'aurais pas dû faire ceci ou cela.	J'ai fait en fonction du bagage personnel que j'avais à ce moment-là.	Désolé , je ne pouvais pas faire autrement!

Résumé des émotions, des titres contes et des paroles magiques



Résumé des émotions et des paroles magiques			
1	Le rêve de Sophia	Les émotions, le bonheur et le malheur	Les paroles magiques, ça rend heureux!
2	Le petit camion vert	Colère, impatience, irritation, agacement	Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!
3	Le concours de dessin	Infériorité et dévalorisation	Ni bons ni mauvais, nous sommes tous imparfaits!
4	Le nouveau vélo	Découragement	Ne lâche pas et tu y arriveras!
5	Le nouveau voisin	Mépris	On est tous différents, c'est épatant!
6	Les peurs de Patou	Peurs utiles et peurs nuisibles (anxiété)	C'est ennuyeux, mais ce n'est pas dangereux!
7	L'intimidation à l'école	Dévalorisation et infériorité	Je ne suis pas ce que je fais!
8	La poupée brisée	Culpabilité	Désolé, je ne pouvais pas faire autrement!

Activités de 1^{re} année



Activités

**Pour introduire Sophia
et les paroles magiques.
Il est suggéré de débiter par les
activités 1,2,3 de la page 25.**

30 activités par degré scolaire.

Émotions agréables et désagréables et la tristesse

Le rêve de Sophia



Le rêve de Sophia
BONHEUR - MALHEUR
Les paroles magiques,
ça rend heureux!

Ce premier conte met en place les personnages et comment Sophia a découvert les paroles magiques et la **tristesse**.

Annexe 1 - Série de questions pour accompagner la 2e lecture des contes.

Un participant anime avec la lecture du conte.

Les paroles magiques, ça rend heureux!
Tristesse: Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!

Je découvre les émoticônes

Comment je me sens en ce moment?

Comment je me sens en ce moment ?

Bonheur	Émotions AGRÉABLES	Émotions DÉSAGRÉABLES	Malheur
Acceptation, calme, tranquillité, patience	Amour, amitié, affection, tendresse	Colère, agacement, impatience, irritation	Culpabilité, honte
Confiance, encouragement	Fierté	Dévalorisation, infériorité	Peurs nuisibles, crainte, gêne, timidité
Joie, plaisir, satisfaction			Tristesse, peine, déception, désolation
		Peurs utiles	
			Mépris

Regardons l'affiche et nommons les émotions agréables et désagréables qui seront abordées durant le programme.

Émotion 2: La colère

Le petit camion vert



Ce 2^e conte raconte la **colère** de Patou.

Annexe 1 - Série de questions pour accompagner la 2e lecture des contes.

Un participant anime avec la lecture du conte.

Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!

Émotion 3: Le découragement

Le nouveau vélo



Ce 3^e conte raconte le **découragement** de Patou.

Annexe 1 - Série de questions pour accompagner la 2^e lecture des contes.

Un participant anime avec la lecture du conte.

Ne lâche pas et tu y arriveras!

Émotion 4:

Les peurs utiles et nuisibles

Les peurs de Patou



Ce 4^e conte raconte les **peurs** de Patou.

Annexe 1 - Série de questions pour accompagner la 2e lecture des contes.

Un participant anime avec la lecture du conte.

C'est ennuyeux, mais ce n'est pas dangereux!

Période de questions



Activités de 2^e année



Émotion 5: Le mépris

Le nouveau voisin



Ce 5^e conte raconte le **mépris** vécu par Sophia.

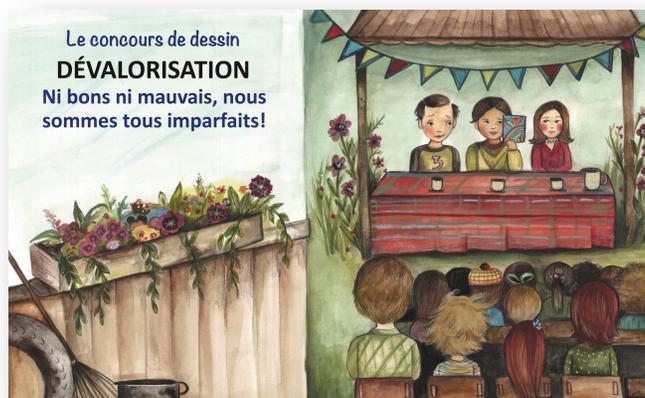
Annexe 1 - Série de questions pour accompagner la 2e lecture des contes.

