

## Atelier 5 - 2ème Journée Romande de Psychologie Positive, 8 février 2019

### Boîte à outils pour la régulation des émotions positives : entraînement et jeux pour des enfants et adolescents d'âge scolaire avec ou sans troubles du développement

(EN: Positive Emotion Regulation Toolbox: Training and games for school-aged children and adolescents with and without developmental disorders)

Alexandra Zaharia<sup>1,2,3</sup>, Katharina A. Noir-Kahlo<sup>2,4</sup>, Nicolas Bressoud<sup>2,5</sup>, Daniel Dukes<sup>2,3,6</sup>, & Andrea C. Samson<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Formation Universitaire à Distance – UniDistance, Brigue, Suisse

<sup>2</sup>Département de Pédagogie Spécialisée, Université de Fribourg, Suisse

<sup>3</sup>Centre Interfacultaire en Science Affective, Université de Genève, Suisse

<sup>4</sup>Centre de pédopsychiatrie, Fribourg, Suisse

<sup>5</sup>Haute Ecole Pédagogique de Valais – HEPVS, Saint-Maurice, Suisse

<sup>6</sup>Department of Experimental Psychology, Université d'Oxford, Angleterre

#### **Contexte théorique :**

Les enfants et les adolescents avec des troubles du développement montrent plus d'émotions négatives et plus de difficultés à réguler leurs émotions que les jeunes tout venant, ce qui rend problématique leur inclusion scolaire. Ainsi, la majorité des interventions en contexte scolaire vise davantage les émotions négatives, avec comme objectif l'amélioration des résultats académiques. Cependant, l'expression des émotions positives (EP) et la régulation des émotions (RE) sont des compétences associées à des relations sociales et à des performances scolaires satisfaisantes. Nous présenterons un entraînement psycho-éducatif adapté pour les jeunes avec un trouble du spectre autistique (TSA), visant à augmenter les EP et à améliorer les capacités de RE. Le développement de cette nouvelle intervention s'appuie sur le modèle de la RE de Gross (1998) et la théorie broaden-and-build des EP de Fredrickson (2004).

**Objectifs :** Présenter une intervention ciblant les EP et la RE; Se familiariser avec les stratégies de RE ; Identifier le potentiel des interventions et des jeux visant les EP et la RE dans le contexte scolaire.

#### **Exercices pratiques :**

- Discussions interactives sur le potentiel des interventions et des jeux comme outils dans un cadre scolaire, visant à promouvoir les EP et la RE et à soutenir l'inclusion.
- Exercer la réévaluation cognitive (réinterprétation positive des situations).
- Identifier les déclencheurs des EP (en comparaison avec des exemples de personnes avec TSA provenant de notre étude).
- Evaluer l'adéquation de différentes stratégies en fonction du contexte.

**Note :** Cet atelier est ouvert aux francophones et anglophones. Il sera donné par Alexandra Zaharia et Dr. Daniel Dukes.

## Biographies

### Alexandra Zaharia



Alexandra s'intéresse au développement d'interventions visant l'expression des émotions positives et la régulation des émotions chez les enfants et les adolescents avec ou sans troubles du développement. Elle étudie également les émotions positives générées par la « mignoncité » (cuteness). Actuellement, Alexandra est assistante de recherche et d'enseignement en Master de Psychologie à l'UniDistance et doctorante à l'Université de Fribourg, supervisée par Prof. A. Samson (CHEERS Lab, UniFr) et Prof. D. Sander (Centre Interfacultaire en Science Affectives, UniGe).

### Daniel Dukes



Les recherches de Daniel se concentrent sur les processus socio-émotionnels (particulièrement sur les émotions positives, par ex. l'intérêt), et sur la manière dont ces émotions sont impliquées dans la transmission de valeurs d'une génération à une autre. Il est actuellement chercheur postdoctoral au sein du CHEERS Lab (UniFr) dirigé par Prof. Andrea Samson, ainsi que Early Postdoc (FNS) à l'Université d'Oxford au sein du groupe Emotion and Social Relations, dirigé par Prof. Brian Parkinson.