



serrer fort une peluche ou un doudou



rire



écouter de la musique forte



dessiner

Stratégies pour réguler une émotion

Conseils à l'adulte

Ces petites cartes faciles à emporter doivent être utilisées dans le cadre d'un accompagnement de l'enfant à réguler ses émotions, les stratégies (non exhaustives) doivent être choisies, expliquées, enseignées et accompagnées avant d'être utilisées en autonomie par l'enfant.

Stratégies pour réguler une émotion

Rappel

Toutes les émotions ont leur utilité !
Elles ont d'abord besoin d'être entendues,
validées et verbalisées par l'adulte avant
d'être régulées.

Stratégies pour réguler une émotion

Comment s'y prendre
pour une utilisation en porte-clé :

- imprimer
- choisir les petites cases souhaitées
- découper chaque petite case puis
les plastifier et les découper
- poinçonner le coin gauche de chaque case
- les assembler à l'aide d'un anneau

Stratégies pour réguler mes émotions

Je les utilise seules ou
en complément les unes des autres



tristesse

Note à l'adulte

La tristesse est l'émotion qui permet de quitter un état agréable pour en retrouver un autre encore inconnu ou non apprivoisé.

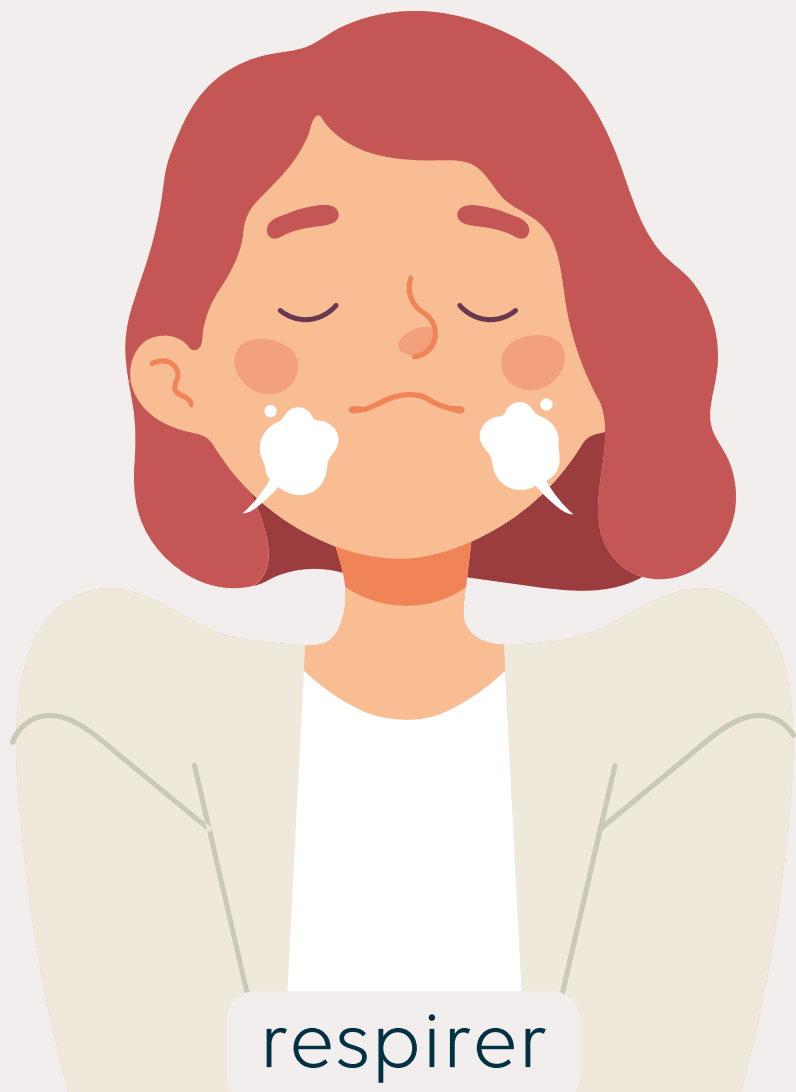
Elle permet également d'exprimer un désagrément et l'incertitude qui l'accompagne.

Réguler sa tristesse permet à l'enfant de ne pas rester coincé dans un état désagréable et d'avancer vers de nouvelles expériences de vie.

