

INSTRUCTIONS

COMMENT TE SENS-TU?

NOTES POUR L'ADULTE

Ces outils visent à favoriser l'apprentissage de la reconnaissance et l'expression des émotions et des besoins. Ils peuvent également être des outils utiles pour susciter des discussions portant sur des sujets sensibles (par ex., les conflits ou les difficultés vécues).

Les outils de cette trousse peuvent être utilisés tous ensemble ou séparément. À vous et votre enfant de choisir le ou les outils que vous appréciez le plus ou qu'y vous interpellent davantage !

Les sentiments et les besoins sont interreliés. Être capable de reconnaître nos besoins et le lien avec nos émotions demande de la pratique ! Il peut être ardu de reconnaître et d'exprimer nos besoins, les différencier de nos désirs et envies, des émotions qui y sont rattachées ou bien des moyens de les combler.

Il peut être intéressant d'utiliser les cartes des besoins pour aider votre enfant à identifier, exprimer et partager ses besoins. Elles ont été développées pour aider les

enfants à devenir plus autonomes dans l'expression de leurs besoins.

Ainsi, une fois l'émotion de votre enfant identifiée, vous pouvez l'inviter à trouver le besoin qui se cache derrière cette émotion à l'aide des cartes des besoins (par ex., votre enfant est triste et il a besoin d'un câlin ou bien il se sent seul et a besoin de jouer avec vous). Vous pouvez aussi encourager votre enfant à se connecter à ses besoins en explorant les cartes avec lui et en lui posant des questions par l'intermédiaire des cartes, par exemple :

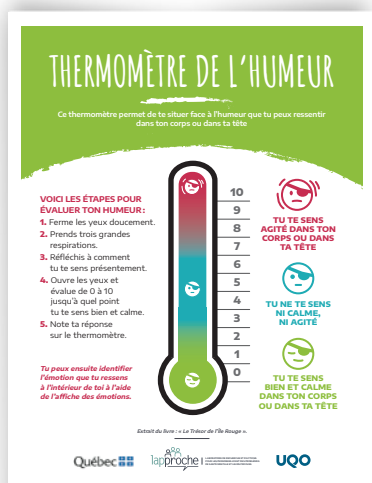
- ⚓ Quand est-ce que tu t'es senti.e en colère ?
- ⚓ Comment tu te sentais, dans ton corps ou dans ta tête, à ce moment-là ?
- ⚓ Qu'est-ce que tu as fait pour te sentir mieux ?
- ⚓ Qu'est-ce que tu as eu besoin à ce moment-là pour te sentir bien ?



Dans la vie, tu peux vivre chaque jour plusieurs émotions très différentes. Tu peux te sentir bien et calme, tandis qu'à d'autres moments, il peut arriver que tu ne te sentes pas bien... Tes émotions te disent que quelque chose d'important se passe à l'intérieur de toi. Il est important de les écouter. Nous te proposons dans cette trousse des outils pour t'aider à identifier et à nommer tes émotions et tes besoins !

1 UN THERMOMÈTRE DE L'HUMEUR

Utilise le thermomètre pour évaluer comment tu te sens (ton humeur) dans ton corps et dans ta tête. Est-ce que tu te sens agité.e ou plutôt bien et calme ?



2 UNE AFFICHE DES ÉMOTIONS

Lorsque tu vis une émotion, essaie d'identifier laquelle tu ressens à l'intérieur de toi. Est-ce que tu te sens triste, heureux.se, en colère ou bien tu ressens une autre émotion ? Laquelle ?



3 DES CARTES DES ÉMOTIONS

Exprime les émotions que tu ressens grâce à ces cartes. Découpe les cartes des émotions. Puis, lorsque tu as envie de partager ce que tu ressens, tu peux donner la carte qui correspond à ton émotion à la personne de ton choix (ton parent, ton frère ou ta sœur, ton ami.e ou un proche). Tu pourrais aussi déposer la carte de ton émotion sur le réfrigérateur ou sur la table de la cuisine, par exemple.



Hey! N'oublie surtout pas que...

