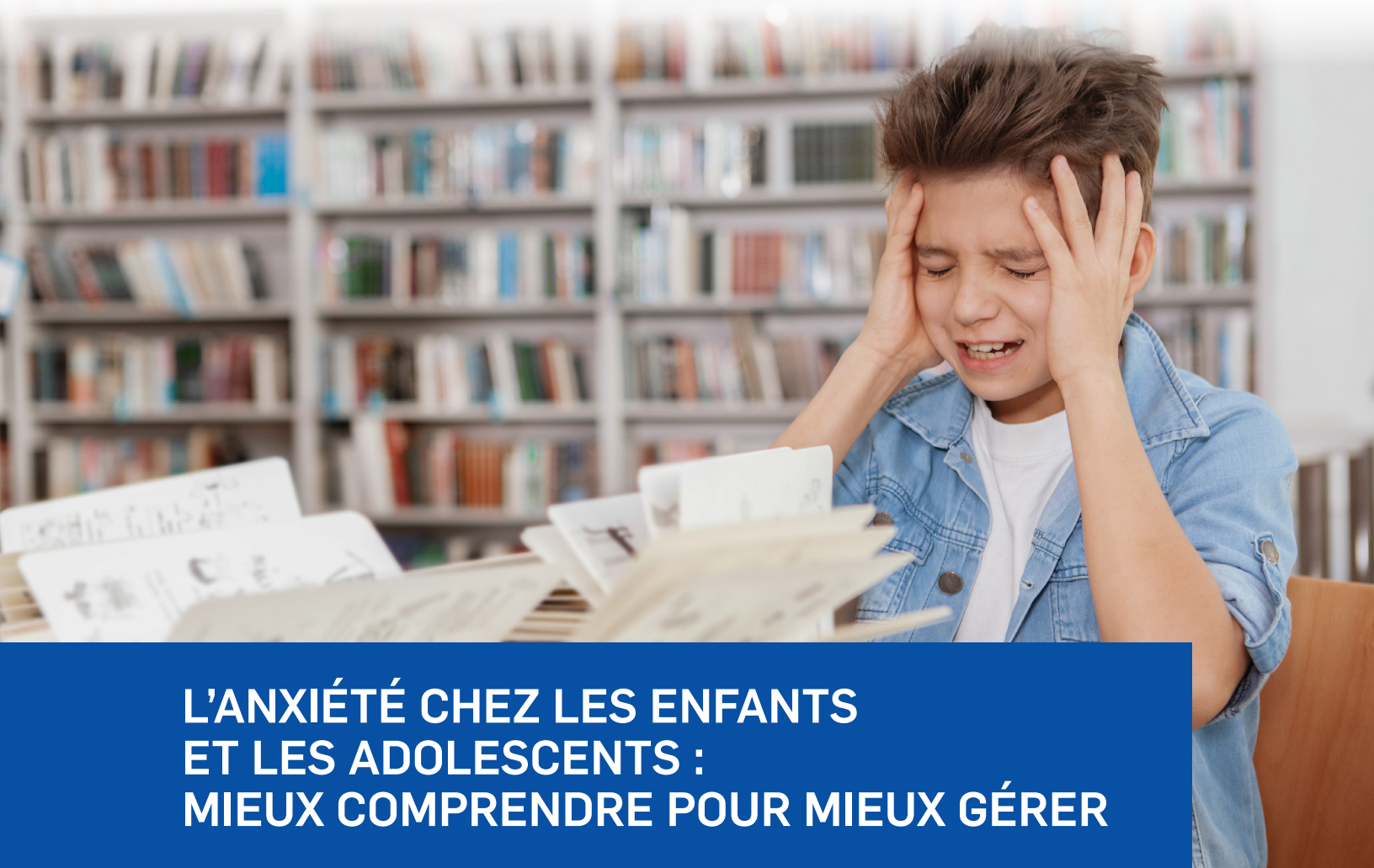




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

OUTIL 12 – CALMER LE COEUR : LA TASSE DES ÉMOTIONS

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire

PERSONNES VISÉES : Parents, enseignants et autres intervenants

CONCEPTION

Julie Beaulieu, Ph. D.
Sarah Kirouac, B. Éd.