tristesse



imaginer un gros nuage noir dans sa tête



respirer



souffler



se rappeler un moment joyeux



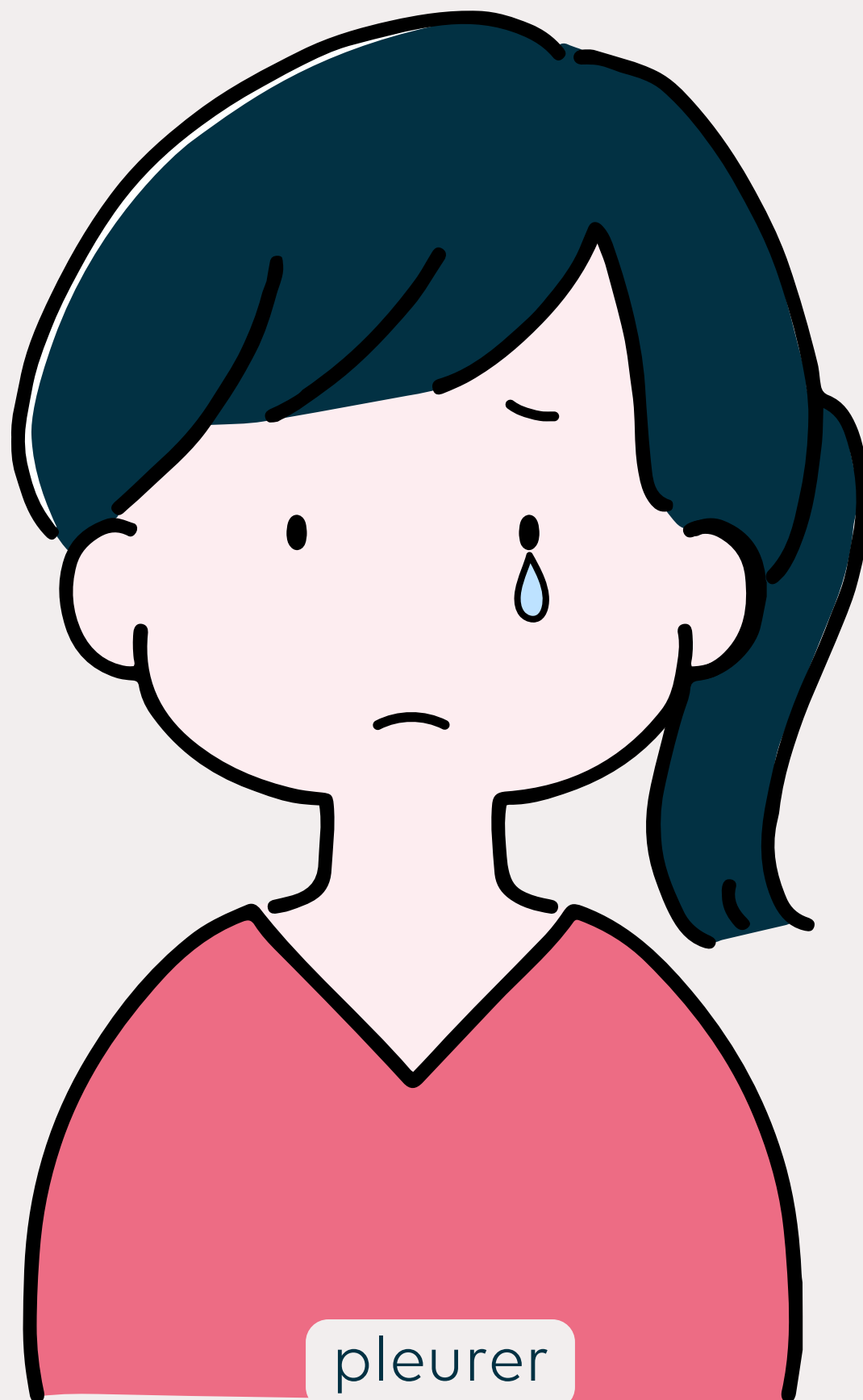
se rappeler un moment joyeux



être consolée



aller jouer avec d'autres enfants



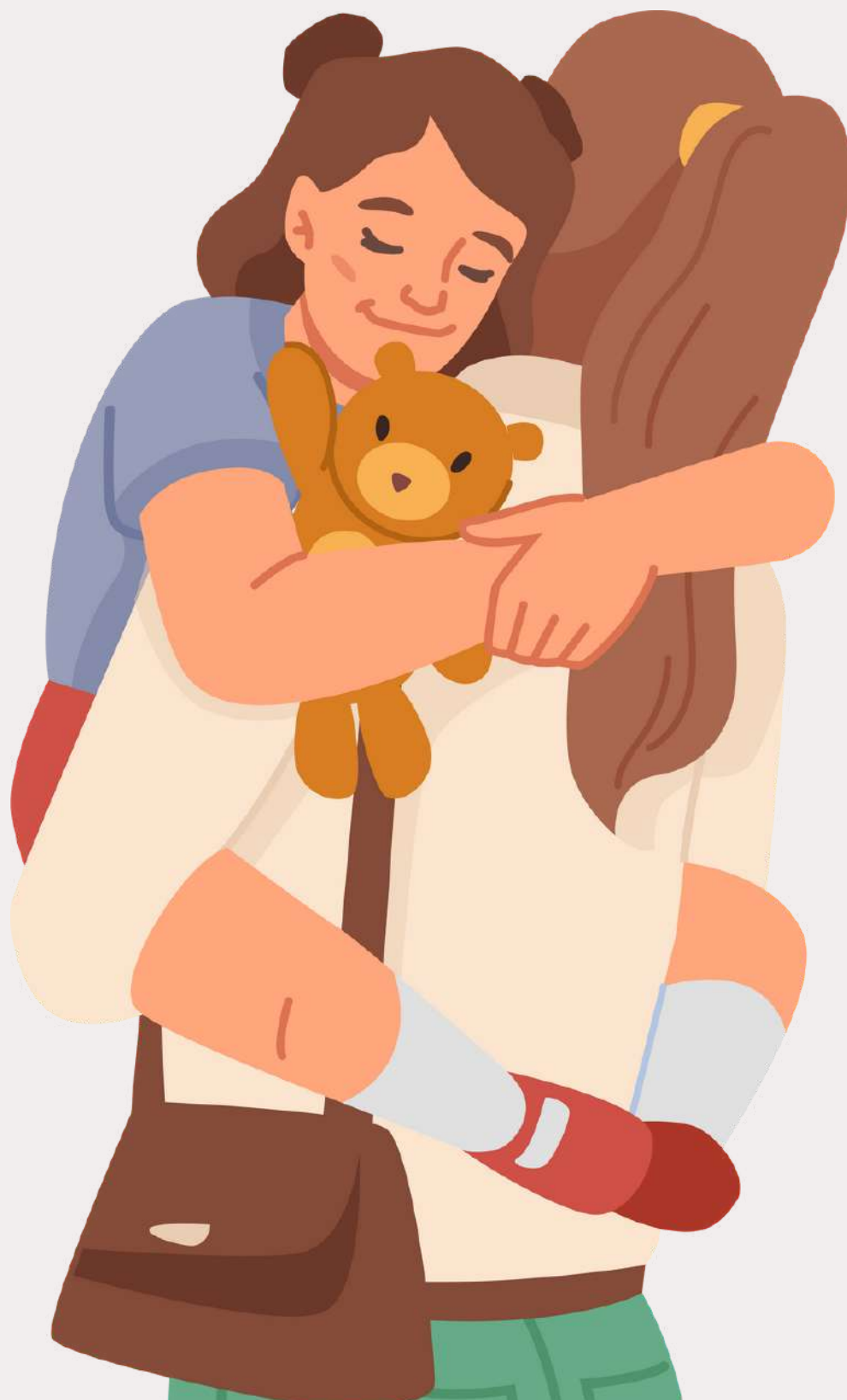
pleurer



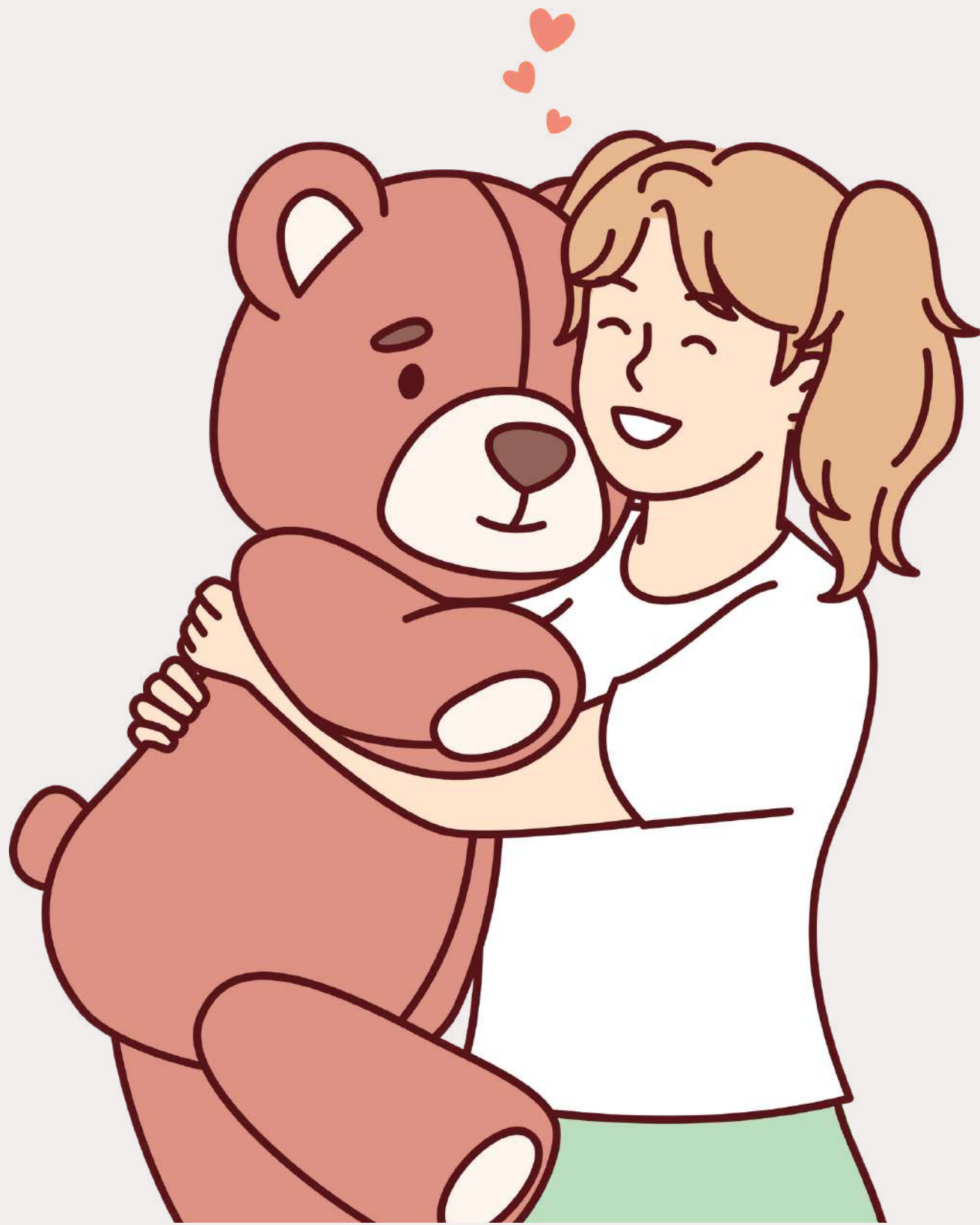
pleurer



recevoir un câlin



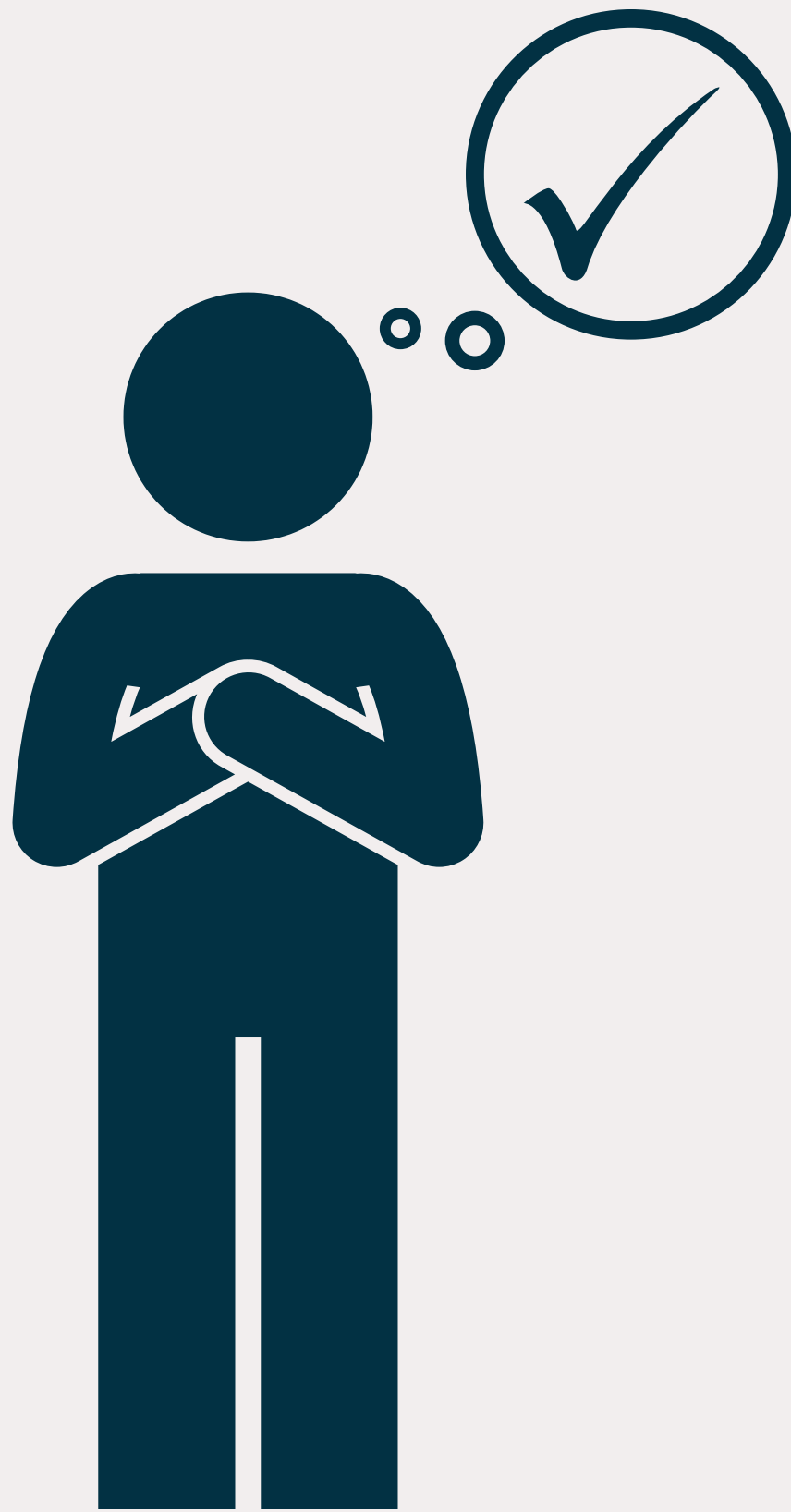
recevoir un câlin



serrer fort une peluche ou un doudou



toucher son objet relais dans sa poche



accepter l'émotion



peur

Note à l'adulte

La peur prévient des menaces et des dangers, elle permet de fuir ou d'affronter les situations dangereuses.

Cependant, une peur mal régulée, anticipatrices ou irréelles peuvent provoquer de l'anxiété et empêcher l'enfant d'agir dans des situations du quotidien.

