Gouvernement du Canada Government of Canada

Canada

Centre d'excellence en langues officielles

La gestion des émotions au service de la sécurité linguistique

Forum sur les bonne pratiques en matière de langues officielles

ATELIER

Le 9 février 2022

De 10 h 00 à 11 h 00

présenté par Louise Varagnolo, conseillère stratégique et coach certifiée en développement intégral

Contenu adapté des recherches du psychiatre français Christophe André / Mentorshow

La gestion des émotions au service de la sécurité linguistique

- Vous avez du mal à saisir les émotions qui vous rendent insécures lors de la prise de parole en langue seconde ?
- Vous aimeriez, mieux saisir vos besoins non-satisfaits dans ce contexte de communication ?
- Vous apprécieriez remplacer vos pensées négatives par des pensées alternatives ?

Si oui, cet atelier est pour vous !

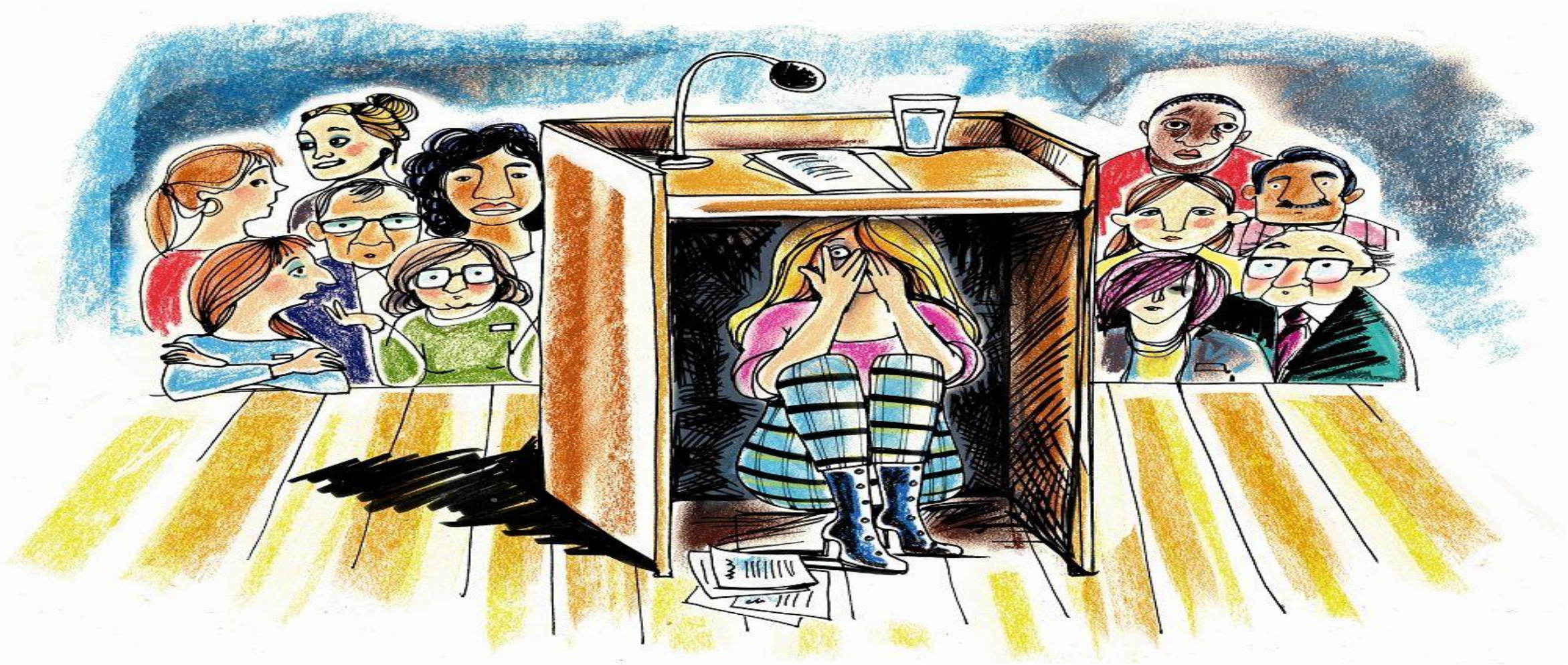
La gestion des émotions ou régulation émotionnelle peut contribuer au sentiment de sécurité linguistique en réduisant certaines craintes ou inconforts. Au moyen de partage d'information, d'échanges et de quelques exercices, cet atelier vous permettra de renforcer votre compréhension des causes liées à l'insécurité linguistique et à certaines stratégies associées à la gestion des émotions. Il vous sera aussi possible de mettre à profit certaines prises de conscience afin d'augmenter votre prise de risques et résilience linguistiques en langue seconde officielle.

Intentions

Au moyen de partage d'information, d'échanges et de quelques exercices vous :

- Renforcerez votre compréhension des concepts liés à l'insécurité linguistique et à la gestion des émotions.
- Pourrez mettre à profit certaines prises de conscience au service de votre sécurité linguistique.
- Aurez accès à une trousse d'accompagnement complémentaire.

L’insécurité linguistique (IL)



https://www.franceinter.fr/

Concepts (1 de 2)

Quoi

- Crainte de ne pas être assez compétent.e dans sa première ou seconde langue officielle.
- Sentiment d'inconfort et d'anxiété, soutenu par la peur de faire des erreurs, d'être ridiculisé.e et de déranger.

Qui

- Plus souvent vécue en contexte linguistiquement minoritaire et/ou par les personnes qui apprennent une langue seconde officielle et doivent l'utiliser particulièrement au travail.