INTENTIONS DE L'OUTIL

- Amener l'enfant à reconnaître et à mettre des mots sur ses émotions.
- Amener l'enfant à évaluer l'intensité de ses émotions afin d'identifier des moyens efficaces pour mieux les gérer lorsqu'elles sont trop intenses ou néfastes pour lui-même.

GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

- Enfants de 5 à 10 ans.

CONTEXTE DE RÉALISATION

- Seul.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- **Fiche 12a** – La tasse des émotions;
- Outil X -Régulation émotionnelle (facultatif);
- Pochette de plastique;
- Crayon effaçable.

DURÉE → 10 à 15 minutes.

DÉROULEMENT

1. Questionnez l'enfant sur ses émotions du moment. *Comment te sens-tu présentement? Qu'est-ce qui se cache dans ton cœur? Peux-tu me nommer ou me décrire l'émotion que tu ressens?* Au besoin, consultez l'outil portant sur la régulation émotionnelle (Outil X – Régulation émotionnelle) afin d'aider l'enfant à nommer son émotion ou lui permettre d'enrichir son vocabulaire émotionnel.
2. Invitez l'enfant à évaluer l'intensité de l'émotion ressentie de 1 à 5. Expliquez-lui la gradation de la tasse : « Tu ne ressens presque pas d'anxiété lorsque tu dis 1 sur 5! », « Tu ressens un peu d'anxiété lorsque tu dis 2 sur 5! », « Tu ressens moyennement de l'anxiété lorsque tu dis 3 sur 5! », « Tu ressens beaucoup d'anxiété lorsque tu dis 4 sur 5! » et « Tu ressens énormément d'anxiété lorsque tu dis 5 sur 5, attention tu es proche de faire déborder ta tasse! ».
3. Insérez la fiche **12a – La tasse des émotions** dans une pochette de plastique.
4. Demandez à l'enfant de colorier le degré d'intensité de l'émotion ressentie sur sa tasse des émotions. Par exemple, si l'enfant se sent anxieux à un niveau de 3 sur 5, il coloriera trois zones sur cinq.



5. Expliquez à l'enfant que la tasse déborde lorsqu'il y a un trop-plein d'émotions négatives et que l'on ne souhaite pas en arriver là; c'est pour cela qu'il faut identifier et appliquer des moyens et des stratégies pour vider la tasse d'émotions négatives et la remplir plutôt d'une émotion agréable, comme la joie. Prenez le temps d'expliquer à l'enfant qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions, mais que ce que nous définissons comme positif ou négatif, ce sont les réactions et les sensations agréables et inconfortables ressenties à l'intérieur de notre corps et de notre cœur lorsque nous vivons cette émotion.
6. Choisissez, en impliquant l'enfant dans le choix, une stratégie contenue dans la boîte à outils dans le but de diminuer l'émotion inconfortable ressentie. Par exemple, vous pouvez décider, avec l'enfant, de choisir la stratégie de méditation pleine conscience (Outil 10 – Calmer le corps : La méditation pleine conscience) ou d'utiliser le signet des respirations (fiche **8a – Mon signet des respirations**).

SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Il existe de nombreuses façons d'amener l'enfant à évaluer l'intensité des émotions ressenties, notamment au moyen d'un thermomètre des émotions, d'une roue des émotions, d'une échelle des émotions, etc.
- En tant qu'intervenant, vous pouvez également enrichir et travailler le vocabulaire des émotions avec l'enfant de multiples façons, soit en exploitant la littérature jeunesse, en effectuant des mimes, des scénarios sociaux et des devinettes sur les émotions, en prenant en photo l'enfant mimant une émotion avec son visage, etc.
- Si l'enfant arrive facilement à nommer et à évaluer l'intensité de ses émotions, vous pouvez lui proposer de réaliser une réflexion sur ses émotions pour lui permettre de mieux se connaître (Besner, 2016). Cette activité suggère à l'enfant de dessiner les émotions positives et négatives ressenties lors de certaines situations. Pour les plus vieux, cette activité invite l'enfant à écrire trois phrases décrivant les émotions ressenties et propose un vocabulaire émotionnel pour aider l'enfant dans ses réflexions.

