

**THÈME II :**Gestion des émotions et des sentiments –  
7<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année**Orientation des activités**

- Manières personnelles de faire face à ses émotions et à ses sentiments
- Comment les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale peuvent éprouver des troubles de comportement

**RAS – Santé et préparation pour la vie***Compréhension et expression des émotions et des sentiments*

Les élèves vont :

- 7 analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments; ex. : la pensée positive, l'inflexibilité, la généralisation excessive, le perfectionnisme (R-7.1);
- 7 analyser les besoins en soutien à court terme et à long terme du point de vue émotionnel; ex. : la famille, les amis, les écoles, les professionnels (R-7.2);
- 7 cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants; ex. : le changement, la perte, la discrimination, le rejet, la gêne (R-7.3);
- 7 analyser la rétroaction constructive et la mettre en pratique; ex. : donner et recevoir (R-7.4);
- 8 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; ex. : la dépression, les troubles de l'humeur (R-8.1);
- 8 décrire les signes connexes au comportement suicidaire et identifier des stratégies d'intervention (R-8.2);
- 8 évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress; ex. : la gestion efficace des risques réduit le stress, la gestion du stress peut réduire les comportements impulsifs (R-8.3);
- 8 analyser les effets du concept de soi sur la communication personnelle (R-8.4);
- 9 identifier des stratégies adéquates en vue d'alimenter les attitudes et les sentiments positifs (R-9.1);
- 9 analyser pour quelles raisons des personnes décident de ne pas exprimer ou gérer leurs sentiments dans des situations diverses; ex. : le recours à la colère pour manipuler son entourage, le fait d'éviter les autres, le sentiment de puissance (R-9.2);
- 9 analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise (R-9.3);
- 9 analyser, évaluer et perfectionner les modèles de communication personnelle (R-9.4).

## Activités

- *Au tableau* En petits groupes, les élèves font du remue-ménages pour trouver des façons dont les émotions influent sur les interactions avec autrui. Un élève doit prendre des notes dans chaque groupe. Ce dernier écrit les idées du groupe au tableau. Ensuite, discutez de ces idées en classe.

Dans chaque groupe, un élève doit prendre des notes. Ce dernier écrit les idées de son groupe au tableau. Ensuite, discutez des idées trouvées avec toute la classe. Les élèves doivent considérer les questions suivantes ou se les poser afin de faire une entrevue avec toute la classe. Vous pouvez faire l'interviewer ou encore, demander à un membre de la communauté ou à un professionnel de la santé de poser des questions à la classe. Vous pourriez aussi demander aux élèves de rédiger leurs propres questions à poser au visiteur.

- Nommez des exemples d'émotions qui exercent une influence sur nos relations avec les autres.
- En quoi des situations et des expériences différentes nous font vivre des émotions différentes?



Les élèves pourraient explorer ces situations davantage en activité de groupe, ex. : art dramatique ou écriture d'une histoire.

- *Entrevues de la classe* Avec la classe, discutez des pressions émotionnelles qui sont ressorties de la discussion, des jeux de rôles et des histoires. Demandez aux élèves comment faire face aux sentiments et aux émotions de manière positive, et comment les exprimer de manière positive. Discutez de diverses façons dont les gens peuvent faire face aux pressions : être réaliste, éviter une situation ou s'en sauver. Dites aux élèves de trouver des exemples de comportements d'adaptation. Cette discussion peut prendre la forme d'une entrevue avec toute la classe ou d'entrevues en petits groupes réalisées par les élèves ou des membres de la communauté.



- *Conversation en classe sur les pressions émotionnelles* Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) dans le cadre d'une conversation en classe portant sur les diverses manières de faire face aux émotions et aux sentiments. Pour ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation avec toute la classe portant sur l'ETCAF et le choix de consommer de l'alcool. Grâce à cette conversation, les élèves devraient se familiariser avec ces trois aspects de l'ETCAF :



- en quoi l'aptitude à faire face aux émotions influence les choix en matière de santé?
- quelles caractéristiques de l'ETCAF se retrouvent chez les bébés, les enfants, les adolescents et les adultes?
- comment est-il possible de prévenir l'ETCAF?

**Préparation de l'enseignant**  
Comprendre les effets de  
l'ensemble des troubles causés  
par l'alcoolisation fœtale,  
p. 87 à 90

Mentionnez aux élèves que souvent, les besoins peuvent être exprimés au moyen d'émotions et de sentiments. Souvent, les émotions et les sentiments se traduisent par des pressions émotionnelles. Ces moyens d'exprimer les émotions exercent une influence sur les décisions que prennent les gens en matière de choix relatifs à la santé. Par conséquent, il arrive parfois que des personnes fassent des choix inappropriés qui finissent par entraîner des problèmes qui les touchent et qui touchent les autres.

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut aussi être influencée par diverses émotions, comme le stress et l'inquiétude.



