



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



DES INDICES POUR RECONNAÎTRE COMMENT JE ME SENS

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle)

PERSONNES VISÉES : Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle)

CONCEPTION

Line Massé
Jeanne Lagacé-Leblanc
Claudia Verret

DES INDICES POUR RECONNAÎTRE COMMENT JE ME SENS

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Enfants du primaire (à partir du deuxième cycle)

PUBLIC CIBLE :

– 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 reconnaître leurs émotions ou celles des autres.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

– Habilitier l'enfant à décoder les principales émotions à partir des indices non verbaux afin de pouvoir interagir de façon appropriée avec les autres.

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



CONTENU DE L'OUTIL

DES INDICES POUR RECONNAÎTRE COMMENT JE ME SENS



1) Choisis une émotion parmi les suivantes et souligne-la: la joie, l'intérêt, la colère, la surprise, la tristesse, le dégoût, la peur et la honte.

2) Complète les phrases suivantes afin d'aider les personnes de ton entourage à reconnaître comment tu te sens.

Lorsque je me sens (écrire l'émotion) :

On peut voir les indices suivants dans ma figure :

On peut voir les indices suivants dans mon corps :

Ma voix devient :

Les personnes peuvent remarquer que je fais les comportements suivants :



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).