Un participant anime avec la lecture du conte.

Om est tous différents, c'est épatant!

Émotion 6: La dévalorisation

Le concours de dessin



Ce 6^e conte raconte la **dévalorisation** vécue par Sophia.

Annexe 1 - Série de questions pour accompagner la 2^e lecture des contes.

Un participant anime avec la lecture du conte.

Ni bons, ni mauvais, nous sommes tous imparfaits!

Émotion 7: L'infériorité

L'intimidation à l'école



Ce 7^e conte raconte l'**infériorité** vécue par Marco, l'ami de Sophia et de Patou. Annexe 1 - Série de questions pour accompagner la 2e lecture des contes. Un participant anime avec la lecture du conte.

Je ne suis pas ce que je fais!

Émotion 8: La culpabilité (honte)

La poupée brisée



Ce 8^e conte raconte la **culpabilité** vécue par Patou.

Annexe 1 - Série de questions pour accompagner la 2^e lecture des contes.

Un participant anime avec la lecture du conte.

Désolé, je ne pouvais pas faire autrement!

Autres activités

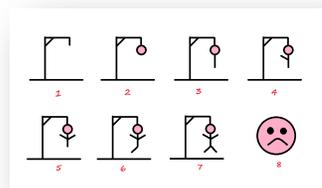


Échelle de la colère

Le ballon des émotions



Bricolage



Bonhomme pendu



Jeu de mimes



Dessin de mon aventure



Association des émotions



Histoire sans fin



Téléphone arabe



Je vais au pays du bonheur

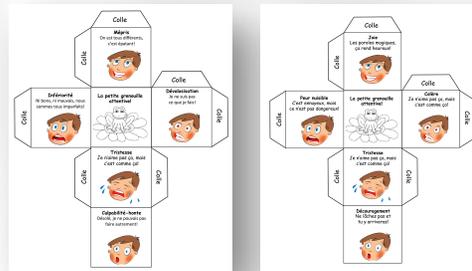
Quiz sur les paroles magiques



Autres activités pour aider les enfants à mieux se connaître



La petite grenouille attentive



Les cubes des émotions



L'inspecteur intérieur



Les manifestations physiques des émotions

Besoin d'aide en cours d'année

Adressez-vous à la coordonnatrice de votre école ou votre directrice :

De La Source: **Valérie Gélinas**

St-Jacques: **Mme Buist, directrice**

Ste-Flore: **Mme Marchand, directrice**

Des Bâtisseurs: **Valérie Thiffault**

Elle me contacteront au besoin...

Gardons le contact



FAITES UNE DEMANDE POUR ÊTRE SUR LE GROUPE



Groupe privé !

Les petits ❤️ rieurs!

Visitez mon site:

www.dianeborgia.com



DIANE BORGIA
Criminologue-psychothérapeute
SPÉCIALISTE EN GESTION DES ÉMOTIONS
Traitement de la dépendance affective
et de la codépendance

Période de questions et rétroaction



Engagement des intervenants accrédités

PROGRAMME LES PETITS CŒURS RIEURS CONVENTION D'ACCREDITATION ET D'APPROVISIONNEMENT

ENTRE :

NOM DE LA PERSONNE ACCRÉDITÉE

N^o Attestation : _____

Adresse : _____

Ville : _____ province de Québec, Canada

Code postal : _____

(ci-après désigné : « le mandataire »)

ET

GESTION OMÉGA 3000 Inc., personne morale légalement constituée en vertu de la Loi sur les compagnies, Partie 1A (Québec), ayant son siège social et sa principale place d'affaires à 3220 Rang St-Olivier, St-Jean-des Piles, G0X 2V0 (faisant aussi affaire sous le nom des **Éditions Nouvelle Lumière**, représenté aux présentes par **Diane Borgia**, dûment autorisée à agir aux présentes, tel qu'elle le déclare ;

(ci-après désigné : « le Fournisseur »)

Évaluation de la formation

Fiche d'évaluation de la formation

Titre : Formation Programme Les Petits Cœurs Rieurs

Date : 22 septembre 2015

Formatrice : Diane Borgia

Merci de votre collaboration !

