



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE** : Enfants du primaire

**PERSONNES VISÉES** : Intervenants | Parents

### CONCEPTION

Line Massé  
Jeanne Lagacé-Leblanc  
Claudia Verret



# MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

**OUTIL :** De prévention | D'intervention

---

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL :** Intervenants | Parents

---

**PUBLIC CIBLE :** Enfants du primaire

---

- Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle) qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les jeunes stressés, impulsifs, inattentifs, hyperactifs, oppositionnels, agressifs, anxieux, déprimés ou ceux qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

## BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

---

- Difficulté à identifier correctement les sources des émotions négatives vécues.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

---

- Aider l'enfant à évaluer l'intensité des émotions ressenties, à déterminer les situations qui les ont suscitées ainsi qu'à identifier ses signaux émotionnels.

## CONCEPTION

---

**Line Massé** (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières

**Jeanne Lagacé-Leblanc** (assistante de recherche) – Université du Québec à Trois-Rivières

**Claudia Verret** (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal



Chaque jour de la semaine, aidez l'enfant à remplir son journal des émotions.

- 1) Demandez à l'enfant d'identifier une situation pour laquelle il a vécu une émotion.  
Vous pouvez l'aider en lui rappelant les huit émotions de base (joie, intérêt, colère, surprise, tristesse, dégoût, peur, honte).
- 2) À l'aide du thermomètre, invitez l'enfant à colorier le degré d'intensité de cette émotion.
- 3) Amenez l'enfant à décrire la situation dans laquelle il a vécu cette émotion.
- 4) Demandez à l'enfant de décrire les signaux liés à cette émotion dans son corps (p. ex. : rythme cardiaque accéléré, rougeurs, tensions).



Inspiré de :

Blaustein, M. E. et Kinniburgh, K. M. (2010). *Treating traumatic stress in children and adolescents, How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency*. Guilford. (p. 314-315).



# MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

Chaque jour de la semaine, remplis ton journal des émotions. Il t'aidera dans la gestion de tes émotions au quotidien. Si tu préfères, tu peux également utiliser un journal que tu possèdes déjà. Voici les étapes indispensables à ton journal.

<b>JOUR 1</b>	Émotion :	Degré d'intensité
	Situation où j'ai ressenti cette émotion :	
	Où j'ai ressenti cette émotion dans mon corps :	
		10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

<b>JOUR 2</b>	Émotion :	Degré d'intensité
	Situation où j'ai ressenti cette émotion :	
	Où j'ai ressenti cette émotion dans mon corps :	
		10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

<b>JOUR 3</b>	Émotion :	Degré d'intensité
	Situation où j'ai ressenti cette émotion :	
	Où j'ai ressenti cette émotion dans mon corps :	
		10 9 8 7 6 5 4 3 2 1





# MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

JOUR 4

Émotion :

Degré d'intensité

Situation où j'ai ressenti cette émotion :

Où j'ai ressenti cette émotion dans mon corps :

10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

JOUR 5

Émotion :

Degré d'intensité

Situation où j'ai ressenti cette émotion :

Où j'ai ressenti cette émotion dans mon corps :

10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

JOUR 6

Émotion :

Degré d'intensité

Situation où j'ai ressenti cette émotion :

Où j'ai ressenti cette émotion dans mon corps :

10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

JOUR 7

Émotion :

Degré d'intensité

Situation où j'ai ressenti cette émotion :

Où j'ai ressenti cette émotion dans mon corps :

10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1