peur



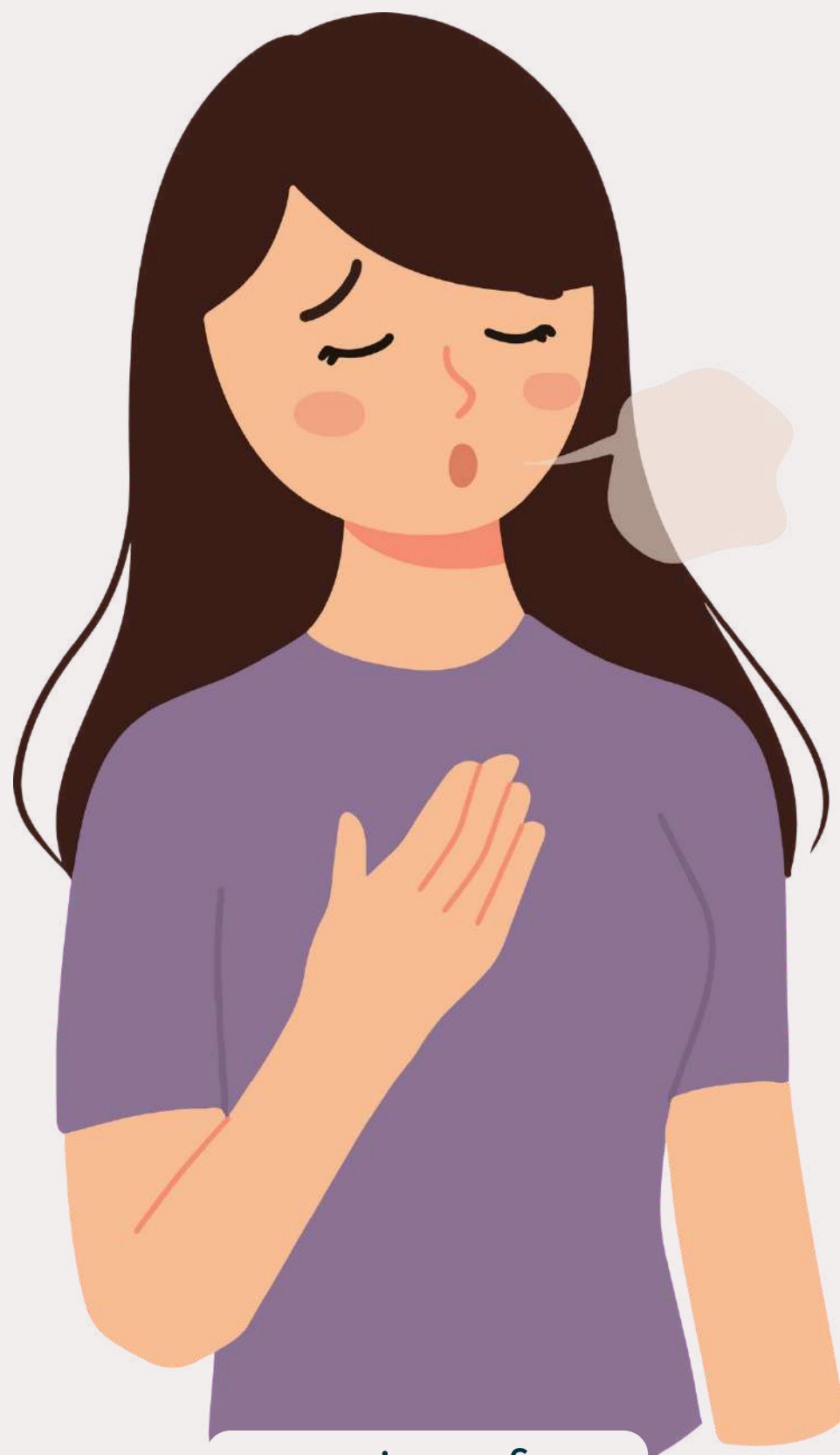
s'imaginer avec un costume de tigre



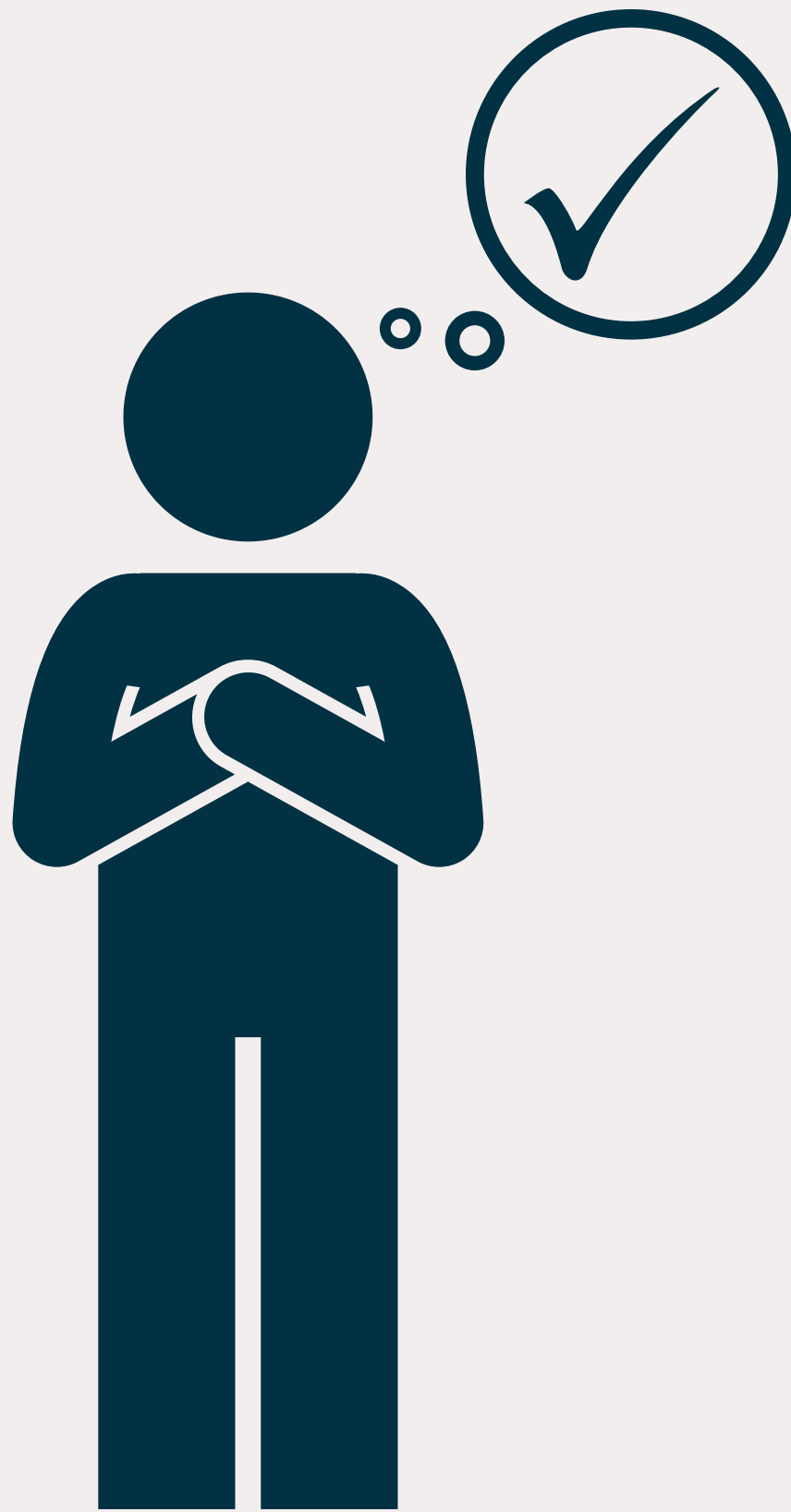
s'imaginer avec un costume de tigre



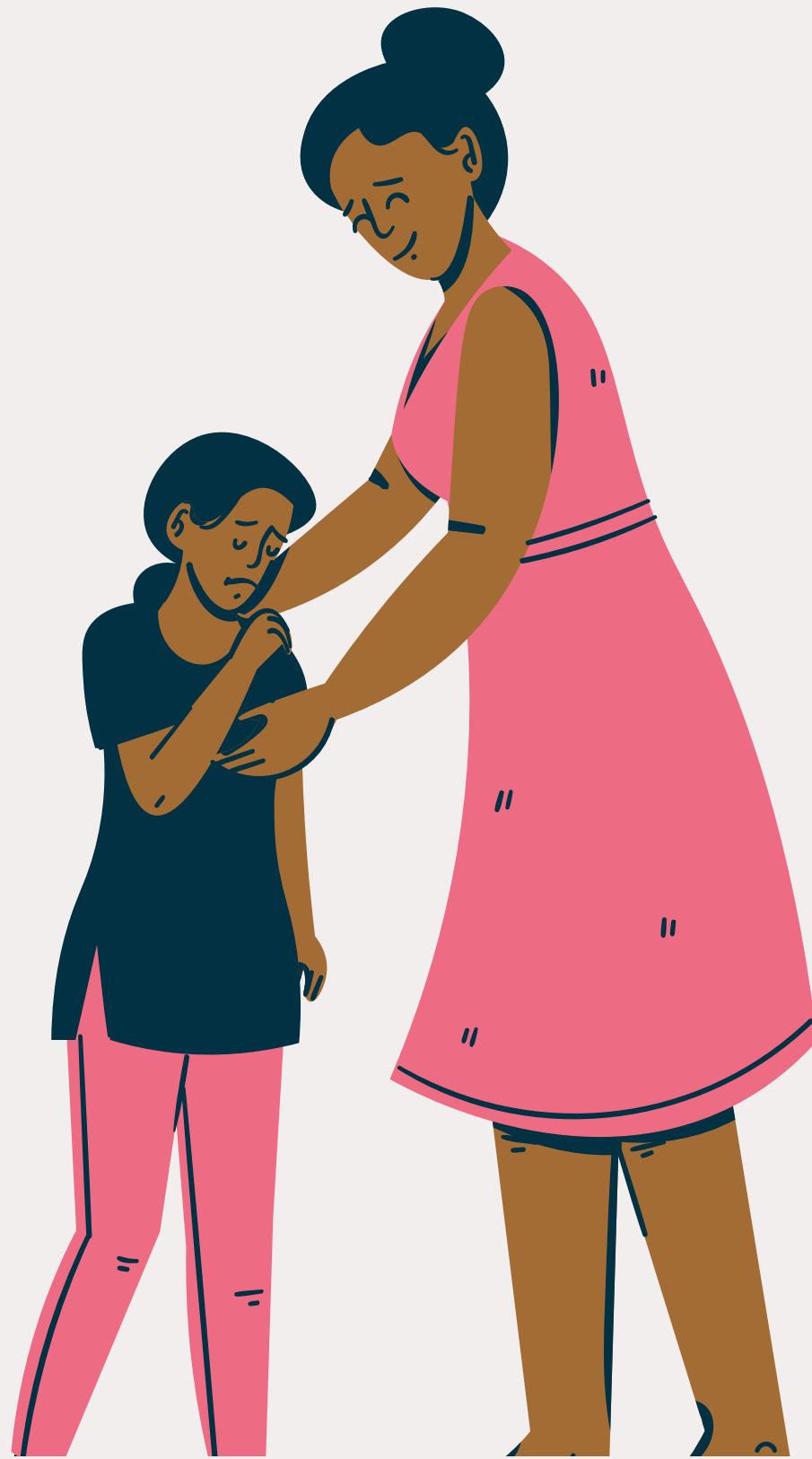
se cacher



respirer fort



accepter l'émotion



s'approcher de quelqu'un



se faire rassurer



imaginer la situation autrement



imaginer la situation autrement