J'estime les énoncés suivants de manière :

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION : J'estime...	Insatisfaite	Satisfaite	Très satisfaite	Entièrement satisfaite	N/A
1. Le plan de la formation clair et précis.					
2. Celui-ci a été respecté.					
3. Avoir acquis de nouvelles connaissances.					
4. Pouvoir mettre en pratique mes nouveaux apprentissages.					
5. Être en mesure de donner le programme.					
LE MATÉRIEL : j'estime...					
6. Le livre <i>Sophia et les paroles magiques</i> .					
7. Le livre <i>Petit Dictionnaire du bonheur</i> .					
8. Le <i>Guide des enseignants et éducateurs</i> .					
9. Les documents distribués.					
10. La présentation PowerPoint.					
LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES : j'estime...					
11. Les interventions de Diane.					
12. Ses synthèses et résumés.					
13. Les exercices proposées.					
14. Son approche pédagogique.					

Remise des attestations d'accréditation



Québec 



Les Oeuvres des abbés
Martel et Maril

Merci à nos généreux
donateurs!



Caisse de dépôt et placement
du Québec



FONDATION
AUBAINERIE

Santé
et Services sociaux
Québec 

Famille
Québec 

FISCALITÉ
COMPTABILITÉ
gC
GUY CLAVET



Député de Saint-Maurice

Centre Shawinigan



Conseil 1209



Les Notaires



UNIPRIX
Shawinigan-sud

UNIPRIX
Grand-Mère

maxi
Grand-Mère



RONA
H. MATTEAU

MOT DE LA FIN!



Partageons maintenant avec nos
enfants les merveilleux outils du
programme
Les Petits Cœurs Rieurs.

Nous savons maintenant que
Les paroles magiques
sont dans les faits...

**Des paroles réalistes qui ont le pouvoir
de rendre tout le monde plus heureux.**

Vous trouverez ci-joint un complément d'information pour parfaire votre formation

- Les principales émotions et leurs grandes familles (glossaire)
- La principale technique de gestion des émotions
 - La confrontation et la réalité
 - Distinction entre positivisme et réalisme
 - Questions utiles à la confrontation
- La gestion des émotions:
 - Anxiété
 - Culpabilité, hostilité et révolte
 - Infériorité et dévalorisation
 - Mépris
 - Découragement
 - Tristesse et pitié
- Émotions composées :
 - Honte et jalousie

Vous trouverez...

- Les principales émotions et leurs grandes familles (glossaire)
- La principale technique de gestion des émotions
 - La confrontation et la réalité
 - Distinction entre positivisme et réalisme
 - Questions utiles à la confrontation
- La gestion des émotions :
 - Anxiété
 - Culpabilité, hostilité et révolte
 - Infériorité et dévalorisation
 - Mépris
 - Découragement
 - Tristesse et pitié
- Émotions composées :
 - Honte et jalousie

