# Guide de bonnes pratiques + Ressources pédagogiques

Projet

# ÉCOUTEZ LEURS ÉMOTIONS

Destiné aux professionnels travaillant avec des personnes handicapées dans le but d'acquérir des compétences pour soutenir la gestion émotionnelle de leurs utilisateurs

# INDICE

Chapitre 1. Systèmes de communication : stratégies pour communiquer avec les personnes handicapées, p. 3

1.1 Introduction : Les fondements de la connexion, p. 3

1.2 Comprendre les différents besoins de communication, par exemple 4

1.3 Stratégies de communication fondamentales : construire des ponts, p. 5

1.4 Adapter votre approche : stratégies et adaptations spécifiques, p. 6

1.5 Communication améliorée et alternative (CAA) : donner une voix à l'expérience, p. 7

1.6 Communication et bien-être émotionnel : connexion, p. 10

1.7 Conclusion et points clés, p. 10

Chapitre 2. Intelligence émotionnelle : modèles et programmes de formation, p. 10

2.1 Introduction à l'intelligence émotionnelle, p. 10

2.2 Importance de l'intelligence émotionnelle, p. 13

2.3 Stratégies pour améliorer l'intelligence émotionnelle, p.14

2.4 L'intelligence émotionnelle chez les personnes handicapées, p.14

2.5 Modèles d'intelligence émotionnelle, p. 16

2.6 Programmes de formation à l'intelligence émotionnelle, 9. 18

2.7 Programme IE pour les personnes handicapées, p. 20

2. 8 Conclusion, p. 23

Chapitre 3. Accompagner et valider les émotions des autres : ce qu'il faut encourager et ce qu'il faut éviter, p. 24

3.1 Introduction : Les émotions sont universelles, mais souvent invisibles, p.24

3.2 Pourquoi la validation émotionnelle est-elle importante ?, p. 24

3.3 Invalidation émotionnelle : ce qu'il faut éviter, p. 25

3.4 Ce qu'il faut encourager : pratiques de base de validation émotionnelle, p. 26

3.5 Stratégies pour différents profils de handicap, p. 27

3.6 Utilisation d'outils visuels pour la validation, p. 28

3.7 Corégulation : Soutenir la régulation des émotions par la connexion, p. 28

3.8 Validation en situation de crise, p. 29

3.9 Validation émotionnelle en groupe, p. 29

3.10 Différences culturelles et de genre dans l'expression émotionnelle, p. 30

3.11 Réflexion professionnelle : comment valider ?, p.30

3.12 Conclusion : La validation comme respect en action, p.31

4. Bibliographie, 9. 34

5. Ressources pédagogiques pour travailler la gestion émotionnelle des personnes en situation de handicap, p. 36

# CHAPITRE 1. SYSTÈMES DE COMMUNICATION : STRATÉGIES DE COMMUNICATION AVEC LES PERSONNES HANDICAPÉES

## 1.1 Introduction : Les fondements de la connexion

Bienvenue à la première étape de l'amélioration de votre capacité à soutenir le bien-être émotionnel des personnes handicapées. Une communication efficace ne se limite pas à l'échange d'informations ; c'est la base sur laquelle se construisent la confiance, la compréhension et un soutien significatif. Lorsque nous communiquons efficacement, nous ouvrons la voie à la compréhension du monde intérieur d'une personne - ses joies, ses peurs, ses frustrations et ses besoins. À l'inverse, les obstacles à la communication peuvent conduire à des malentendus, à l'isolement et à une détresse émotionnelle non traitée.

Ce chapitre est conçu comme un module d'apprentissage pratique. Il va au-delà de la théorie pour vous fournir des stratégies et des outils concrets que vous pouvez mettre en œuvre immédiatement dans votre travail ou vos études. Nous explorerons les divers besoins de communication que vous pourriez rencontrer et vous équiperons de techniques fondamentales et spécifiques, y compris une introduction à la communication alternative et augmentative (CAA), pour favoriser de meilleures connexions et fournir un soutien émotionnel plus efficace.

**Objectifs d'apprentissage :**

À la fin de ce chapitre, vous serez en mesure de.. :

- Identifier les problèmes de communication courants associés à différents types de handicaps.
- Appliquer des stratégies de communication fondamentales adaptées à divers scénarios d'interaction.
- Reconnaître l'importance de la patience, de l'écoute active et d'un langage clair.
- Sélectionner et adapter des stratégies de communication pour les personnes ayant des besoins sensoriels, physiques ou cognitifs spécifiques.
- Comprendre les principes de base et les types de communication alternative et augmentative (CAA).
- Utiliser des outils de CAA simples (comme les pictogrammes) pour s'informer sur les émotions et les reconnaître.

- Expliquer comment une communication efficace favorise directement la compréhension et l'expression des émotions.
- Analyser comment les ruptures de communication peuvent avoir un impact sur le bien-être émotionnel.

**1.2 Comprendre les différents besoins de communication**

Les gens communiquent de manières extrêmement diverses. Les handicaps peuvent influencer la *façon dont* une personne reçoit, traite, exprime ou comprend les informations. Il est essentiel de se rappeler que les problèmes de communication sont incroyablement variés, même chez les personnes présentant le même diagnostic de handicap. Notre rôle n'est pas d'être des experts de chaque condition, mais d'être des communicateurs observateurs, respectueux et adaptables.

Examinons quelques scénarios succincts :

- **Scénario A (handicap physique) :** David souffre d'une paralysie cérébrale qui affecte le contrôle de ses muscles, ce qui rend son élocution lente et parfois difficile à comprendre. Il peut utiliser des gestes ou un appareil de haute technologie, mais cela demande du temps et des efforts. *Défi : Il faut faire preuve de patience, éviter les interruptions et éventuellement utiliser des outils de soutien.*
- **Scénario B (déficience sensorielle - audition) :** Sarah est sourde et utilise la langue des signes comme principal mode de communication. Elle peut également lire sur les lèvres dans une certaine mesure, mais cela nécessite de la concentration et une bonne visibilité. *Défi : Nécessite des modes alternatifs (signature, écriture), une clarté visuelle, faire face à la personne.*

- **Scénario C (déficience intellectuelle/cognitive) :** Michael souffre d'une déficience intellectuelle. Il comprend mieux les idées concrètes mais a du mal avec les concepts abstraits, les phrases complexes ou les changements rapides de sujet. *Défi : Il a besoin d'un langage simple, de décomposer l'information, d'utiliser des supports visuels et de vérifier fréquemment sa compréhension.*
- **Scénario D (troubles de la parole et du langage) :** Amina a subi un accident vasculaire cérébral qui l'a rendue aphasique. Elle sait ce qu'elle veut dire mais a du mal à trouver les mots justes ou à former des phrases. *Défi : Il faut faire preuve de patience, proposer des choix, utiliser des gestes ou des dessins, accepter les signaux non verbaux.*

Il ne s'agit là que d'instantanés. La communication peut être affectée par des combinaisons de facteurs, y compris des états temporaires comme la fatigue ou l'anxiété.

### 1.3 Stratégies de communication fondamentales : Construire des ponts

Indépendamment des handicaps spécifiques, certains principes fondamentaux constituent la base d'une communication respectueuse et efficace. Il s'agit de compétences concrètes que vous pouvez cultiver et mettre en pratique quotidiennement.

- **La patience est primordiale :** Accordez aux individus le temps nécessaire pour traiter l'information et formuler leur réponse. La précipitation peut accroître l'anxiété et entraver la communication. *Comment faire : Faites une pause après avoir parlé. Comptez silencieusement jusqu'à 5 ou 10 avant de reprendre la parole ou de demander des explications.*
- **Écoute active :** Concentrez-vous pleinement sur l'orateur. Cela signifie qu'il faut réduire au minimum les distractions, établir un contact visuel approprié (si cela est culturellement acceptable pour les deux parties) et montrer que vous êtes attentif par des hochements de tête ou de brèves affirmations verbales ("Je vois", "D'accord"). Il s'agit de comprendre le message de l'orateur, et non d'attendre son tour pour parler.

- **Utilisez un langage clair et simple :** Évitez le jargon, l'argot, les structures de phrases complexes ou les métaphores abstraites, sauf si vous savez que la personne les comprend bien. Utilisez des termes concrets. *Mode d'emploi : Phrases courtes. Une idée principale par phrase.*
- **Vérifiez que vous avez bien compris :** Ne supposez pas que votre message a été reçu comme prévu. Posez gentiment des questions de clarification. *Mode d'emploi : "Est-ce que cela a du sens ?" "Pouvez-vous me dire ce que nous allons faire ensuite ? "Ai-je bien compris que vous ressentez [émotion] ?"* Évitez de demander "Comprenez-vous ?" à plusieurs reprises, car de nombreuses personnes diront "oui" même si ce n'est pas le cas, afin de ne pas être embarrassées. Il est souvent préférable de reformuler la question ou de demander à la personne de s'expliquer.
- **Respecter le temps et la méthode de réponse :** Reconnaître que la formulation et l'émission d'une réponse peuvent prendre plus de temps ou nécessiter des méthodes différentes (parole, geste, pointage, appareil). Attendez patiemment. Reconnaissez et validez leur méthode de communication.
- **Utiliser un langage centré sur la personne :** Se référer d'abord à la personne, et non à son handicap (par exemple, "la personne autiste", et non "l'autiste"). Cela met l'accent sur l'humanité et l'individualité de la personne.
- **Soyez attentif aux signaux non verbaux :** Faites attention au langage corporel, aux expressions faciales, au ton de la voix (le vôtre et le sien) et aux gestes. Ces éléments en disent souvent plus long que les mots, en particulier lorsque la communication verbale est difficile.

