

Reconnaitre l'émotion et aider l'enfant à l'identifier



- "Je vois que tu es déçu"
- "Tu as énormément envie d'une glace n'est-ce pas ?"
- "Tu as chaud au visage. Tu te sens un peu énervé ?"
- "Quelle est l'intensité de ta colère ?"
- "Tu peux me montrer ton émotion sur l'affiche"

Proposer de représenter l'émotion



- "Peux-tu me dessiner l'émotion que tu ressens sur cette ardoise ?"
- « Tu peux gribouiller sur ce papier aussi fort que tu ressens de la colère. »
- "Dessine ton émotion et déchire le papier pour t'en débarrasser"

S'appuyer sur l'imagination



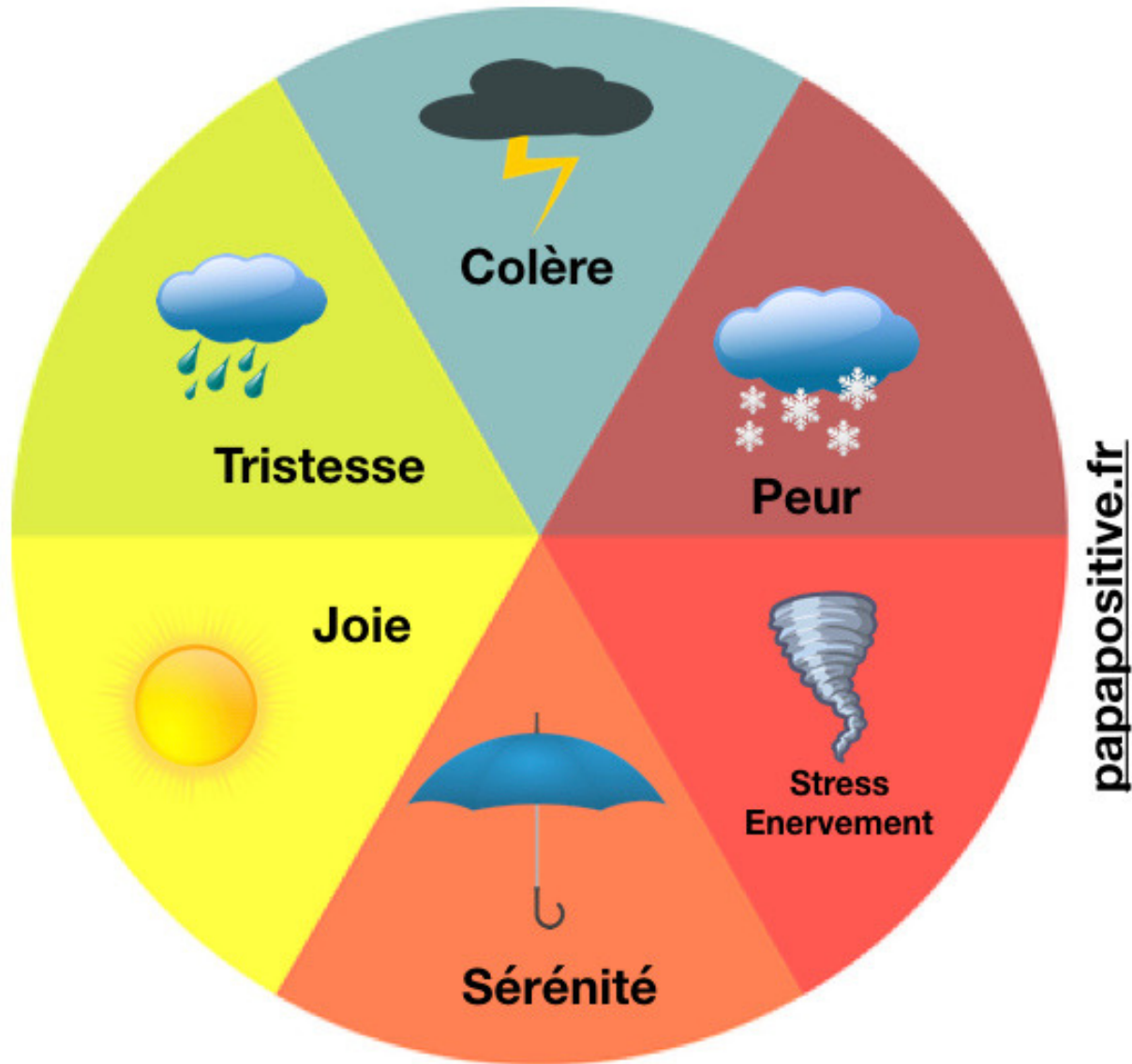
- "Qu'est-ce que nous ferions si nous pouvions encore jouer un million d'heures en plus au parc ?"
- "Tu as envie d'une glace haute comment ? Comme une montagne ? Comment on se débrouillerait pour la porter ? Avec une grue ?"

