



The TOOLBOX

TO HELP YOUNG PEOPLE WITH THEIR EMOTIONAL AND SOCIAL NEEDS



COLLECTION OF TOOLS TO HELP MANAGE CHILDREN'S EMOTIONS

TOOL: Prevention | Intervention

TARGET AUDIENCE: Preschool | Elementary school

TOOL INTENDED FOR: Professionals | Parents

DESIGN

Line Massé
Jeanne Lagacé-Leblanc
Claudia Verret



COLLECTION OF TOOLS TO HELP MANAGE CHILDREN'S EMOTIONS

TOOL: Prevention | Intervention

TOOL INTENDED FOR: Professionals | Parents

– Details: Teachers, psychoeducators, special education technicians, psychologists.

TARGET AUDIENCE:

– Preschool and elementary school children who have difficulty managing their emotions, particularly children who are stressed, impulsive, inattentive, hyperactive, oppositional, aggressive, anxious, depressed or those with autism spectrum disorder.

NEEDS AND BEHAVIOURAL MANIFESTATIONS

- Difficulty recognizing their emotions and those of others.
- Difficulty managing emotional states in order to avoid emotional escalation.
- Difficulty regaining a state of calm and well-being after experiencing an intense state.
- Difficulty appropriately expressing negative emotions.

SPECIFIC GOALS

– To provide parents and professionals with suggestions for intervention tools that can be used to support emotional regulation in preschool and elementary school children.

DESIGN

Line Massé (Full Professor) – Université du Québec à Trois-Rivières

Jeanne Lagacé-Leblanc (Research Assistant) – Université du Québec à Trois-Rivières

Claudia Verret (Full Professor) – Université du Québec à Montréal



TOOLS TO IDENTIFY EMOTIONS

To develop emotional vocabulary

Beaulieu, D. (2003). *La roue de la colère*. Impact.

Berghelia, N. (2011). *Jouons avec les émotions. Cartes psychopédagogiques pour comprendre et mieux vivre les émotions*. Midi trente.

Collectif. (2010). *Affiche des émotions*. Midi trente.

Savez-vous planter des choux. (n.d.). *Les émotions agréables et les émotions désagréables*.

Tesoutils.com. (n.d.). *Les émoticones*.

Tesoutils.com. (n.d.). *Le porte-mémoire émoticones*.

To recognize emotions

Akros. (n.d.). *Les expressions*. (Jeu, Brault et Bouthillier Éducation)

Bourque, S. (2017). *Mini Loup vit un tourbillon d'émotions*. Midi trente.

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Cartes-photos émotions*.

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Jeux des expressions*.

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Pochoirs – Les sentiments*.

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Reconnaître les émotions et leur intensité*.

Gladius. (n.d.). *Jeu de mémoire – Émotions*.

Groupe Formation Intervention Inc. (2011). *Drôles de familles. Permet d'apprendre et de reconnaître les émotions*. International.

Groupe Formation Intervention Inc. (2015). *Mon 1^{er} jeu d'association- Émotions*. Gladius International.

Hape. (2012). *Eggsspressions*.

Khalil, M. et Pigeon, M.-C. (2011). *Marion, Simon et leurs émotions*. Éditions Passe-Temps.

Midi trente. (2010). *Affiche des émotions*.

Midi trente. (2016). *Affiche des Zémotifs*.

Midi trente. (2016). *Cartons des Zémotifs*.

Roylco. (2016). *Cartes-photos illustrant les émotions*.

Spectredelautisme.com. (n.d.). *Travaillons les émotions – Le jeu Sens dessus dessous*.

<http://spectredelautisme.com/data/documents/Jouons-avec-les-emotions-Sens-dessus-dessous.pdf>



Video clips

<http://www.autisme-ressources-lr.fr/Expression-des-emotions-avec-le-corps>

<http://www.autisme-ressources-lr.fr/Expression-des-emotions-avec-le-visage-fige>

<http://www.autisme-ressources-lr.fr/Expression-des-emotions-avec-le-visage-mobile>

<http://www.autisme-ressources-lr.fr/Expression-des-emotions-mise-en-scene>

Emotional dice

http://jt44.free.fr/def/de_des_emotions.pdf, <http://connectability.ca/2014/08/05/jeu-du-de-des-emotions/>

<http://www.occe.coop/~ad67/EstimeDeSoi/pdf/4.CPS/1er/out/014.pdf>

<http://ritamoutarde.eklablog.com/le-de-des-sentiments-a94177235>

To help children become aware of physical sensations

Duchemin, N. & Dufour, G., avec la collaboration de J.-P. Morin. (2015). *Cartons des sensations physiques*. Midi trente.

To help children become aware of emotional triggers

Productions Dans la vraie vie. (n.d.). *Les causes de la colère*.

Savez-vous planter des choux. (n.d.). *D'où viennent mes émotions*.

Savez-vous planter des choux. (n.d.). *Quelles idées se cachent derrière les émotions ?*

Tesoutils.com. (n.d.). *Pourquoi as-tu explosé ?*

Le Gouill, A.-M. (2012). *Volcan des émotions – Ma valise de solutions*. Les pictogrammes.

Video clips

Les émotions dans la main. https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w

To help children become aware of emotional reactions

Brault Simard, L. (2013). *Les clés de la colère*. Productions Dans la vraie vie.