### 1.4 Adapter votre approche : Stratégies spécifiques et adaptations

Si les stratégies de base sont essentielles, il faut parfois adapter son approche en fonction des besoins spécifiques d'une personne. Voici quelques exemples :

**Pour les personnes souffrant de déficiences auditives :**

- **Veillez à la visibilité :** Faites face à la personne directement, veillez à ce que votre visage soit bien éclairé (pour la lecture labiale) et évitez de vous couvrir la bouche.

- **Minimisez les bruits de fond :** Choisissez des environnements calmes lorsque c'est possible.
- **Utilisez des supports visuels :** Écrire les messages clés, faire des gestes naturels, pointer des objets ou utiliser des images/icônes (plus d'informations à ce sujet dans la section sur la CAA).
- **Vérifier la présence de prothèses auditives ou d'implants :** S'assurer qu'ils sont allumés et qu'ils fonctionnent, le cas échéant et s'il est approprié de demander/vérifier.
- **Envisagez le langage des signes :** Si la personne utilise la langue des signes et que vous ne le faites pas, envisagez de faire appel à des interprètes professionnels ou à des ressources de base en langue des signes, si cela est approprié à votre rôle.

**Pour les personnes souffrant de déficiences visuelles :**

- **Identifiez-vous :** Dites toujours qui vous êtes lorsque vous entrez dans une pièce ou que vous entamez une conversation. Annoncez votre départ.
- **Utiliser les noms :** Utilisez le nom de la personne pour attirer son attention et le nom des autres personnes présentes.
- **Soyez précis dans vos instructions :** Au lieu de "là-bas", dites "à votre gauche" ou "sur la table devant vous".
- **Exprimez vos actions :** Expliquez ce que vous faites, surtout s'il s'agit de toucher ou de modifier l'environnement (par exemple, "Je vais placer cette tasse sur la table à côté de votre main droite").
- **Proposez des informations tactiles :** Permettez à la personne de toucher les objets dont vous parlez (le cas échéant). Envisagez des marqueurs tactiles ou du braille si la personne les utilise.

**Pour les personnes souffrant d'un handicap intellectuel ou cognitif :**

- **Simplifier le langage :** Utilisez des mots concrets et des structures de phrases simples (comme vous l'avez déjà fait).
- **Décomposer l'information :** Présentez l'information sous forme d'étapes plus petites et plus faciles à gérer.

- **Utiliser des aides visuelles :** Des images, des objets, des horaires ou des histoires sociales peuvent grandement aider à la compréhension. (Voir la section sur la CAA).
- **Soyez cohérent :** Utilisez des routines, un langage et des attentes cohérents.
- **Prévoyez un temps de traitement :** Répétez patiemment les informations si nécessaire, en utilisant le même langage simple.
- **Proposez des choix :** Proposez des choix clairs et simples plutôt que des questions ouvertes, le cas échéant (par exemple, "Voulez-vous une pomme ou une orange ?" au lieu de "Que voulez-vous ?").

### 1.5 Communication alternative et augmentative (CAA) : Donner une voix à l'expérience

De nombreuses personnes ayant des difficultés de communication importantes bénéficient d'une communication alternative et augmentative (CAA). La CAA ne remplace pas la parole si elle est présente ; elle la complète ou fournit un moyen alternatif de communiquer.

**Qu'est-ce que la CAA ?**

La CAA englobe un large éventail d'outils et de stratégies :

- **AAC Low-Tech (pas d'électronique) :**
    - Gestes et langage corporel
    - Expressions faciales
    - Pointer
    - **Symboles de communication par l'image (PCS) ou pictogrammes :** Images simples représentant des objets, des actions, des sentiments, des lieux, etc. (par exemple, le système de communication par échange d'images - PECS).
    - **Tableaux de communication/livres :** Collections d'images, de symboles ou de mots qu'une personne peut pointer du doigt. Ils peuvent être thématiques (par exemple, tableau des sentiments, tableau des aliments).
    - Écrire ou dessiner.
- **AAC de haute technologie (appareils électroniques) :**

- **Appareils générateurs de parole (SGD) :** Les dispositifs qui produisent un discours numérisé ou synthétisé lorsqu'on appuie sur un bouton, un symbole ou une séquence de symboles. Il peut s'agir de simples boutons avec des messages préenregistrés ou de dispositifs complexes à écran dynamique.
- **Applications de communication :** Logiciels sur tablettes ou smartphones qui fonctionnent comme des aides à la communication.

*(Ce guide se concentre principalement sur l'intégration de stratégies de CAA simples et peu techniques, telles que les pictogrammes et les tableaux de base, qui sont souvent facilement accessibles et très efficaces pour soutenir l'expression émotionnelle).*

**Pourquoi la CAA est-elle cruciale pour l'expression des émotions ?**

Imaginez que vous vous sentiez frustré, triste ou heureux, mais que vous n'ayez aucun moyen fiable de le dire à quelqu'un. C'est la réalité pour de nombreuses personnes ayant des besoins complexes en matière de communication. La CAA offre un moyen tangible de :

- **Exprimer ses sentiments :** Pointer un pictogramme de visage "triste" ou sélectionner "en colère" sur un appareil permet d'exprimer des émotions qui pourraient autrement être impossibles ou mal interprétées.
- **Signaler les besoins et l'inconfort :** Il devient possible de communiquer la douleur, la faim ou le besoin d'une pause.
- **Réduire la frustration :** Le fait de disposer d'un moyen de communication peut réduire considérablement les comportements difficiles qui découlent souvent de la frustration et des besoins non satisfaits.
- **Accroître l'autonomie et le choix :** La CAA permet aux individus de mieux contrôler leurs interactions et leur environnement.

**Utilisation de la CAA de base pour les sentiments :**

L'intégration de simples CAA, comme des pictogrammes ou un tableau des sentiments, dans les interactions quotidiennes peut faire une énorme différence.

- **Présenter les outils :** Disposez d'aides visuelles à portée de main. Un simple tableau pourrait inclure des pictogrammes représentant les émotions de base : Heureux, Triste, En colère, Effrayé, Fatigué, Bien (des exemples visuels de ces pictogrammes seraient idéalement présentés ici ou dans les ressources du chapitre 4).
- **Utilisation du modèle :** Montrez vous-même le pictogramme "Heureux" lorsque vous exprimez des sentiments positifs ("Je suis *heureux que* nous fassions cette activité").

- **Offrez des opportunités :** Incitez doucement l'enfant à exprimer ses émotions à l'aide de l'outil. Au lieu de demander simplement "Comment vas-tu ?", vous pouvez pointer le tableau du doigt et demander "Comment te *sens-tu* en ce moment ?
- **Accepter toute réponse :** La personne peut pointer du doigt, faire un geste ou regarder un symbole. Reconnaissez sa tentative : "Je vois que vous montrez *un symbole triste*. Merci de me le dire."
- **Restez simple et accessible :** Ne vous laissez pas submerger par un trop grand nombre de choix au départ. Veillez à ce que l'outil soit placé à un endroit où la personne peut facilement le voir et y accéder.

### 1.6 Communication et bien-être émotionnel : Établir le lien

Les stratégies de communication abordées dans ce chapitre ne sont pas de simples compétences techniques ; elles sont fondamentales pour un soutien efficace à la gestion émotionnelle. Voici comment elles s'articulent :

- **Comprendre les émotions des autres :** L'écoute active, l'attention portée aux signaux non verbaux, les questions de clarification et la patience du temps de réponse vous aident à percevoir et à comprendre les sentiments d'une autre personne, même si elle ne les exprime pas explicitement. L'utilisation d'outils de CAA offre une fenêtre directe sur les émotions pour ceux qui ne peuvent pas facilement les verbaliser.

- **Permettre l'expression émotionnelle :** La mise en place de canaux de communication clairs - que ce soit par le biais d'un langage verbal simplifié, de supports visuels ou de la CAA - permet aux individus d'exprimer leurs propres sentiments, besoins et préférences. Ce sentiment de pouvoir est vital pour la régulation émotionnelle et l'autonomie. Lorsque les personnes se sentent entendues et comprises, leur état émotionnel s'améliore souvent.

- **Prévenir et désamorcer la frustration :** Les ruptures de communication sont une source majeure de frustration, d'anxiété et de comportements difficiles. Lorsqu'une personne ne parvient pas à se faire comprendre ou se sent ignorée, sa détresse émotionnelle s'aggrave. Une communication proactive, patiente et adaptée peut prévenir ces situations ou contribuer à les désamorcer en répondant au besoin de communication sous-jacent.

### 1.7 Résumé du chapitre et principales conclusions

Une communication efficace est la pierre angulaire d'un soutien émotionnel sensible et réactif aux personnes handicapées. Ce chapitre vous a fourni des stratégies pratiques pour établir des liens plus forts.

