

EDUCATION PERMANENTE
CAMPAGNE 2023

JEU DES ÉMOTIONS



ENTENDS-TU MA PEINE ?

ACCESSIBILITÉ AUX SOINS DE SANTÉ MENTALE POUR
LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES



Association des Parents d'Enfants
Déficients Auditifs Francophones

2023. Pour beaucoup d'entre nous, la période covid et ses confinements sont un lointain souvenir. On a tourné la page.

Mais pour une partie du public, cette période a laissé des traces, fait naître ou ressurgir des angoisses, des souffrances psychologiques plus ou moins importantes et handicapantes au quotidien. Il n'est pas évident de l'admettre, pas évident d'en parler. Reconnaître et accepter de se soigner est une épreuve en soi. C'est le premier pas vers la guérison.

Une crise en entraînant une autre... la société en 2023 n'a plus la capacité d'apporter les soins suffisants en matière de santé mentale. On parle de pénurie de psychologues, de thérapeutes, de centres d'aide et d'écoute.

En tant qu'Association de Parents d'Enfants Déficients Auditifs Francophones dont la mission est de créer des liens et outils nécessaires aux parents d'enfants sourds et malentendants et à leurs proches afin de défendre leurs droits et contribuer à l'épanouissement de l'enfant sourd et sa famille en favorisant l'émergence d'une société plus inclusive, ce constat est inquiétant et a interpellé les parents que nous représentons. Les jeunes sourds ont connu des problématiques supplémentaires à gérer par exemple lors des cours en distanciel, par vidéos non sous-titrées qui ont compliqué leurs apprentissages. Il y a bon nombre de situations stressantes qui pourraient conduire à un trouble psychologique. En tant que parents, nous espérons tous le meilleur pour nos enfants, une vie sereine et stable. Il est normal d'espérer de l'aide pour son enfant qui ne va pas bien et cela passe aussi par la prévention.

L'objectif de cette campagne est de permettre une diminution, à long terme, le nombre de personnes sourdes souffrants de problèmes de santé mentale. Nous souhaitons atteindre nos objectifs, en sensibilisant les professionnels du secteur et le grand public aux différentes problématiques d'accessibilité que vont rencontrer les personnes sourdes, lors de problèmes de santé mentale ainsi qu'aux points d'attention à avoir face aux personnes sourdes, afin de diminuer le sentiment d'isolement et autres problèmes de communication.

Lors de la préparation de notre campagne, nous avons rencontré plusieurs acteurs de terrain, des psychologues, thérapeutes qui ont une expérience avec des personnes sourdes et malentendantes. Ensemble, nous avons tenté de cerner les problématiques propres au public sourd.

Pour le public des enfants sourds, il apparaît que ceux-ci sont en processus d'apprentissage sur le terrain des émotions. Les enfants sourds et malentendants sont principalement actifs dans le monde de l'apprentissage, de la concentration, de la technique. Ils sont dans l'action et le résultat. Or il est primordial de leur apprendre à identifier leurs émotions.

Le public des adultes sourds et malentendants peut ainsi avoir besoin de services psychologiques pour des problèmes d'anxiété, suite à un surinvestissement des aspects fonctionnels, rationnels.

Nous avons donc proposé aux praticiens de créer un outil lié aux émotions dans le cadre de notre campagne et l'idée a été bien accueillie.

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Une **émotion** est une réaction naturelle du corps à ce qu'on est en train de vivre¹.

Il existe 6 émotions, dites primaires :

LA JOIE, LA COLÈRE, LA PEUR, LA SURPRISE, LA TRISTESSE ET LE DÉGOÛT.

Ces émotions que nous ressentons et qui produisent des réactions dans notre corps ou notre visage se vivent individuellement ou en combinaison.

Les combinaisons des émotions s'appellent des **sentiments**. Il en existe une infinité.

Par exemple :

Le sentiment de culpabilité est un mélange de peur et de colère retournée contre soi.

1. <https://fr.wikidid.org/wiki/Emotion>

PRÉSENTATION DE NOTRE OUTIL

Nous avons créé 24 cartes, représentant les 6 émotions primaires (nom souligné sur les cartes) ainsi que 18 sentiments.

L'idée est très simple ; permettre à un enfant de désigner la carte qui correspond à son état d'esprit et de l'aider ainsi à comprendre ce qu'il ressent.

Ces cartes sont destinées à tous les publics, entendants ou non.

Autre exemple : piocher une carte et donner un exemple de ce sentiment dans la vie quotidienne.
Ex. : je pioche «triste» et je m'exprime : «Je me suis disputé avec mon ami, je suis triste».

Si vous voyez que votre enfant est contrarié ou excité, aidez-le à comprendre son émotion ou le sentiment ressenti en disposant les cartes devant lui. Il pourra choisir de lui-même ou avec votre aide et ainsi identifier plus facilement ce qu'il ressent. Faites-le test pour vous-même... ce n'est pas toujours évident !

