



LA REGULATION EMOTIONNELLE

Objectifs pédagogiques :

- Identifier ses émotions.
- Initiation à la gestion émotionnelle : prise de conscience des liens existants entre les émotions, les sensations corporelles et leur impact sur les actions entreprises.

Mise en place :

Prérequis : Initiation à l'utilisation des outils « baromètre interne » (fiche 1.6.2.) et « l'émotiomètre » (fiche 2.5.2.)

Matériel : Une feuille reprenant le tableau ci-dessous et un marqueur par participant.

Organisation : Plusieurs séances sont nécessaires pour développer toute la séquence suivante. Afin de garantir le plein investissement de tous les participants, une séance ne doit pas prendre plus de 15 minutes.

ETAPE 1 :

Compléter individuellement la fiche ci-dessous en repensant à un moment particulier vécu lors d'un entraînement, une compétition, ...

Tu as ressenti...	Quelle était la situation ?	Quelles étaient tes sensations ?	Qu'as-tu fait ensuite ?
De la joie			
De la colère			
De la tristesse			
De la peur			

- Il n'est pas nécessaire de remplir toutes les cases...
- Cette étape ne doit pas prendre plus de 10 min.
- L'enseignant récupère chaque feuille afin de faire une synthèse générale en vue de la prochaine séance.



LA REGULATION EMOTIONNELLE

ETAPE 2 :

- Phase préparatoire : L'enseignant rassemble toutes les réponses relatives à chaque case d'émotion / situation sans identifier les auteurs. Préparation d'une feuille de synthèse à donner à chaque groupe de travail.
- Mise en place :
 - Répartition des participants en petits groupes. Chaque groupe reçoit une feuille de synthèse des différents commentaires inscrits durant la première étape.
- Déroulement :
 - Complément d'informations si nécessaire.
 - Faire quelques rotations intergroupes pour que chacun puisse avoir connaissance des nouveaux ajouts.
 - Durée approximative : 10 minutes
 - L'enseignant rassemble les feuilles de synthèse après le travail.

ETAPE 3 :

- Phase préparatoire : Préparation d'un tableau reprenant les informations de chaque synthèse : Description des émotions et des réactions que chacune d'entre elles pourrait déclencher.
- Mise en place :
 - Affichage du tableau ou copie pour chaque participant et lecture collective.
- Déroulement :
 - Les participants sont invités à donner leurs impressions sur la synthèse globale.
 - Débriefing et questions libres :
 - « Vous retrouvez-vous dans ces termes ? »
 - « Certaines sensations sont-elles plus présentes que d'autres ? »
 - « Autre commentaire ? »

Exemple de synthèse globale :

EMOTION	SENSATIONS	TENDANCE A L'ACTION
JOIE	Détente, respiration ample, beaucoup d'énergie, légèreté, cage thoracique déployée, cœur qui bat fort ...	Envie / besoin, de partager avec les autres, de danser, de sauter, de crier...
COLERE	Injustice ! énergie importante, mâchoires serrées, muscles tendus, poings serrés, « coup de chaud », pouls rapide, sourcils froncés, narines dilatées, respiration rapide, ...	Envie / besoin de frapper sur quelque chose... ou quelqu'un, de critiquer, d'injurier, de crier...
TRISTESSE	Baisse d'énergie, larmes aux yeux, lèvres qui tremblent, voix qui se casse, gorge nouée, teint pâle, idées noires, sentiment d'impuissance, ...	Envie / besoin de réconfort d'un parent ou ami, de s'isoler, de pleurer, de réfléchir, méditer, revivre intérieurement la situation...
PEUR	Le cœur accélère, sensation de froid, bouche sèche, estomac serré, mains moites, tremblements, ...	Envie / besoin de s'éloigner, d'esquiver, d'éviter, de fuir, d'être protégé, rassuré...