



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## MON THERMOMÈTRE DES ÉMOTIONS

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

**PUBLIC CIBLE** : Préscolaire | Primaire

**PERSONNES VISÉES** : Intervenants | Parents | Enfants

### CONCEPTION

Line Massé  
Claudia Verret  
Jeanne Lagacé-Leblanc

# MON THERMOMÈTRE DES ÉMOTIONS

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

---

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

---

– Précisions : Enfants, enseignants, psychoéducateurs, techniciens en éducation spécialisée, psychologues, conseillers pédagogiques, parents.

**PUBLIC CIBLE** :

---

– Enfants du préscolaire et primaire 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 gérer les états émotifs pouvant mener à une escalade émotive.  
– Difficulté à retrouver un état de calme et de bien-être après avoir vécu un état intense.

**OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

---

– Aider l'enfant à trouver des moyens concrets pour gérer ses émotions négatives de façon à éviter de faire une escalade (explosion émotive) ou à retrouver un état de calme après avoir vécu un état émotionnel intense.

**CONCEPTION**

---

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

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

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

## MON THERMOMÈTRE DES ÉMOTIONS



Lorsque l'enfant vit des émotions négatives, il est parfois difficile de reconnaître les signes qui le conduisent à une crise ou à une perte de contrôle ou de choisir un moyen lui permettant d'apaiser et de retrouver un état de bien-être. À un moment où l'enfant est calme, accompagnez-le pour réaliser le thermomètre d'une des émotions qu'il éprouve de la difficulté à gérer.

- 1) Aidez l'enfant à déterminer une émotion qu'il a de la difficulté à gérer (p. ex. : la colère, la frustration, l'anxiété ou la tristesse). Demandez-lui d'inscrire le nom de cette émotion dans le titre du thermomètre.
- 2) Expliquez à l'enfant les couleurs du thermomètre : vert = zone de confort où il se sent bien; jaune = zone où il a un léger inconfort, mais encore une maîtrise de ses émotions; orange = zone critique où il y a risque de perte de maîtrise si aucun moyen d'apaisement n'est mis en place; rouge = zone où il y a une perte de maîtrise ou une crise).
- 3) Faites un remue-méninge avec l'enfant afin de trouver cinq mots qui pourraient représenter les niveaux d'intensité de cette émotion (par exemple, pour la colère : 1 = calme, 2 = irrité ; 3 = agacé; 4 = frustré; 5 = furieux). Invitez-le à inscrire ces mots dans la colonne « Je me sens » vis-à-vis du niveau d'intensité concerné.
- 4) Pour chacun des niveaux d'intensité de l'émotion choisie, discutez avec l'enfant des signaux qu'on peut observer chez lui (son visage, son corps, ses mouvements, etc.). Si l'enfant a de la difficulté à les identifier, invitez-le à se rappeler une situation où il a vécu dernièrement cette émotion. Inscrivez ces signaux à la colonne « Mes signaux » selon l'intensité de l'émotion ou demandez à l'enfant de le faire.
- 5) Ensemble, trouvez des moyens qui pourraient aider l'enfant à retrouver un état de calme et de bien-être selon l'intensité de l'émotion (zone jaune, orange ou rouge). Inscrivez ces moments au bon endroit à la colonne « Mes moyens d'apaisement ».
- 6) Affichez ce thermomètre à un endroit bien à la vue de l'enfant.
- 7) Lorsque l'enfant vit cette émotion, invitez-le à consulter son thermomètre afin d'évaluer l'intensité de son émotion et de choisir un des moyens ciblés afin de retrouver son calme ou un état de bien-être.

Tiré et adapté de :

Verret, C. et Massé, L. (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Chenelière Éducation.



# MON THERMOMÈTRE DE \_\_\_\_\_

MES SIGNAUX

JE ME SENS

MES MOYENS D'APAISEMENT

	5	
	4	
	3	
	2	
	1	