Connaître les principales émotions

7 Grandes familles d'émotions positives (37)

11 Grandes familles d'émotions négatives (73)

110 émotions

Page 48

GRANDES FAMILLES D'ÉMOTIONS

ÉMOTION	ÉMOTIONS DE LA MÊME FAMILLE
Acceptation	Apaïsement, calme, patience, tranquillité, tolérance. (6)
Admiration	Adoration, valorisation, fierté. (4)
Amour	Affection, amitié, attachement, tendresse. (5)
Anxiété	Affolement, angoisse, appréhension, crainte, doute, effroi, épouvante, frayeur, gêne, hantise, inquiétude, insécurité, méfiance, panique, phobie, stupeur, terreur, timidité, tourment. (20)
Confiance	Assurance, espoir, sécurité. (4)
Culpabilité	Contrition, regret, remords, repentir. (5)
Découragement	Abattement, accablement, désespoir, écoeurement. (5)
Haine	Antipathie, aversion, dédain, dégoût, horreur, répugnance. (7)
Honte	Émotion composée de culpabilité et d'infériorité. (1)
Hostilité	Agacement, animosité, colère, exaspération, fureur, impatience, intolérance, irritation, rage, rancune, ressentiment, vexation. (13)
Infériorité	Dévalorisation, indignation, mésestime. (4)
Jalousie	Émotion composée d'hostilité, d'anxiété et d'infériorité. (1)
Joie	Contentement, délectation, enchantement, enjouement, enthousiasme, entrain, exultation, gaieté, plaisir, ravissement, réjouissance, satisfaction. (13)
Mépris	Indignation, mésestime. (2)
Pitié	Chagrin, déception, désolation, peine. (5)
Révolte	Agacement, exaspération, fureur, impatience, intolérance, rage, vexation. (1)
Soulagement	Consolation. (2)
Supériorité	Valorisation, fierté. (3)
Tristesse	Affliction, amertume, apitoiement, <u>chagrin</u> , <u>déception</u> , déplaisir, désappointement, <u>désolation</u> , ennui, mélancolie, nostalgie, <u>peine</u> . (9)

N.B. : 1) Dans cette liste on retrouve 7 familles d'émotions positives (37), 11 familles d'émotions négatives (73), pour un total de 110 émotions. 2) Les émotions positives sont en caractères gras. 3) Les émotions qui se répètent dans d'autres familles sont en souligné.

Les étapes d'une confrontation

Identifier :

1. L'émotion et son intensité (une à la fois) ;
2. L'occasion ;
3. La (les) réaction(s), comportement(s) ;
4. La (les) pensée(s).

Il est évident qu'il faut connaître les émotions pour être en mesure de faire de la confrontation.

Comparer :

5. La (les) pensée(s) avec la réalité en remplaçant les pensées fausses par des pensées réalistes.

Constater :

6. Les résultats sur l'intensité de l'émotion. Notez la/les nouvelles émotions.

Action :

6. Action à entreprendre.

Formulaire de confrontation

1 	Intensité : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Émotion	
2 	
Occasion	
3 	
Comportement	
4 	1- _____
Pensées / idées	2- _____
	3- _____
	4- _____

5 	1- _____
Confrontation des pensées Avec la réalité (voir le glossaire des émotions)	2- _____
	3- _____
	4- _____

6 	Intensité : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Résultat émotif	Nouvelle émotion ?
7 	
Action à entreprendre	

Questions utiles à la confrontation

1. Cela est-il vrai?
2. Où est la preuve pour appuyer ce que je dis?
3. Est-ce que, parce que je le crois, cela prouve que c'est vrai?
4. Sur quoi je me base pour dire et prouver ça?
5. Pourquoi cela devrait être comme je le dis?
6. Puis-je démontrer avec certitude que ce que j'avance est vrai?
7. Est-ce que l'autre est vraiment obligé de...?
8. Est-ce que je suis vraiment obligé de...?
9. Le faut-il vraiment?
10. Pourquoi je dois ou je devrais?
11. Pourquoi je ne dois pas ou je ne devrais pas?
12. Y a-t-il une loi qui dit cela?
13. Puis-je expliquer pourquoi j'affirme ça?
14. Pourquoi faut-il qu'il en soit ainsi?
15. Qu'arriverait-il si ...?
16. De quoi ai-je peur?
17. Ce danger est-il réel ou est-ce seulement ennuyeux?
18. Et si cela arrivait, pourrais-je le supporter?
19. Quel effet cela produirait-il?
20. En quoi ceci m'affectait-il?
21. Et si cela arrivait, qu'est-ce qui pourrait m'arriver de pire?
22. En quoi cela serait-il horrible, affreux, insupportable?
23. Le risque est-il si grand?
24. Quelles sont les possibilités que cela arrive?
25. Et puis après?
26. Pourrais-je connaître encore quelque bonheur?
27. Quel avantage aurais-je à ...?
28. Quels seraient les désavantages pour moi de?
29. Est-ce que je pense que cela en vaut la peine?
30. Comment puis-je penser être heureux en ...?
31. De quelle valeur parle-t-on?
32. Sur quoi puis-je me baser pour dire qu'elle existe?
33. Si elle existait vraiment, comment pourrait-elle fluctuer?
34. A-t-on déjà prouvé son existence?
35. La valeur humaine, est-elle un fait ou une opinion?