- ⚓ Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses lorsqu'il s'agit des émotions.
- ⚓ Tes émotions peuvent être différentes de celles des autres. C'est normal !
- ⚓ Tenter de cacher ou d'ignorer tes émotions n'est pas une bonne idée.
- ⚓ Lorsque tu te sens trop envahi par une émotion, utilise une stratégie pour t'apaiser. Par exemple, écoute de la musique, lis un livre, allonge-toi dans ton lit, etc.



4 DES CARTES DES BESOINS

Chacune des cartes présente un exemple de besoin que tu peux avoir. Les besoins sont universels, ce qui veut dire que tous les êtres humains ont ces mêmes besoins. Tous les besoins sont importants !

Pour utiliser ces cartes, voici quelques conseils :

⚓ Identifie ton émotion.

Utilise le **JE** pour nommer ton émotion. Par exemple, tu peux dire : « **JE** me sens **en colère** ».

⚓ Trouve le besoin qui se cache derrière ton émotion.

Par exemple, tu peux dire : « Je me sens **en colère** ET j'ai besoin **de calme** »



⚓ Si tu ne trouves pas ton besoin parmi les choix de cartes, utilise la carte avec le point d'interrogation.

Tu peux compléter la carte en dessinant et en écrivant ton besoin.

Tu peux aussi utiliser cette carte si tu ne trouves pas ton besoin. Dans ce cas, tu peux demander de l'aide à quelqu'un pour t'aider à le trouver !



Contenu adapté du livre : « Le Trésor de l'île Rouge ».

Les émotions et les besoins sont interreliés ! Il y a toujours un besoin derrière une émotion.

La façon dont tu te sens peut te dire que :

- ⚓ tu as besoin de quelque chose (ex., quand tu te sens triste c'est peut-être parce que tu aurais besoin de te changer les idées)
- ⚓ ton besoin est bien répondu (ex., quand tu ressens de la joie, parce que tu t'amuses avec des ami.e.s).

Utilise ces cartes pour t'aider à communiquer tes besoins à ton parent, ton frère, ta sœur ou un.e ami.e.

Le coin des émotions



- ⚓ Chez toi, trouve un coin calme pour ranger ta trousse d'outils.
- ⚓ Choisis avec ton parent des objets qui t'aident à te calmer et ajoute-les dans ce coin des émotions. Voici quelques idées : des toutous, une balle spongieuse, une slime ou du papier et des crayons pour colorier.
- ⚓ Tu pourras ensuite y aller pour te calmer lorsque tu ressens une tempête d'émotions dans ton corps ou dans ta tête ou bien pour utiliser les outils de cette trousse.

Il peut être rigolo de trouver un nom pour cet endroit. Le coin de la paix ? Le coin Zen ? Le bateau émotif ? Le train des émotions ? À toi de décider !

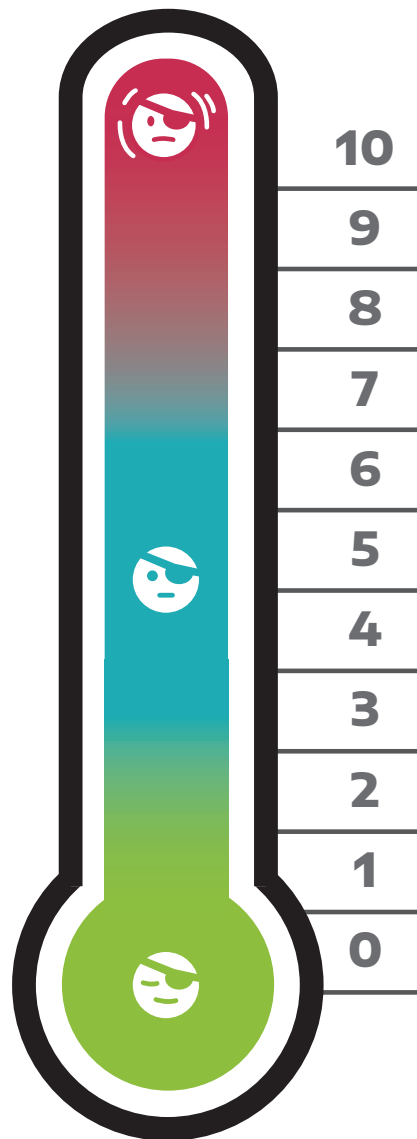
THERMOMÈTRE DE L'HUMEUR

Ce thermomètre permet de te situer face à l'humeur que tu peux ressentir dans ton corps ou dans ta tête

