

Outil Pratique : Exercices pour Accompagner la Compréhension et la Gestion des Émotions

Ce document a été conçu pour vous, praticiens, afin de vous offrir des outils concrets, pratiques et adaptés que vous pouvez utiliser dans vos séances avec les enfants ou adolescents.

1. Nommer et Comprendre Ses Émotions avec la Roue des Émotions

Objectif :

Permettre aux enfants et adolescents d'identifier, reconnaître et exprimer leurs émotions de manière ludique et créative.

Pourquoi utiliser la Roue des Émotions ?

- La Roue des Émotions est un moyen visuel et intuitif qui facilite la compréhension des états émotionnels.
 - Elle donne accès à un vocabulaire émotionnel varié.
 - Elle aide à renforcer l'intelligence émotionnelle et la confiance en soi.
-

♦ Mise en Place :

- 1. Utiliser une roue des émotions visuelle adaptée :**
 - Présentez la roue avec différents mots émotionnels tels que : colère, tristesse, joie, peur, stress, excitation, etc.
 - 2. Proposer un moment d'introspection :**
 - Invitez l'enfant ou l'adolescent à observer son ressenti dans le moment présent.
 - 3. Utiliser des activités complémentaires :**
 - Après avoir choisi un mot sur la roue, proposez :
 - Un dessin représentant cette émotion.
 - Une courte discussion sur la raison pour laquelle ils ressentent cela.
-

2. Se Recentrer : Techniques de Respiration et Visualisation

Objectif :

Apprendre aux enfants et adolescents des techniques simples de régulation émotionnelle pour les aider à retrouver calme et contrôle face à des situations stressantes ou intenses.

♦ Exercices de Respiration Guidée

1. La Respiration Arc-en-Ciel

Matériel nécessaire : aucun, sauf un espace calme pour la séance.

Comment proposer l'exercice :

1. Demandez à l'enfant de se placer confortablement dans un fauteuil ou sur un tapis.
2. Invitez-le à inspirer profondément en imaginant une couleur apaisante (ex : le bleu).
3. Expirer doucement en imaginant une autre couleur (ex : le gris, qui représente l'évacuation de la tension).
4. Répéter ce processus pendant 4 à 5 minutes.

 **Astuce :** Vous pouvez adapter les couleurs selon leurs préférences ou besoins émotionnels.

♦ Le Voyage Imaginaire

Matériel nécessaire : un environnement calme avec peu de distractions.

1. Demandez à l'enfant ou adolescent de fermer les yeux ou de regarder un point fixe.
2. Invitez-le à imaginer un endroit où il se sent totalement en sécurité (plage, parc, maison, etc.).
3. Guidez-le dans la description : les sons, la lumière, les odeurs et les sensations dans ce lieu.
4. Laissez-le rester dans cette image mentale pendant 2 à 3 minutes.

Objectif : Permettre à l'enfant de se détacher du stress ou de l'anxiété avec un ancrage imaginaire positif.

3. Exprimer Ses Émotions par le Dessin et le Coloriage Introspectif

Objectif :

Faciliter l'expression émotionnelle à travers l'art-thérapie et la créativité. Le coloriage et le dessin permettent de contourner les blocages verbaux et de stimuler la réflexion émotionnelle.

♦ Matériel nécessaire :

- Feuilles blanches
 - Crayons, feutres, pastels
 - Mandalas ou dessins libres
-

Comment mener l'Activité ?

1. Expliquer l'objectif :

- « Aujourd'hui, nous allons utiliser les couleurs pour explorer tes émotions. Les couleurs ont des significations différentes selon la façon dont elles nous font ressentir les choses. »

2. Associer émotions et couleurs :

- Proposez des associations comme :
 -  **Rouge = Colère ou énergie.**
 -  **Bleu = Calme ou tristesse.**
 -  **Jaune = Joie ou confiance.**

3. Créer librement :

- Invitez l'enfant ou l'adolescent à colorier librement un mandala ou dessiner ce qu'il ressent avec les couleurs qui lui parlent.

