

Emotions

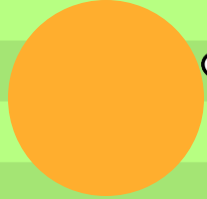
Stress

**Pouce : une astuce
pour aider les
enfants à s'apaiser**

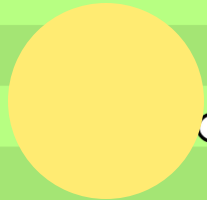




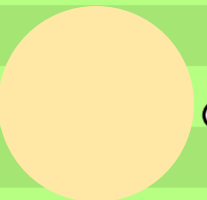
Pause



Je ferme les yeux



Je respire 3 fois profondément



Je dis "Je ressens [Emotion]"



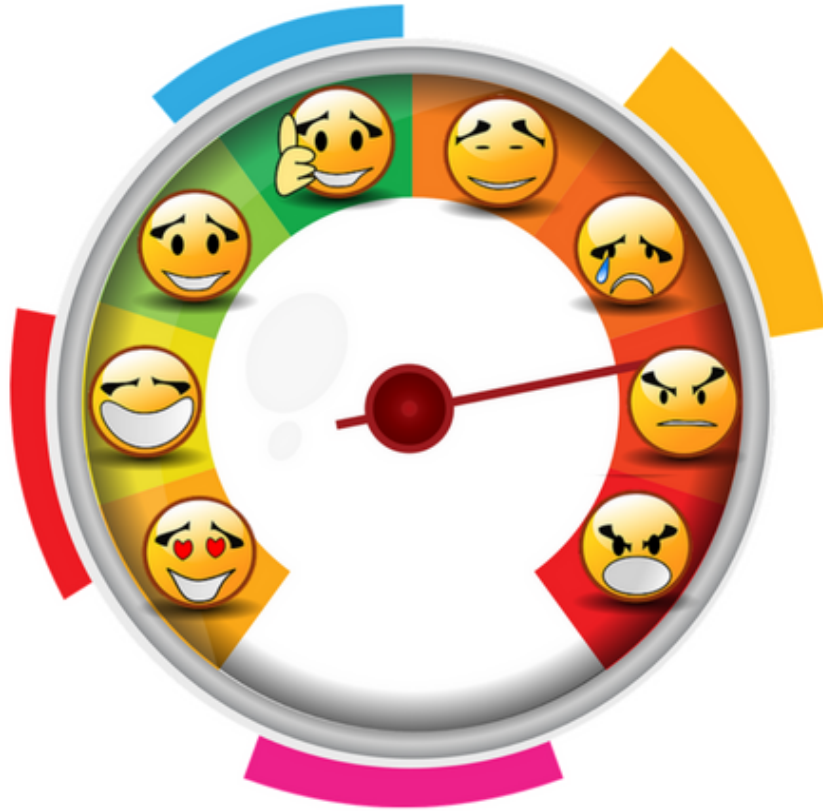
Je suis calme, je demande ce dont
j'ai besoin

Les 7 principaux besoins des enfants

- Le besoin de présence, de contacts physiques affectueux et d'attention
- Le besoin d'être écouté et accueilli
- Le besoin de faire ensemble
- Le besoin de se nourrir
- Le besoin de dormir
- Le besoin de bouger
- Le besoin de découvrir, d'explorer et d'apprendre

(selon Catherine Dumonteil-Kremer)

Outils émotionnels



papapositive.fr