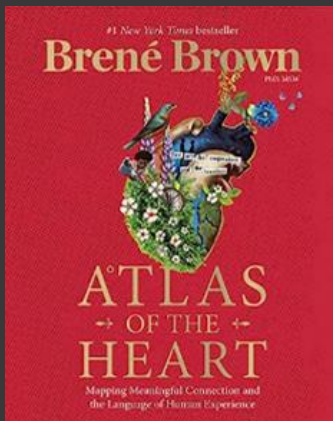


LA PRÉSENCE À SOI

JOURNAL NUMÉRIQUE



Chercheure émérite en psychologie, Brené Brown est un phénomène mondial. Son [Ted talk](#) Listening to shame (écouter la honte) a été visionné 62 millions de fois. Elle est un exemple d'humanité et je l'admire sans m'en cacher. J'admire moins sa carrière pourtant enviable que son intelligence émotionnelle, sa présence et sa capacité à mettre des limites claires qui définissent sa valeur et le respect qu'elle s'octroie et délivre aux autres.

Les émotions Guide pratique

---- MARIE-EMMA. MARCHAND

1. Partir de là où il est

Je débute par prendre le pouls de la situation. Cet enfant peut-il identifier les émotions de base **la peur, la colère, la joie, la surprise, la tristesse et le dégoût** ou est-il limité à : content pas content?

2. On identifie en jeu

En lecture assistée enrichie (avec un livre), on s'amuse à arrêter l'histoire puis à décortiquer les émotions et intentions des personnages. Les intentions, les prévisions, **les inférences sont nécessaires à la pleine compréhension des émotions...** et de la pragmatique.

3. On modifie l'histoire

On s'amuse ensuite à varier les éléments de l'histoire qui prédisent les réactions émotionnelles des personnages. Si la sorcière devient une fée et que la pomme empoisonnée est une offrande généreuse... disons une robe magique lui permettant de danser comme une ballerine. Comment se sentiras alors la sorcière/fée, la princesse?

4. On enrichit

On s'amuse à identifier dans des courts métrages animés les émotions et on enrichit les réponses fournies par l'enfant/l'adolescent.
Pas content devient confus, déçu, déprimé
Content devient fier, sûr de lui, comblé

5. On échange

Pour consolider ces connaissances dans le présent, j'en profite souvent pour parler de moi. Si on découvre ce que déçu veut dire, je mentionne que j'ai été déçue de devoir détricoter les manches de mon chandail parce qu'elles n'étaient pas identiques. J'invite ensuite l'enfant à identifier un moment où il a été déçu. L'important ici c'est d'être présent à l'autre et authentique.

Dernières actualités d'une orthophoniste sensible

---- MARIE-EMMA. MARCHAND

Je suis donc entrain de lire ce dernier ouvrage Atlas of the heart et les premières pages me saisissent.

Elle nous y explique que le langage est notre portail vers la création de sens, la connexion, la guérison, l'apprentissage et la conscience de soi. À l'inverse, lorsque nous n'avons pas le langage pour parler de ce que nous vivons, notre capacité à donner un sens à ce qui se passe et à le partager avec les autres est sévèrement limitée. Sans langage précis, nous luttons pour obtenir l'aide dont nous avons besoin, nous ne réglons pas ou ne gérons pas toujours nos émotions et nos expériences d'une manière qui nous permette de les traverser de manière productive, et notre conscience de soi (et de l'autre) est diminuée.

Quand je lis ces mots, je pense à mes petits clients. Je revois cet enfant de 4 ans qui parle très peu et pique des colères intenses à la maison et à la garderie parce qu'il ne se fait pas comprendre.

Je vois cet adolescent au trouble du langage qui vit sa première déception romantique, son premier conflit de loyauté et qui doit naviguer les couloirs de son école secondaire sans pouvoir identifier comment il se sent et pourquoi. Il en est physiquement malade chaque matin avant de prendre l'autobus.

Je vois cette jeune femme au trouble d'apprentissage découvert tardivement qui n'arrive pas à créer d'amitiés, qui ne comprend pas bien le second niveau d'un discours, qui paraît étrange à ses pairs, mais qui au fond, ne sait pas comment identifier en elle et en autrui les émotions et expériences vécues et y répondre adéquatement.

Nous avons tous nos limitations. Aucun de nous n'arrive inmanquablement à se nommer rapidement et avec précision comment il se sent. C'est l'apprentissage d'une vie. Certains ont plus d'avance que d'autres en raison de l'intelligence émotionnelle avec laquelle ils ont été élevés. D'autres doivent aller chercher à l'extérieur de leur famille pour apprendre les rudiments. Ce que je tente de nommer ici, c'est que nos cocos (petits et grands) au trouble du langage et/ou de la pragmatique partent de loin et qu'ils doivent être accompagnés pour apprendre à se représenter soi, le monde et où soi fite dans le monde.



Voici les cartes que j'utilise et affectionne.
[Bougribouillon](#)