VOICI LES ÉTAPES POUR ÉVALUER TON HUMEUR :

1. Ferme les yeux doucement.
2. Prends trois grandes respirations.
3. Réfléchis à comment tu te sens présentement.
4. Ouvre les yeux et évalue de 0 à 10 jusqu'à quel point tu te sens bien et calme.
5. Note ta réponse sur le thermomètre.

Tu peux ensuite identifier l'émotion que tu ressens à l'intérieur de toi à l'aide de l'affiche des émotions.



TU TE SENS AGITÉ DANS TON CORPS OU DANS TA TÊTE



TU NE TE SENS NI CALME, NI AGITÉ



TU TE SENS BIEN ET CALME DANS TON CORPS OU DANS TA TÊTE

Extrait du livre : « Le Trésor de l'Île Rouge ».

AFFICHE DES ÉMOTIONS

Voici quelques exemples d'émotions que tu peux ressentir, mais il y en a beaucoup d'autres! Parmi les images suivantes, trouve le pirate qui représente le mieux ce que tu ressens à l'intérieur de toi (ton émotion) !
Pour ce faire, tu peux dire : « Je me sens ou j'ai... (nomme ton émotion) ».



GÊNÉ.E



SURPRIS.E



TRISTE



PEUR



HEUREUX.SE



EN COLÈRE



ÉMOTION DE TON CHOIX

Extrait du livre : « Le Trésor de l'Île Rouge ».

CARTES DES ÉMOTIONS

« Je me sens ou j'ai...
(nomme ton émotion) »

Contenu
adapté du livre
« Le Trésor de
l'Île Rouge »

Québec

l'approche

LABORATOIRE DE RECHERCHE ET D'ACTIONS
POUR LES PERSONNES AVANT DES PROBLÈMES
DE SANTÉ MENTALE ET LEURS PROCHES

UQO

QUELQUES JEUX AMUSANTS QUE TU PEUX FAIRE AVEC LES CARTES DES ÉMOTIONS.

- 📌 Pige une carte au hasard sans la montrer et mime l'émotion décrite sur la carte pour la faire deviner à ta famille ou tes ami.es
- 📌 Tire au sort une émotion et raconte une situation où tu as vécu cette émotion à ta famille ou tes ami.es
- 📌 Joue une scène imaginaire qui représente une carte des émotions
- 📌 Pige une carte des émotions au hasard et cite plusieurs mots qui te font penser à l'émotion indiquée sur la carte



HEUREUX.SE



SURPRIS.E



GÊNÉ.E



TRISTE



PEUR

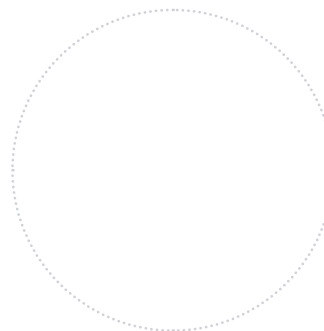


EN COLÈRE

?



?



CARTES DES BESOINS

« J'ai besoin... »

Contenu
adapté du livre
« Le Trésor de
l'Île Rouge »

Québec

l'approche

LABORATOIRE DE RECHERCHE ET D'ACTIONS
POUR LES PERSONNES AVANT DES PROBLÈMES
DE SANTÉ MENTALE ET LEURS PROCHES

UQO



D'AMITIÉ



DE M'AFFIRMER



D'ÉCOUTE



DE CALME



DE RIRE



D'AUTONOMIE



D'APPRENDRE



DE GENTILLESSE



DE RÉPONSES À
MES QUESTIONS



DE JOUER



DE CHOISIR



D'AIDE



DE RESPECT



DE PARTAGE



DE PARLER



DE TEMPS