**Principaux enseignements :**

- Les besoins en matière de communication sont divers ; la capacité d'adaptation et le respect sont essentiels.
- Les compétences fondamentales telles que la patience, l'écoute active, le langage clair, la vérification de la compréhension, le respect du temps de réponse et le langage centré sur la personne s'appliquent universellement.
- Il est souvent nécessaire d'adapter les méthodes de communication (supports visuels, informations tactiles, langage simplifié).
- La communication alternative et augmentative (CAA), en particulier les outils simples tels que les pictogrammes et les tableaux de communication, est essentielle pour permettre l'expression émotionnelle des personnes dont le langage verbal est limité.
- Une bonne communication permet aux individus d'exprimer leurs sentiments et leurs besoins, ce qui réduit la frustration et favorise le bien-être émotionnel.
- Les ruptures de communication peuvent directement entraîner une détresse émotionnelle.

En appliquant consciemment ces stratégies, vous dépassez le stade de la simple interaction pour entrer véritablement en contact avec les personnes que vous aidez et les comprendre, jetant ainsi les bases d'une assistance efficace en matière de gestion émotionnelle.

# CHAPITRE 2 . L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : MODÈLES ET PROGRAMMES DE FORMATION

## 2.1 Introduction à l'intelligence émotionnelle

Dans une première approche de l'intelligence émotionnelle, nous pouvons la définir comme une construction qui nous aide à comprendre comment nous pouvons influencer nos émotions de manière adaptative et intelligente, à la fois sur nos émotions et sur notre interprétation des états émotionnels des autres. En d'autres termes, l'intelligence émotionnelle est la capacité de comprendre, de gérer et d'exprimer ses émotions de manière appropriée, qu'il s'agisse des siennes ou de celles des autres.

Ce concept a été popularisé par le psychologue et journaliste américain Daniel Goleman et englobe plusieurs compétences clés qui sont fondamentales dans notre vie personnelle et professionnelle :

1. **Conscience de soi** : reconnaître et comprendre ses propres émotions et la manière dont elles affectent ses pensées et son comportement.
2. **Autogestion** : gestion efficace des émotions, en particulier dans les situations de pression ou de stress.
3. **Empathie** : Comprendre les sentiments et les points de vue des autres, ce qui permet d'établir des relations plus solides et plus étroites.
4. **Compétences socials** : interagir et communiquer efficacement, résoudre les conflits et collaborer avec les autres.
5. **Motivation** : Adoptez une attitude proactive et restez concentré sur vos objectifs, même en cas de difficultés.

Dans son livre de 1995, *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More Than IQ*, Daniel Goleman affirme que l'intelligence émotionnelle est tout aussi importante, voire plus, que le QI pour réussir dans la vie.

Le livre souligne l'influence de ces compétences sur des domaines tels que le travail, les relations personnelles et la santé mentale. Goleman souligne également que l'intelligence émotionnelle n'est pas fixée à la naissance, mais qu'elle peut être développée tout au long de la vie par la pratique et l'apprentissage

### 2.2 Importance de l'intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle est essentielle car elle influence presque tous les aspects de notre vie. Sa pertinence dans les sphères personnelles, professionnelles et sociales est détaillée ci-dessous :

*Vie privée*

- **Connaissance de soi** : aide à comprendre et à gérer ses propres émotions, ce qui contribue à une plus grande stabilité émotionnelle et au bonheur.
- **Relations interpersonnelles :** facilite l'empathie et une communication efficace, renforçant ainsi nos liens avec nos amis, notre partenaire et notre famille.
- **La résilience** : elle permet de mieux faire face aux défis et de surmonter l'adversité sans déborder sur le plan émotionnel.

*Vie professionnelle*

- **Le leadership** : Les leaders dotés d'une intelligence émotionnelle inspirent confiance et motivation à leurs équipes.
- **Travail d'équipe** : favorise un environnement de travail harmonieux par la compréhension et la gestion des conflits.
- **Succès et productivité** : facilite la prise de décisions équilibrées et la gestion du stress, augmentant ainsi l'efficacité professionnelle.

*Vie sociale*

- **Empathie envers les autres** : favorise la compréhension et le respect mutuels, créant ainsi des communautés plus cohésives.
- La **résolution des conflits** : En comprenant les émotions et les points de vue des autres, les désaccords peuvent être résolus de manière efficace.
- **Impact positif** : Les personnes émotionnellement intelligentes ont un effet contagieux qui améliore le bien-être de ceux qui les entourent.

### 2.3 Stratégies pour améliorer l'intelligence émotionnelle

Il est considéré comme possible et positif de développer l'intelligence émotionnelle de chaque individu. Cela peut se faire à partir de différents points de vue personnels :

- **Connaissance de soi :** prendre le temps de réfléchir à ses émotions et à la manière dont elles affectent ses décisions et ses comportements. La tenue d'un journal des émotions peut être utile pour identifier des schémas.
- **Régulation émotionnelle :** apprendre à gérer ses émotions dans les situations difficiles. Il est utile de garder son calme en pratiquant la respiration profonde, la méditation ou les techniques de pleine conscience.
- **Empathie :** s'efforcer de comprendre les sentiments et les points de vue des autres. Écoutez activement et posez des questions pour mieux vous rapprocher des personnes qui vous entourent.
- **Communication assertive :** exprimer ses émotions et ses besoins de manière claire et respectueuse. Cela permet d'améliorer la confiance et d'éviter les malentendus dans les relations.
- **Pratiquer la résilience :** faire face aux défis avec une attitude positive et adaptable. Il est essentiel de considérer les échecs comme des occasions de progresser.
- **Retour d'information et apprentissage :** Acceptez les critiques constructives comme une occasion de vous améliorer et de comprendre comment vos actions sont perçues par les personnes qui vous entourent.

### 2.4 L'intelligence émotionnelle chez les personnes handicapées

L'intelligence émotionnelle est particulièrement importante pour les personnes handicapées, car elle peut influencer positivement leur bien-être émotionnel, social et personnel. Voici quelques points clés à retenir :

1. **Renforcement de l'estime de soi : l'**intelligence émotionnelle aide les personnes handicapées à reconnaître et à valoriser leurs émotions, ce qui contribue à une plus grande confiance en soi et à une perception plus positive de leurs capacités.
2. **Amélioration des relations interpersonnelles :** Facilite la compréhension et l'expression des émotions, ce qui peut aider à surmonter les obstacles à la communication et favoriser des relations plus saines et plus significatives.
3. **Gestion du stress et de l'anxiété :** En développant des compétences pour gérer leurs émotions, les personnes handicapées peuvent mieux faire face aux défis quotidiens et réduire l'impact du stress.
4. **Inclusion sociale :** favorise l'empathie et la compréhension mutuelle, tant chez les personnes handicapées que chez leur entourage, ce qui favorise un environnement plus inclusif et plus respectueux.
5. **Développement des capacités d'adaptation :** L'intelligence émotionnelle permet aux personnes handicapées de mieux s'adapter à différentes situations, en renforçant leur résilience et leur capacité à résoudre les problèmes.

On peut citer différentes études qui ont travaillé sur cette question et les conclusions auxquelles elles sont parvenues :

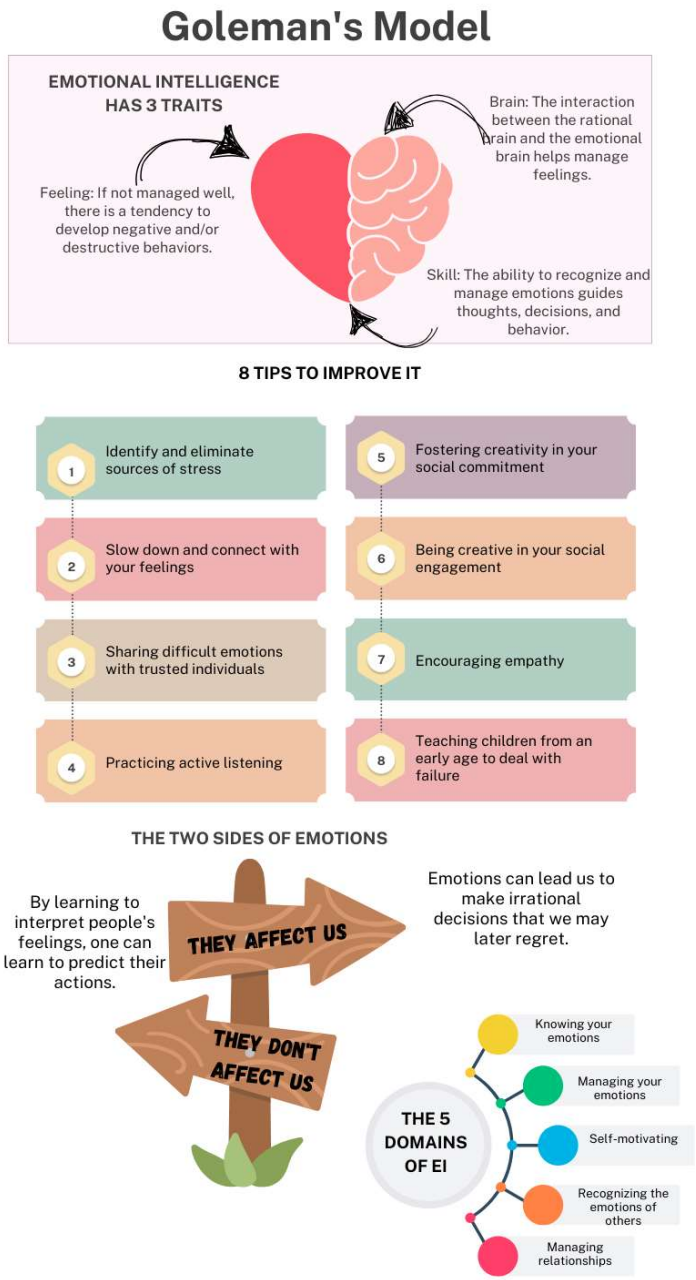
- Une étude publiée par l'université de Jaén analyse la relation entre l'intelligence émotionnelle, la qualité de vie et les relations interpersonnelles chez les personnes présentant une déficience intellectuelle. Les résultats montrent une relation positive entre certaines dimensions de l'intelligence émotionnelle et la qualité de vie.

