



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'usager 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 chaîne youtube
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.