

Reconnaître ses émotions, gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs

Propositions d'apprentissages attendus chez l'élève

- Utiliser des mots, des gestes ou des signes pour exprimer ses émotions, comme la joie, la colère, la peur, la tristesse, la surprise et le dégoût ; reconnaître les différentes intensités.
- Reconnaître les ressentis physiques suscités par les émotions fortes ainsi que ses réactions et ce qui se passe autour de lui.
- Reconnaître ses signes d'agitation ; se calmer et réfléchir avant de parler ou d'agir : s'arrêter, respirer, etc.
- Identifier les lieux qui peuvent être plus ou moins adaptés au contexte pour exprimer l'émotion, quelle qu'elle soit.
- Réfléchir à ce qu'il peut faire pour se calmer et trouver ce qui l'apaise : prendre de grandes respirations, s'éloigner, etc.
- Explorer différentes solutions possibles aux problèmes qui génèrent du stress.
- Écouter, interpréter et suivre adéquatement des consignes lorsqu'il demande de l'aide à un adulte.
- Prendre connaissance des besoins derrière l'émotion.
- Cerner les déclencheurs potentiels des émotions.
- Etc.

Contribution du contenu à l'adoption de comportements prosociaux

Le fait de reconnaître ses émotions, de gérer adéquatement ses frustrations et de contrôler ses élans moteurs augmente la capacité de bien interagir avec les autres. Cela favorise une communication appropriée ainsi que l'identification et le respect de ses besoins et de ses limites, encourage le développement de l'empathie et facilite la démarche de résolution de conflits. Ces notions sont prioritaires pour le développement de la compétence *Adoption de comportements prosociaux*.

Influence sur les autres compétences personnelles et sociales

Ce contenu favorise également le développement des compétences suivantes :

- Connaissance de soi ;
- Gestion des émotions et du stress.

**Glossaire lié au contenu****RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS, GÉRER ADÉQUATEMENT
SES FRUSTRATIONS ET CONTRÔLER SES ÉLANS MOTEURS****Émotion**

Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

Élan moteur

Mouvement réflexe subit causé par un vif sentiment ressenti chez l'individu (ex. : un jeune qui frappe son casier dans un élan de colère).

Adéquatement

Être adéquat signifie être bien adapté à son but, à son usage. Par exemple, ce terme pourrait être employé pour dire qu'une personne éprouve de la difficulté à trouver les bons mots pour exprimer ses émotions.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES EN LIGNE

- Pour plus d'information sur les contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales ;
- Pour des idées d'interventions éducatives structurées clés en main et cohérentes avec les contenus proposés ;
- Pour des formations favorisant la transmission des contenus et la mise en place de conditions visant leur mise en œuvre auprès des élèves ;
- Pour d'autres outils et ressources liés aux contenus et à la mise en place d'actions visant le bien-être des jeunes.



Ressources disponibles
sur [Québec.ca](https://quebec.ca).