

Livre d'histoires



Compétences émotionnelles chez les jeunes adolescents (EASE)



Organisation
mondiale de la Santé

unicef 

pour chaque enfant

Le livre d'histoires est conçu pour être utilisé avec le manuel sur les interventions en Compétences émotionnelles chez les jeunes adolescents.

Compétences émotionnelles chez les jeunes adolescents (EASE) : aide psychologique de groupe pour les jeunes adolescents touchés par un sentiment de détresse dans les communautés exposées à l'adversité. Genève : Organisation Mondiale de la Santé et Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), 2023. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Instructions

Le livre d'histoires EASE accompagne les sessions pour adolescents. Il est organisé par session. Le livre d'histoires doit être lu à haute voix tout en montrant l'image correspondante. Pendant la lecture de l'histoire, tous les participants doivent pouvoir voir l'image. Le manuel sur les interventions en EASE donne plus de détails sur le moment où l'histoire est lue et où l'image correspondante est montrée.

Pour pouvoir bien montrer l'image, le livre d'histoires doit être imprimé sur du papier de format A3 ou plus grand. Le livre d'histoires peut être imprimé en recto verso pour permettre au facilitateur de lire le texte et de montrer l'image en même temps. Nous recommandons d'imprimer le livre en couleur, lorsque les ressources sont disponibles. Le livre d'histoires peut être relié simplement (par exemple à l'aide d'un classeur à anneaux).

Session 1

Image 1



Texte I

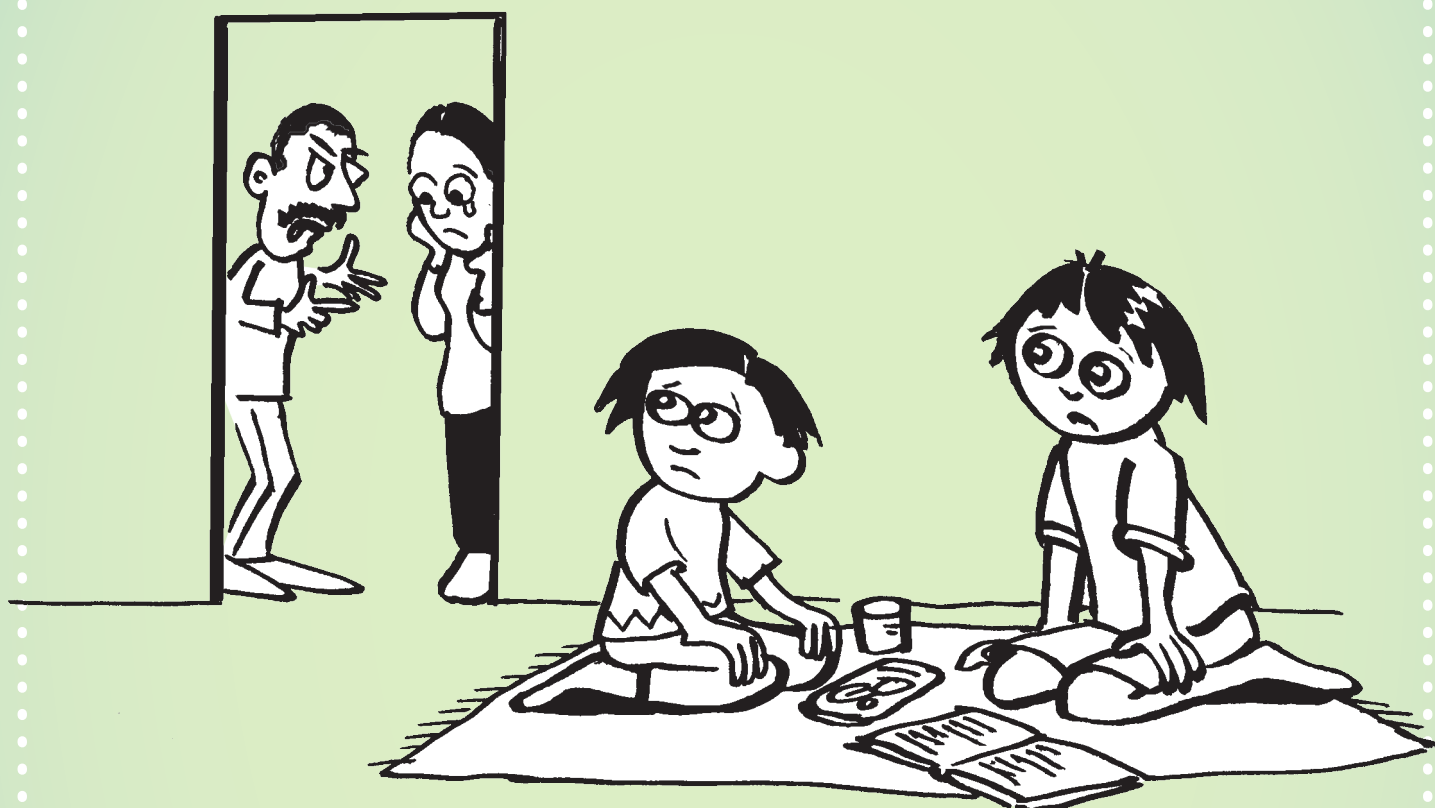
Ce n'est pas facile de gérer les émotions intenses. Nous allons faire la connaissance de quelqu'un qui, comme vous, a vécu des moments difficiles.

Il était une fois un jeune qui s'appelait Noé...

- À votre avis, quel âge a Noé ?
- Où habite Noé ?
- Qui d'autre voyez-vous sur cette image ?
- Quelles sont les activités préférées de Noé ?
- Quels sont les domaines dans lesquels Noé est très doué ?
- Noé va-t-il à l'école ? Quelles sont les matières préférées de Noé ?

La famille de Noé a l'air heureuse ici, mais il fut un temps où ils avaient des problèmes à la maison.

Image 2



Texte 2

Le père de Noé a perdu son travail et il a commencé à se mettre en colère contre tout le monde à la maison. Il se disputait avec la mère de Noé.

Soir après soir, il les entendait toujours crier. Noé avait peur qu'un jour son père se mette aussi en colère contre lui.

Avec tout ce qui se passait à la maison, Noé n'avait pas envie de jouer avec ses amis. D'habitude, Noé adorait être avec ses amis. Mais, désormais, il était gêné et ne voulait pas que quelqu'un soit au courant des problèmes de sa famille. Petit à petit, il se sentit très seul.

Parfois, sa sœur lui demandait : « On chante, Noé ? ».

« Non, laisse-moi tranquille ! », lui répondait Noé, en criant.

Il s'en voulait. Il voyait bien à quel point cela la rendait triste. Mais même s'il avait envie de chanter, il était trop en colère.

Tout ce qui faisait vraiment plaisir à Noé, c'était écouter de la musique et observer les oiseaux, ce qu'il aimait faire d'habitude avec ses amis.

Image 3



Texte 3

FLAP-FLAP-FLAP !

« Hé ! Toi ! Attention ! », s'exclama une voix en colère. Un bruit de battements d'ailes emplît l'air.

Noé sursauta. Il leva les yeux et vit un énorme oiseau qui secouait ses plumes rouges. « Qui es-tu ? », demanda-t-il.

« Et pourquoi devrais-je te le dire ? », cria l'oiseau rouge.

« Ne sois pas si désagréable, tu ne vois pas que tu l'effraies ? », rétorqua une autre voix. Noé regarda autour de lui et vit un autre oiseau qui lui souriait. Cet oiseau était orange vif.

« Ne fais pas attention à lui, Noé », le rassura l'oiseau orange. « Il est toujours en colère. Regarde, il est tout rouge ! »

« Je ne suis pas toujours en colère », protesta l'oiseau rouge en regardant Noé d'un air renfrogné. « Et il n'a pas l'air effrayé. »

« Il est triste », expliqua un autre oiseau aux plumes bleues, en regardant Noé tristement. « Pauvre Noé. Je l'ai vu pleurer hier. »

« Alors pourquoi n'est-il pas bleu ? », demanda l'oiseau rouge.

« Mais... je ne peux pas changer de couleur ! », s'exclama Noé.

« Tu ne peux pas changer de couleur ? Alors comment peux-tu savoir ce que tu ressens ? », demanda l'oiseau bleu.

« Que veux-tu dire ? », demanda Noé.

« Eh bien nous, on change tout le temps de couleur ! », hurla l'oiseau rouge rageusement.

« On devient bleu quand on est triste », expliqua l'oiseau bleu.

« On devient orange quand on est heureux ! », s'exclama l'oiseau orange. « Et si on devient rose, c'est qu'il est temps de... »

La sonnerie de l'école retentit et tous les oiseaux devinrent roses en même temps.

« ... s'envoler ! », crièrent-ils, et ils disparurent dans le ciel.

Image 4



Texte 4

Noé n'en revenait pas d'avoir découvert des oiseaux parlants aussi fascinants, juste en dehors de son école.

Il alla à l'école et il mourrait d'envie de révéler son secret à quelqu'un.

Ce matin-là, il joua avec ses amis et se sentit heureux. Mais plus tard dans la journée, il se sentit exclu par ses amis. Cela lui fit de la peine et le mit en colère.