4. Partager après l'exercice :

- Une fois l'atelier terminé, encouragez l'expression :
 - « Parle-moi des couleurs que tu as choisies. Qu'est-ce qu'elles signifient pour toi ? »

 **Objectif final :** Favoriser la prise de conscience émotionnelle tout en permettant un moment de créativité et de sécurité émotionnelle.

☀ 4. Créer un Rituel Emotionnel pour la Gestion au Quotidien

Les enfants et adolescents peuvent bénéficier d'une routine émotionnelle pour renforcer leur confiance en leurs propres capacités de régulation.

♦ Proposez-leur un « rituel émotionnel » simple :

Exemples :

- Faire la **respiration arc-en-ciel** chaque soir avant de dormir.
- Dessiner ou colorier pendant 15 minutes après l'école pour évacuer les tensions.
- Pratiquer une visualisation positive en cas de stress avant une activité importante.

👉 **Astuce** : Encouragez l'autonomie en leur permettant de choisir leurs exercices préférés.

💬 Conclusion pour les Praticiens : Accompagner en Bienveillance

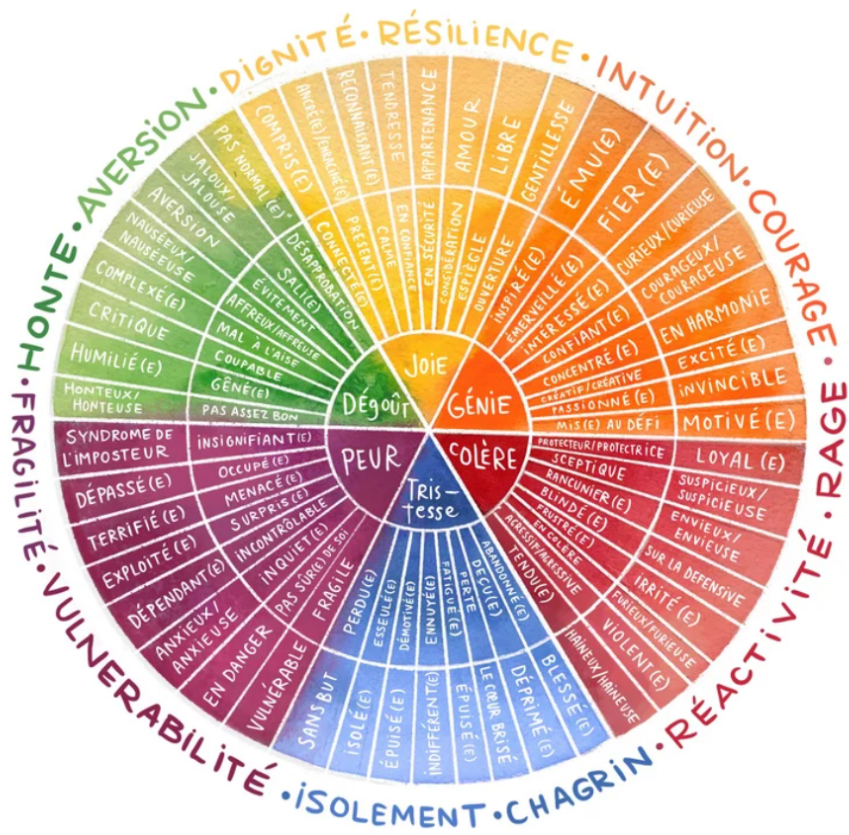
Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles font simplement partie de l'expérience humaine. En accompagnant vos jeunes clients avec ces outils, vous leur offrez des moyens simples, pratiques et adaptés pour mieux gérer leurs ressentis.

☀ **Prenez le temps d'observer, d'écouter, et d'adapter ces exercices en fonction des besoins de chaque enfant ou adolescent. Vous êtes leur guide dans ce cheminement émotionnel.**

📎 Cet outil peut être utilisé dans vos séances individuelles ou collectives pour offrir un espace sécurisé d'exploration émotionnelle, d'apprentissage et de confiance.



Roue des émotions pour les enfants



Roue des émotions pour les adultes