Discutez des effets ressentis par les enfants atteints de l'ETCAF en vous appuyant sur le document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)**. L'ETCAF laisse des séquelles neurologiques chez les enfants qui en sont atteints. Les changements structuraux et chimiques qui atteignent le cerveau peuvent se traduire par des difficultés d'ordre émotionnel et comportemental. Il est donc important de comprendre comment il est possible de leur venir en aide. Dans le cadre de votre conversation en classe, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale de chaque élève.

➤ *Comprendre les effets de  
L'ETCAF*

**Préparation de l'enseignant**  
Feuille d'activité reproductible II-8 :  
• Comprendre les effets de  
l'ensemble des troubles causés  
par l'alcoolisation fœtale,  
p. 87 à 90  
Évaluation, p. 86



Remettez la **Feuille d'activité reproductible II-8 : Comprendre les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale** aux élèves. Ceux-ci devront répondre aux questions qui s'y trouvent afin de mieux comprendre les effets de l'ETCAF.

- Nomme certaines des pressions émotionnelles qui poussent certaines femmes à boire de l'alcool quand elles sont enceintes.
- Nomme certaines des stratégies qui peuvent permettre de faire face à la pression de manière positive.
- Nomme certaines des stratégies auxquelles la communauté peut recourir pour prévenir l'ETCAF.
- Nomme certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes atteintes de l'ETCAF.
- Que pouvons-nous faire pour aider les personnes atteintes de l'ETCAF à vivre une vie productive au sein de leur communauté?

- **Journal personnel** Les élèves doivent rédiger un texte sur des situations dans le cadre desquelles ils ont dû prendre des décisions concernant leur vie, décisions qui leur ont fait vivre des pressions émotionnelles. Demandez-leur de décrire la situation, de comprendre les décisions qu'ils avaient pensé prendre et d'étoffer sur les sentiments ou les émotions ressentis quand ils ont pris leurs décisions.

### Évaluation

Évaluez le **journal personnel** des élèves ainsi que leur compréhension de la relation qui existe entre la façon dont les gens font face à leurs émotions ou leurs sentiments et leur compréhension d'eux-mêmes et d'autrui. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

- |                   |           |   |
|-------------------|-----------|---|
| <b>Excellent</b>  | <b>4/</b> | Grâce à son texte, l'élève établit un lien clair entre les situations dans lesquelles des sentiments sont exprimés et sa compréhension d'autrui. Il est capable de représenter la relation entre la situation et l'expression des émotions et des sentiments. |
| <b>Compétent</b>  | <b>3/</b> | Grâce à son texte, l'élève établit un lien entre les situations dans lesquelles des sentiments sont exprimés et sa compréhension d'autrui. Il est capable de recourir à différentes situations qui illustrent les sources de sentiments.                      |
| <b>Acceptable</b> | <b>2/</b> | L'élève donne une situation dans son journal dans laquelle il décrit des sentiments.  |
| <b>Limité</b>     | <b>1/</b> | L'élève décrit une situation dans son journal.  |

Demandez aux élèves de vous remettre leurs réponses à la feuille d'activité reproductible « **Comprendre les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)** » à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

- |                                  |   |  |
|----------------------------------|---|--|
| <b>Oui</b> <input type="radio"/> | <b>Pas encore</b> <input type="radio"/> | L'élève décrit les pressions émotionnelles qui poussent certaines femmes à consommer de l'alcool pendant la grossesse. |
| <b>Oui</b> <input type="radio"/> | <b>Pas encore</b> <input type="radio"/> | L'élève décrit des manières de faire face aux pressions émotionnelles de façon positive.                               |
| <b>Oui</b> <input type="radio"/> | <b>Pas encore</b> <input type="radio"/> | L'élève décrit certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes atteintes de l'ETCAF.        |
| <b>Oui</b> <input type="radio"/> | <b>Pas encore</b> <input type="radio"/> | L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.  |

*Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.*

### Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre en ce qui a trait au lien entre les situations et l'expression des émotions et des sentiments. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que j'ai appris à propos des pressions émotionnelles?
- Comment est-ce que je fais face aux pressions susceptibles d'influencer les décisions que je prends?
- Comment certaines personnes évitent-elles de faire face à leurs émotions et aux pressions? Comment puis-je éviter cela?

**Feuille d'activité reproductible II-8**  
**7<sup>e</sup> – 8<sup>e</sup> année**

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES  
 CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)**

Souvent, les besoins peuvent être exprimés au moyen d'émotions et de sentiments. Et souvent, ces émotions et ces sentiments découlent de pressions émotionnelles. L'expression des émotions influence les décisions que prennent les gens.

Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut aussi être influencée par diverses émotions, comme le stress et l'inquiétude.

**Caractéristiques des personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)<sup>9</sup>**

L'alcool peut avoir toute une gamme d'effets sur l'enfant à naître. Ces effets dépendent de nombreux facteurs, comme la quantité d'alcool bue par la mère pendant la grossesse, le moment de sa grossesse auquel elle a consommé de l'alcool, la santé et la nutrition de la mère, de même que sa consommation de tabac ou d'autres drogues.