Noé observa son corps pour voir s'il avait changé de couleur comme les oiseaux, mais rien n'avait changé.

Comment les autres pourraient-ils savoir que j'ai de la peine, se demanda-t-il ?

Sur le chemin du retour, il se sentit encore plus mal. Il se souvint que, la veille, ses parents s'étaient disputés. Lorsqu'il arriva à la maison, sa sœur lui demanda de jouer avec elle.

« Fiche-moi la paix ! », cria-t-il. Ils commencèrent à se battre.

Il lui fit mal, alors il s'en voulut. Il aurait aimé pouvoir changer de couleur lorsqu'il était en colère, pour que sa sœur sache qu'elle ne devait pas l'embêter.

Image 5



Texte 5

Le lendemain, Noé parla au facilitateur des oiseaux qu'il avait rencontrés.

Elle sourit et lui confia qu'une fois, elle avait aussi rencontré les oiseaux.

« Tu ne devrais pas t'inquiéter de ne pas changer de couleur, Noé », le rassura-t-elle. « Les humains sont différents. Nous gardons souvent nos émotions pour nous. Mais lorsque nous savons les identifier, nous pouvons commencer à apprendre à les gérer. »

« Comment puis-je voir quelles sont mes émotions ? », demanda Noé.

« Tu peux dessiner un bocal et dessiner tes émotions à l'intérieur du bocal chaque jour », répondit-elle.

« Mais elles ressemblent à quoi les émotions ? », demanda Noé.

« Eh bien, certaines personnes pensent qu'elles ressemblent à des formes - alors ils dessinent des formes différentes pour chaque émotion différente », expliqua-t-elle. « D'autres personnes pensent à des couleurs, comme le rouge pour la colère et le bleu pour la tristesse. Certaines personnes pensent que les sentiments ressemblent à différentes créatures ou à différents personnages. »

Noé sortit ses crayons de couleur et se lança à essayer différentes idées.

Il décida que le jaune était une bonne couleur pour le bonheur, car il lui rappelait le soleil.

Il choisit le noir pour la tristesse, parce que la tristesse lui donnait un sentiment de solitude comme la nuit, comme ce qu'il ressentait quand il était exclu par ses amis.

Il choisit le rouge pour la colère, parce que la colère lui donnait le sentiment d'être brûlant comme le feu.

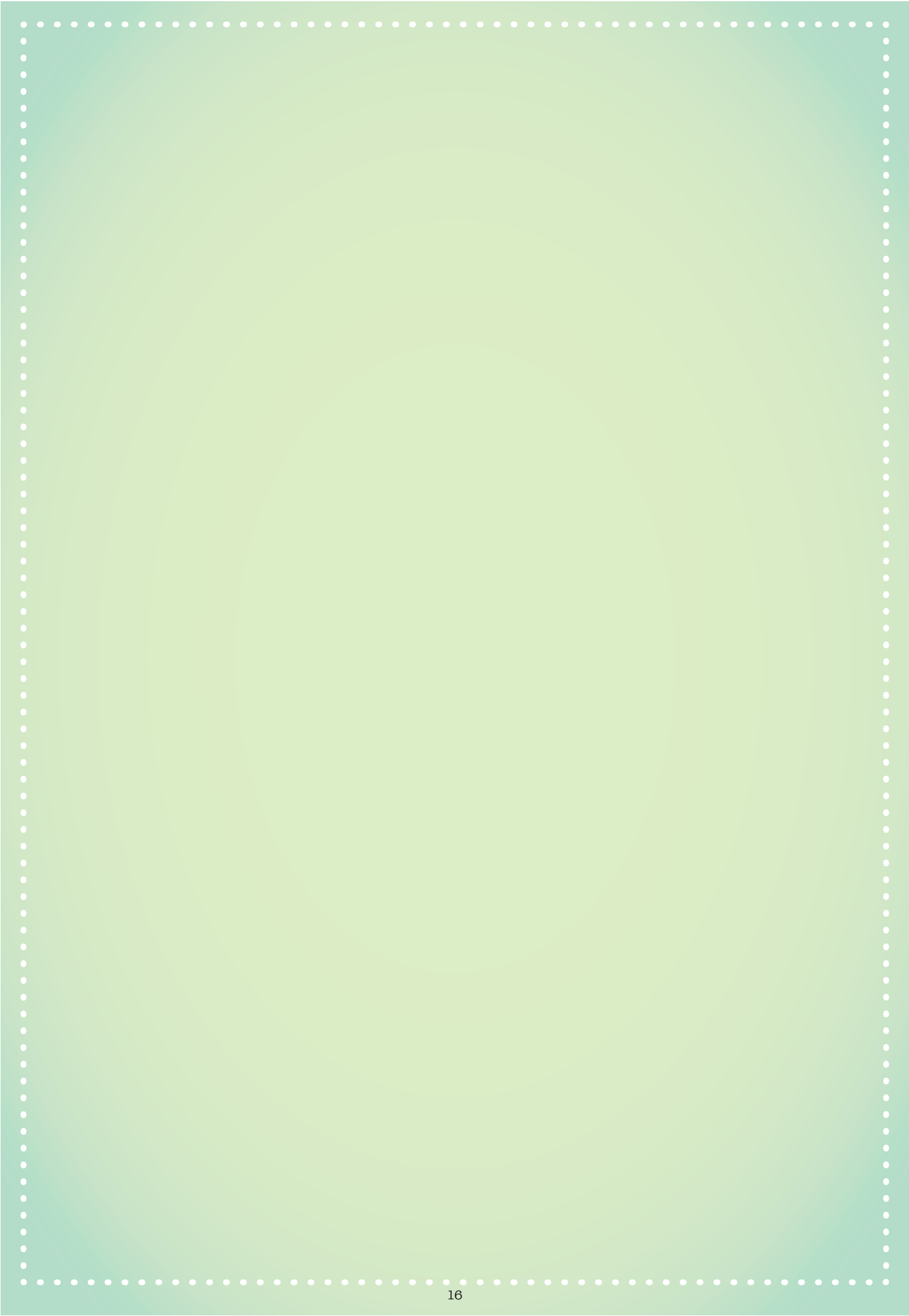
Le vert semblait être la couleur qui représentait le mieux l'inquiétude. Il lui rappelait les disputes de ses parents.

Image 6



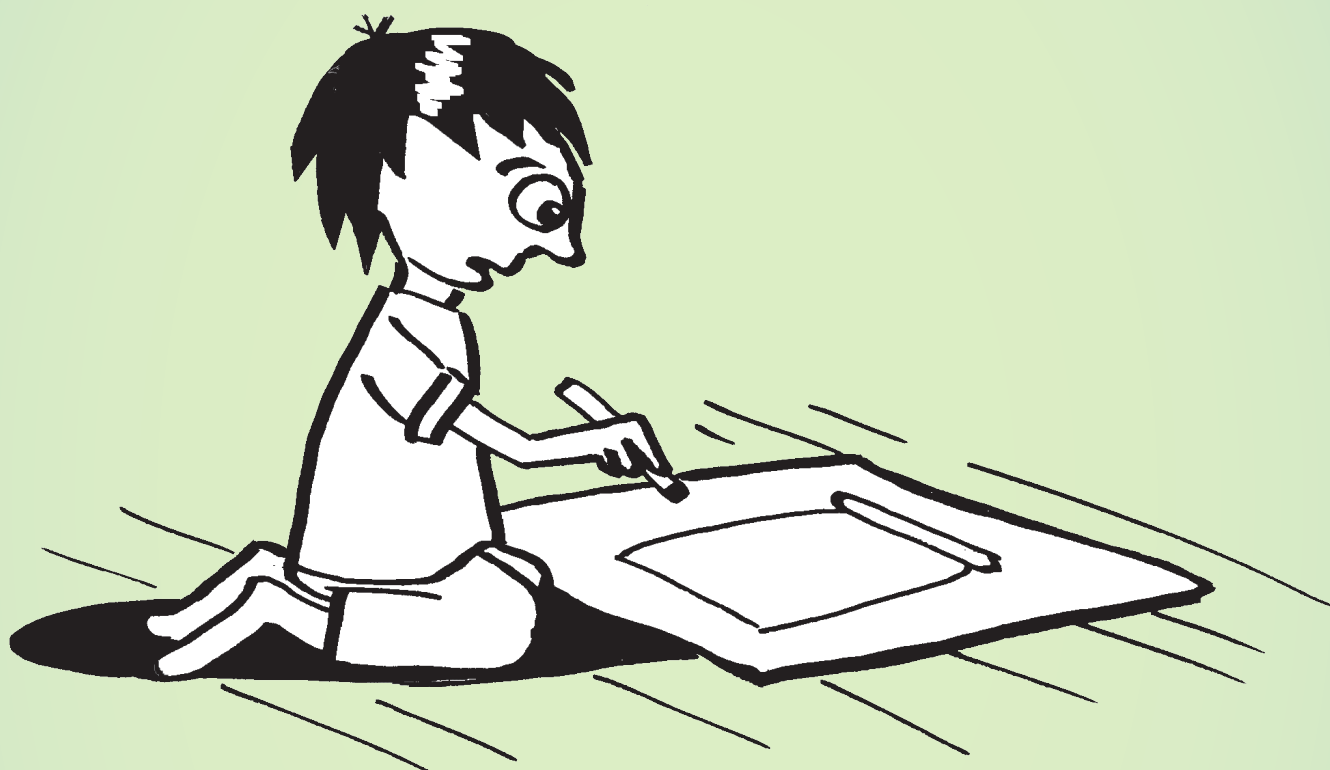
Texte 6

Pendant plusieurs jours, Noé ajouta beaucoup de vert à son bocal des émotions ; il savait donc qu'il était très inquiet. Ces jours-là, il n'arrêtait pas de penser à ses problèmes. Parfois, il était tellement inquiet qu'il avait du mal à se concentrer sur son travail à l'école. D'autres professeurs se mettaient en colère contre lui. Du coup, il s'inquiétait encore plus.