respirer fort



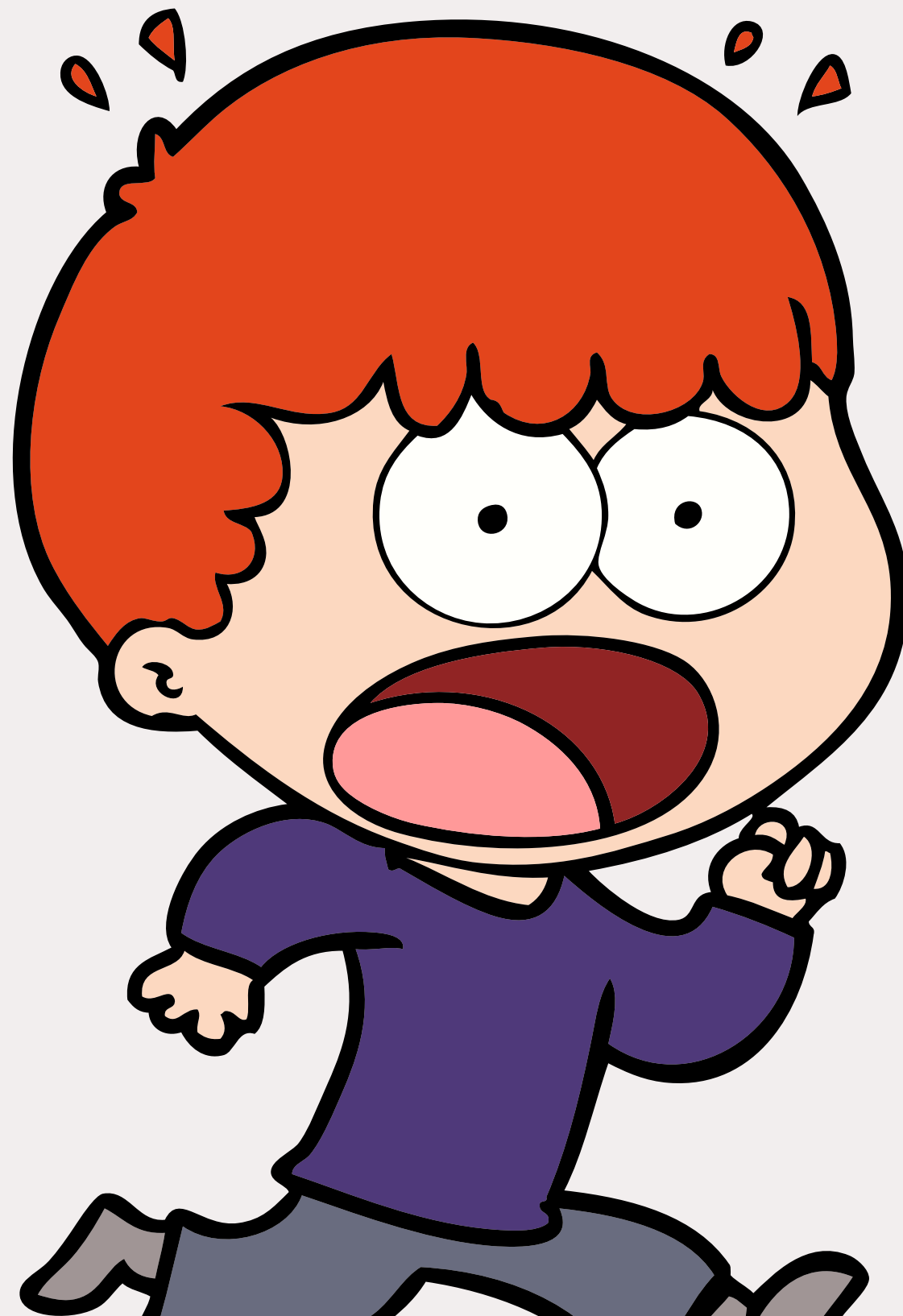
parler



parler



s'éloigner de ce qui me fait peur



s'éloigner de ce qui me fait peur



dessiner



toucher son objet relais dans sa poche



se frotter les mains et dire 3 fois "Je vais y arriver !"



colère

Note à l'adulte

La colère, au même titre que les autres émotions, mérite d'être vécue.

