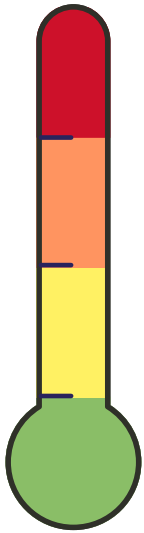




# Thermomètre des émotions

## Guide de l'utilisateur

**Ce guide est destiné aux adultes désirant outiller les enfants afin de leur permettre d'exprimer leurs émotions de manière respectueuse.**

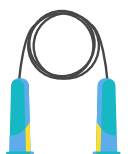


### Le thermomètre

**Il vous permet d'aider l'enfant à évaluer l'intensité de son émotion. Il est amusant d'utiliser une pince à linge pour indiquer à quel niveau d'intensité il vit son émotion.**

### Les stratégies

**Elles permettent d'aider l'enfant à se choisir une stratégie pour mieux vivre son émotion. Vous pouvez d'abord l'aider à bien identifier ses émotions. Ensuite, il choisit une stratégie pour arriver à les exprimer sainement. Avec le temps, l'enfant pourra développer son autonomie en se référant lui-même à ses stratégies. Vous pouvez découper, colorier et afficher les stratégies qui sont adaptées à votre milieu de vie.**





# Thermomètre des émotions

**Les émotions sont tout à fait normales et doivent être vécues sans violence. Parfois, nos réactions sont difficiles à contrôler. Il est donc important de sentir l'émotion monter pour mieux y réagir.**



**L'émotion a pris toute la place et j'ai fait une parole ou un geste violent. C'est le moment d'utiliser des stratégies pour retrouver mon calme avant de réparer mon geste.**



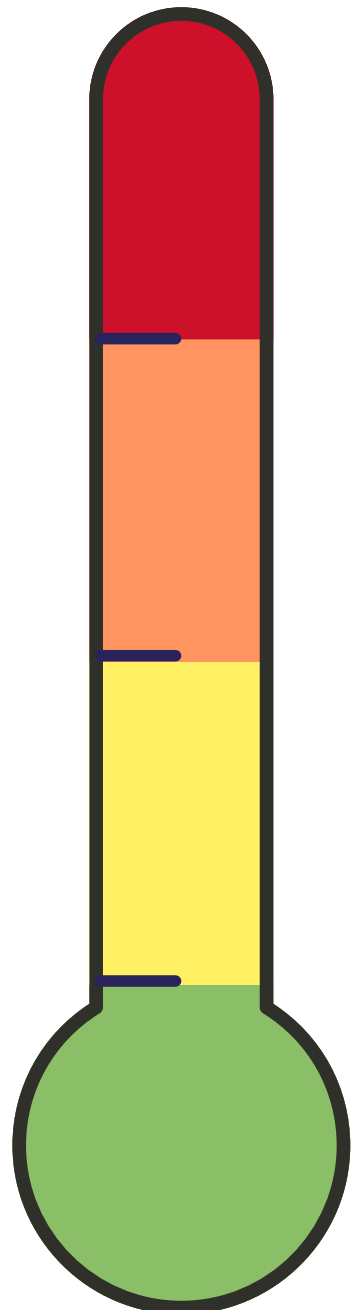
**Mon émotion prend trop de place et je ne trouve pas de solution. Je sens que je suis sur le point de perdre le contrôle de mon émotion. C'est le moment de demander l'aide d'un adulte de confiance.**



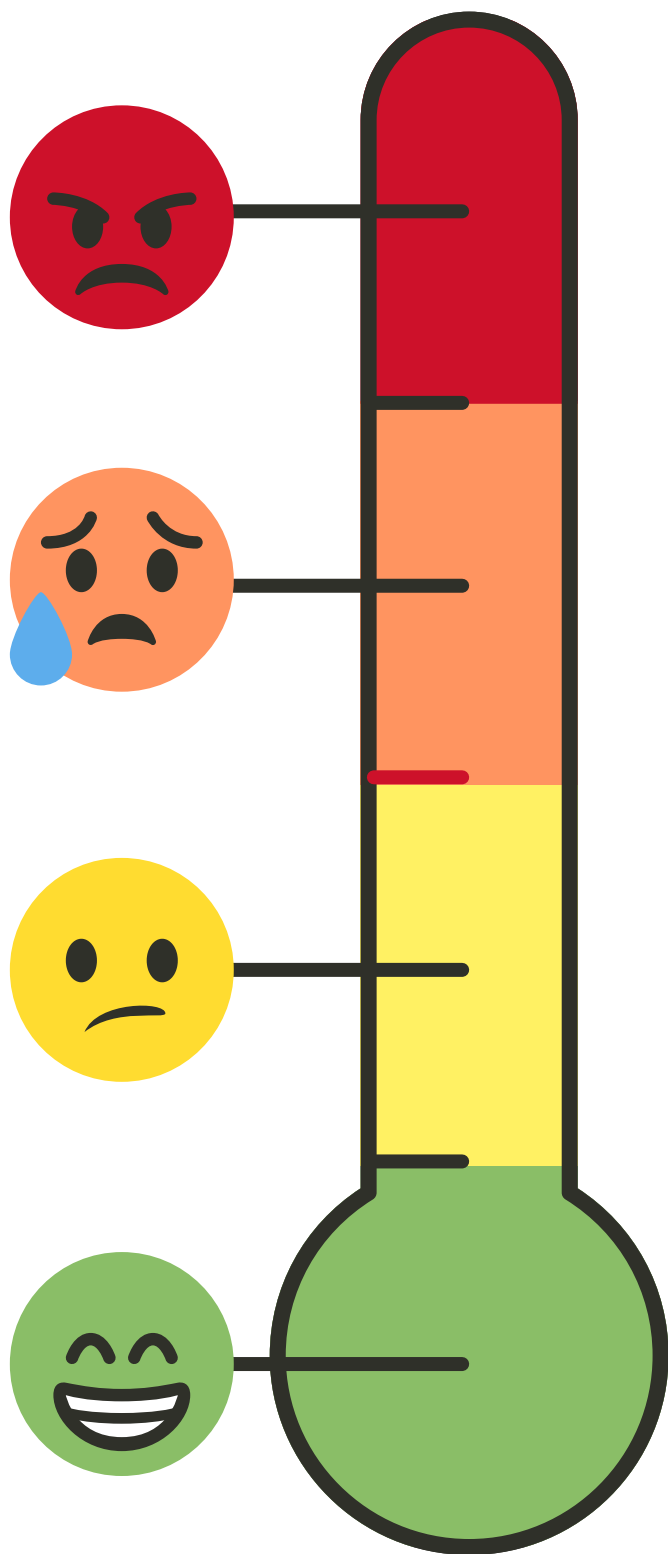
**Mon émotion prend beaucoup de place. Mon corps commence à y réagir. C'est le moment d'utiliser mes stratégies pour la faire sortir de mon corps.**