Quelles en sont les conséquences et les causes ?

Concepts (2 de 2)

Comment

- Une des raisons importantes qui limite l'usage effectif des deux LOs au sein des institutions fédérales.
- Peut mener à la perte des acquis et à l'abandon d'une langue officielle

Causes

- Varient selon chaque individu. Elles peuvent faire appel entre autre : aux traits de personnalité, aux mentalités et croyances individuelles, à la gestion des émotions, à l'environnement, etc.

Les émotions

Que sont-elles et comment pourrait-on les regrouper ?

Concepts et contextes

- **Les émotions sont compliquées à définir**
  - Arrivent avant la parole = impression/sensation
  - Englobent en général le corps et l'esprit
  - On les sent souvent avant de les avoir comprises

- **Elles représentent un héritage archaïque animal, déclenché pour sauver sa peau. Un instinct de survie !**
  - Elles font référence à un outil rapide et imprécis car elles sont automatiques et intuitives
  - Renvoient à une bonne dose de marge d'erreur
  - Sont un important problème pour la raison, car elles sont un obstacle pour réfléchir…

Famille d’émotions (1 de 2)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Famille d’émotions (1 de 2)

La colère

Le dégoût

La peur

La surprise

L’amour

La joie

La tristesse

La confiance

La honte

Dans quel état émotionnel êtes-vous présentement ?

Lorsque vous pensez à utiliser votre L2, quelles émotions surgissent ?

EXERCICE 1

Exercice 1 - Analyser ses émotions

Notez votre activation émotionnelle lorsque vous devez utiliser votre L2.

Éléments	Activation émotionelle	Analyse
Positions	Positive / Négative Agréable / Désagréable	
Intensité	Forte Moyenne Basse	
Manifestations	Peur, tristesse, …	

Qu’est-ce que la régulation émotionnelle ?

Régulation émotionnelle

- **C'est un art !**
  - Il faut y mettre des efforts pour en retirer les bienfaits car c'est à nous de cultiver notre régulation émotionnelle.
  - On peut réguler nos émotions et empêcher qu'elles prennent le contrôle :
    - Comme si on faisait du sport - développement des muscles
    - Comme tracer de nouveaux sentiers dans la nature (*Elephant path*) - nouvelles *pistes cérébrales*

- **Il s'agit de développer notre capacité à porter attention et à modeler :**
  - nos pensées (voix intérieure), nos émotions, nos comportements
    - en vue d'un résultat visé – ne <u>pas les</u> faire disparaître mais les voir comme des alliées, les décoder et les contrôler

- La naissance **d'émotions négatives est souvent liée à des besoins non comblés.**
  - Exemple : inquiétude/peur = pas le contrôle; colère = injustice envers soi

La gestion des émotions

- De plus en plus de **recherches neuroscientifiques** font valoir l'importance de porter notre attention à nos pensées intérieures, nos émotions et nos réactions physiologiques -- et leur impact sur notre bien-être.

  Les comportements :

  - **physiologiques** : Signes cliniques liés à la peur : tension musculaire, augmentation du rythme cardiaque, transpiration
  - **psychologiques**/pensée : Voix intérieure négative, sabotage
  - **émotionnels :** Peur, angoisse, tristesse, …

- Si on pratique une émotion sans la contrôler, on deviendra ***les champions*** de cette émotion négative !

  Il faut donc savoir bien les utiliser et non être dominé par elles :

  1. Les reconnaître tôt
  2. Les accueillir
  3. Comprendre leur source
  4. Observer leur manifestation
  5. Décider de ce que vous allez en faire : freiner, amplifier, …

EXERCICE 2

Exercice 2 – Analyser vos besoins non-satisfaits

- Réfléchissez à vos pensées/émotions/comportements en situation d'IL.
- Faites-en la liste.
- Identifiez quels sont vos besoins non-satisfaits lorsque vous vivez de l'insécurité linguistique.
- Trouvez des **solutions** pertinentes qui contribueront à réduire votre insécurité linguistique et augmenter par le fait même, votre sécurité linguistique. **EX : Le lâcher prise**
  - De quoi avez-vous besoin ? Il s'agir d'héberger des émotions positives, même dans l'adversité.
  - Donnez-vous quelques pratiques quotidiennes de prises de risques.

La résilience

Qu’est-ce qu’elle signifie pour vous ?

Ce qu'en dit la science…

- **Chercheur**
  - Un des précurseurs du concept = **Neuropsychiatre Boris Cyrulnik**
  - 1993, 1er congrès international : psycho, sociologue, biologiste, médecin
- **Concept**
  - Résilience = la reprise d'un **nouveau développement** après un traumatisme/une blessure
  - Le trauma, sécrète des substances dans le cerveau comme le cortisol, ce qui crée un vrai stress émotionnel
  - On peut laisser une erreur / blessure nous habiter et ne pas nous en remettre ou décider de **rebondir** et de prendre à nouveau des risques et oser…
  - La recherche indique aussi qu'un **écosystème** est souvent lié au stress versus une cause à effet
    - Ex : climat organisationnel, leadership, confiance personnelle, …

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE RÉSILIENCE ?

EXERCICE 3

Exercice 3 – Déconstruire ses émotions négatives avec résilience

Situations	Degrés d'émotions	Pensées automatiques	Pensées alternatives

Faites du moment présent et de la respiration en profondeur - vos meilleurs alliés !

Trousse d’accompagnement

Pour nous joindre : OLCEInformationCELO@tbs-sct.gc.ca