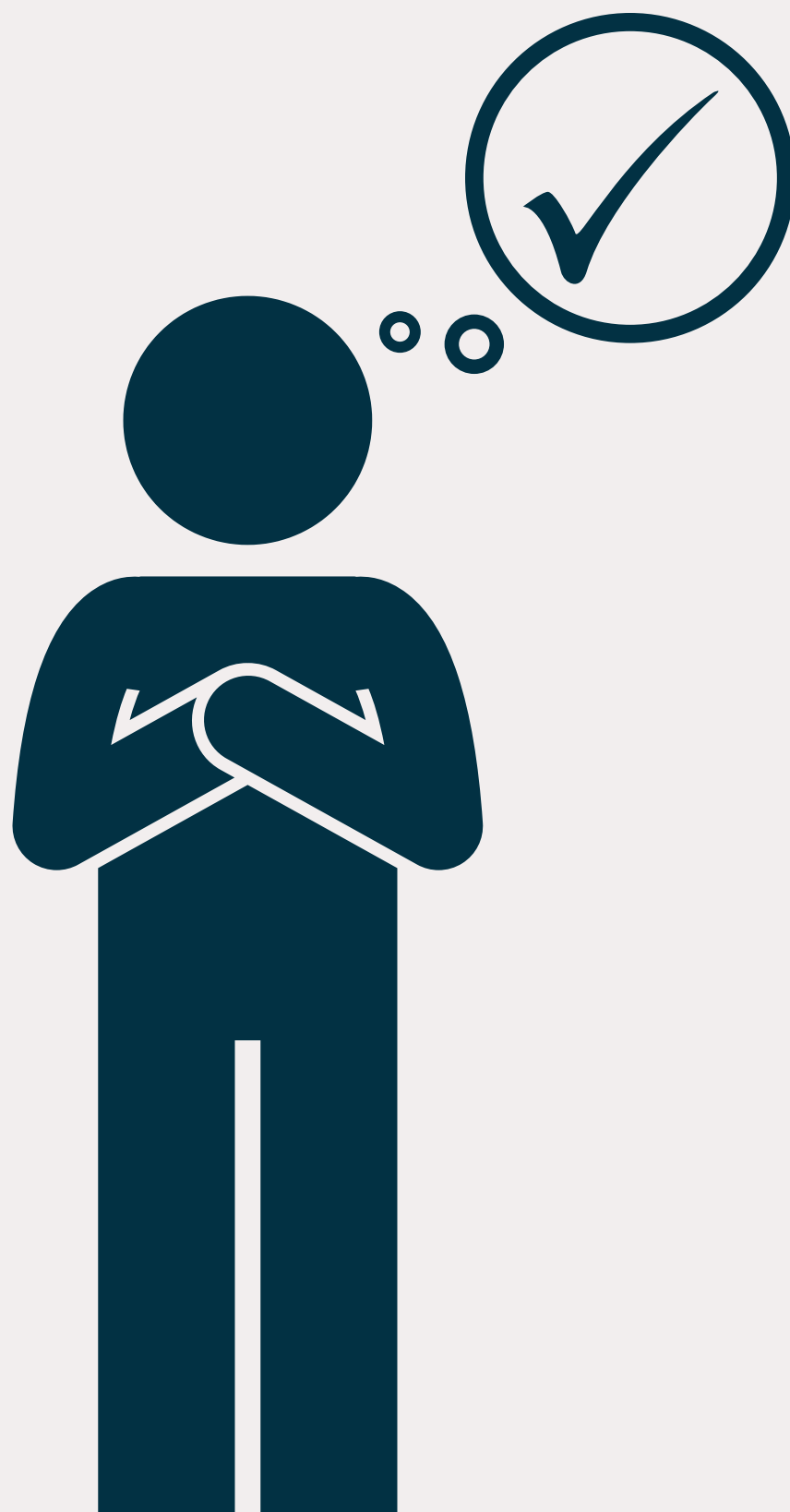
Elle nous apporte des informations sur nos limites et nous donne l'énergie nécessaire pour changer les choses.

Il est important d'aider l'enfant à ne pas se laisser envahir ou enfermer par la colère, au risque de commettre des actions regrettables pour soi ou pour les autres.