Les effets des malformations congénitales attribuables à l'alcool, comme l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), se font sentir pendant toute la vie de la personne. Il y a des personnes atteintes de malformations congénitales dues à l'alcool dans tous les groupes d'âge. Toutes ces personnes ont des besoins différents.

Les bébés atteints de l'ETCAF sont petits, légers et ont une tête plus petite que la normale. Ils peuvent avoir une plus grande sensibilité de la vue et de l'ouïe que la normale, en plus d'être irritables. Ces bébés peuvent aussi avoir de mauvaises habitudes de sommeil et de réveil, de même que de mauvais réflexes de succion.

Pendant la période préscolaire, les enfants atteints de l'ETCAF sont généralement minces et de petite taille. Grand nombre de ces enfants sont hyperactifs et très sensibles au toucher et à d'autres stimulations. Ces enfants ont souvent des troubles d'attention, sans compter qu'ils ne se développent pas et ne se comportent pas toujours comme les autres enfants. Par exemple, ils peuvent être maladroits, avoir une mauvaise coordination manuelle et avoir du mal à s'entendre avec les autres.

<sup>9</sup> Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects: From Infancy to Adulthood* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 1.

## **COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)**

Les enfants d'âge scolaire atteints de l'ETCAF peuvent éprouver de la difficulté lorsque vient le temps d'écouter, de prêter attention et de travailler avec les autres. En raison de l'ETCAF, les enfants doivent parfois apprendre à vivre avec ce qui suit :

- avoir l'impression de savoir quelque chose à un certain moment donné, puis l'oublier le lendemain et le savoir de nouveau quelques jours plus tard;
- avoir de la difficulté à faire quelque chose qui demande un certain ordre, comme attendre son tour;
- répéter des mots, des questions ou des gestes sans cesse.

Par conséquent, les enfants atteints de l'ETCAF peuvent avoir de la difficulté à apprendre des concepts, à s'organiser, à résoudre des problèmes et à acquérir des habiletés sociales. Ces difficultés d'ordre comportemental ont donc des incidences sur leur réussite scolaire et nuisent à leurs amitiés.

Nous ne faisons que commencer à comprendre les effets de l'ETCAF sur le développement de l'adolescent et de l'adulte. Du point de vue physique, il est à noter que les caractéristiques de l'ETCAF ont tendance à être moins visibles une fois que la personne a atteint l'âge adulte.

À l'école ou dans le cadre de leur vie quotidienne, les enfants souffrant de l'ETCAF peuvent avoir du mal à suivre les autres. Parmi les problèmes les plus évidents, notons qu'ils sont impulsifs, qu'ils font preuve d'un mauvais jugement, qu'ils ont de mauvaises habiletés sociales, qu'ils ont de la difficulté à s'organiser, puis qu'ils ont du mal à reconnaître et à établir les limites. Ces personnes se valent souvent les qualificatifs d'innocents et d'immatures, en plus d'être des victimes faciles. Elles savent qu'elles ne sont pas comme les autres et qu'elles n'y « arrivent tout simplement pas ». C'est pourquoi les adolescents et les adultes atteints de l'ETCAF courent le risque d'avoir des troubles émotionnels, comme la dépression, et des troubles de comportement, comme le fait de mentir ou de braver les ordres ou l'autorité. Ces personnes sont également faciles à manipuler ou à diriger, ce qui les rend susceptibles de tomber dans divers pièges, comme ceux de se mettre à consommer de l'alcool ou des drogues de façon excessive, ou d'être victimes d'exploitation physique ou sexuelle.

Puisque le cerveau du fœtus est atteint pendant la grossesse, la personne souffrant de l'ETCAF ne se défait pas de ses symptômes ou des séquelles de l'ETCAF avec le temps. Malgré tout cela, il est possible d'aider les personnes souffrant de l'ETCAF à réaliser leur potentiel. Ainsi, en connaissant bien les effets de l'ETCAF, il est possible de mieux comprendre les défis que doivent relever ces personnes de même que leurs parents et les personnes qui en prennent soin. Ces connaissances peuvent servir à déterminer des attentes appropriées et à aboutir à des stratégies visant à aider les personnes souffrant de l'ETCAF, tant chez elles qu'à l'école ou qu'au sein de leur communauté.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects: From Infancy to Adulthood* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 1.

**Feuille d'activité reproductible II-8**  
**7<sup>e</sup> – 8<sup>e</sup> année (suite)**

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES  
CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)**

**Questions faisant l'objet de discussion ou de rédaction**

Nomme certaines des pressions émotionnelles qui poussent certaines femmes à consommer de l'alcool pendant la grossesse.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelles stratégies pouvons-nous utiliser pour faire face aux pressions de manière positive?

---

---

---

À quelles stratégies la communauté peut-elle recourir pour prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?

---

---

---

**COMPRENDRE LES EFFETS DE L'ENSEMBLE DES TROUBLES  
CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)**

Nomme certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?

---

---

---

Que pouvons-nous faire pour aider les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale à mener une vie productive au sein de leur communauté?

---

---

---