- Une autre étude réalisée par l'université Gabriela Mistral (Chili) porte sur la manière dont l'intelligence émotionnelle et l'éducation émotionnelle sont travaillées chez les personnes présentant des déficiences intellectuelles dans le domaine de l'éducation. Cette étude souligne l'importance des émotions dans la régulation du comportement et de l'apprentissage.
- Une recherche menée à l'université d'Oviedo explore l'intelligence émotionnelle chez les personnes handicapées mentales privées de liberté. Cette étude vise à améliorer les compétences émotionnelles des participants par le biais de programmes d'intervention, montrant des résultats positifs sur leur qualité de vie et leur capacité à se réintégrer.

## 2.5 Modèles d'intelligence émotionnelle

### 2.5.1 Le modèle de Daniel Goleman

Ce modèle explique les cinq composantes principales que nous avons vues dans l'introduction de ce chapitre : la conscience de soi, l'autorégulation, la motivation, l'empathie et les compétences sociales. Le modèle de Goleman est largement utilisé dans le monde des affaires, car il renforce le leadership et la gestion d'équipe.




*Source : élaboration propre*

### 2.5.2 Peter Salovey et le modèle de John Mayer

Ce modèle définit l'intelligence émotionnelle comme une **compétence cognitive** et s'articule autour de quatre domaines principaux :

1. **Perception émotionnelle :** reconnaître les émotions chez soi et chez les autres, y compris à travers des indices tels que le ton de la voix ou les expressions faciales.
2. **Utilisation des émotions :** intégration des émotions aux processus cognitifs pour améliorer la prise de décision et la résolution de problèmes.
3. **Compréhension émotionnelle :** identification des causes et des conséquences des émotions, ainsi que des relations entre elles.
4. **Gestion des émotions :** réguler les émotions pour s'adapter à des situations complexes et maintenir le bien-être.

Ce modèle est largement utilisé dans les domaines de l'éducation et de la psychologie, car il facilite l'apprentissage émotionnel.

### 2.5.3 Le modèle de Bar-On

Ce modèle se concentre sur le développement de compétences pratiques pour l'adaptation et l'interaction sociale. Il propose cinq domaines principaux évalués à l'aide de l'instrument EQ-i :

1. **Intrapersonnel :** conscience de soi, confiance en soi et expression émotionnelle.
2. **Interpersonnel :** empathie, relations sociales et communication.
3. **Adaptabilité :** résolution de problèmes et flexibilité face au changement.
4. **Gestion du stress :** capacité à gérer le stress et à contrôler les impulsions.
5. **État général :** optimisme et bien-être émotionnel.

L**'EQ-i** (Emotional Quotient Inventory) est un instrument conçu pour évaluer l'intelligence émotionnelle d'une personne. Il a été développé par **Reuven Bar-On** et est basé sur son modèle d'intelligence émotionnelle, qui comprend les cinq compétences mentionnées.

Cet inventaire utilise un questionnaire d'auto-évaluation composé d'items qui évaluent différents aspects de l'intelligence émotionnelle. Une fois le questionnaire rempli, on obtient un score

global, ainsi que des scores spécifiques pour les composantes et les sous-échelles du modèle. Il est largement utilisé dans les contextes éducatifs, organisationnels et cliniques pour mesurer et développer les compétences émotionnelles.

Ce modèle est appliqué dans la recherche et les programmes de santé mentale pour renforcer la résilience.

### 2.6 Programmes de formation à l'intelligence émotionnelle

Les programmes de formation à l'intelligence émotionnelle sont essentiels pour améliorer les compétences personnelles et sociales. Nous présentons ci-dessous la structure d'un programme de base :

- Conscience de soi : il s'agit d'aider les participants à identifier et à comprendre leurs propres émotions. Des techniques telles que les journaux émotionnels ou les questionnaires d'auto-évaluation peuvent être utilisées.
- Autogestion : il s'agit de concevoir des stratégies pour gérer le stress, l'impulsivité ou les émotions difficiles. Par exemple, les techniques de respiration, la méditation ou le contrôle des pensées négatives.
- Empathie : la capacité à se mettre à la place des autres est encouragée, en utilisant la dynamique des rôles ou des exercices d'écoute active.
- Compétences sociales : travail sur la communication efficace, la résolution des conflits et la collaboration au sein d'une équipe ( ).

Il existe différentes activités pratiques pour un programme de formation à l'intelligence émotionnelle. En plus de les développer ci-dessous, vous trouverez dans la deuxième partie de ce guide des activités prêtes à être utilisées dans ce contexte et à améliorer les compétences des personnes qui travaillent avec des personnes présentant une diversité fonctionnelle.

- Jeux de simulation :
    - Scénarios émotionnels : création de situations fictives, telles que la résolution d'un conflit au travail ou l'empathie avec un collègue en détresse. Les participants doivent réagir et gérer les émotions impliquées.
    - Changement de perspective : Les participants jouent le rôle d'une autre personne dans une situation donnée. Cela favorise l'empathie et les aide à comprendre les émotions d'un autre point de vue.
- Ateliers de groupe :
    - Histoires partagées : Chaque participant peut raconter une expérience personnelle liée à des émotions difficiles et la manière dont il l'a gérée. Le groupe offre son soutien et réfléchit à la manière de s'améliorer.
    - Dynamique de collaboration : jeux d'équipe conçus pour encourager une communication efficace, tels que des défis où chacun doit trouver une solution commune tout en gérant ses émotions.
- Exercices d'écoute active :
    - Empathie en binôme : les participants sont divisés en binômes. L'un partage une expérience émotionnelle et l'autre s'exerce à écouter sans interrompre, à poser des questions réfléchies et à faire preuve de compréhension.
    - Refléter les émotions : en écoutant, les participants tentent d'identifier et de verbaliser les émotions de leur partenaire.
- Pratiques de relaxation émotionnelle :
    - Pleine conscience : exercices de pleine conscience visant à observer et à accepter les émotions sans les juger, tels que les méditations guidées ou les balayages corporels.
    - Contrôle des impulsions : jeux dans lesquels les participants doivent prendre des décisions stratégiques sous pression, en contrôlant leurs réactions impulsives.
- Défis émotionnels :
    - Le défi du jour : Chaque jour, les participants se voient confier une tâche émotionnelle, telle que l'identification de trois moments où ils ont bien géré leurs émotions ou exprimé leur gratitude.
    - Journal émotionnel : Écrire sur ce qu'ils ressentent chaque jour, identifier les schémas et apprendre à reconnaître leurs états émotionnels.
- Utilisation de la technologie :

- Des applications qui vous permettent d'enregistrer vos émotions en temps réel et de vous offrir des conseils personnalisés.
- Des simulations en réalité virtuelle qui présentent des dilemmes émotionnels complexes à résoudre.

Ces activités permettent non seulement de renforcer les compétences clés, mais aussi de rendre l'apprentissage plus dynamique et interactif.

En ce qui concerne les stratégies d'évaluation du programme, avant et après le programme, des enquêtes ou des questionnaires peuvent être utilisés pour mesurer les progrès réalisés en matière de compétences émotionnelles. L'observation directe des activités est également essentielle pour identifier les domaines à améliorer.

### 2.7 Programme de l'IE pour les personnes handicapées

Le développement d'un programme d'intelligence émotionnelle adapté aux personnes handicapées doit être inclusif et ajusté aux besoins spécifiques de chaque individu. Une proposition est présentée ci-dessous :

*Principaux objectifs*

1. Promouvoir la conscience émotionnelle, en adaptant les outils pour les rendre accessibles.
2. Développer des compétences en matière de gestion des émotions, en tenant compte des caractéristiques individuelles de chaque handicap.
3. Favoriser l'empathie et les compétences sociales dans leur environnement social et communautaire.

*Composantes du programme*

- **Conscience de soi adaptée :**
- Utilisation de pictogrammes, d'images ou d'applications accessibles pour faciliter l'identification des émotions.
- Séances interactives au cours desquelles les participants établissent un lien entre les émotions et les stimuli de la vie quotidienne (sons, couleurs, objets).

2. **Autogestion émotionnelle :**
   - Introduire des techniques telles que la respiration profonde, les activités de relaxation ou la pleine conscience, adaptées aux capacités physiques ou cognitives.
   - Créer des stratégies personnalisées de gestion du stress, telles que des routines quotidiennes ou des supports visuels pour guider le processus.
3. **Empathie inclusive :**
   - Dynamique de groupe dans des environnements accessibles qui vous permettent de ressentir différentes émotions et de comprendre le point de vue des autres.
   - Jeux de collaboration où la communication et le soutien mutuel sont récompensés.
4. **Compétences sociales :**
   - Des ateliers pour s'entraîner à des situations telles que l'expression d'émotions ou la résolution de conflits, en utilisant des méthodes accessibles (langue des signes, communication augmentée, etc.).
   - Utilisation de simulations adaptées à des situations réelles dans leur communauté.