Anxiété

Dans la même famille on retrouve :

Affolement, angoisse, appréhension, crainte, doute, effroi, épouvante, frayeur, gêne, hantise, inquiétude, méfiance, tourment, panique, phobie, stupeur, terreur, timidité.

Cette émotion est composée de deux émotions:



PEUR



IMPUISSANCE



Distinguons peur et anxiété

PEUR



La peur est une émotion utile à la survie, elle permet d'éviter des dangers. (**peurs utiles**)

La peur liée à un faux danger. (**peurs nuisibles**)

ANXIÉTÉ



L'anxiété est une émotion néfaste et nuisible lorsque vécue fréquemment et intensément.

Anxiété, composée de peur + impuissance

Donc 2 pensées

- Un danger me menace...
- +
- Je suis incapable de me prémunir contre ce danger.
- +
- Noter que le danger perçu peut-être réaliste ou irréaliste. Dans la plupart des cas de danger réel, nous sommes capables d'y faire face.

PEUR



DANGER DE BLESSURE PHYSIQUE



IMPUISSANCE

Anxiété

Informations importantes pour faire la confrontation :

- Comme les deux émotions doivent être présentes pour créer l'anxiété, si l'une des deux émotions disparaît, il n'y a plus d'anxiété ;
- Dans le cas d'anxiété chronique, 99,9% des cas, le danger perçu n'est pas réel, mais l'individu croit que c'est un vrai danger ;
- Dans la majorité des cas, il est donc recommandé de confronter les pensées qui causent la **PEUR** avant de travailler sur les pensées qui causent de l'impuissance.

Anxiété: pensées réalistes

Peur

- Je peux trouver cette situation à 100% ennuyeuse, pénible, désagréable, difficile, douloureuse, désavantageuse, mais cette situation n'est nullement dangereuse ;
- Toute situation peut être supportée jusqu'à la mort ;

PAROLES MAGIQUES :

C'est ennuyeux, mais pas dangereux !

Culpabilité, hostilité (colère) et révolte

CULPABILITÉ :

- **J'**aurais dû agir autrement ;
- **Je** n'aurais pas dû agir comme je l'ai fait.



HOSTILITÉ (colère) :

- **Il** aurait dû agir autrement ;
- **Il** n'aurait pas dû agir comme il l'a fait;

RÉVOLTE :

- **Ça** aurait dû arriver autrement ;
- **Ça** n'aurait pas dû arriver comme ça.



Culpabilité: pensées réalistes

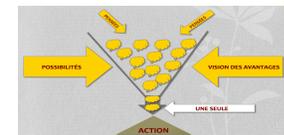
Il est important de distinguer la culpabilité de la responsabilité.

- La culpabilité est une émotion, tandis que la responsabilité est une action par laquelle l'individu a contribué à la réalisation d'une chose.
- La notion de saine culpabilité est irréaliste, car au lieu de pousser l'individu à une action corrective, elle entraîne habituellement la fuite émotionnelle et un refus de se responsabiliser.
- Je n'étais pas obligé de suivre ma propre loi ou celle d'une autre personne.

PAROLES MAGIQUES:

DÉSOLÉ, JE NE POUVAIS PAS FAIRE AUTREMENT!

(RAPPELONS-NOUS
L'ENTONNOIR DE
L'ACTION HUMAINE)



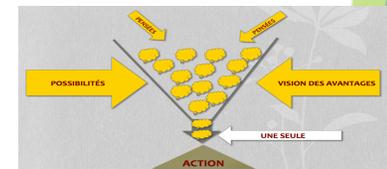
Hostilité (colère): pensées réalistes

- Cette personne a fait ce qu'elle a cru bon de faire à ce moment-là ;
- Cette personne a agi selon la vision de ses avantages ;
- Il lui était donc impossible d'agir autrement, compte tenu des pensées que cette personne avait en tête au moment où elle a agi.

PAROLES MAGIQUES :

Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!

