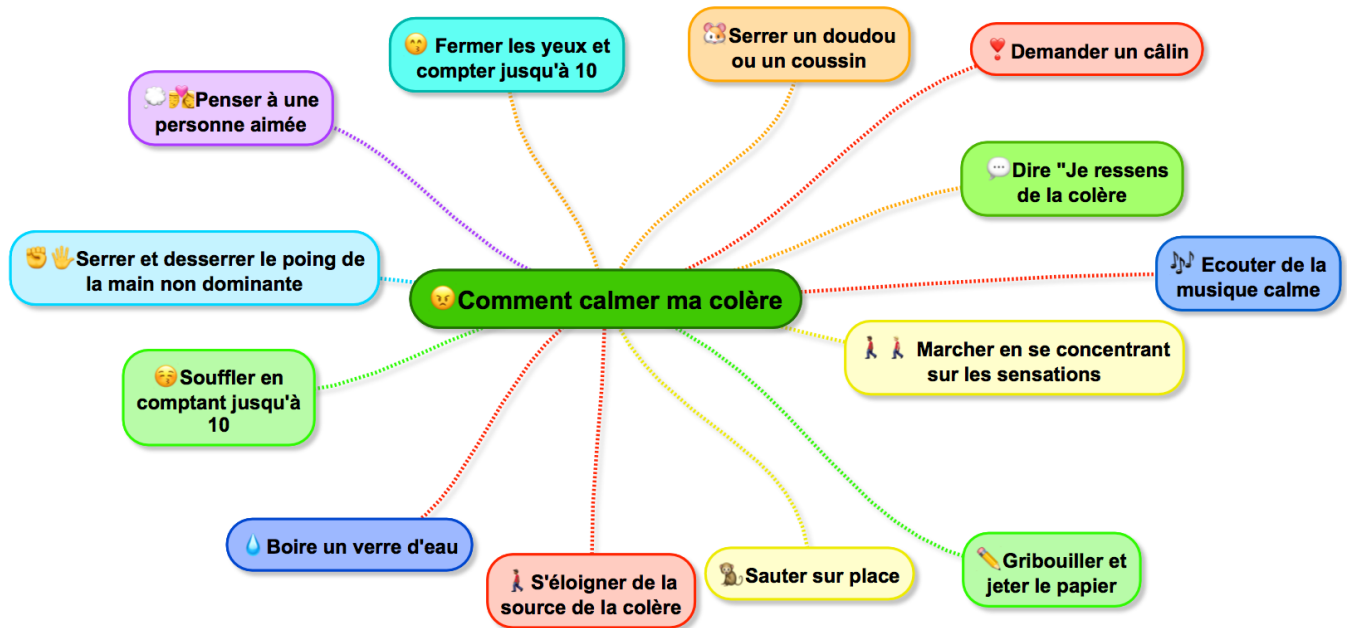


Quelques idées d'utilisation des cartes émotions

- Montrer une carte émotion quand l'enfant la ressent et reformuler "Tu ressens [citer l'émotion]"
- Tirer au sort une émotion et demander de raconter une expérience pendant laquelle cette émotion est apparue
- Tirer au sort une émotion sans la montrer et tenter de la faire reconnaître en la mimant
- Citer plusieurs mots qui évoquent cette émotion et les noter dans un tableau "Mon vocabulaire des émotions"
- Essayer de relier une émotion à un besoin (besoin insatisfait = émotion désagréable)
- Proposer et tester des techniques pour apaiser les émotions ou s'en libérer comme la carte mentale ci-dessous

Suggestion de présentation des techniques pour apaiser les émotions





Tristesse



Joie



Surprise



Colère



Amour



Peur



Dégoût



Honte



Déception



Fierté



Gratitude



Stress

Quelques besoins

Aujourd'hui, ...



- ☐ JE ME SUIS SENTI UTILE
- ☐ J' AI EXPRIMÉ MES ÉMOTIONS
- ☐ J' AI ÉTÉ ÉCOUTÉ/OBSERVÉ/RECONNU
- ☐ JE ME SUIS SENTI INTÉGRÉ, RESPECTÉ ET ACCEPTÉ
- ☐ J' AI EU DES PREUVES D' AMOUR ET J' EN AI DONNÉES
- ☐ J' AI FAIT DES CHOIX ET PRIS DES DÉCISIONS
 - ☐ J' AI APPRIS
 - ☐ J' AI FAIT SEUL
- ☐ J' AI RI ET JE ME SUIS AMUSÉ
 - ☐ J' AI BOUGÉ
- ☐ JE ME SUIS SENTI EN SÉCURITÉ
- ☐ J' AI MANGÉ, BU, ME SUIS REPOSÉ



anti-deprime.com



papapositive.fr