*Activités du programme*

1. **Dynamique de l'identification émotionnelle :**
   - Les participants associent des couleurs, des sons ou des textures à des émotions. Par exemple : "Le rouge peut représenter l'énergie ou la colère : "Le rouge peut représenter l'énergie ou la colère. Que ressentez-vous lorsque vous voyez du rouge ?
   - Cartes émotionnelles que les participants sélectionnent en fonction de leurs sentiments.

2. **Jeux d'interaction sociale :**
    - Activité en binôme où les participants partagent une expérience personnelle en utilisant des ressources accessibles (tableaux de communication, etc.).
    - Jeux de groupe qui encouragent le travail d'équipe et l'expression émotionnelle.
3. **Des espaces de détente sécurisés :**
    - Cours de yoga ou de méditation adaptés permettant d'apprendre à gérer le stress.
    - Création de journaux émotionnels à l'aide de textes, de dessins ou d'enregistrements vocaux.

*Évaluation du programme*

- **Progrès individuels :** Enquêtes personnalisées ou évaluations visuelles pour mesurer les progrès réalisés en matière de reconnaissance et de gestion des émotions.
- **Retour d'information de la part de la communauté :** faire participer les membres de la famille ou les soignants au processus afin d'observer les changements dans les interactions sociales.

Cette proposition de programme vise à améliorer la qualité de vie des personnes handicapées en leur offrant des outils qui leur permettent de comprendre et de gérer leurs émotions, tout en favorisant l'empathie et les liens sociaux.

### 2.7.2 Programmes en vedette

La **thérapie comportementale dialectique (TCD)** est un programme important utilisé dans les thérapies avec les personnes handicapées. Conçue à l'origine par Marsha Linehan pour traiter les troubles de la personnalité borderline, la TCD a été adaptée pour travailler avec des personnes présentant des déficiences intellectuelles et des troubles du développement. Cette approche combine des stratégies d'acceptation et de changement, aidant les participants à réguler leurs émotions, à améliorer leurs compétences sociales et à gérer le stress.

Un autre exemple intéressant est l'utilisation de jeux tels que **Candyland** dans les thérapies émotionnelles. Cette approche ludique aide les personnes handicapées à identifier et à

exprimer leurs émotions d'une manière accessible et détendue. La familiarité et la simplicité du jeu en font un outil efficace pour réduire l'anxiété et encourager la communication émotionnelle

**La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** est une approche largement utilisée pour aider les personnes handicapées intellectuelles à identifier et à gérer leurs émotions. Elle est adaptée pour inclure des activités pratiques et visuelles qui facilitent la compréhension et l'apprentissage.

Le programme **Social Skills Training (SST**) vise à améliorer les compétences sociales et émotionnelles des personnes handicapées. Il comprend des exercices pratiques tels que des jeux de rôle et des simulations pour développer l'empathie, la communication et la résolution des conflits.

Les interventions **basées sur la pleine conscience**, telles que le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR), ont été adaptées aux personnes handicapées. Elles permettent d'améliorer la régulation émotionnelle et de réduire le stress grâce à des techniques de pleine conscience.

Le programme appelé **Positive Behaviour Support (PBS)** combine des stratégies d'intelligence émotionnelle avec le développement de compétences sociales et comportementales. Il est utilisé pour promouvoir l'indépendance et améliorer la qualité de vie des personnes handicapées.

## 2. 8 Conclusion

Les modèles et programmes d'intelligence émotionnelle ont pour avantage d'améliorer le bien-être émotionnel et physique, de renforcer les relations interpersonnelles et d'accroître la capacité d'adaptation face aux défis. L'intelligence émotionnelle est un outil puissant qui transforme la vie dans différents contextes. Les modèles et programmes de formation permettent non seulement de développer les compétences émotionnelles, mais aussi d'améliorer la qualité de vie et de contribuer à une société plus empathique et plus collaborative.

# CHAPİTRE 3 : ACCOMPAGNEMENT ET VALİDATİON DES ÉMOTİONS D'AUTRUİ - CE QU'İL FAUT ENCOURAGER ET CE QU'İL FAUT ÉVİTER

### 3.1 Introduction : Les émotions sont universelles, mais souvent invisibles

Les émotions sont au cœur de l'expérience humaine. Elles façonnent nos relations, nos réactions et nos réponses au monde. Pour les personnes handicapées, l'expression et le traitement des émotions peuvent être plus complexes, mais pas moins réels, moins intenses ou moins importants.

L'expression émotionnelle peut être différente pour une personne atteinte d'un trouble de la communication, d'autisme ou d'un handicap cognitif. Une personne peut battre des mains lorsqu'elle est excitée, crier soudainement en cas de frustration ou se replier sur elle-même lorsqu'elle est anxieuse. Ces réactions ne sont pas un mauvais comportement, mais une forme de communication. Reconnaître qu'il s'agit de signaux émotionnels est la première étape pour offrir un soutien respectueux et efficace.

Lorsque nous parlons d'**accompagnement**, nous faisons référence à l'acte de "marcher avec" quelqu'un dans son voyage émotionnel. Il ne s'agit pas de résoudre l'émotion ou de la faire disparaître rapidement. Il s'agit de rester présent, d'écouter activement et d'offrir la sécurité par la compréhension.

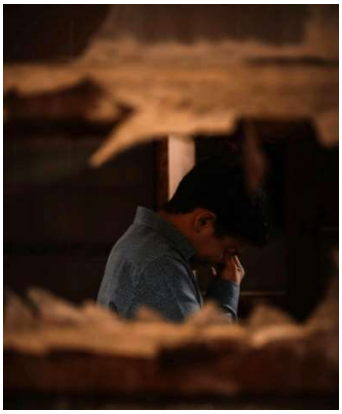
Lorsque nous parlons de **validation**, nous faisons référence au processus qui consiste à reconnaître les sentiments d'une personne comme étant réels, légitimes et acceptables. La validation indique : "Je vois ce que tu ressens. C'est logique. Tu as de l'importance."

Ce chapitre est conçu pour fournir aux professionnels, aux soignants et aux étudiants en formation professionnelle les outils nécessaires pour valider et accompagner les émotions des personnes handicapées. Il est structuré autour de ce qu'il faut encourager, de ce qu'il faut éviter et de la manière de créer des environnements émotionnellement inclusifs par la pratique quotidienne.

### 3.2 L'importance de la validation émotionnelle

La validation émotionnelle n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Elle favorise :

- Confiance entre les individus et les soignants ou les enseignants
- Une meilleure connaissance de soi sur le plan émotionnel
- Amélioration de la communication, même chez les personnes non verbales
- Désescalade de la détresse émotionnelle
- Réduction des crises comportementales
- Résilience émotionnelle à long terme



Imaginez que vous soyez en détresse et que personne ne le reconnaisse. Imaginez maintenant que cela se produise tous les jours. C'est la réalité pour de nombreuses personnes handicapées lorsque leurs signaux émotionnels ne sont pas reconnus ou validés.

### 3.3 Invalidation émotionnelle : Ce qu'il faut éviter

L'invalidation émotionnelle peut prendre de nombreuses formes. Elle est parfois intentionnelle ; souvent, elle ne l'est pas. Mais le résultat est le même : le sentiment d'être rejeté, incompris ou insignifiant.

**Phrases d'invalidation courantes :**

- "Vous réagissez de façon excessive."
- "Arrête de pleurer, ce n'est pas si grave."
- "Il n'y a pas de raison d'avoir peur."
- "Vous êtes stupide."
- "Les grands enfants n'agissent pas comme ça.

**Les comportements invalidants comprennent**

- Ignorer la détresse
- Rire des expressions émotionnelles

- Réorientation trop rapide ("Parlons d'autre chose")
- Changer de sujet
- Utiliser le sarcasme en réponse à une douleur émotionnelle

**Conséquences de l'invalidation chronique :**

- Faible estime de soi
- L'escalade comportementale
- Retrait émotionnel
- Manque de confiance dans les soignants ou les pairs
- Suppression de l'expression émotionnelle

Pour les personnes handicapées, en particulier celles dont les outils de communication sont limités, l'invalidation n'est pas seulement blessante, elle réduit au silence.

### 3.4 Ce qu'il faut encourager : Pratiques de base de la validation émotionnelle

Il existe des moyens concrets de valider les émotions d'une personne. Ces pratiques sont simples, faciles à enseigner et puissantes.

**1. Présence active**

Soyez pleinement présent. Établissez un contact visuel (le cas échéant), faites face à la personne, minimisez les distractions et concentrez-vous entièrement sur elle.

**2. Nommez l'émotion**

Utilisez un langage clair et concret pour nommer ce que vous observez :

- "Tu as l'air contrarié".
- "Vous semblez frustré".
- "Tu te sens nerveuse ?"

Même si la personne ne peut pas confirmer avec des mots, le fait de nommer les émotions permet de développer la littératie émotionnelle.

