

THÈME II :Gestion des émotions et des sentiments –
10^e – 12^e année**Orientation des activités**

- Équilibre émotionnel et ressources permettant de gérer les aspects ayant trait aux sentiments et aux émotions
- Façons dont l'équilibre émotionnel influence les décisions qui sont prises
- Façons dont les personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale font face aux facteurs qui bloquent l'équilibre émotionnel

RAS – Carrière et vie*Choix personnels*

Les élèves vont :

- analyser une variété de stratégies pour parvenir au bien-être affectif et spirituel et pour maintenir ce bien-être (P8);
- décrire les composantes du bien-être affectif et spirituel;
- expliquer en quoi les sentiments influencent les humeurs et les comportements;
- examiner la responsabilité personnelle et l'acceptation de la multiplicité et de l'éventail des sentiments, de même que la manière de les exprimer de façon constructive et responsable;
- discuter des conséquences susceptibles de découler du fait de ne pas faire face à ses émotions de manière constructive – la colère, la dépression, le suicide;
- décrire les influences externes sur l'expression affective et spirituelle.

Activités

- *Au tableau* En petits groupes, les élèves doivent réfléchir aux manières dont les émotions peuvent empêcher ou favoriser des interactions positives avec autrui. Chaque groupe doit nommer un preneur de notes. Demandez à chaque preneur de notes d'inscrire les idées de son groupe au tableau. Ensuite, discutez des idées avec le reste de la classe. Incitez les élèves à faire des liens entre les idées qui favorisent des interactions saines et les idées qui entravent les interactions saines. Avec eux, discutez des tendances qui se dessinent, comme le manque d'estime de soi et de conscience personnelle ou encore, l'absence de relations saines avec autrui. Ensuite, demandez aux élèves de discuter en quoi les caractéristiques, les croyances et les valeurs personnelles façonnent des traits de caractère qui donnent lieu à des interactions saines avec les autres.

- **Entrevue** Les élèves s'interviewent en se posant les questions suivantes ou encore, vous invitez un membre de la communauté ou un professionnel de la santé à venir interviewer la classe. Si vous le préférez, les élèves peuvent aussi composer leurs propres questions d'entrevue à poser à l'invité.
- Quelles émotions entravent ou favorisent des relations avec les autres?
 - Pourquoi différentes situations, différents contextes et différentes expériences nous incitent à vivre des émotions différentes et à réagir de manières différentes?
 - Comment décririez-vous certains des principaux enjeux auxquels les jeunes adultes font face, comme le sens de soi et les réactions au changement? Comment pouvons-nous nous familiariser avec ces enjeux?



Vous pouvez demander aux élèves d'approfondir ces situations dans le cadre d'une activité de groupe, comme des jeux de rôles ou la rédaction d'histoires.

- **Recette** Faites en sorte que les élèves découvrent, en groupe, le sens d'un équilibre sain en formulant une recette dans laquelle ils détaillent ce qu'il faut pour obtenir un équilibre sain entre les aspects émotionnels, physiques et mentaux de leur vie. Demandez-leur ensuite de déterminer la liste des ingrédients, la quantité de chaque ingrédient et les consignes pour le mélange des ingrédients.

Chaque groupe doit tenir compte de ce qui suit pour en arriver à sa recette définitive :

- les caractéristiques de la santé physique, mentale et émotionnelle;
- une explication de chaque caractéristique en tant qu'ingrédient;
- une étude de l'équilibre émotionnel de la recette et de la manière dont l'équilibre émotionnel influence la prise de décisions.

Pour conclure, chaque groupe fait part de sa recette aux autres groupes en les présentant à toute la classe.

➤ **Tableau de caractéristiques**

Préparation de l'enseignant
Feuille d'activité reproductible II-9 :
• Tableau de caractéristiques,
p. 97
Évaluation, p. 95

À l'aide de sa recette, chaque groupe crée un tableau en prenant la **Feuille d'activité reproductible II-9 : Tableau de caractéristiques** afin de déterminer les caractéristiques de choix de vie sains et d'équilibre émotionnel. Ensuite, demandez aux élèves d'énumérer les obstacles qui existent dans le cas de chacune des caractéristiques déterminées.

- *Entrevues à trois étapes* En groupe de trois, les élèves s'interviewent pour en savoir plus sur les effets de l'équilibre émotionnel. Vous devriez présenter ces effets aux élèves dans le cadre d'une discussion sur :
- le stress;
 - les transitions;
 - le changement;
 - les situations de crise.

Les membres de chaque groupe doivent être interviewés à tour de rôle, interviewer un autre membre et consigner l'interview, comme suit :

- l'élève A interviewe l'élève B et pendant ce temps-là, l'élève C écrit les réponses aux questions;
- l'élève B interviewe l'élève C et pendant ce temps-là, l'élève A écrit les réponses aux questions;
- l'élève C interviewe l'élève A et pendant ce temps-là, l'élève B écrit les réponses aux questions.