Simard, C. (2013). *Les clés de l'anxiété*. Productions Dans la vraie vie.

Savez-vous planter des choux. (n.d.). *Pourquoi mes émotions embrouillent ma vision*.



EMOTIONAL MODULATION TOOLS

To assess the intensity of emotions

Association des parents d'ados du Fjord. (n.d.). *Gérer sa colère*.

<http://parentsadosdufjord.com/wp-content/uploads/2015/03/Thermometre8x11.pdf>

Cardinal, J.-D. (2006). *Le petit volcan*. Productions Dans la vraie vie.

Cardinal, J.-D. (2006). *Le petit volcan, Les huit étapes de la colère*. Productions Dans la vraie vie.

Marcotte, D. *Thermomètre de l'humeur*. Éditions Septembre et CTREQ.

Midi Trente. (2015). *Rouge-Jaune-vert : je maîtrise ma colère!*

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Reconnaître les émotions et leur intensité*.

Productions Dans la vraie vie. (n.d.). *Calm-O-Mètre*.

Savez-vous planter des choux. (n.d.). *Mon émotive-Mètre Léa*.

Savez-vous planter des choux. (n.d.). *Mon émotive-Mètre Phil*.

Tesoutils.com. (n.d.). *Comment ça va*.

Tesoutils.com. (n.d.). *Émoticomètres*.

Tesoutils.com. (n.d.). *Mon humeur météo en calepin*.

Tesoutils.com. (n.d.). *Quelle est ton humeur météo ?*

Tesoutils.com. (n.d.). *Es-tu un dragon dangereux?*

Tesoutils.com. (n.d.). *Relaxomètre*.

To calm down

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Cartes Yoga*.

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Jeu de concentration et de yoga*.

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Jeu Yoga Spinner*.

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Pigeon en équilibre*.

Brault et Bouthillier Éducation. (n.d.). *Trousse d'équilibre sur pierre de gué*.

Brault Simard, L. (2013). *Les clés de la colère*. Productions Dans la vraie vie.

Choque, J. (2016). *Concentration et relaxation pour enfants : 100 exercices ludiques*. Paris, France: Albin-Michel.

Dumont, D. (2016). *Mon premier livre de méditation*. Dominique et Compagnie.

Dumont, D. & Charbonneau, I. (2016). *Mon premier livre de yoga*. Dominique et Compagnie.

Jean, M. (2015). *Mathéo et le massage caméléon*. C. A. R. D.

Midi trente. (2014). *Les cartons du retour au calme : cartes psychopédagogiques pour me calmer lorsque je suis stressé, agité ou en colère*.

Midi trente. (2015). *Affiche du retour au calme*.

Midi trente. (2019). *Affiche 12 stratégies de super héros pour mieux gérer ton anxiété*.

Midi trente. (2019). *Affiches des trucs antistress*. Québec, QC

Nadeau, M. (2005). *40 jeux de relaxation en classe pour les enfants de 5 à 12 ans*. Québecor.

O'Hare, D. (2018). *Cohérence Kid : la cohérence cardiaque pour les enfants*. Thierry Souccar.

Peretti, N. & Manent, G. (2014). *Relaxation créative pour les enfants* (Chrysalide). Le souffle d'or.

Snel, E. (2014). *Calme et attentif comme une grenouille*. Transcontinental.

Tesoutils.com. (n.d.). *Mon humeur*.

YouTube video clips

Aider son enfant à gérer ses émotions : technique du ballon <https://www.youtube.com/watch?v=z49SyKYwu58>

Astuces pour calmer son enfant par la respiration <https://www.youtube.com/watch?v=GT-YyCw2MeI>

Pour méditer comme une grenouille <https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30>

Respiration abdominale : apprenez à respirer avec le ventre <https://www.youtube.com/watch?v=w9jCFQSRB9g>

TO EXPRESS AND REACT BETTER TO YOUR EMOTIONS



Brault Simard, L. *Les clés de la résolution de conflits*. Productions Dans la vraie vie.

Brault Simard, L., Simard, C. & Rivard, J. (2011). *Raconte-moi la colère : pour aider l'enfant à gérer sa colère*. Productions Dans la vraie vie.

Corazza, L. (2017). *La roue des réactions*.

Téléchargeable gratuitement : <http://www.lyndacorazza.com/comportement.pdf>

Dufour, G. & Morin, S. (2017). *Cartons de stratégies d'adaptation : Apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles. Comprendre, prévenir et désamorcer les crises*. Midi Trente.

Éditions Milmo. (2013). *Émotions (fille)*. http://lespictogrammes.com/boutique.php?product_uid=47

Éditions Milmo. (2013). *Émotions (garçon)*. http://lespictogrammes.com/boutique.php?product_uid=48

Hape. (2012). *Eggspressions*.

Lachance, S. (2010). *Jojo l'ourson : une journée pleine d'émotions*. Midi Trente.

Lallemand, O. & Thuillier, D. *J'exprime mes émotions avec Loup*. Auzou.

Le Gouill, A.M. (2012). *Volcan des émotions – Ma valise de solutions*. Les pictogrammes.

Savez-vous planter des choux. (n.d.). *Dompter ma colère*.

Tesoutils.com. (n.d.). *Gère ta colère*.