**3. Réflexion et paraphrase**

Répétez ce que vous entendez ou observez :

- "Tu voulais rester plus longtemps et tu es triste que ce soit fini."
- "Tu es en colère parce que quelqu'un a pris ton tour."

**4. Normaliser le sentiment**

- "C'est normal d'être en colère.
- "Beaucoup de gens ont peur dans des situations nouvelles.
- "C'est aussi ce que je ressens parfois."

**5. Offrir un soutien sans apporter de solution**

Évitez d'essayer immédiatement de résoudre le problème. Dites plutôt :

- "Voulez-vous vous asseoir ensemble un moment ?"
- "Je suis là si tu veux parler ou ne pas parler".

### 3.5 Stratégies pour les différents profils de handicap

Chaque personne a besoin d'une forme de soutien différente. Vous trouverez ci-dessous des stratégies adaptées aux types de handicaps les plus courants :

**Troubles du spectre autistique (TSA)**

- Utiliser des graphiques visuels des émotions
- Éviter le langage abstrait - parler littéralement
- Valider la stimulation comme forme de régulation
- Respecter les sensibilités sensorielles

**Exemple :** "Tu te bouches les oreilles. C'est trop fort, non ? Allons dans un endroit plus calme".

**Handicaps intellectuels**

- Utiliser des phrases courtes et simples
- Associer des mots à des images ou à des objets
- Répéter souvent le vocabulaire émotionnel
- Utilisez des choix pour soutenir l'expression : "Es-tu en colère ou triste ?"

**Exemple : "Tu es triste parce que ton professeur préféré n'est pas là :** "Tu es triste parce que ton professeur préféré n'est pas là. Ce n'est pas grave."

**Troubles de la communication**

- Utiliser des outils de CAA (tableaux, applications, objets)
- Valider des gestes ou des comportements
- Accepter le fait de pointer du doigt, de hocher la tête ou même de pleurer comme une expression valable.
- Encourager toute tentative de communication émotionnelle

**Exemple :** "Tu m'as montré avec ta carte que tu es fatigué. Merci de me l'avoir dit".

### 3.6 Utilisation d'outils visuels pour la validation

Les outils visuels aident les individus :

- Reconnaître ses propres émotions
- Choisir la manière de les exprimer
- Communiquer ses besoins de manière non verbale

**Exemples d'outils :**

- Visages d'émotions (heureux, triste, en colère, effrayé, fatigué, excité)
- Zones de couleur (vert = calme, rouge = contrariété, jaune = nervosité)
- "Conseils "Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?
- Cartes de choix pour les stratégies d'adaptation

**Comment le mettre en œuvre ?**

- Placer les tableaux à hauteur des yeux
- Enseigner leur utilisation dans les moments de calme
- Les utiliser lors des transitions et des événements stressants
- Montrez que vous utilisez vous-même les outils : "Je suis dans la zone jaune en ce moment. J'ai besoin d'une pause".

### 3.7 La co-régulation : Soutenir la régulation des émotions par la connexion

La corégulation est le processus par lequel un adulte aide une autre personne à calmer son système nerveux.

**Techniques :**

- Respirer ensemble lentement
- Parler d'une voix calme et rythmée
- Offrir un apport sensoriel (objets lestés, textures douces)
- S'asseoir tranquillement et donner l'exemple de la régulation émotionnelle

**Exemples de phrases :**

- "Prenons cinq grandes respirations ensemble."
- "Je vais rester avec toi pendant que tu es bouleversée."
- "Vous n'avez pas besoin de parler maintenant, je vais attendre avec vous."

Avec le temps, la corégulation enseigne l'autorégulation. Elle jette un pont entre le chaos et le calme.

### 3.8 Validation en situation de crise

Lorsqu'une personne est en état de crise émotionnelle, la validation devient encore plus importante.

**Faire :**

- Parler doucement et lentement
- Reconnaître l'émotion
- La sécurité d'abord, les solutions ensuite

**Ne le faites pas :**

- Crier
- Menacer ou punir
- Dire "Calmez-vous !", ce qui est rarement efficace.

**Dites plutôt :**

- "Tu es vraiment contrarié. Je le vois bien."
- "Faisons une pause ensemble".
- "Tu es en sécurité. On va s'en sortir."

La validation désamorce l'intensité émotionnelle. Elle permet aux gens de se sentir vus et non jugés.

### 3.9 Validation émotionnelle en groupe

La validation n'est pas réservée aux interactions individuelles. Elle façonne la culture du groupe.

**Stratégies de groupe :**

- Vérification quotidienne des émotions à l'aide d'images
- Discussions de groupe sur les sentiments
- Salle de classe "coin calme"
- Formation au soutien par les pairs

**Normes de groupe à établir :**

- Les émotions ne sont pas mauvaises

- Il n'y a pas de mal à demander de l'aide
- Nous nous soutenons mutuellement avec gentillesse

### 3.10 Différences culturelles et de genre dans l'expression des émotions

La culture détermine la manière dont les gens manifestent leurs émotions. Il en va de même pour le sexe.

- Certaines cultures valorisent la retenue émotionnelle
- D'autres encouragent l'expression libre
- On peut dire aux garçons de ne pas pleurer
- Les filles peuvent être découragées de montrer leur colère

**Ce qu'il faut faire :**

- Interroger les familles sur les normes émotionnelles
- Utiliser des outils d'émotion inclusifs
- Valider tous les styles d'expression
- Éviter les stéréotypes ("les garçons ne pleurent pas" ou "elle est juste émotive")

### 3.11 Réflexion professionnelle : Comment valider ?

La validation n'est pas automatique. Elle doit être pratiquée.

**Questions d'autoréflexion :**

- Quelles sont les émotions que j'ai du mal à accepter chez les autres ?
- Est-ce que je me précipite pour résoudre les problèmes au lieu d'écouter ?
- Ai-je récemment invalidé quelqu'un sans le vouloir ?
- Quelle stratégie de validation a bien fonctionné cette semaine ?

### 3.12 Conclusion : La validation comme respect en action

Valider les émotions de quelqu'un, c'est lui dire : « Tu comptes. Tes sentiments comptent. Je suis là. » C'est l'un des cadeaux les plus puissants qu'un professionnel puisse offrir. Pour les personnes handicapées, la validation émotionnelle est très importante car elle favorise la conscience de soi, encourage la communication, prévient l'isolement émotionnel, renforce les relations et soutient l'inclusion.

Construisons des systèmes et des espaces où toutes les émotions sont accueillies, où toutes les personnes sont soutenues et où personne n'est laissé seul avec des sentiments trop grands pour être supportés seul.

## 4. Bibliographie :


1. Linehan, M. M. (1993). Traitement cognitivo-comportemental du trouble de la personnalité limite. New York : Guilford Press.

2. Zeedyk, S. M., Cohen, S. R., Eisenhower, A. S. et Blacher, J. (2016). Perception du soutien émotionnel de l'enseignant et compétence socio-émotionnelle chez les enfants présentant une déficience intellectuelle. American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities (Journal américain des déficiences intellectuelles et des troubles du développement)

3. Denham, S. A., et Burton, R. (2003). Programmes de prévention et d'intervention sociale et émotionnelle pour les enfants d'âge préscolaire.

4. Valenzuela Sabat, E. (n.d.). *Les personnes handicapées... elles ressentent des émotions*. Université de Barcelone. Extrait de https://www.ub.edu

5. Quiñones Soto, C., et al. (n.d.). *Intelligence émotionnelle et éducation émotionnelle chez les personnes ayant une déficience intellectuelle*. Université Gabriela Mistral. Extrait de https://www.ugm.cl

6. Bisquerra Alzina, R. (2016). *L'éducation émotionnelle : 10 idées clés*. Barcelone : Graó.

7. Cabello González, R., & Fernández-Berrocal, P. (2016). *Programme Intemo+ : Améliorer l'intelligence émotionnelle des adolescents.*Madrid : Pirámide.

8. American Speech-Language-Hearing Association. (2022). *Augmentative and alternative communication (AAC)*. https://www.asha.org/public/speech/disorders/AAC/

9. Beukelman, D. R., & Mirenda, P. (2013). *Augmentative and alternative communication: Supporting children and adults with complex communication needs* (4th ed.). Paul H. Brookes Publishing.

10. Brady, N. C., Bruce, S., Goldman, A., Erickson, K. A., Mineo, B., Ogletree, B. T. & Wilcox, M. J. (2016). *Communication services and supports for individuals with severe disabilities: Guidance for assessment and intervention.* American Journal on Intellectual and Developmental

11. Disabilities, 121(2), 121–138. https://doi.org/10.1352/1944-7558-121.2.121 Light, J., & McNaughton, D. (2015). *Designing AAC research and intervention to improve outcomes for individuals with complex communication needs*. Augmentative and Alternative Communication, 31(2), 85–96. https://doi.org/10.3109/07434618.2015.1036458

12. National Center on Accessible Educational Materials. (n.d.). Understanding accessibility. CAST. https://aem.cast.org/

13. Odom, S. L., Horner, R. H., Snell, M. E., & Blacher, J. (Eds.). (2007). *Handbook of developmental disabilities*. Guilford Press.

14. Rose, D. H., & Meyer, A. (2002). Teaching every student in the digital age: Universal design for learning. Association for Supervision and Curriculum Development.

