




# FICHE MÉMO – Accompagner la régulation émotionnelle pour prévenir la somatisation


Public : Educateurs pour adultes avec déficience intellectuelle




---

## Pourquoi la somatisation ?

-  Quand l'émotion n'est pas comprise, elle s'exprime dans le **corps**.
  -  Les capacités **imaginaires et verbales** sont limitées → difficulté à dire ce qu'on ressent.
  -  Le **corps devient le langage principal** de l'émotion.
- 



## Le rôle de l'éducateur

 Vous êtes un régulateur émotionnel.  
Comme un bon **caregiver**, vous aidez l'utilisateur à :



-  Se sentir compris et sécurisé
  -  Mettre en mots ou en images son ressenti
  -  Apaiser l'émotion avec vous
- 



## Les 3 étapes de l'accompagnement émotionnel

### 1. Identifier




-  Observer les **signes corporels**, comportements inhabituels
  -  Poser des **questions simples** :  
"Tu ressens quelque chose dans ton ventre ?  
C'est une boule ou une chaleur ?"
- 

### 2. Mettre en forme






-  Proposer des **cartes d'émotions** avec visages expressifs
-  **Dessin libre** : "Fais un dessin de ce que tu ressens."

-  **Phrase-guidée** : “Je vois que tu ressens... ..”
  -  **Accompagner un geste spontané** (ex. serrer les poings)  
→ le **prolonger**, le **ralentir**, le **contenir**
- 

### 3. Apaiser

-  **Geste ressource** (s’enrouler, s’étirer, respirer)
  -  **Rituels de retour au calme**
  -  **Mots rassurants, présence chaleureuse (phrases ressources)**
- 

## Outils pratiques

-  **Cartes visuelles d’émotions**
  -  **Feuilles & crayons** pour dessiner
  -  **Tableau de phrases ressources émotionnelles qui partent du vécu**
  -  **Petit coin calme** avec objets sensoriels
  -  **Audio-thérapies** simples disponibles sur ma chaine youtube  
[https://youtube.com/playlist?list=PL0xNrbi5aLnifWyJ1ay4\\_X3YMEp8W2ruG&si=gY-sT3dYIEpjKpsT](https://youtube.com/playlist?list=PL0xNrbi5aLnifWyJ1ay4_X3YMEp8W2ruG&si=gY-sT3dYIEpjKpsT)
- 

## À retenir

**Une émotion non exprimée cherche un chemin...**

Si elle ne peut sortir par les mots ou l’image,  
**elle parle par le corps.**