Session 2

Image 7



Texte 7

Noé était très inquiet de ce qui se passait à la maison. Ses parents continuaient à se disputer tous les soirs. Parfois, il oubliait de dessiner pour son bocal des émotions. Du coup, il s'inquiétait encore plus.

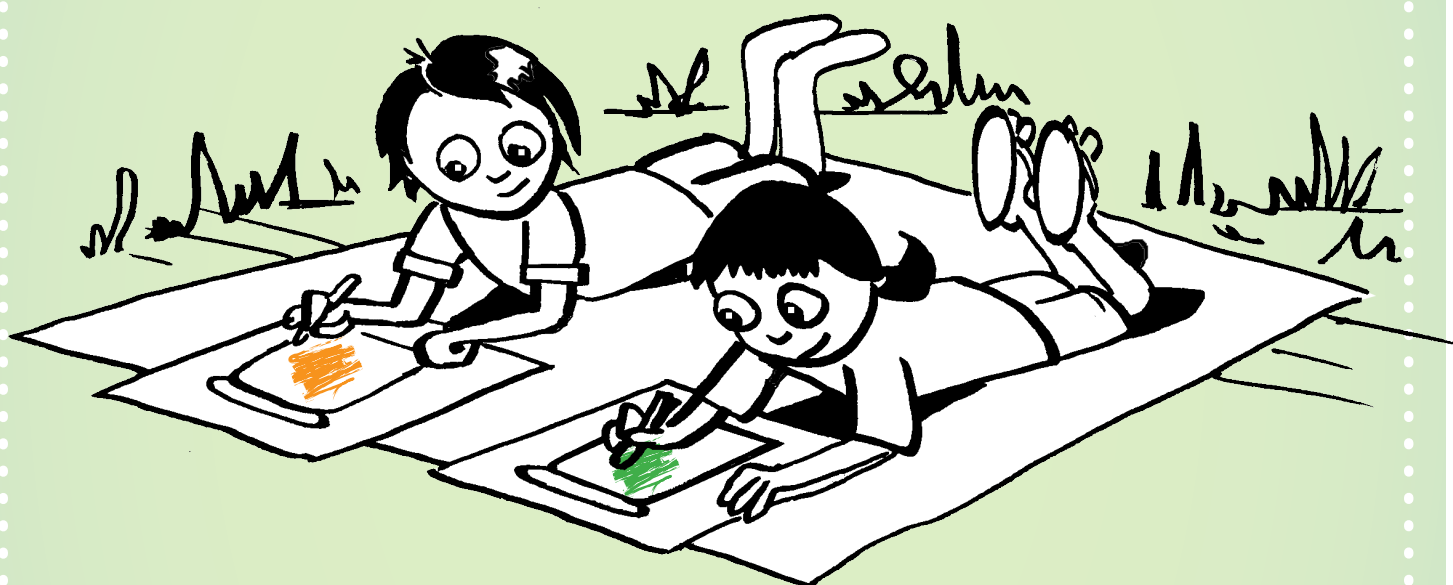
Noé raconta à un ami ce qui s'était passé. Son ami lui dit qu'il avait oublié lui aussi.

« J'aimerais le faire tous les jours, parce que je me sens mieux quand je mets mes émotions dans le bocal », se confia l'ami de Noé.

« On pourrait se rappeler l'un à l'autre de le faire », suggéra Noé.
« Tu veux que l'on se voie après l'école pour le faire ensemble ? »

« OK », répondit son ami en souriant.

Image 8



Texte 8

Cet après-midi-là, Noé et son ami remplirent leur bocal des émotions.

« Je suis content que nous l'ayons fait », se réjouit son ami.

Noé avait secrètement espéré que les oiseaux colorés seraient là pour que son ami puisse les voir lui aussi.

Mais même sans les oiseaux, ils passèrent un bon moment à se raconter des blagues et à discuter.

Image 9



Texte 9

Ce jour-là, Noé remarqua que son bocal contenait trois émotions principales : l'inquiétude (vert), le bonheur (jaune) et la colère (rouge).

Noé était inquiet, car il pensait qu'il aurait des ennuis avec le facilitateur parce qu'il n'avait pas dessiné pour son bocal des émotions tous les jours. Son sentiment d'inquiétude était si intense qu'il ne se sentit pas capable de voir ses amis cette semaine-là. Cependant, Noé avait ressenti un certain bonheur, car il s'était bien amusé avec l'un de ses amis lorsqu'ils avaient rempli le bocal des émotions ensemble. Noé avait ressenti aussi de la colère ce matin-là parce qu'il avait trouvé sa sœur en train de jouer avec ses affaires sans qu'elle lui ait demandé sa permission.

« Il y a beaucoup de vert dans ton bocal, Noé », remarqua le facilitateur.

Noé regarda son bocal et constata que le facilitateur avait raison. L'inquiétude était l'émotion intense la plus forte qu'il avait ressentie ce jour-là. Noé pensa à ses parents. Ils se disputaient tellement souvent. Il était inquiet qu'ils se fassent du mal ou que son père quitte la famille.

Avez-vous ressenti des émotions similaires à celles de Noé la semaine dernière ? Que vous ont-elles fait ressentir ?

Image 10



Texte 10

« Nos émotions peuvent avoir un effet sur la façon dont on se sent dans notre corps. Je me demande comment tu ressens l'inquiétude dans ton corps, Noé ? » demanda le facilitateur.

Noé réfléchit un instant.

Chaque fois qu'il était inquiet de voir son père les quitter, Noé avait remarqué que son estomac se serrait et faisait des nœuds. Une chaleur envahissait son visage et il avait envie de pleurer.

Image 11



Texte 11

Sur le chemin du retour, Noé marchait avec quelques-uns de ses amis. Il sentait encore son estomac se serrer et se nouer, jusqu'à ce que...

« Noé ! Où étais-tu passé ? »

Noé se retourna et aperçut l'un des oiseaux colorés perché dans un arbre.

Noé courut vers l'arbre pour montrer l'oiseau à ses amis. Mais dès qu'ils arrivèrent, l'oiseau devint rose et disparut. « Désolé, je dois partir ! », dit l'oiseau.

Noé était très heureux de voir l'oiseau ! Il remarqua une sensation très différente dans son corps lorsqu'il se sentait heureux.

Lorsqu'il avait vu l'oiseau, tout son corps était devenu léger. Il y avait ressenti une légère sensation de picotement dans tout son corps.