Offrir une présence bienveillante



La simple présence bienveillante suffit souvent à laisser l'enfant exprimer ses émotions et s'apaiser. On peut aussi signifier notre écoute empathique en disant : « Ah ! », « Mmmm », « Oooh », « hum ».

Météo intérieure



Roue des émotions



Peur



Joie



Dégoût



Tristesse



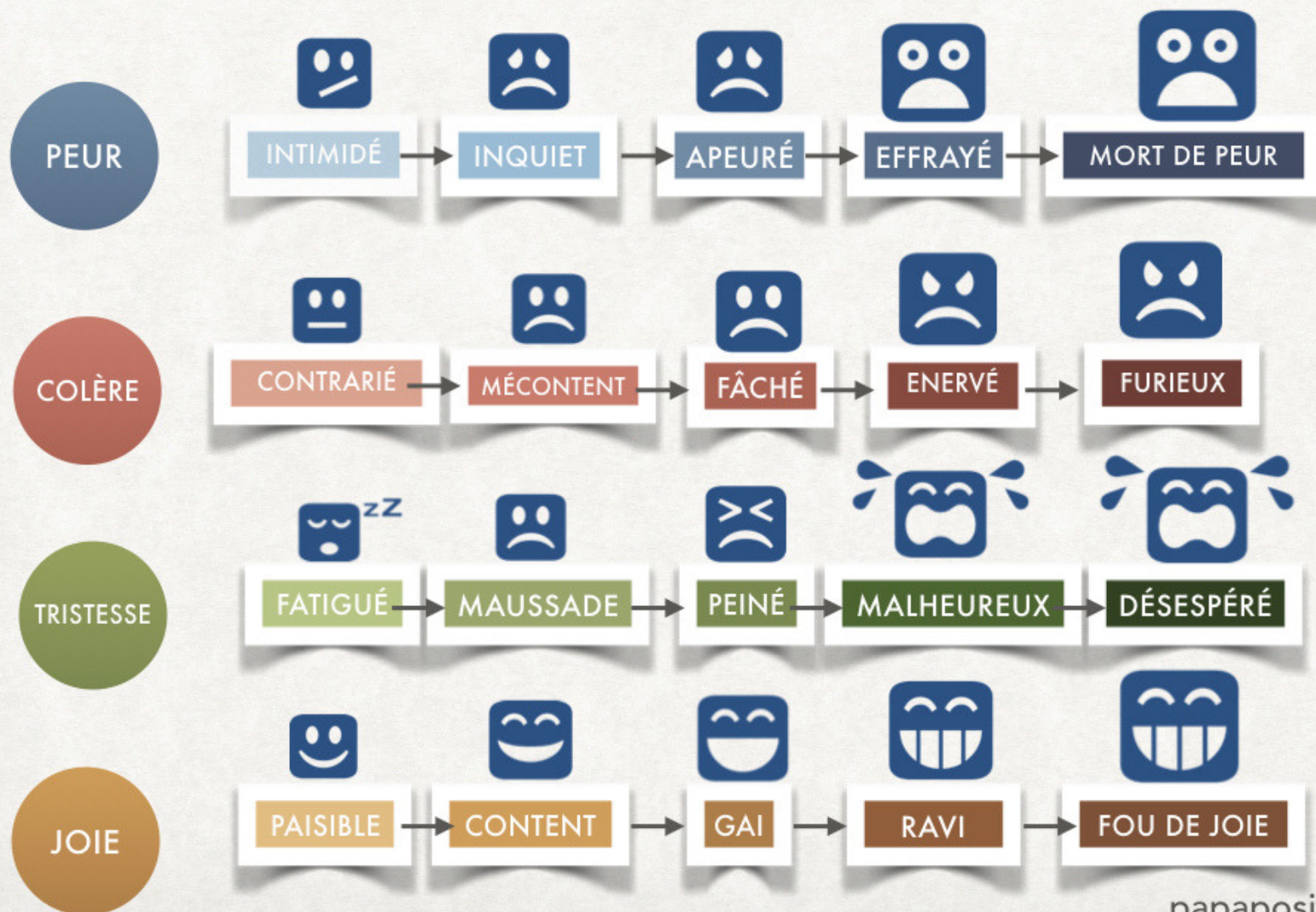
Colère



Honte

Intensité de l'émotion

ENTOURE CE QUE TU RESSENS



Dessine ton émotion

