COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS

MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Adolescents

PERSONNES VISÉES : Adolescents

CONCEPTION

Line Massé
Jeanne Lagacé-Leblanc
Claudia Verret

CQJDC
COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT

MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Adolescents

PUBLIC CIBLE : Adolescents

– Adolescents 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 identifier correctement les sources des émotions négatives vécues.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

– Aider l'adolescent à évaluer l'intensité des émotions ressenties, à déterminer les situations qui les ont suscitées ainsi qu'à identifier ses signaux émotionnels.

CONCEPTION

Line Massé (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières
Jeanne Lagacé-Leblanc (assistante de recherche) – Université du Québec à Trois-Rivières
Claudia Verret (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

CONTENU DE L'OUTIL

Chaque jour de la semaine, remplis ton journal des émotions. Il t'aidera dans la gestion de tes émotions au quotidien. Si tu préfères, tu peux également utiliser un journal que tu possèdes déjà. Voici les étapes indispensables à ton journal.

1) Décris brièvement une situation vécue au cours de la journée dans laquelle tu as vécu une émotion négative.

2) Sur une échelle de 1 à 10, identifie l'intensité de l'émotion vécue (p. ex. : 1 = très calme, 10 = très en colère).

3) Décris quelles ont été tes pensées lors de cette situation.

4) Décris quelle a été ta réaction.

MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

JOUR 1

Situation : Degré d'intensité (1 à 10) :

Mes pensées :

Mes réactions :

JOUR 2

Situation : Degré d'intensité (1 à 10) :

Mes pensées :

Mes réactions :

JOUR 3

Situation : Degré d'intensité (1 à 10) :

Mes pensées :

Mes réactions :

JOUR 4

Situation : Degré d'intensité (1 à 10) :

Mes pensées :

Mes réactions :

MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

JOUR 5

Situation : Degré d'intensité (1 à 10) :

Mes pensées :

Mes réactions :

JOUR 6

Situation : Degré d'intensité (1 à 10) :

Mes pensées :

Mes réactions :

JOUR 7

Situation : Degré d'intensité (1 à 10) :

Mes pensées :

Mes réactions :