Image 12



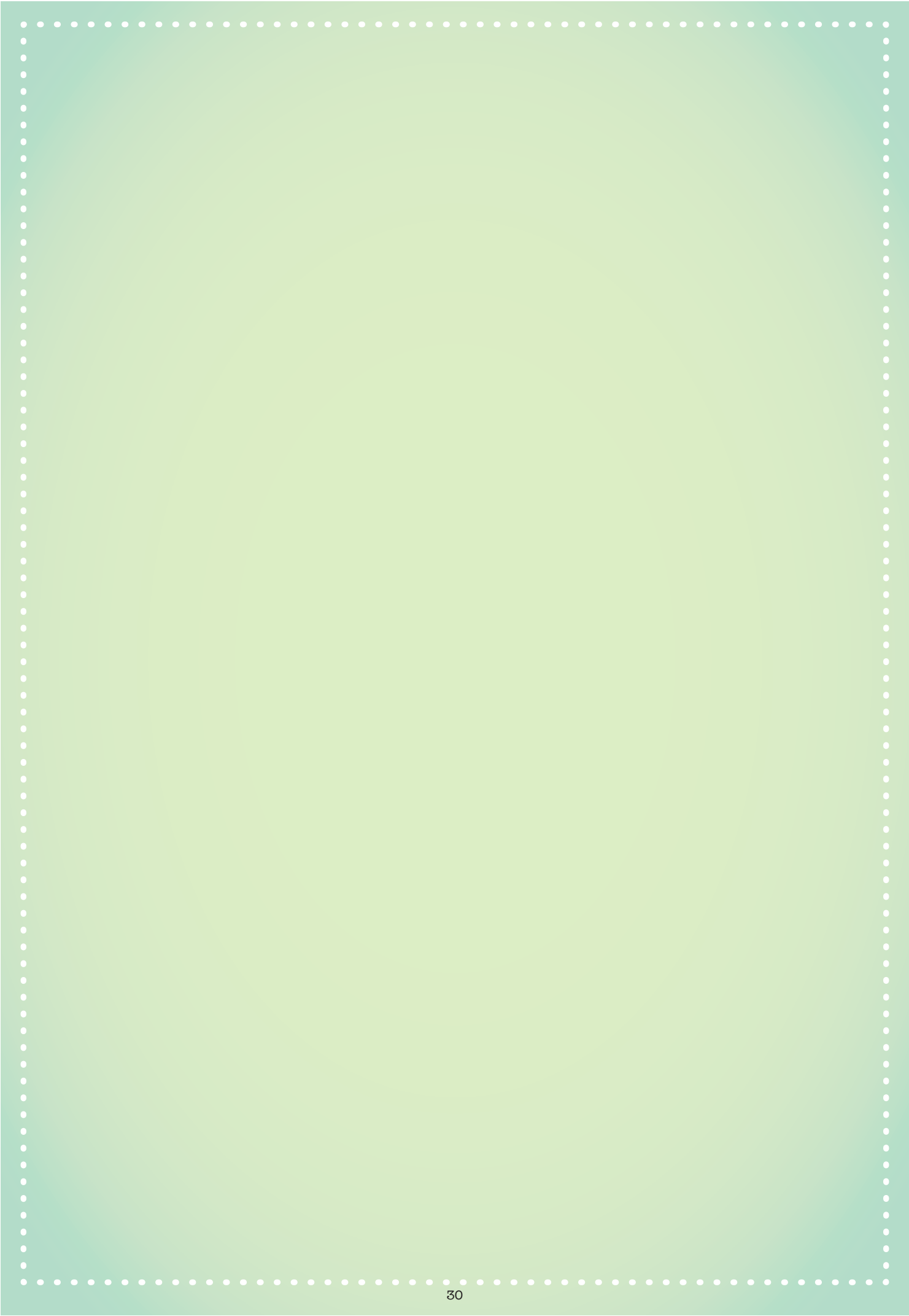
Texte 12

Quand Noé arriva à la maison, il trouva sa sœur en train de jouer avec ses affaires... encore une fois !

« Arrête de prendre mes affaires sans me le demander ! », hurla-t-il.

Noé sentit la colère monter en lui. Cette émotion était très différente de la joie et de l'inquiétude qu'il avait ressenties plus tôt dans la journée. Il remarqua que son cœur commençait à battre fort et vite. Ses muscles étaient très tendus et son visage était brûlant.

Noé se demanda s'il pouvait faire quelque chose pour s'aider lui-même lorsqu'il se sentait si mal...



Session 3

Image 13



Quand Noé apprit à pratiquer la respiration lente, il s'exerça tous les soirs avant de s'endormir. Il mettait son cahier d'activités là où il dormait pour se souvenir de le faire.

Au début, il avait eu du mal à respirer lentement et par le ventre. Un soir, il s'était tellement concentré sur sa respiration qu'il commença à avoir des vertiges. Il fut effrayé de ne pas avoir assez d'air dans son corps.

Alors il décida de ne plus essayer de le faire à la perfection. Il essaya juste de respirer calmement et cela lui sembla beaucoup plus facile.

Après quelques jours de pratique, Noé se sentit capable de respirer calmement. Il remarqua que cela l'aidait à se sentir détendu et calme dans son corps.

Que s'est-il passé quand vous avez pratiqué la respiration lente pour calmer votre corps ?

Image 14



Texte 14

Même si la respiration lente l'aidait à calmer son corps, quand Noé était très triste, il n'avait envie de rien faire.

Cela lui causait parfois des ennuis à la maison.

Le père de Noé lui demandait : « Pourquoi n'aides-tu pas à faire les tâches ménagères ? »

Noé ne savait pas quoi répondre à son père. Il savait qu'à cause de la tristesse, c'était trop difficile de faire ses tâches ménagères. Noé pensait qu'il se sentirait mieux s'il ne les faisait pas.

À cause de la tristesse, Noé ne profitait pas non plus des choses qu'il appréciait habituellement, comme chercher les oiseaux colorés avec ses amis. Il n'avait tout simplement plus envie de passer du temps avec ses amis et il n'avait même pas l'énergie d'aller chercher les oiseaux colorés.

Mais comme il n'avait pas vu ses amis et les oiseaux pendant un certain temps, il commença à se sentir seul et encore plus triste.

Image 15



Texte 15

Le facilitateur du groupe de Noé remarqua à quel point Noé semblait seul.

Le facilitateur lui demanda : « Noé, ne voudrais-tu pas voir tes amis plus souvent ? »

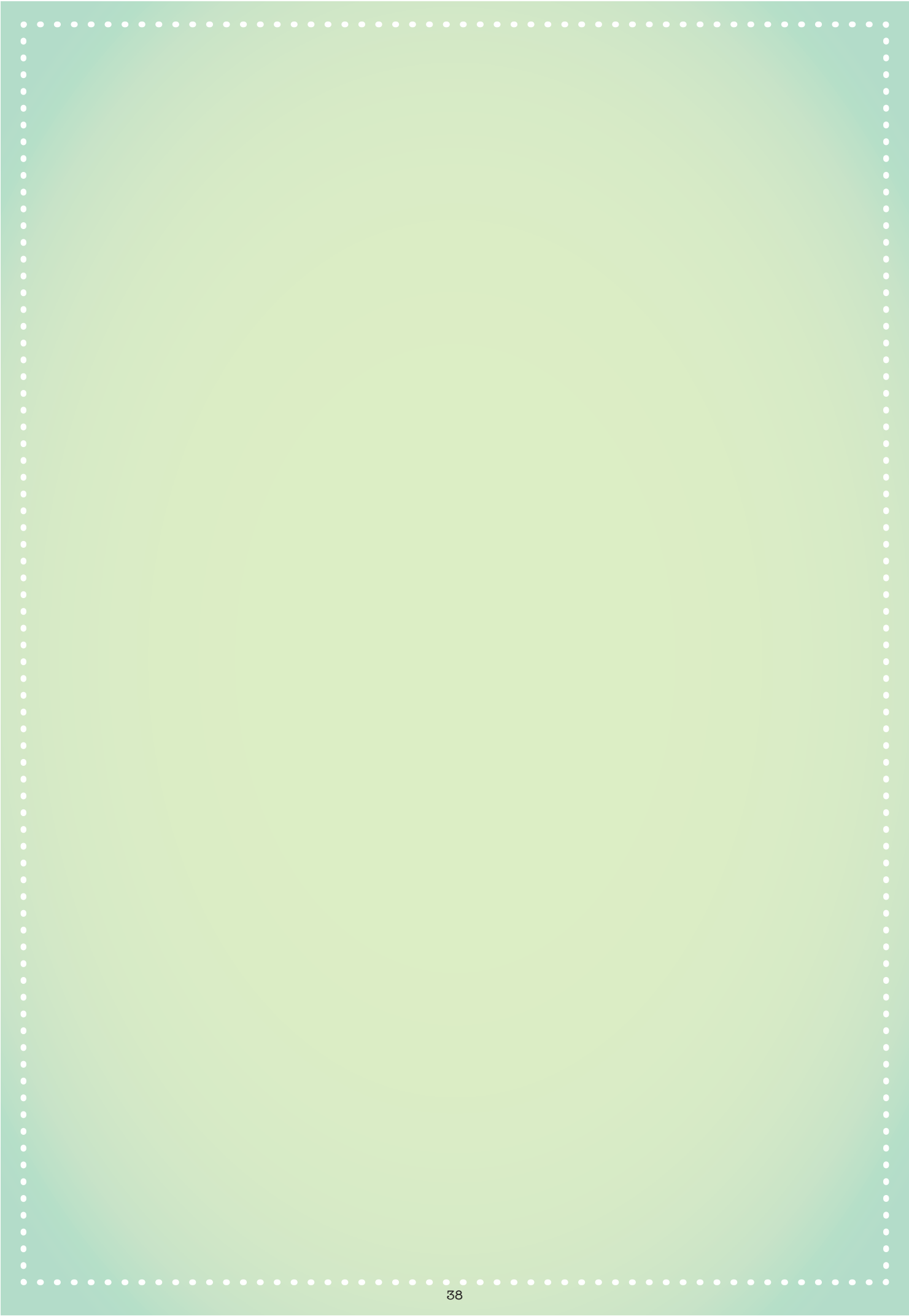
Noé hocha la tête. « Mais c'est trop dur de passer du temps avec eux. »

« Changer mes actions, c'est augmenter tes activités petit à petit », expliqua-t-elle. « Alors, si tu veux recommencer à jouer avec tes amis, tu peux le planifier pour que cela ne te semble pas si difficile à faire. »

Noé se dit que c'était une bonne idée. Il voulait vraiment recommencer à observer les oiseaux avec ses amis. Il pourrait peut-être retrouver les oiseaux colorés...