colère



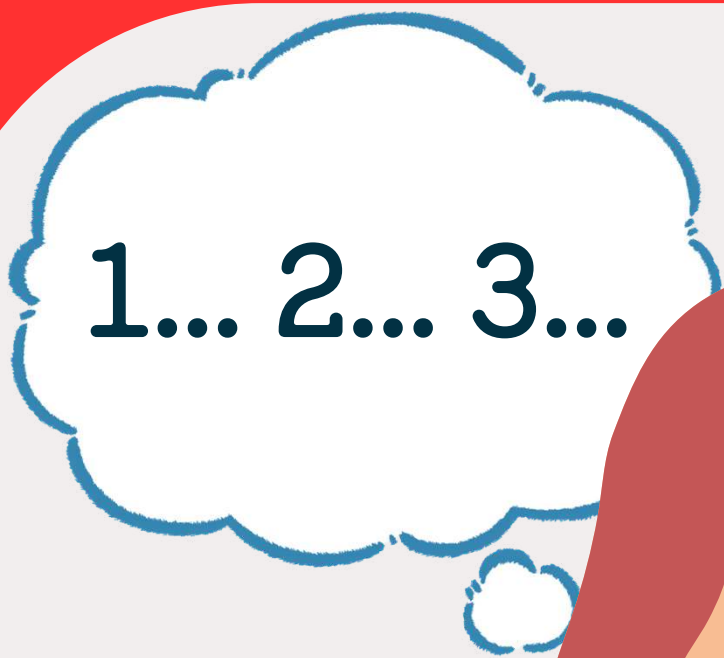
imaginer un orage dans sa tête



accepter l'émotion



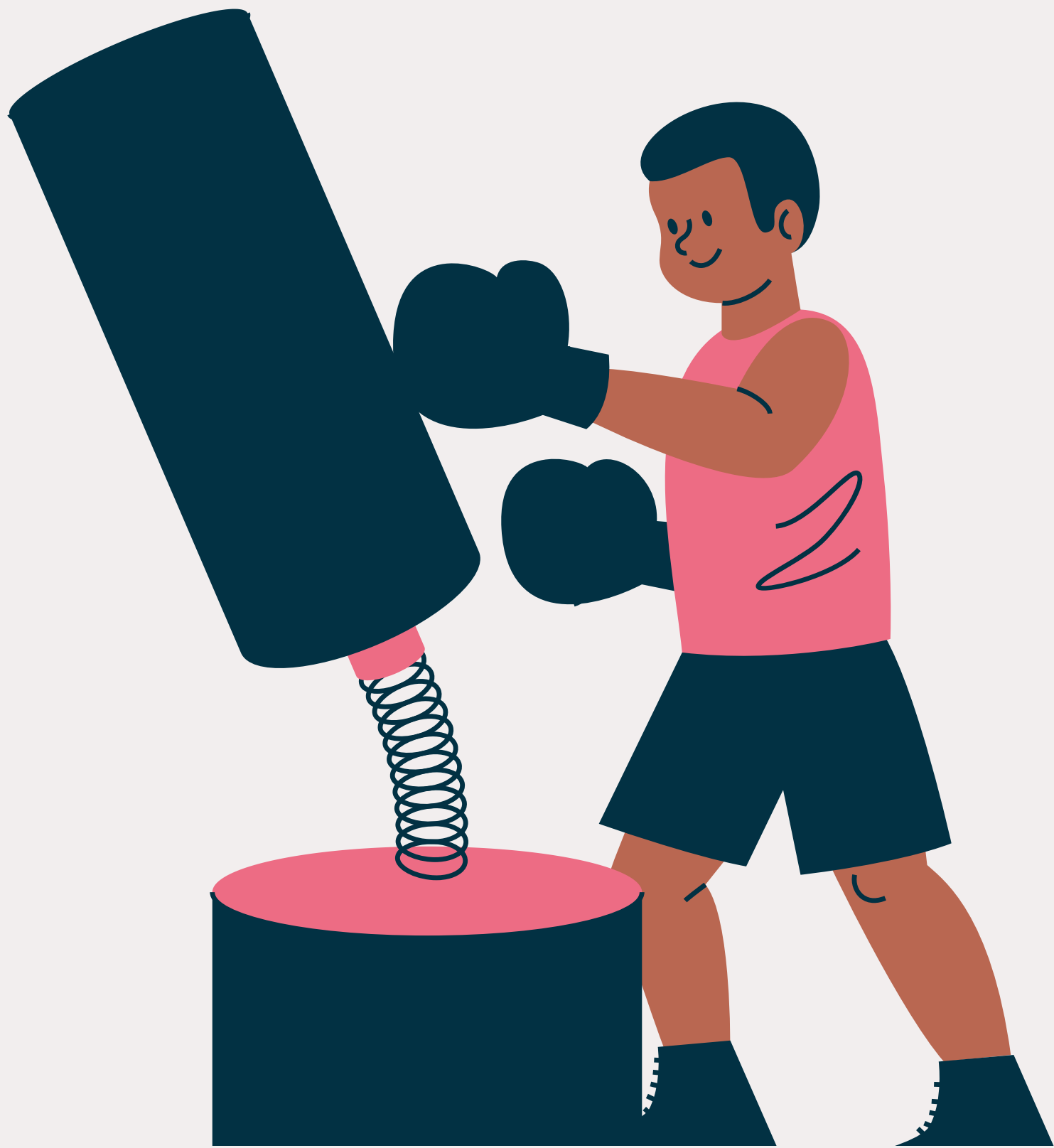
exprimer sa colère



respirer à fond en comptant jusqu'à 3



taper du pied



taper dans un sac de boxe ou un oreiller



s'éloigner de ce qui met en colère



écouter de la musique forte



faire du sport



remplir sa boîte à colère



souffler doucement le plus longtemps possible



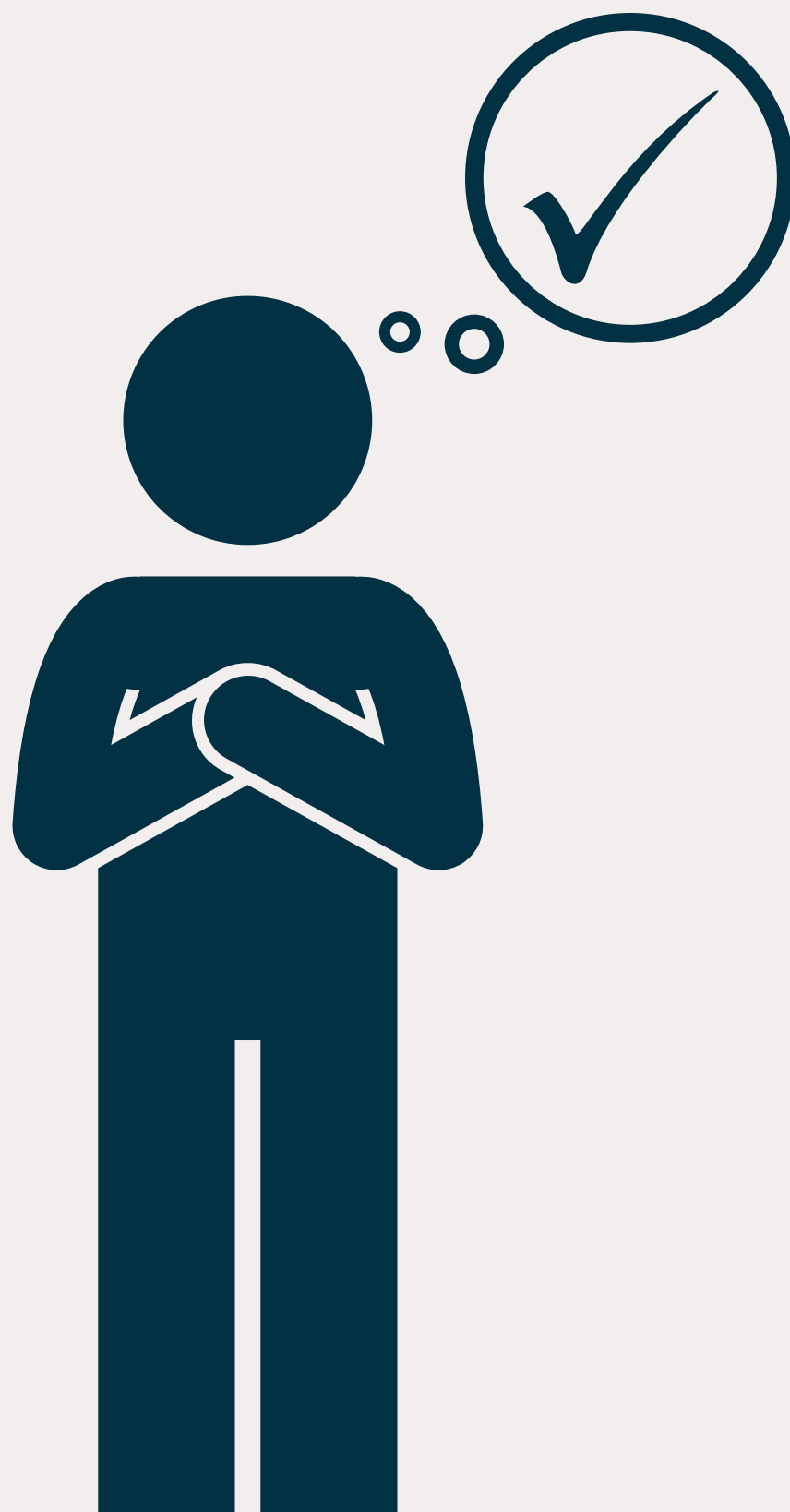
serrer ma colère dans le creu de ma main