15. Tufvesson, C., & Törnbom, M. (2011). *The usability of pictorial communication support for teachers working with children with developmental disabilities.* Disability and Rehabilitation: Assistive Technology, 6(6), 518–528. https://doi.org/10.3109/17483107.2010.537618

16. World Health Organization. (2011). *World report on disability*. WHO Press. https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf

# CHAPITRE 4 : RESSOURCES PÉDAGOGIQUES POUR LES PROFESSIONNELS

**Activité 1. Tableau des émotions**

C'est un outil pour travailler individuellement, pour faire un voyage vers la connaissance de soi et des émotions que les situations de la vie produisent en nous.

Préparation : Découpez le matériel sur la deuxième page (dés, jetons et cartes joker). Assemblez la matrice en pliant le long des lignes et en collant les rabats.

Proposition de jeu : la personne lance les dés et se déplace sur le plateau, en posant des situations personnelles et des réflexions, dynamisée par le professionnel qui l'accompagne. Si vous ne savez pas ou ne souhaitez pas répondre à deux des cases, vous pouvez les remplacer par des caractères génériques. En atteignant la ligne d'arrivée, le participant aura fait un voyage à travers son esprit, sa personnalité et ses souvenirs, se connectant à lui-même.

# LE TABLEAU DU VOYAGE DES ÉMOTIONS

Un voyage vers la découverte de soi et les émotions que les situations de la vie évoquent en nous

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| QUELQUE CHOSE QUE TU REGRETTES | EXPRIME UNE PENSÉE NÉGATIVE | QUELQU'UN D'INDISPENSABLE POUR TOI | UNE PHRASE OU UN VERSET QUI T'INSPIRE | LE VOYAGE DE TES RÊVES | QU'EST-CE QUI TE REND SPÉCIAL(E) ? | POUR QUI ES-TU IMPORTANT(E) ? |
| DES EXCUSES QUE TU AIMERAIS RECEVOIR | | | | | | AIMERAIS-TU OSER... |
| COMMENT PENSES-TU QUE LES AUTRES TE PERÇOIVENT ? | | | | | | **FIN** |
| QUE DIRAIS-TU À TON TOI D'IL Y A 10 ANS ? | | | | | | |
| QU'AIMERAIS-TU CHANGER DANS TA PERSONNALITÉ ? | QUEL EST LE FILM QUE TU AS REGARDÉ LE PLUS SOUVENT ? | UN BEAU SOUVENIR DE TON ENFANCE | IDENTIFIE DEUX BIZARRERIES QUE TU AS | RÊVE OU OBJECTIF QUE TU VEUX ATTEINDRE | QU'AS-TU APPRIS DE LA DERNIÈRE ERREUR QUE TU AS COMMISE ? | **DÉBUTER** |

## CARTES JOKER

S'il y a deux défis que tu ne connais pas ou auxquels tu ne veux pas répondre, tu peux utiliser deux jokers