En utilisant Changer mes actions, Noé réfléchit à son plan :

1. Tous les jours : J'imagine que j'observe les oiseaux avec mes amis. Juste le souvenir de ce que cela lui faisait ressentir le rendait déjà un peu plus heureux.
2. Vendredi soir : Je prépare mes vêtements pour aller observer les oiseaux le lendemain.
3. Samedi : Je vais à l'endroit où mes amis observent les oiseaux et je les regarde de loin.
4. Dimanche : Je rejoins mes amis pour observer les oiseaux.



Session 4

Image 16



Noé trouva que les premières étapes de *Changer mes actions* avaient été faciles à franchir. Il s'agissait de :

1. Imaginer que j'observe les oiseaux avec mes amis et
2. Préparer mon équipement d'observation des oiseaux.

Mais l'étape suivante, celle d'aller observer ses amis, fut plus difficile à réaliser. Noé se sentait nerveux et n'avait pas beaucoup d'énergie parce que beaucoup de choses le rendaient triste. Il décida de demander à sa sœur de venir avec lui. Il pensa que cela l'aiderait à se réconcilier avec elle.

Elle était tellement excitée que Noé fut bien obligé d'y aller, même s'il n'en avait pas envie. Quand ils trouvèrent l'endroit où ses amis observaient les oiseaux, Noé se sentit mieux. Alors, il décida de leur demander à se joindre à eux, même s'il avait planifié cette étape pour le lendemain.

« Excellente idée, Noé ! », répondirent-ils. Alors, ils partirent tous à la recherche des oiseaux colorés.

Ils ne trouvèrent pas les oiseaux, mais Noé avait passé des bons moments avec ses amis et cela lui avait aussi fait plaisir que sa sœur soit venue ! La nervosité de Noé disparut et il se sentit très heureux. Il remarqua des sensations légères de picotements dans son corps. Noé était sûr que s'il était comme les oiseaux colorés, il deviendrait jaune vif de bonheur.

Et comme ils étaient déjà allés observer les oiseaux le samedi, Noé trouva beaucoup plus facile de rejoindre ses amis le dimanche.

Image 17



Noé se sentit vite capable de continuer à observer les oiseaux avec ses amis. Parce que cela le rendait heureux, il décida de trouver une autre activité qu'il pourrait recommencer à faire.

Noé pensa à quel point il avait du mal à faire ses tâches ménagères lorsqu'il se sentait triste ou en colère. Son père était déjà fâché contre lui parce qu'il ne l'aidait pas à balayer. D'habitude, il le faisait chaque semaine pour aider à la maison. Mais il ne l'avait plus fait depuis longtemps.

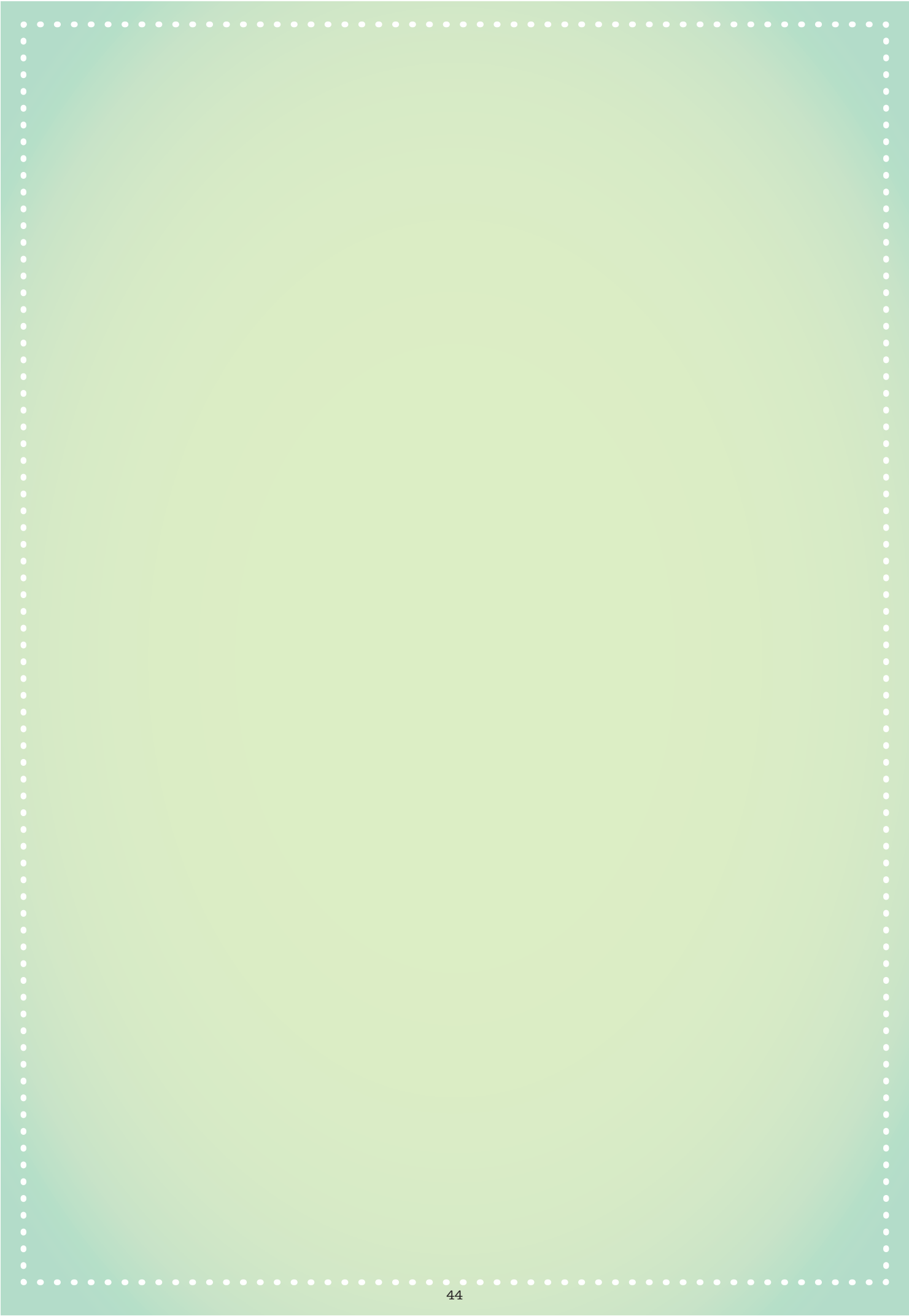
« Papa, il faut que je balaie cette semaine ? », demanda Noé à son père.

« Cela m'aiderait beaucoup, Noé » répondit son père. « Merci. »

Noé se sentit très heureux d'aider sa famille.

Maintenant, tout ce qu'il lui restait à faire était de décomposer la tâche en plusieurs petites étapes gérables.

Pouvez-vous aider Noé à réaliser les étapes de Changer mes actions pour balayer le sol ? Tout d'abord, nous devons décomposer cette tâche en plusieurs petites étapes. Ensuite, nous devons planifier le moment où il pourra faire chacune de ces étapes.



Session 5

Image 18



Texte 18

Pour Noé, balayer le sol semblait être une tâche énorme. Il commença à s'inquiéter.

Peut-être que ce n'était pas une si bonne idée, se disait-il.

Mais la veille du jour où il devait balayer, il entendit un léger battement d'ailes devant sa fenêtre. Il leva les yeux et vit un oiseau orange entrer dans sa chambre, portant le balai de la famille !

« Que fais-tu ici ? », chuchota Noé. Il se retourna et vit que sa sœur ne s'était pas réveillée.

« Je suis venu mettre le balai près de ton lit, pour te rappeler de balayer quand tu te réveilleras ! », lui répondit l'oiseau en chantant.

Puis l'oiseau s'envola aussi vite qu'il était arrivé. « Désolé, je dois repartir ! »

Le lendemain matin, Noé se réveilla et trouva le balai au pied de son lit. Il sourit en se souvenant de ce qui s'était passé la veille et se rappela ce qu'il devait faire ce jour-là.

Mais pendant les deux jours qui suivirent, il n'arriva pas à balayer, tant il se sentait triste et fatigué. Son père commença à se mettre en colère contre lui.

Alors, au lieu de balayer en une seule fois, Noé décida de ne balayer que pendant 3 minutes pour commencer.

« Maman, tu peux me chronométrer ? », demanda-t-il à sa mère.

Et elle le chronométra. Noé balaya pendant 3 minutes.

Les parents de Noé étaient heureux qu'il ait pu travailler un peu, même s'il lui restait encore beaucoup à balayer.

Il décida d'essayer de balayer un peu plus longtemps chaque jour.

Le lendemain, il balaya pendant 5 minutes et, à la fin de la semaine, il avait fini de balayer.

Quelles actions avez-vous essayé de changer ?

Image 19



Noé remarqua qu'il commençait à se sentir plus heureux depuis qu'il passait du temps avec ses amis et qu'il aidait à balayer. Il sentait qu'il avait plus d'énergie pour faire aussi d'autres choses.

Mais il avait encore d'autres problèmes qui le tracassaient.

Le père de Noé s'était vu proposer un nouveau travail, mais c'était dans un autre quartier. Cela signifiait que Noé et sa sœur devraient changer de maison et d'école.

« Je ne veux pas partir ! », s'écria sa sœur. Elle était triste et avait de la peine. Noé aussi.