chanter fort



dégoût



accepter l'émotion



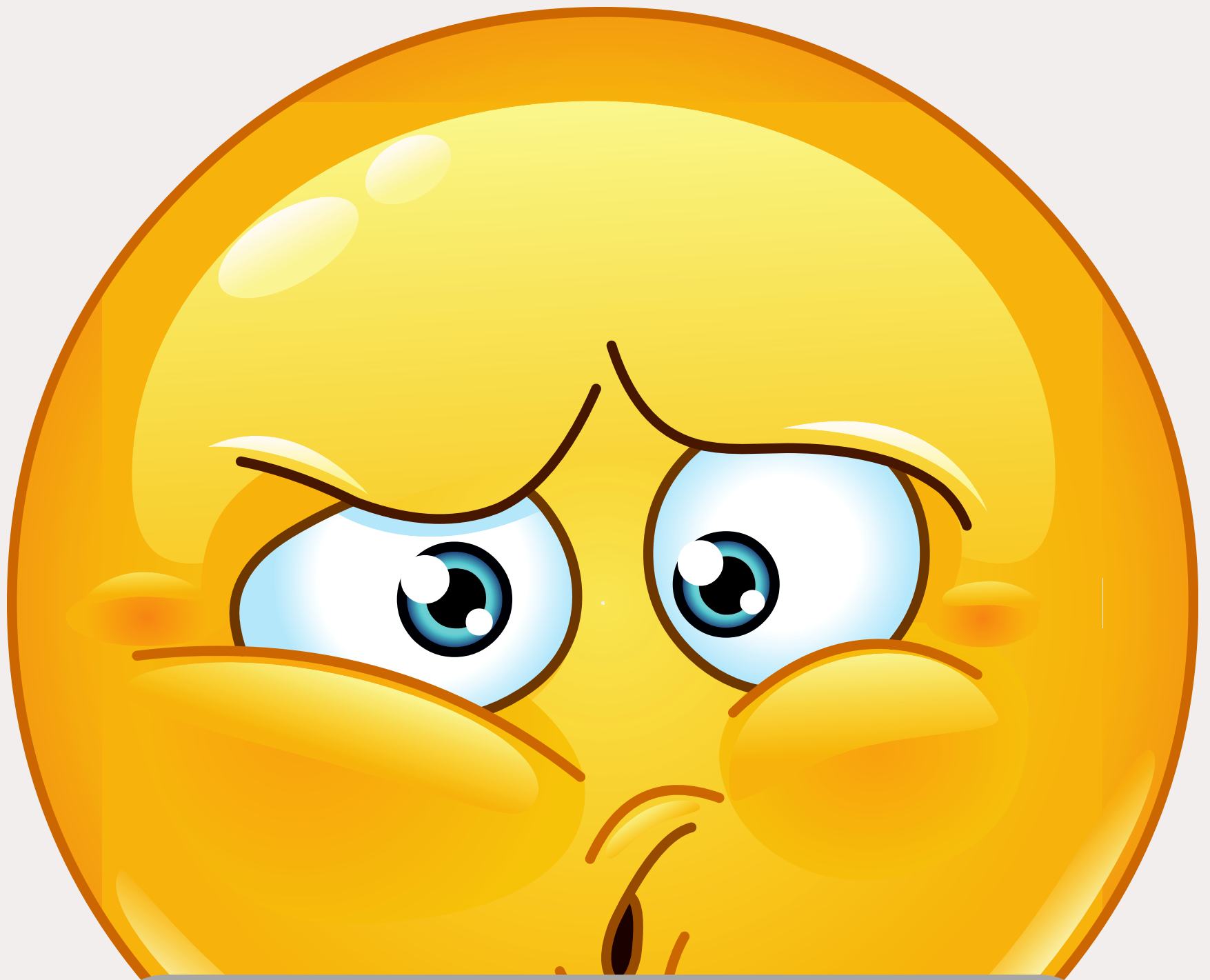
penser à quelque chose d'agréable



penser à quelque chose d'agréable



s'éloigner de ce qui me dégoûte



surprise

Note à l'adulte

La surprise a la particularité d'être une émotion de courte durée qui peut être agréable (apparentée à la joie) ou désagréable (apparentée à la peur), les stratégies pour la réguler seront utiles pour ne pas développer une émotion de peur ou de colère durable si la surprise est désagréable.

surprise



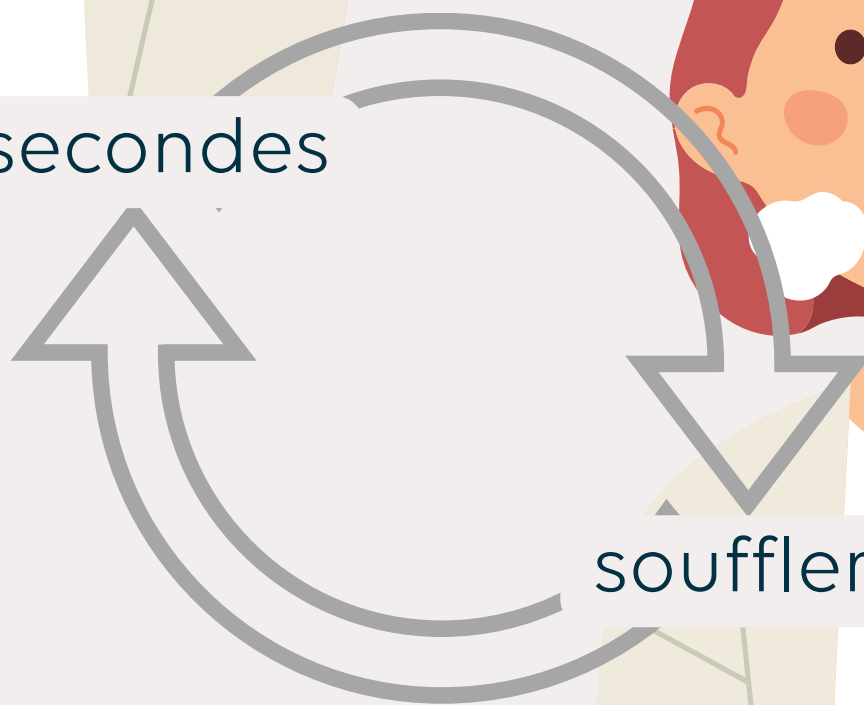
accepter l'émotion



respirer 4 secondes



souffler 2 secondes





pleurer



crier



penser à endroit plaisant



penser à un endroit plaisant



joie

Note à l'adulte

Bien qu'étant une émotion agréable, la joie a parfois besoin d'être régulée lorsque les comportements qui y sont associés entraînent l'apparition d'une émotion désagréable pour l'enfant ou son entourage.

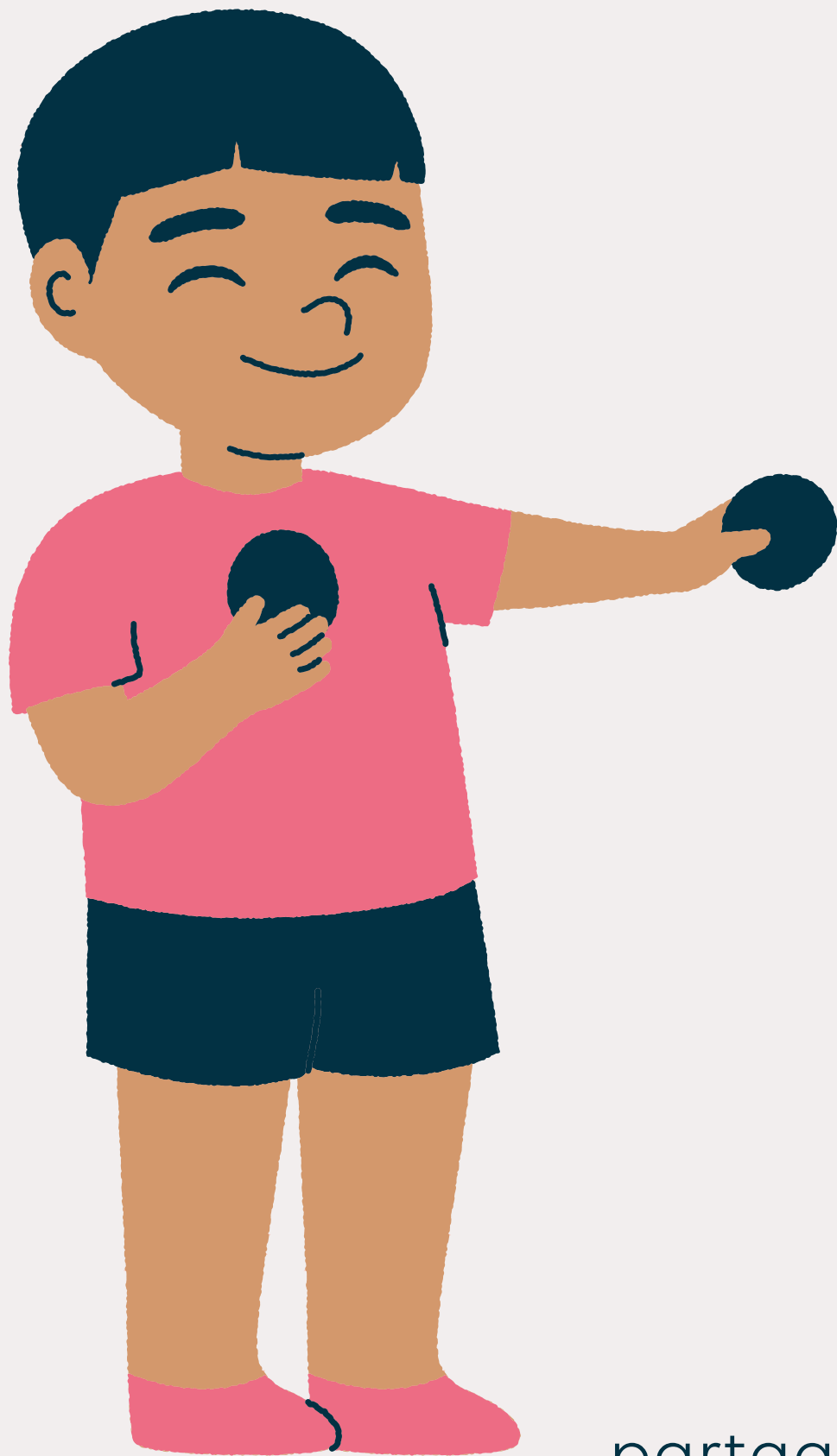
joie





se taper dans la main





partager



pleurer