LISTEN THEIR EMOTIONS

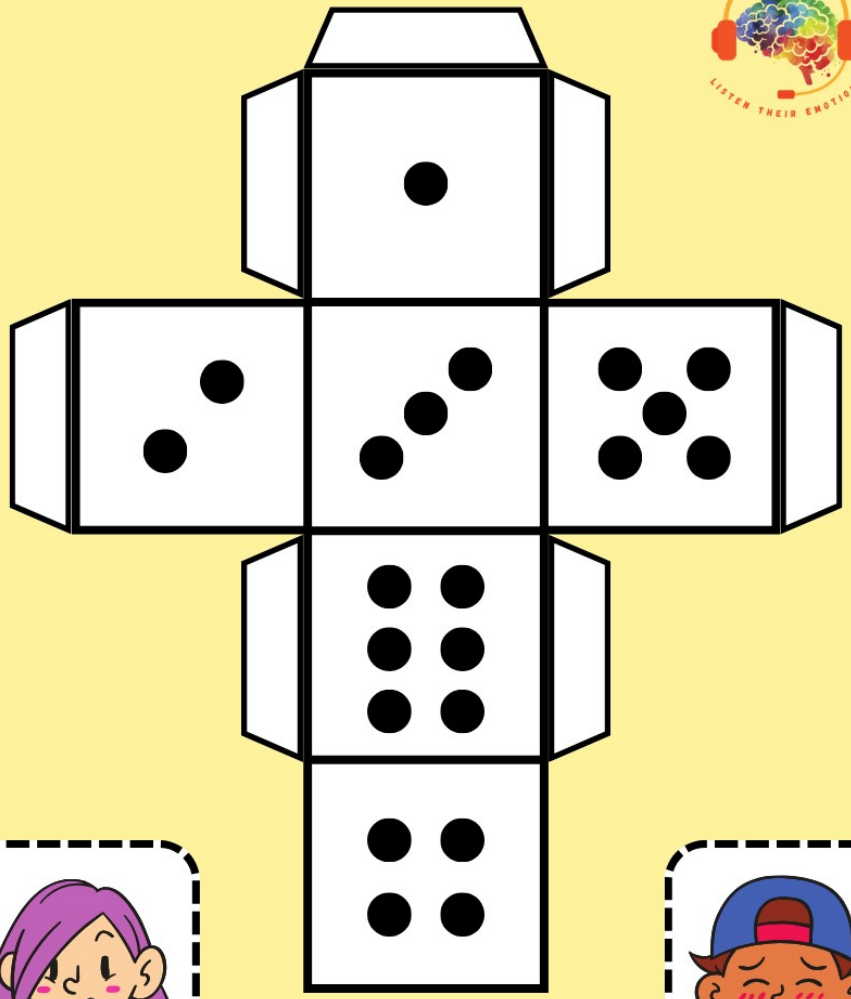
# CARTES JOKER

FREDONNE UNE CHANSON QUI TE MET DE BONNE HUMEUR

PARLE DE QUELQU'UN QUI T'INSPIRE

UN PERSONNAGE D'UNE HISTOIRE POUR ENFANTS QUI A MARQUÉ TON ENFANCE

TA FLEUR ET TON ANIMAL PRÉFÉRÉS

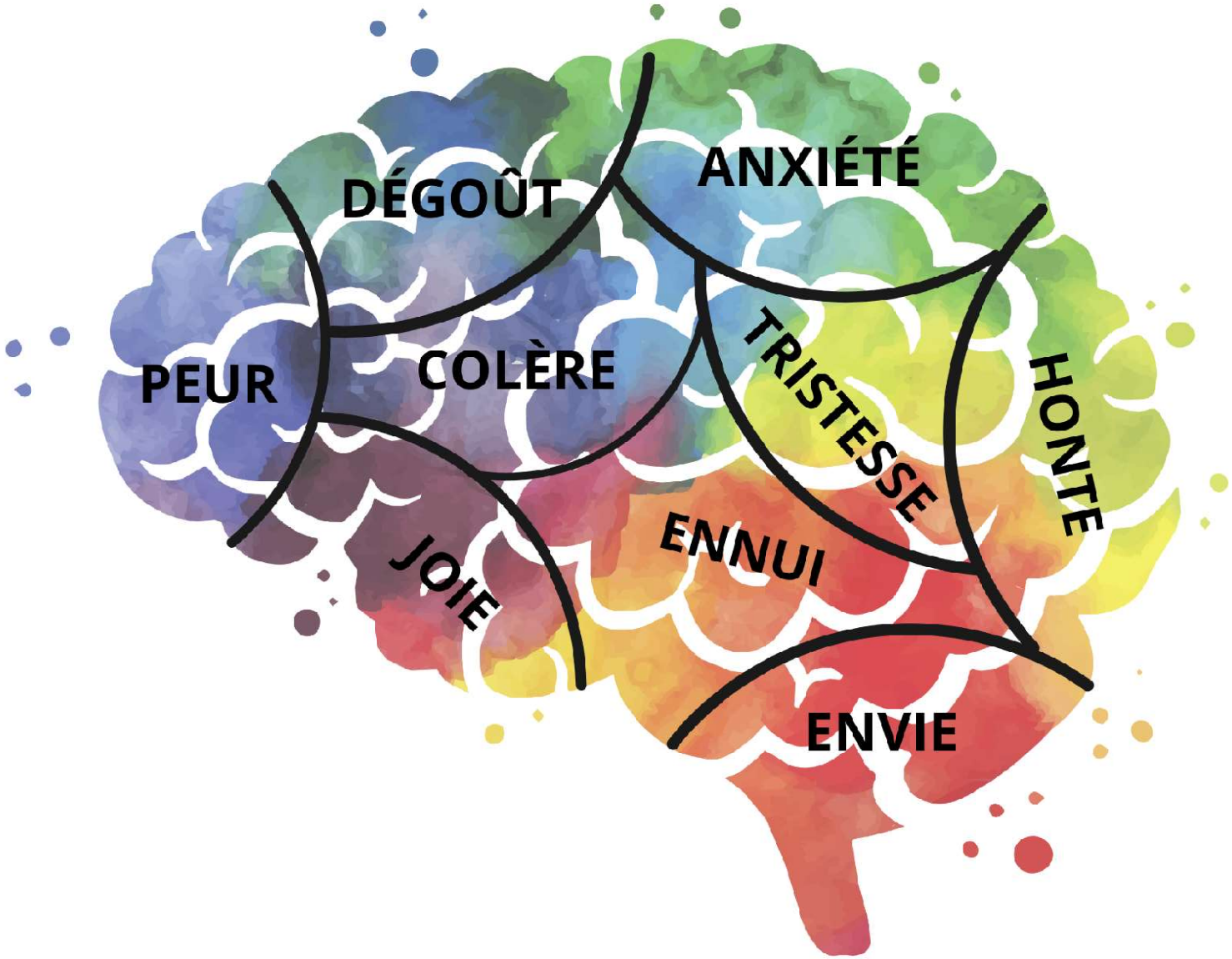


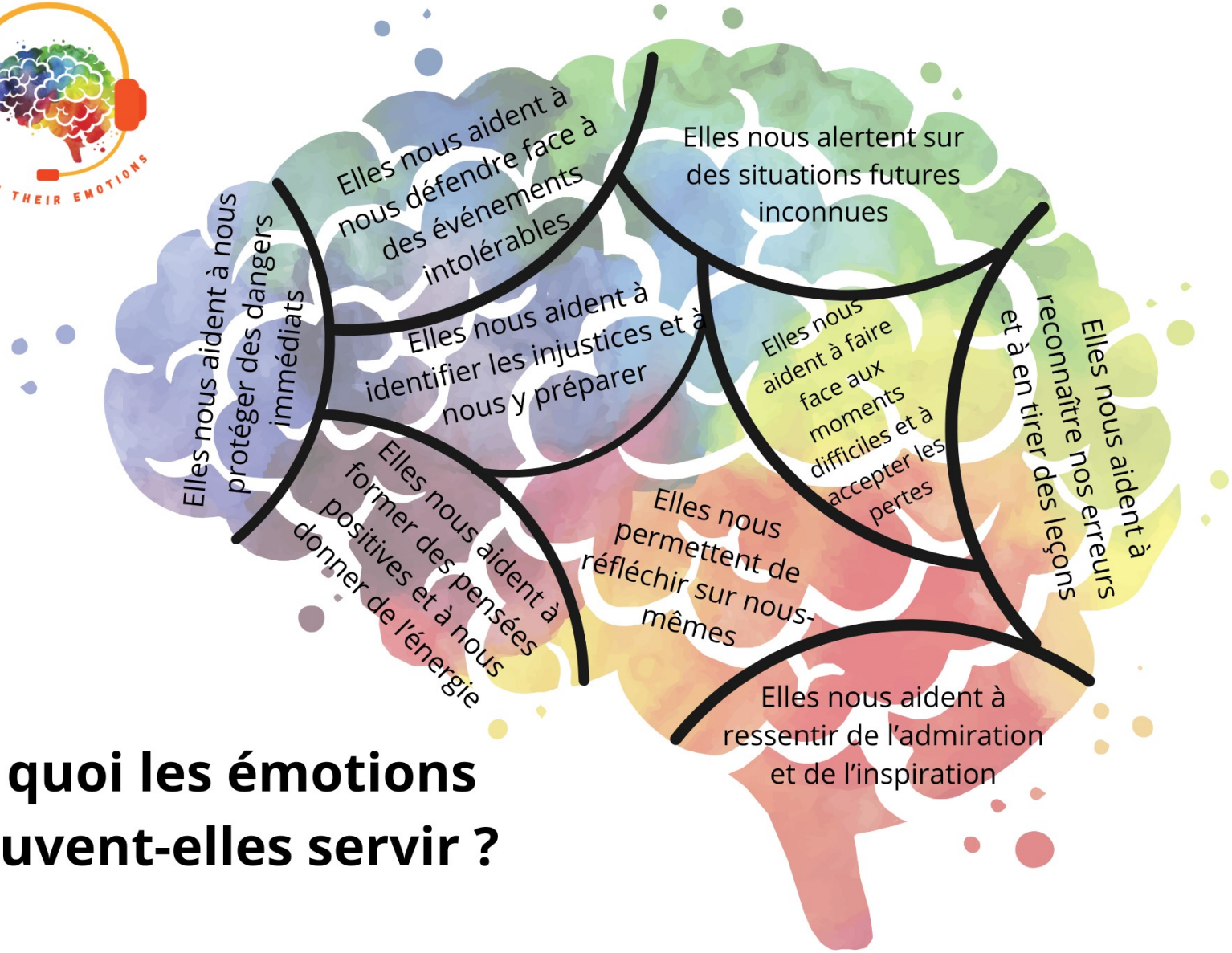
**Activité 2. À quoi servent les émotions ?**

Bien que nous ayons traditionnellement divisé les émotions en positives (joie, satisfaction, calme, etc.) et négatives (colère, anxiété ou tristesse), toutes les émotions sont fondamentales car elles nous aident à nous adapter et à réagir à différentes situations. Ils nous protègent du danger, nous préparent à affronter les défis, nous alertent sur l'inconnu, nous permettent de réfléchir et d'apprendre, et même de générer émerveillement et inspiration. Ils sont un guide interne qui nous relie à nous-mêmes et au monde qui nous entoure.

Préparation : Découpez la première page et plastifiez les parties du cerveau et la deuxième page. À l'aide de velcro, collez chaque partie du cerveau de la première image à la deuxième, comme un puzzle.

Proposition de jeu : L'idée de cette activité est de réfléchir à l'utilité de chacune des 9 émotions proposées dans l'illustration. Chaque partie du cerveau sera découverte et discutée. Par exemple, lorsque vous découvrez la boîte de colère, vous pouvez réfléchir : le dégoût est une émotion fondamentale pour notre survie. Sa fonction principale est de nous protéger des dangers potentiels, tels que les aliments avariés, les substances toxiques ou les situations malsaines. Il agit comme un mécanisme de défense qui nous aide à éviter le contact avec des éléments qui pourraient être nocifs pour notre santé. De plus, le dégoût a également une composante sociale et morale, car il peut influencer nos interactions et la façon dont nous percevons certains comportements ou normes culturelles. Quelles choses ou situations vous dégoûtent ? Pensez-vous qu'ils vous avertissent ou vous alertent de quelque chose ?


DÉGOÛT
ANXIÉTÉ
PEUR
COLÈRE
TRISTESSE
HONTE
JOIE
ENNUI
ENVIE




# À quoi les émotions peuvent-elles servir ?

**Activité 4. Je me traite bien**

Grâce à cette activité, nous cherchons à transformer les messages intrusifs en messages bienveillants et réalistes pour nous-mêmes. Lorsque nous sommes pris dans certaines émotions, la subjectivité nous empêche d'avancer et de surmonter les situations.

Instructions : Découpez les cartes et collez chaque message intrusif sur son message positif correspondant. Vous pouvez les imprimer sur du papier cartonné ou les plastifier pour les conserver plus longtemps.

Suggestion de jeu : vous choisissez des cartes au hasard, lisez le message négatif, réfléchissez aux moments où vous y avez pensé et proposez une perspective plus douce et plus réaliste à appliquer la prochaine fois que vous ressentez cette pensée.

Tout le monde se moque de moi

Ce n'est pas ma faute. Parfois, les gens se trompent dans leurs jugements. Nous faisons tous des erreurs

Je ne suis pas quelqu'un de réussi

Le succès ne se résume pas à un emploi ou à une relation. Le succès peut être de relever les petits défis du quotidien, à ma portée

Personne ne m'aime

J'ai de la valeur, peu importe la façon dont les autres me perçoivent. Et ma famille et mes amis m'apprécient beaucoup

Je dois être le meilleur

Je n'ai pas besoin d'être le meilleur dans tout. Qui décide qui est le meilleur ? Je vais simplement faire de mon mieux, selon mes capacités

Je vais échouer

Je ne sais pas si je vais réussir ou échouer — je ne suis pas devin. Ce que je sais, c'est que je fais des efforts

Ça ne va pas bien se passer

Je ne peux pas le savoir à l'avance. Je vais faire de mon mieux, et si cela ne se passe pas bien, je pourrai toujours réessayer

Je ne suis pas à la hauteur

Je suis suffisant(e) tel(le) que je suis. Je m'aime et je me respecte

Je dois prouver que je mérite qu'on m'aime

Les personnes autour de moi doivent renforcer mon estime de moi, mais ne pas la définir entièrement

**Activité 4. Miroir magique**

Dans cette activité, nous travaillerons simultanément sur le concept de soi et l’estime de soi, avec la participation de ceux qui nous entourent.

Instructions : Découpez le miroir et plastifiez-le pour pouvoir écrire dessus avec un marqueur effaçable. Découpez les enveloppes dans du carton ou du papier.

Suggestion de jeu : Dans les jours précédant le jeu, nous distribuerons une carte aux familles, amis, collègues, etc. des personnes participantes. Ils devraient y écrire un aspect positif qu'ils considèrent à propos de cette personne. Une fois toutes les cartes collectées, le participant sera invité à se regarder dans le miroir de la première page et à écrire ses idées avec un marqueur effaçable. Ensuite, vos idées (concept de soi) seront comparées à la vision positive de votre environnement immédiat, dans le but d’améliorer votre estime de soi.

CRÉDITS :

Ce guide a été créé par le partenariat du projet Listen to Their Emotions (n° 2024-2-ES01-KA210-VET-000265549) formé par :

- Association Hexagonale (France)
- Metis Spor Kulübü (Turquie)
- Association Dalhena (Espagne)

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Cette œuvre est sous licence CC0 1.0. Pour voir une copie de cette licence, visitez https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/