Noé avait aussi des problèmes avec un garçon de sa classe. Le garçon intimidait des enfants plus petits et volait leur nourriture. Noé voulait faire quelque chose. Mais il ne savait pas quoi.

Tout le monde a des problèmes. Certains sont gros et d'autres petits. Est-ce que vous, ou d'autres jeunes que vous connaissez, avez des problèmes comme Noé ?

Image 20



Texte 20

Cette nuit-là, Noé était dans son lit. Il n'arrivait pas à dormir. Il était très fatigué, mais il n'arrêtait pas de penser à ses problèmes.

En plus, sa sœur devait dormir avec la lumière allumée, et il y avait trop de lumière pour qu'il puisse dormir.

Il restait là à regarder la lune, jusqu'à ce que soudain, il entende sa mère s'approcher doucement de lui.

« Tu n'arrives pas à dormir ? », demanda-t-elle en se penchant pour l'embrasser sur le front.

Noé secoua la tête. Il raconta à sa mère ce qui se passait.

« Tu ne peux pas résoudre tous tes problèmes d'un coup, Noé », le rassura sa mère. « Parfois, il faut en choisir un et commencer par là. »

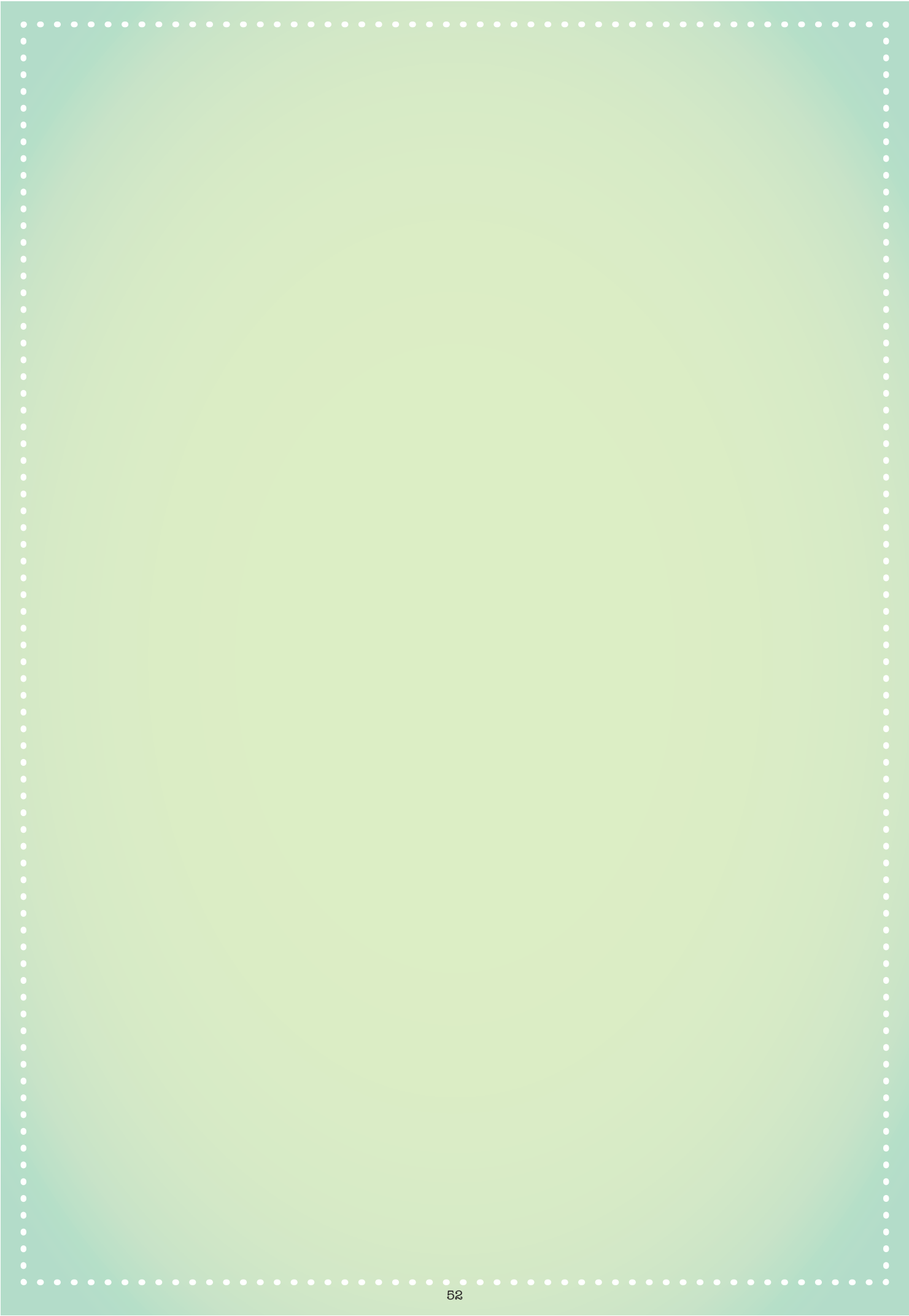
Noé y réfléchit. Des problèmes comme les disputes entre ses parents et le nouveau travail de son père étaient trop difficiles à résoudre pour le moment. Mais il voulait vraiment résoudre le problème du garçon qui intimidait les autres.

« Les problèmes sont beaucoup plus faciles à résoudre quand on a eu une bonne nuit de sommeil, Noé », recommanda sa mère. « Pourquoi n'essaies-tu pas la respiration lente ? »

Sa mère avait peut-être raison. Si Noé pouvait avoir une bonne nuit de sommeil, il se sentirait mieux le lendemain matin. De tous ses problèmes, son problème de sommeil semblait le plus facile à résoudre.

Mais il ne savait pas comment s'y prendre.

« Que dois-je faire ? Par où commencer ? », se demanda-t-il.



Session 6

Image 21



Texte 21

Vous vous souvenez du problème de sommeil de Noé ? Eh bien, voilà quelles étaient ses idées pour gérer ses problèmes :

- Essayer de pratiquer la respiration lente pour l'aider à arrêter de trop penser
- Éteindre la lumière une fois que sa sœur se serait endormie
- Parler de son problème à sa mère

Noé pratiquait déjà la respiration lente chaque soir. Il se dit aussi que ce serait sûrement plus facile d'éteindre la lumière lorsque sa sœur se serait endormie. Il essaya d'abord cette idée, mais cela ne marcha pas vraiment comme il l'espérait.

Sa sœur s'était réveillée dès qu'il avait éteint la lumière.

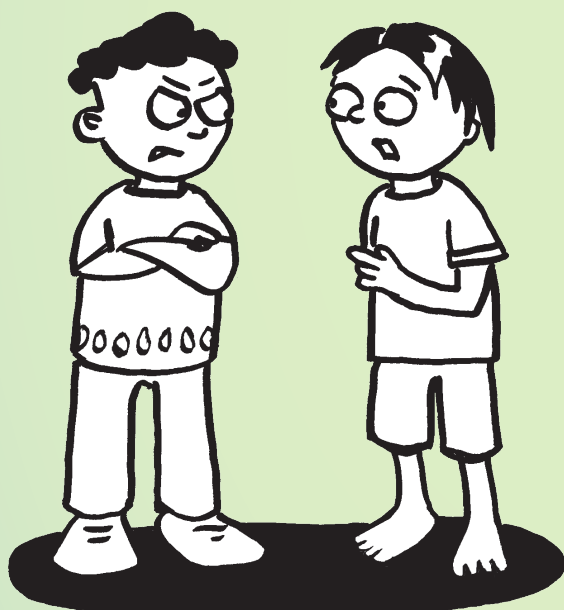
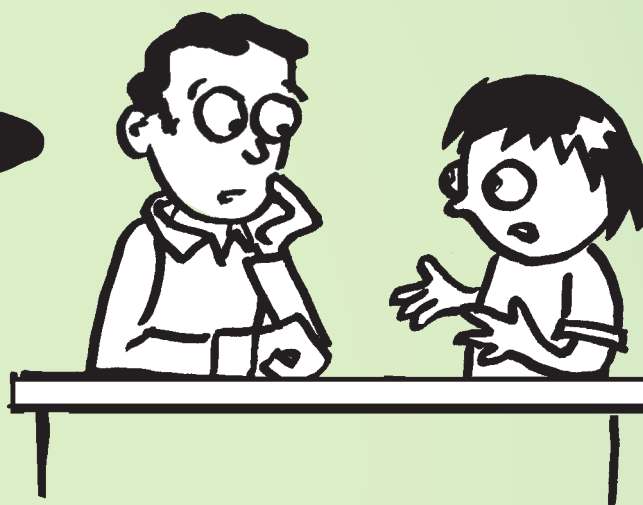
« Noé, j'ai peur ! », avait-elle chuchoté.

Noé dut donc rallumer pour qu'elle puisse s'endormir. Il ne voulut pas éteindre à nouveau au cas où elle se réveillerait.

Noé se sentait frustré. « Maintenant, je fais quoi ? », se demanda-t-il.

Noé ne savait pas trop quoi faire pour résoudre ses problèmes de sommeil. Avez-vous des idées à lui proposer ?