Par la suite, après avoir identifié plusieurs fois une émotion, il la connaîtra cette émotion ou ce sentiment et cela peut éviter frustrations, colères ou angoisses.

Si votre enfant est réceptif à ce jeu, il pourrait même s'habiller ou porter un accessoire dans la couleur de l'émotion ou du sentiment ressenti !



Pour les enfants sourds et malentendants signants, tous les sentiments et émotions sont présentés en langue des signes francophone belge sur le lien suivant (cela aide à l'acquisition du concept :

MARCHE À SUIVRE

Les cartes sont présentées sur les pages suivantes. Il y en a 4, au format A4.

Vous pouvez les imprimer et les découper sur les traits noirs.

Chaque carte mesure 6x12,5 cm, idéal pour être manipulée par les petites mains des enfants.

Vous trouverez :

1. 6 cartes d'émotions primaires (nom souligné sur les cartes)
2. 18 cartes de sentiment
3. 1 carte «NON» pour permettre à l'enfant **qui ne veut pas** s'exprimer de le mentionner
4. 1 carte «JE NE SAIS PAS» pour permettre à l'enfant **qui ne sait pas exprimer ce qu'il ressent** de le mentionner
5. 1 carte «BAROMÈTRE» afin de montrer à quel niveau le sentiment est ressenti. Cela peut permettre de parler de la cause et d'apaiser le sentiment.

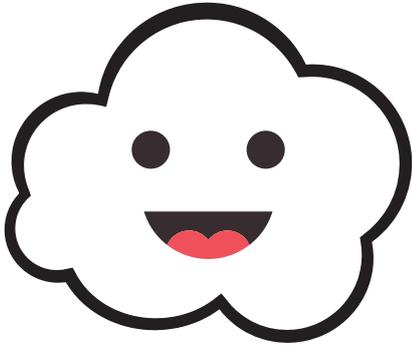
Par exemple :

L'enfant désigne la carte «colère», et niveau maximal sur le baromètre.

Le parent ou l'accompagnant peut ainsi interroger l'enfant pour comprendre l'origine de cette colère.



