



# Petit guide pour utiliser le thermomètre des émotions.

Pour freiner l'escalade et éviter la tempête !

En tant qu'adulte, il nous arrive parfois d'être envahi par des émotions négatives et de ne plus pouvoir raisonner de façon appropriée face à une situation. Imaginez les enfants dont le cerveau est en plein développement ! Les enfants peuvent avoir besoin de l'aide bienveillante des adultes pour reconnaître les signes qui les amènent à vivre une tempête émotionnelle et pour les accompagner à choisir un moyen de s'apaiser et de retrouver le calme intérieur.

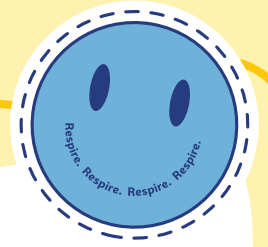
Voici comment vous pouvez aider un enfant à mieux gérer ses émotions :

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.

## Étape 1: Identifier l'émotion et ses niveaux d'intensité

- Aider l'enfant à identifier l'émotion qu'il a le plus de difficulté à gérer. Est-ce la colère ? Est-ce la frustration ? La peur ? La tristesse ? Demandez-lui d'inscrire le nom de cette émotion dans le titre du thermomètre.
- Expliquez à l'enfant les couleurs du thermomètre : vert = zone de confort où il se sent bien ; jaune = zone où il commence à se sentir moins bien, mais il est encore capable de gérer ; orange = zone critique où il sent que ça pourrait basculer dans le rouge si aucun moyen n'est pris ; rouge = zone où il y a une perte de contrôle ou une crise (une tempête).
- Faites un remue-méninges 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.





## Étape 2 : Reconnaître les signaux

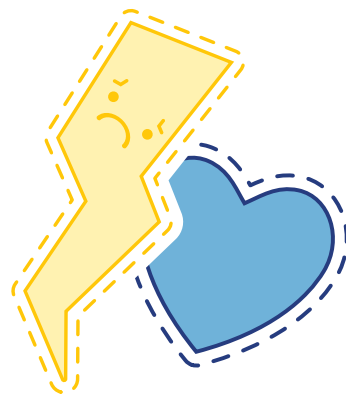
- Pour chacun des niveaux d'intensité de l'émotion choisie, discutez avec l'enfant des signaux physiques qu'on peut observer chez lui (son visage, son corps, ses mouvements, etc.). Si l'enfant a de la difficulté à les identifier, invitez-le à se rappeler une situation où il a vécu dernièrement cette émotion. Inscrivez ces signaux à la colonne « Mes signaux » selon l'intensité de l'émotion ou demandez à l'enfant de le faire.

## Étape 3 : Trouver des moyens d'apaisement

- 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 ».

## Étape 4 : Se référer à son thermomètre

- Affichez ce thermomètre à un endroit bien à la vue de l'enfant.
- 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.



### Source :

Tiré et adapté de [fondationjasminroy.com](http://fondationjasminroy.com)

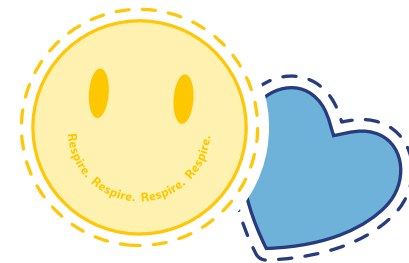
# Respire.

Je me sens



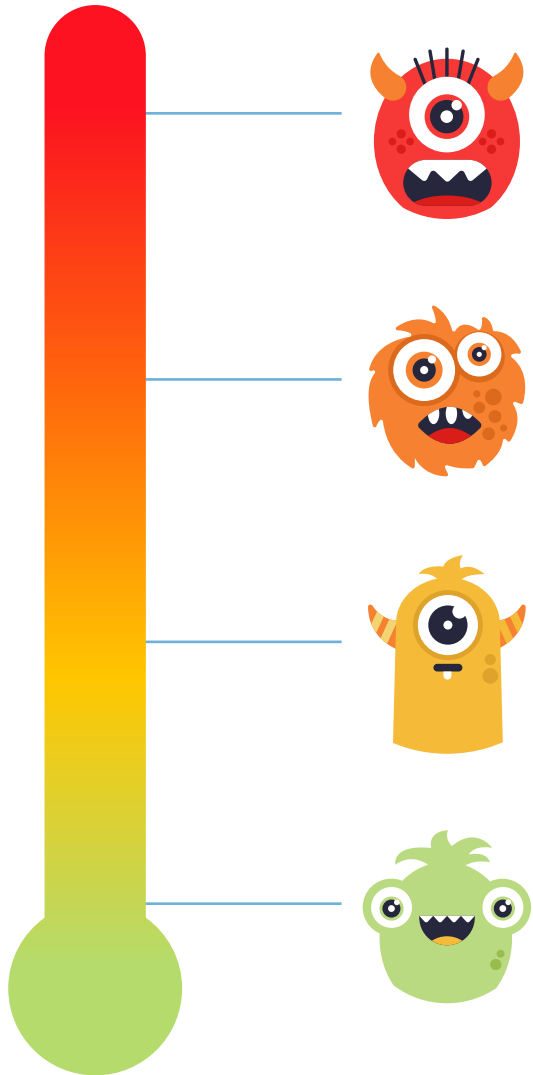
Mes signaux

Mes moyens d'apaisement

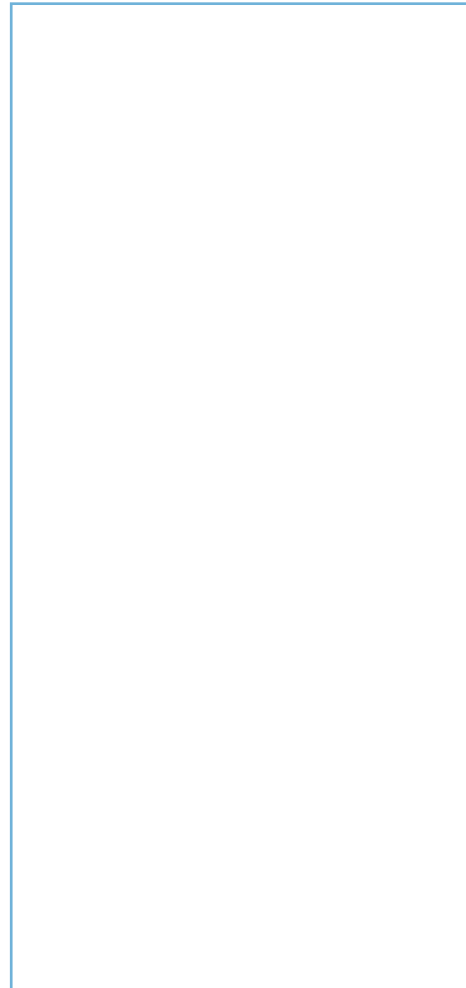


# Respire.

Je me sens



Mes signaux



Mes moyens d'apaisement

