



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## RECUEIL D'OUTILS POUR SOUTENIR LA GESTION DES ÉMOTIONS DES ENFANTS

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

**PUBLIC CIBLE** : Préscolaire | Primaire

**PERSONNES VISÉES** : Intervenants | Parents

### CONCEPTION

Line Massé  
Jeanne Lagacé-Leblanc  
Claudia Verret



# RECUEIL D'OUTILS POUR SOUTENIR LA GESTION DES ÉMOTIONS DES ENFANTS

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

---

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

---

– Précisions : Enseignants, psychoéducateurs, TES, psychologues.

**PUBLIC CIBLE** :

---

– Enfants du préscolaire ou du primaire qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les enfants 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 ses émotions ou celles des autres.
- Difficulté à gérer les états émotifs de façon à éviter de faire une escalade émotive.
- Difficulté à retrouver un état de calme et de bien-être après avoir vécu un état intense.
- Difficulté à exprimer correctement les émotions négatives vécues.

**OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

---

– Fournir aux parents et aux intervenants des suggestions d'outils d'intervention pouvant être utilisés pour soutenir la régulation émotionnelle des enfants du préscolaire et du primaire.

**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



# OUTILS POUR L'IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS

## Pour développer un vocabulaire relativement aux émotions

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*.

## Pour reconnaître les émotions

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<sup>er</sup> 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>

## Capsules vidéo

<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>

## Dés des émotions

[http://jt44.free.fr/def/de\\_des\\_emotions.pdf](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>

## Pour aider à prendre conscience des sensations physiques

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

## Pour aider à prendre conscience des déclencheurs des émotions

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.

## Capsules vidéo

Les émotions dans la main. [https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w)

## Pour aider à prendre conscience des réactions liées aux émotions

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*.

# OUTILS POUR LA MODULATION DES ÉMOTIONS



## Pour évaluer l'intensité des émotions

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*.

## Pour se calmer

- 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. et 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. et 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*.

## Capsules YouTube

- 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>

## POUR MIEUX EXPRIMER SES ÉMOTIONS OU MIEUX RÉAGIR



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

Brault Simard, L., Simard, C. et 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. et 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](http://lespictogrammes.com/boutique.php?product_uid=47)

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

Hape. (2012). *Eggspressions*.

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

Lallemant, O. et 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*.