LA JOIE



JOYEUX/SE
CONFIANT•E
CONTENT•E
HEUREUX/SE

LA TRISTESSE



TRISTE
DÉCOURAGÉ•E
DÉPRIMÉ•E
DÉÇU•E

LA COLÈRE



FÂCHÉ•E
FRUSTRÉ•E
FURIEUX/SE
VEXÉ•E

LA PEUR

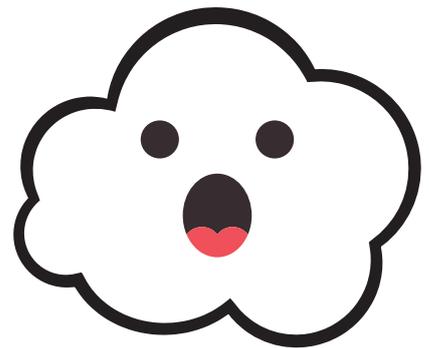


ANGOISSÉ•E
APEURÉ•E
STRESSÉ•E
PANIQUÉ•E

LE DÉGOÛT



LA SURPRISE



ÉTONNÉ•E



AIMÉ•E



EN CONFIANCE

DIFFÉRENT•E

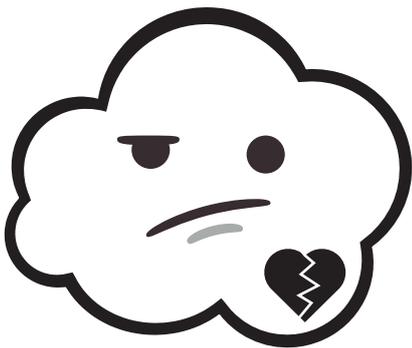


FRAGILE
ISOLÉ•E

MALADE



JALOUX/SE

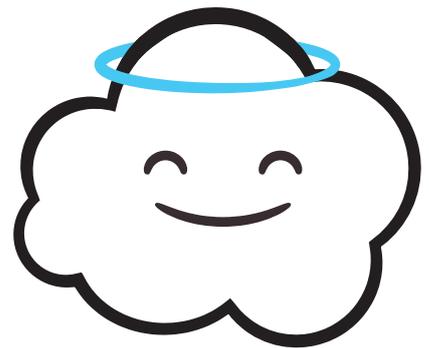


EXCITÉ•E



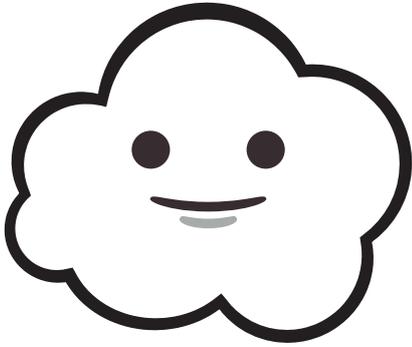
ENTHOUSIASTE
ÉMERVEILLÉ•E
PASSIONNÉ•E
IMPATIENT•E

SAGE



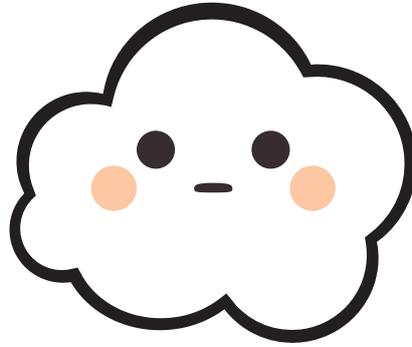


CALME

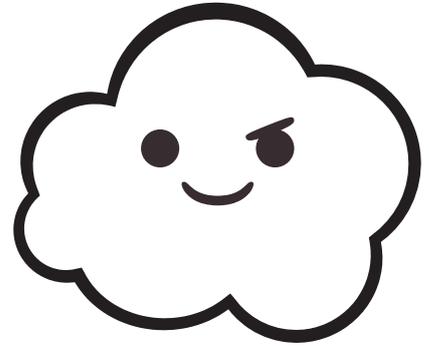


RASSURÉ•E
CONFIANT•E

TIMIDE



MOQUEUR/SE



BLAGUEUR/SE
MÉFIANT•E

FIER•E

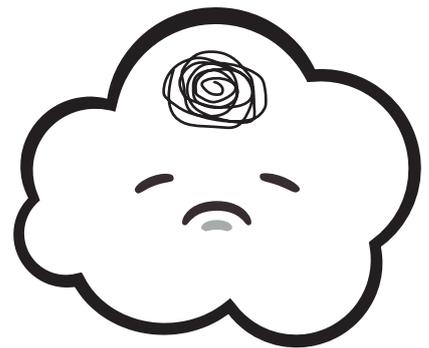


CONTENT•E
SATISFAIT•E

GENTIL•LE



COUPABLE



PENSIF/VE
SOUUCIEUX/SE

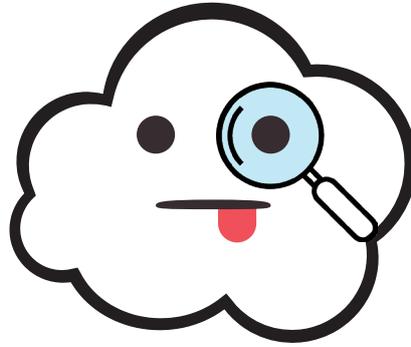


GÊNÉ•E



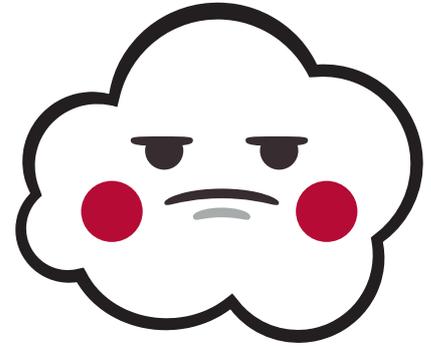
DÉSOLÉ•E
MAL À L'AISE
HÉSITANT•E

CURIEUX/SE



AMUSÉ•E

RÂLEUR/SE



MÉCHANT•E
BOUGON•NE
GRINCHEUX/SE
NERVEUX/SE

INQUIET•E



ANXIEUX/SE
SOUCIEUX/SE
INDÉCIS•E

FATIGUÉ•E



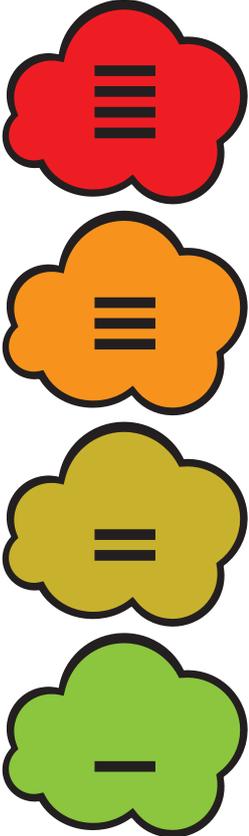
ÉPUIsé•E

COURAGEUX/SE



FORT•E



<p>NON</p> <hr/> 	<p>JE NE SAIS PAS</p> <hr/> 	
--	--	--

Une question ? Contactez-nous
education.permanente@apedaf.be
T 02/644.66.77

Réalisation :
APEDAF ASBL
Rue Emile Feron 153 - 1060 Bruxelles
Editeur responsable :
APEDAF ASBL
Rédaction :
Carine Vandenplas & Matteo Signorino
Conception graphique :
Carine Vandenplas
Coordination :
Edith Rioux
© APEDAF 2023

N° d'entreprise :
0418 527 581
N° de compte :
BE02 0010 6356 0540
RPM Bruxelles

Publié dans le cadre de la campagne
d'Education permanente 2023

AVEC LE SOUTIEN DE :