(RAPPELONS-NOUS
L'ENTONNOIR DE L'ACTION
HUMAINE)



Révolte : pensées réalistes

- Peu importe si cela me déplaît, les choses sont comme elles sont ;
- Ce qui doit arriver arrive, peu importe ce que je pense ;
- Le mérite n'existe pas et la réalité n'a pas à répondre à mes désirs et attentes ;
- Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça !

Rappelons-nous que les seules lois auxquelles nous sommes soumis, ce sont les lois naturelles.



Ex.: Loi de la gravité.

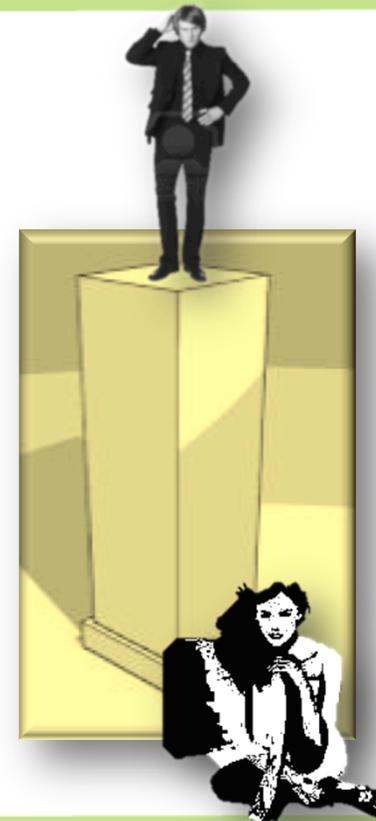
PAROLES MAGIQUES :

Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!

Infériorité – dévalorisation - mépris

- Les autres ont plus (moins) de **valeur** que moi ;
- Les autres sont mieux (pire) que moi à cause de
- Je (il) **ne vau**x rien ;
- Je ne suis (il n'est) rien ;
- Je suis (il est) nul, épais, niaiseux, un pas bon, un con...(étiquetage que nous verrons plus loin) ;

Mais avant, demandons-nous en quoi consiste la valeur humaine?



Qu'est-ce que la valeur humaine, un fait ou une opinion?

- Quelqu'un peut définir ce qu'est la valeur humaine ou en quoi elle consiste?
- Si la valeur humaine existait, elle serait attribuée à la naissance...
- Dans ce cas, serait-elle attribuée à tous, sans égard à notre race, nos conditions humaines ou sociales ou justes à certains humains?
- Si on avait reçu à la naissance une valeur humaine (comme caractéristique telle la couleur de nos yeux) pourrait-on la perdre ou la faire diminuer?
- Si oui, comment?
- Regardons cela de plus près...

La valeur humaine

- Valeur = évaluation, estimation ;
- On parle donc de l'évaluation de soi-même, de l'estime de soi.
- Est-ce réaliste de s'évaluer entièrement (soi) en tant que personne?
- De quel type d'évaluation parle-t-on?
- Lorsqu'on évalue une chose, on se base sur quoi?
- La valeur humaine est-elle un fait objectif ou une simple opinion subjective?
- Voilà les questions que l'on doit se poser.
- Alors, réfléchissons un peu à voix haute...

Réfléchissons un peu...



Les êtres humains
ont des
comportements
humains.

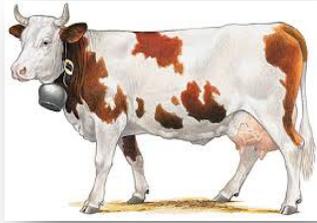


Une vache a des
comportements de
vache. Elle ne pond
pas d'œuf.



Elle broute, rumine, beugle, donne
du lait...





Allons encore plus loin...



- On sait qu'une vache donne en moyenne 25 litres de lait par jour...
- Si une vache donne 40 litres de lait un certain jour, devient-elle **une bonne vache**?
- On serait tenté de dire oui, mais dans la réalité une vache n'a **pas de valeur** et la **bonne vache** n'existe pas, puisqu'elle ne peut être bonne 24/7/365 ;
- N'oublions pas que le qualificatif **bon** est une **opinion** et **non une caractéristique interchangeable ou fait** ;
- Alors peu importe ce que la vache fait ou donne, elle est, et demeure, une vache 24/7/365.