Image 22



Texte 22

Merci d'avoir donné à Noé quelques idées supplémentaires pour résoudre ses problèmes de sommeil.

Maintenant que Noé se sentait plus reposé, il voulait résoudre le problème du garçon qui intimidait les autres. Il avait vu le garçon embêter sa sœur et ses amis. Noé s'était senti tellement en colère qu'il avait dû mettre en pratique Calmer mon corps.

Au moment où il commençait à se détendre, un battement d'ailes emplit l'air. Les oiseaux colorés étaient de retour !

« Oh non, Noé a l'air en colère ! », dit l'oiseau bleu.

« Qu'est-ce qui ne va pas, Noé ? », demanda l'oiseau orange.

Noé expliqua la situation aux oiseaux.

« Quel horrible petit tyran ! Où est-il, Noé ? Je vais remplir un ballon d'eau et lui faire tomber sur la tête ! », dit l'oiseau rouge.

« Ça va aller », dit Noé. « Je pense que je peux utiliser la méthode S'arrêter, Réfléchir, Agir pour résoudre ce problème. »

Noé commença à réfléchir. Il savait que la première chose à faire était de s'arrêter et de réfléchir au problème. Il décida que le problème était « d'essayer d'empêcher le garçon d'intimider les autres enfants ».

Noé réfléchit à quelques idées pour résoudre le problème. Il s'agissait de :

- Parler à un professeur
- Demander conseil à mon père
- Dire au garçon d'arrêter d'intimider les autres enfants
- Frapper le garçon la prochaine fois que je le vois intimider ma sœur

« Et que penses-tu de : faire tomber un ballon rempli d'eau sur sa tête ? », demanda l'oiseau rouge.

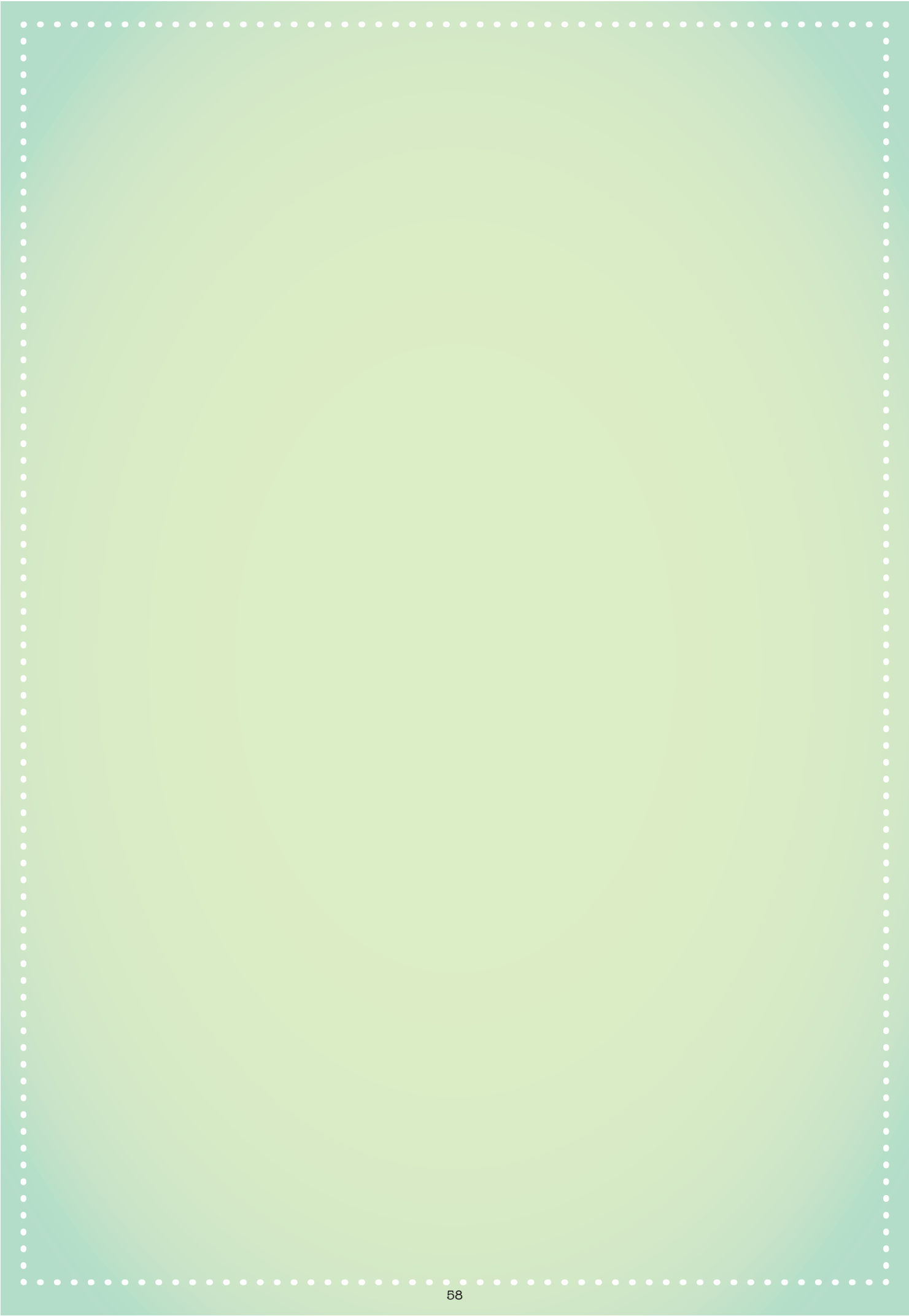
Noé rit et répondit : « OK, ce sera la cinquième idée ! »

Même si parfois il se sentait tellement en colère qu'il avait envie de frapper le garçon, Noé savait que cela ne résoudrait pas son problème. Cela ne ferait qu'aggraver les choses.

Il se dit qu'il aurait trop de mal à en parler à un professeur. Et Noé se dit qu'il aurait besoin d'un peu plus d'aide avant de se sentir prêt à essayer cette solution.

« Je pense que l'idée la plus simple serait d'abord de demander conseil à mon père », expliqua Noé aux oiseaux. « Peut-être qu'il pourra me dire comment je pourrais parler au garçon pour qu'il arrête d'intimider les autres. »

« Bonne idée, Noé », acquiesça l'oiseau orange. « Peut-être que tu pourrais t'exercer avec ton père pour savoir quoi dire ? »



Session 7

Image 23



Texte 23

Noé commençait à se sentir mieux. Il se sentait capable d'utiliser ses compétences pour mieux gérer et améliorer ses émotions.

Mais un jour, plusieurs mois plus tard, son père décida d'accepter ce nouveau travail. Ils allaient donc devoir déménager dans une nouvelle maison et changer d'école.

« C'est peut-être une bonne chose que mon père ait un nouveau travail. Il sera moins en colère et mes parents se disputeront moins », se dit Noé.

Mais Noé se sentait aussi très triste et en colère de devoir quitter ses amis et les oiseaux colorés. Il avait aussi peur d'aller dans une nouvelle école.

Quand il se sentait triste, Noé restait beaucoup à la maison et ne passait pas beaucoup de temps avec ses amis. « Oh non, je sens que le cercle vicieux recommence », dit Noé.

« Et si on ne se fait pas de nouveaux amis ? », demanda Noé à sa sœur. Elle lui prit la main et se mit à pleurer.

Ces émotions se manifestaient aussi dans le corps de Noé. Il remarqua que ses muscles étaient tendus et qu'il avait souvent mal au ventre.

Son cœur battait très vite dès qu'il pensait à la rentrée dans une nouvelle école. Lorsqu'il remarqua ces émotions, Noé les mit dans son bocal des émotions.

Noé réfléchit aux nouvelles compétences qu'il pourrait utiliser pour surmonter ses nouvelles émotions intenses et ses problèmes. Pouvez-vous l'aider ? Selon vous, qu'est-ce qui l'aiderait à mieux gérer la situation ? Peut-être avez-vous des idées que vous avez discutées dans votre groupe EASE ?

Image 24



Merci ! C'était très utile.

Noé repensa aux compétences qu'il avait apprises. Il se souvint que pour gérer les émotions intenses et les sensations du corps, il pouvait calmer son corps. Il pratiquait la respiration lente tous les jours, en particulier lorsqu'il ressentait des émotions intenses. Cela l'aidait à détendre son corps.

Il avait remarqué que lorsqu'il se sentait triste, il ne voyait plus ses amis, mais du coup il sentait encore plus mal. Il devait utiliser *Changer mes actions* : pour se sentir mieux, il devait continuer à voir ses amis et ne pas se laisser mener par ses émotions intenses.

Après leur déménagement, Noé se sentit toujours triste de ne pas voir ses amis et s'inquiéta à l'idée de s'en faire de nouveaux.

Noé décida qu'il s'agissait de deux problèmes qu'il pouvait essayer de résoudre en utilisant *Gérer mes problèmes*.

Le premier problème était plus facile à gérer. Il réfléchit à des idées pour rester en contact avec ses amis.

« Je pourrais revoir mes amis ? », demanda Noé à sa mère.

