



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## DES SITUATIONS QUI ME FONT SENTIR BIEN OU MAL

**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 SITUATIONS QUI ME FONT SENTIR BIEN OU MAL

**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 prendre conscience de ses états émotionnels et des événements ou des contextes qui y ont contribué.

### **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 SITUATIONS QUI ME FONT SENTIR BIEN OU MAL



Complète les phrases suivantes concernant les émotions que tu as ressenties au cours de la semaine.

1. Cette semaine, je me suis senti **joyeux** quand....

---

---

2. Cette semaine, je me suis senti **triste** quand....

---

---

3. Cette semaine, je me suis senti en **colère** quand....

---

---

4. Cette semaine, je me suis senti **inquiet** quand....

---

---

5. Cette semaine, je me suis senti **frustré** quand....

---

---

6. Cette semaine, je me suis senti **surpris** quand....

---

---

7. Cette semaine, je me suis senti **honteux** quand....

---

---

8. Cette semaine, je me suis senti **dégoûté** quand....

---

---

9. Cette semaine, je me suis senti **intéressé** quand....

---

---

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).