**Je vis une émotion, je suis en contrôle. Je l'exprime correctement.**



# Thermomètre des émotions



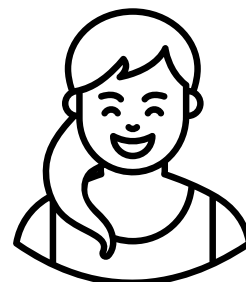
**Mon émotion a  
explosé, je me  
calme et répare  
mon geste**

**J'ai besoin  
d'aide pour  
m'apaiser**



**Je sens l'émotion  
monter, j'utilise mes  
stratégies**

**J'exprime mon  
émotion sans  
violence**



# Stratégies sensorielles



**Nomme à voix haute...**



5

**Choses que tu vois...**



4

**Choses que tu peux toucher...**



3

**Choses que tu entends...**



2

**Choses que tu peux sentir...**



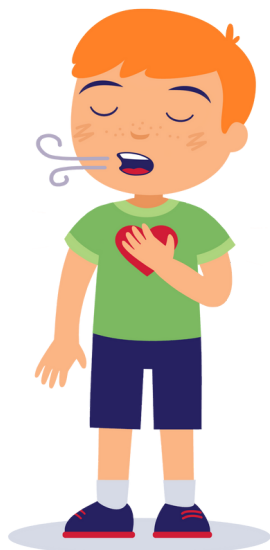
1

**Chose que tu goûtes...**





# Stratégies de relaxation



**Respirer  
profondément**



**Souffler sur un  
mouchoir**



**Faire du yoga**



**Boire un verre  
d'eau**



# Stratégies de réconfort



**Demander un câlin**



**Caresser ou serrer  
une peluche**



**Parler de ce que  
j'ai sur le cœur**



**Sentir une odeur  
que j'aime**



# Stratégies de mouvement



**Sauter sur place**



**Prendre une  
marche**



**Danser**



**Pratiquer un  
sport**



# Stratégies

## Manuelles



**Manipuler un  
objet**



**Dessiner ou  
gribouiller**



**Déchirer ou  
froisser un papier**



**Faire couler de l'eau  
dans mes mains**

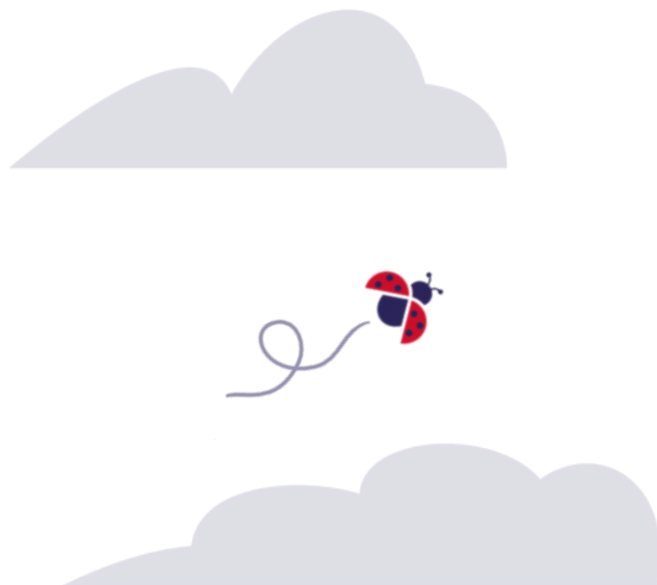
# Je demande de l'aide



**Si je ne suis plus en état d'utiliser mes stratégies, je peux demander de l'aide.**



**Je demande l'aide  
d'un ami**



**Je demande l'aide  
d'un adulte**



# Je répare mon geste

Si mon émotion a explosé avec violence,  
je retrouve mon calme et je répare mon geste.



**On trouve une  
solution ensemble**



**Je m'excuse**



**Je répare**



**Je nettoie mon  
dégât**