« Bien sûr », répondit-elle. « Nous pouvons contacter tes amis et leur demander quand ils sont disponibles. »

Le deuxième problème était un peu plus difficile à résoudre. Noé discuta avec sa famille de la façon de se faire de nouveaux amis. Ils proposèrent tous quelques idées que Noé et sa sœur pourraient essayer.

Ils décidèrent même de mettre en pratique certaines de ces idées ensemble, par exemple demander à participer à un jeu et se présenter aux autres. Le père de Noé rit beaucoup, ce qui les rendis tous heureux.

Image 25

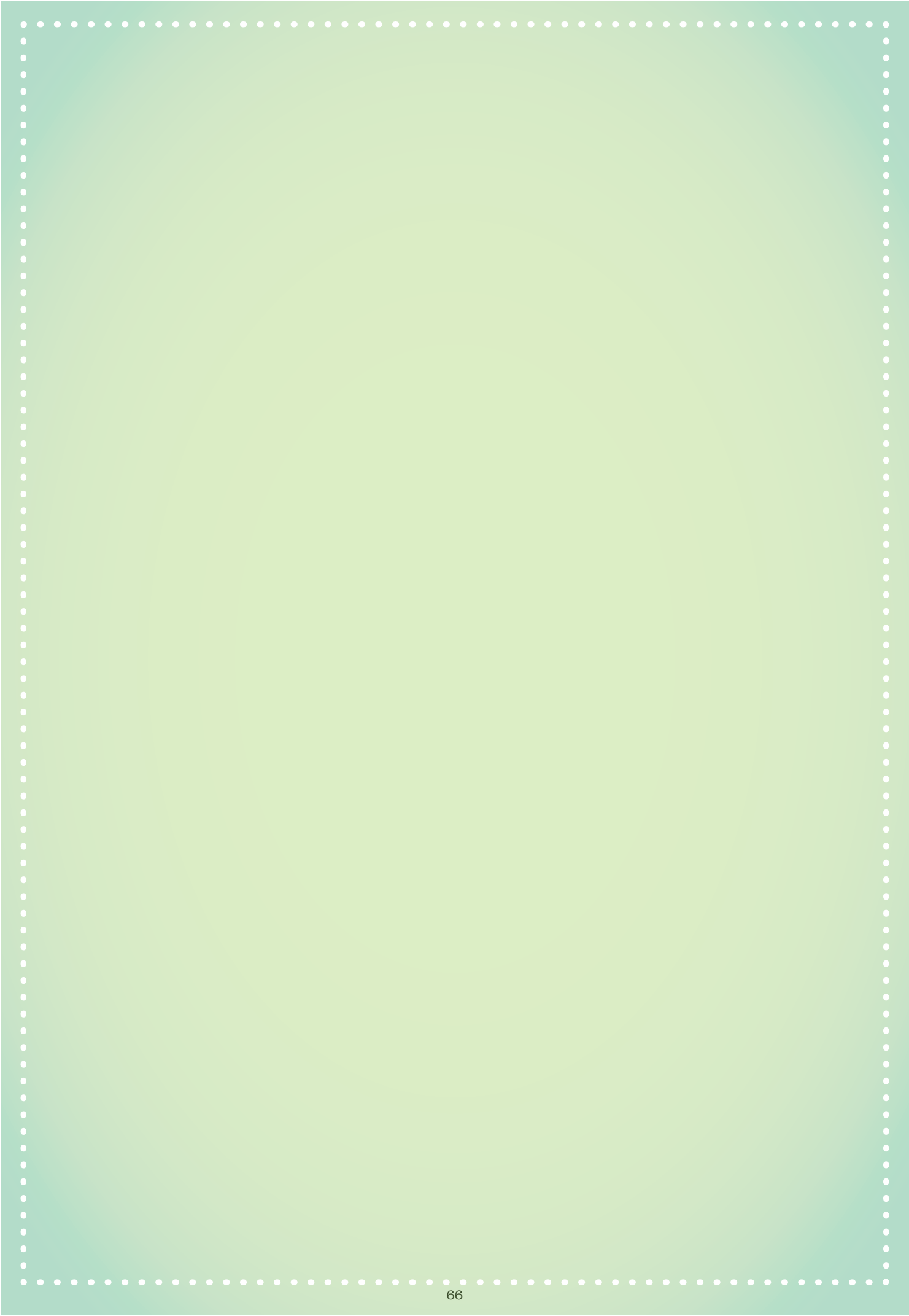


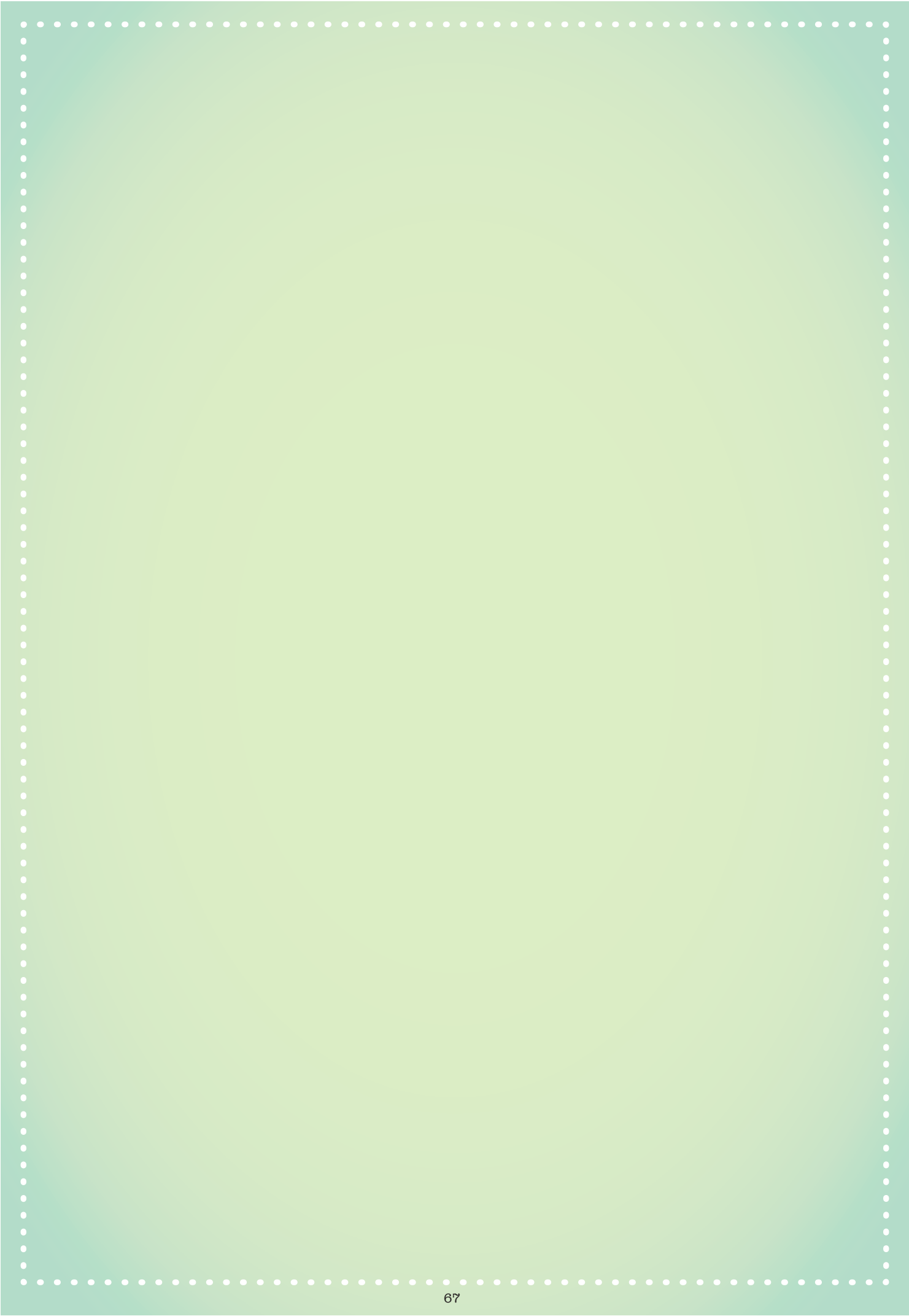
Noé est encore un peu nerveux lorsqu'il pense à la rentrée dans sa nouvelle école la semaine prochaine, mais il se sent plus capable de se faire de nouveaux amis.

La seule chose qui lui manque, ce sont les oiseaux colorés, mais quelque chose lui dit qu'ils reviendront le voir.

En fait, il pourra peut-être montrer à ses nouveaux amis comment observer les oiseaux !

Si vous rencontrez un gros problème qui vous fait ressentir des émotions intenses, n'oubliez pas de mettre en pratique vos compétences EASE. Cela peut vraiment vous aider. Et maintenant, comme Noé, vous savez comment les mettre en pratique vous-même.





WHO/UCN/MSD/MHE/2023.4

© Organisation mondiale de la Santé et le Fonds
des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF),
2024.

Certains droits réservés. La présente œuvre est
disponible sous la licence [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](#)



**Organisation
mondiale de la Santé**



pour chaque enfant