Quand les élèves ont fini de s'interviewer, demandez-leur de faire part de ce qu'ils ont appris aux autres groupes, puis de discuter des stratégies permettant d'arriver à l'équilibre émotionnel et de le maintenir.

- *Conversation en classe sur l'équilibre émotionnel et les obstacles à l'atteinte de cet équilibre*



Préparation de l'enseignant

Document d'information destiné aux enseignants : Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 171 à 175

Dans le cadre d'une conversation en classe, présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), en prenant soin de vous pencher sur les différentes influences positives et négatives qui ont des incidences sur la façon dont les gens font face à leur bien-être émotionnel. Pour ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation avec toute la classe, en mettant l'accent sur le fait que l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale est un problème se rapportant aux choix faits lorsque vient le temps de consommer de l'alcool. Prenez particulièrement soin de discuter de ces trois aspects :

- en quoi l'aptitude à faire face aux émotions influence les choix en matière de santé?
- les caractéristiques de l'ETCAF chez les bébés, les enfants, les adolescents et les adultes?
- ce qu'il est possible de faire pour prévenir l'ETCAF.

Expliquez aux élèves que les principaux enjeux entourant l'équilibre émotionnel chez les adolescents touchent souvent le sens de soi, la réaction aux changements et les relations avec autrui. Souvent, ces enjeux sont exprimés au moyen d'émotions et de sentiments. Le manque de conscience de soi et l'absence de « liens véritables » avec les autres, comme les membres de la famille, les amis et les membres de la communauté, peuvent influencer les décisions qui sont prises en matière de choix de mode de vie. Parfois, les gens font des choix inopportuns, ce qui

peut non seulement avoir des incidences sur eux-mêmes, mais également sur 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 être influencée par des déséquilibres émotionnels causés par le manque de conscience personnelle et l'absence de « liens véritables » avec les autres.



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)**. Les enfants atteints de l'ETCAF peuvent éprouver des difficultés d'ordre 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.

➤ *Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale*

Préparation de l'enseignant

Feuille d'activité reproductible II-10 :

- Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 98 à 101
- Évaluation, p. 95

Remettez la **Feuille d'activité reproductible II-10 : Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale** aux élèves. Demandez-leur de répondre aux questions qui s'y trouvent afin qu'ils soient mieux en mesure de comprendre les effets de l'ETCAF.

- Nommez certains des enjeux et des obstacles émotionnels qui mènent certaines femmes à consommer de l'alcool quand elles sont enceintes.
- Que peut-on faire pour prévenir l'ETCAF?
- Nommez certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes souffrant de l'ETCAF.



➤ *Affiches de soutien*

En groupe, les élèves font une enquête sur les différents types de structures de soutien auxquels ils ont accès et auxquels la communauté a accès. Vous pouvez demander aux élèves de composer une série de questions sur les types de soutien et les services qu'ils offrent, ou de faire des entrevues téléphoniques avec diverses personnes de la communauté et (ou) des professionnels de la santé. Vous pouvez aussi leur demander de pousser leur enquête plus

loin en consultant d'autres sources, comme des livres, des groupes de soutien et des amis. Pour conclure, demandez à chaque groupe de faire une affiche pour illustrer le fruit de leur recherche.

- *Journal personnel* Les élèves peuvent faire une rédaction sur les enjeux et les obstacles émotionnels avec lesquels ils sont aux prises quand ils prennent des décisions qui ont des incidences sur leur vie. Dites-leur de décrire la situation, de comprendre les décisions qu'ils escomptaient prendre de même que les sentiments et les émotions qui entrent en jeu dans leurs décisions.

Évaluation

Évaluez les **tableaux de caractéristiques** des élèves et leur compréhension de la relation qui existe entre les caractéristiques de modes de vie sains et d'équilibre émotionnel et les obstacles à ceux-ci. 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.

Excellent	4/	L'élève établit un lien clair entre les caractéristiques de choix sains et d'équilibre émotionnel et les obstacles à ceux-ci, puis il donne des exemples. Il donne aussi des exemples propres à l'expression des caractéristiques, des croyances et des valeurs personnelles au moyen d'émotions.
Compétent	3/	L'élève établit un lien entre les caractéristiques de choix sains et d'équilibre émotionnel et les obstacles à ceux-ci, puis il donne des exemples. Il donne aussi des exemples pour illustrer les réactions émotionnelles à divers types de situations.
Acceptable	2/	L'élève donne des exemples de caractéristiques et d'obstacles aux choix sains et à l'équilibre émotionnel se rapportant à des situations diverses.
Limité	1/	L'élève décrit des situations qui représentent les caractéristiques et les obstacles de choix sains et d'équilibre émotionnel.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs réponses à la **Feuille d'activité reproductible II-10 : Les effets de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