Il est donc important de distinguer

ÊTRE – FAIRE - AVOIR

- C'est la même chose pour les humains.
Il n'existe pas de bons êtres humains plus valables que les autres.
Il n'existe que des êtres humains qui ont de bons
ou de mauvais comportements.

valeurs, intérêts, goûts, désirs, attentes, etc. ;

- On ne doit donc pas confondre l'étiquette d'une boîte de
conseils avec la valeur humaine.

- Les étiquettes sont des opinions, des évaluations personnelles et non une
caractéristique réelle ou un fait tangible.

ou ce que nous en pensons.



Page 14

Infériorité-dévalorisation: pensées réalistes

- Quoi que **je** fasse, je ne serai jamais autre chose qu'un être humain, avec des comportements humains ;
- Même si **je** fais une stupidité, je ne deviens pas stupide, dans le cas contraire nous serions tous stupides pour avoir commis au moins une stupidité dans notre vie ;
- La valeur qu'on accorde à propos des caractéristiques ou gestes humains est seulement une question de jugement, d'opinion et non la réalité ;
- **Je** suis et **je** demeure un être humain faillible et imparfait, sans valeur aucune ;
- Peu importe ce que **je** fais et ce que les autres pensent de moi, cela ne change en rien la personne que **je** suis.

Infériorité et dévalorisation: Paroles magiques

Infériorité

**Ni bons ni mauvais, nous sommes tous
imparfaits!**

Dévalorisation

Je ne suis pas ce que je fais!

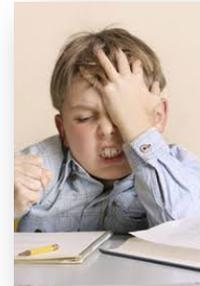
Mépris : pensées réalistes

- Quoi que **les autres** fassent, ils ne seront jamais autre chose que des êtres humains, avec des comportements humains ;
- Même s'ils font des stupidités, ils ne deviennent pas stupides, dans le cas contraire je serais aussi stupide pour avoir commis au moins une stupidité dans ma vie ;
- La valeur qu'on accorde à propos des caractéristiques ou gestes humains est seulement une question de jugement, d'opinion et non la réalité ;
- Nous sommes et demeurerons des êtres humains faillibles et imparfaits, sans valeur aucune ;
- Peu importe ce que l'on fait et ce qu'on en pense, cela ne change en rien la personne qu'on est.

PAROLES MAGIQUES :
On est tous différent, c'est épatant!

Découragement

- Peu importe ce que je pourrais faire, je ne m'en sortirai **jamais** ;
- Je n'arriverai **jamais** à obtenir ce que je désire ;
- J'ai **tout** essayé, **rien** ne marche ;
- C'est **toujours** pareil, **rien** ne change.



N.B. Les adverbes suivants sont présents dans les pensées du découragement : Tout, toujours, tout le temps, jamais, rien...

Donc, y prêter une attention spéciale lorsqu'on écoute les autres...

Découragement: pensée réaliste

- Si j'y mets du (**MET**) : j'utilise de bons **moyens**, si j'y mets des **efforts** et du **temps**, j'augmente mes chances d'atteindre mes objectifs ;
- Même si je n'ai aucune garantie que mes efforts porteront fruit, si j'y vois des avantages, cela vaut la peine d'essayer ;
- Rien n'est gratuit en ce bas monde !
- N.B. L'établissement d'un **plan d'action avec des garde-fous** est un moyen réaliste d'atteindre un objectif.

PAROLES MAGIQUES :
Ne lâche pas et tu y arriveras!

Émotions composées

HONTE : composée de :

Culpabilité

PAROLES MAGIQUES :

- Désolé, je ne pouvais pas faire autrement!

Infériorité

PAROLES MAGIQUES :

- Je ne suis pas ce que je fais!

JALOUSIE : composée de :

Anxiété

PAROLE MAGIQUES :

- C'est ennuyeux, mais pas dangereux!

Hostilité

PAROLES MAGIQUES :

- Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!

Infériorité

PAROLES MAGIQUES :

- Je ne suis pas ce que je fais!