- Oui** **Pas encore** L'élève décrit les enjeux et les obstacles émotionnels qui peuvent inciter certaines femmes à consommer de l'alcool pendant la grossesse.
- Oui** **Pas encore** L'élève décrit des manières de prévenir l'ETCAF.
- Oui** **Pas encore** L'élève décrit certaines des caractéristiques physiques et comportementales des personnes atteintes de l'ETCAF.
- Oui** **Pas encore** 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 à la relation 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 de l'équilibre émotionnel dans ma vie et dans le cadre des types de décisions que je prends?
- Comment est-ce que j'apprends à faire face aux pressions susceptibles d'influencer les décisions que je prends?
- Comment pourrais-je décrire les systèmes de soutien qui s'offrent à moi lorsque je fais face à des enjeux émotionnels? Comment je me sens face aux structures de soutien qui m'entourent, tant personnelles que communautaires?

Feuille d'activité reproductible II-9
10^e – 12^e année

Nom : _____

Date : _____

TABLEAU DE CARACTÉRISTIQUES

Caractéristiques de choix sains et d'équilibre émotionnel	Défis et obstacles

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

Les principaux enjeux entourant l'équilibre émotionnel des adolescents touchent souvent le sens de soi, la réaction aux changements et les relations avec autrui. Souvent, ces enjeux sont exprimés au moyen d'émotions et de sentiments. Le manque de conscience de soi et l'absence de « liens véritables » avec les autres, comme les membres de la famille, les amis et les membres de la communauté, peuvent influencer les décisions qui sont prises en matière de choix de mode de vie. Parfois, les gens font des choix inopportuns, ce qui peut non seulement avoir des incidences sur eux-mêmes, mais également sur 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, 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 être influencée par des déséquilibres émotionnels causés par le manque de conscience personnelle et l'absence de « liens véritables » avec les autres.

Caractéristiques des personnes atteintes de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)¹⁰

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 plus petits, sont plus 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.

¹⁰ 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-10
10^e – 12^e année (suite)

Nom : _____

Date : _____

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

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.

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 faire la consommation abusive d'alcool ou de drogues, 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

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

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.¹⁰

À l'instar de toute autre personne, les personnes atteintes de l'ETCAF possèdent divers talents et aptitudes. Elles affichent des déficiences et des degrés intellectuels variés qui sont probablement attribuables à des lésions cérébrales de toutes sortes découlant du contact avec diverses quantités d'alcool, de la fréquence de ce contact, du moment auquel l'alcool a été consommé pendant la grossesse, ainsi que des différences personnelles qui caractérisent les mères et leur progéniture.¹¹

Malgré leur vaste gamme de talents et d'aptitudes, bien des personnes atteintes de l'ETCAF affichent, de manière générale, les mêmes caractéristiques de comportement. En général, ces personnes font confiance aux autres (trop confiance, même), elles sont de nature aimable et sont naïves. Cela dit, elles peuvent aussi être irritables et rigides. Par ailleurs, en raison de leurs lésions cérébrales, elles peuvent éprouver de la difficulté, surtout en vieillissant, à évaluer des situations et à s'appuyer sur le passé pour faire face aux problèmes avec lesquels elles sont aux prises. Il s'agit de personnes qui ont besoin de plus de protection, de supervision et de structure pendant plus longtemps que d'habitude. Les déficiences secondaires qui surviennent en vieillissant varient beaucoup d'une personne à l'autre. Ces déficiences peuvent être aussi graves que les lésions cérébrales qui les ont affligées à la naissance. Grand nombre de personnes atteintes de l'ETCAF ont besoin d'aide pendant toute leur vie, qu'il s'agisse d'un milieu protecteur ou d'un ami de confiance, d'un conjoint ou d'un défenseur les aidant à ne pas se mettre dans le pétrin et à ne pas perdre leurs objectifs de vue.¹¹

¹⁰ 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.

¹¹ Adapté avec la permission de Streissguth, A. (1997). Overview of fetal alcohol syndrome: Prenatal alcohol exposure can cause a spectrum of effects. Dans Streissguth, A. *Fetal alcohol syndrome : A guide for families and communities* (p. 6). Baltimore, MD : Paul H. Brookes Publishing Co. brookespublishing.com.

Feuille d'activité reproductible II-10
10^e – 12^e année (suite)

Nom : _____

Date : _____

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

Nomme certains des enjeux et des obstacles émotionnels qui poussent certaines femmes à boire de l'alcool quand elles sont enceintes.

Que peut-on faire pour prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale?

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