

Équipements	Boîte à chaussures or autre récipient similaire, articles d'apaisement choisis par l'enfant
Résultat(s) d'apprentissage	Discuter des stratégies de maîtrise de soi et créer un nécessaire personnalisé pour aider à gérer les émotions.

## Description

Tenez une conversation avec l'enfant sur la nature des émotions fortes, et les démarches prises par l'enfant pour identifier et gérer ces émotions. Posez les questions suivantes à l'enfant :

- Quelles émotions fortes (positives ou négatives) as-tu ressenties?
- Comment est-ce que tu identifies ces types d'émotions? Est-ce qu'il y a des manifestations physiques? Des manifestations au niveau de tes pensées? Ou est-ce que tu as d'autres moyens pour identifier ces émotions?
- Une fois que tu as identifié l'émotion, est-ce que tu as des moyens pour la gérer? Si c'est le cas, que fais-tu?
- Pourquoi est-ce que tu penses qu'il est important d'identifier et gérer les émotions?

Après avoir discuté des idées et des stratégies pour identifier et gérer les émotions, expliquez à l'enfant qu'il y a bon nombre de stratégies d'apaisement qu'il ou elle pourrait appliquer une fois qu'il ou elle aura identifié les émotions. Pour aider à la gestion des émotions, il est utile de créer un nécessaire d'apaisement.

Les nécessaires d'apaisement sont personnalisés et varient d'une personne à l'autre, puisqu'ils contiennent les articles et éléments particuliers qui aident et soulagent un individu lorsque cette personne compose avec des émotions fortes. Invitez l'enfant à créer son propre nécessaire d'apaisement et y mettre des articles qu'on trouve typiquement à la maison. Voici des exemples :

- Une fiche d'instructions pour les exercices de respiration en profondeur
- Une balle anti-stress
- Un jouet tactile (par exemple, jouet de décompression, Rubik's cube, pâte à modeler, etc.)

- Du papier-bulles
- Un carnet et un crayon
- Des photos de son entourage
- Un masque pour les yeux
- Un casque à annulation active de bruit
- Une fiche avec des illustrations de positions de yoga
- Des livres
- Des casse-tête
- Du matériel de dessin (par exemple, tableau noir, tableau blanc, Etch-a-Sketch, livre de coloriage, etc.)
- Un chronomètre
- Des cartes d'apaisement avec illustrations
- Une couverture
- Un kaléidoscope ou une boule à neige en plastique
- Un harmonica ou un mirliton
- D'autres articles de ton choix

Aidez l'enfant à dresser la liste d'articles pour son nécessaire d'apaisement, puis rassemblez les articles avec lui ou elle. Encouragez l'enfant à étiqueter son nécessaire et le décorer. Invitez l'enfant à s'exercer à utiliser le nécessaire maintenant, lorsqu'il ou elle est calme, et dites-lui de le ranger dans un endroit où il ou elle pourra s'en servir lorsqu'il/elle composera avec des émotions fortes.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Est-ce que tu penses que les articles dans ton nécessaire d'apaisement sont semblables aux articles qu'on trouverait dans les nécessaires d'apaisement d'autres membres de la famille ou de tes ami(e)s? Pourquoi ou pourquoi pas?*
- *st-ce que tu penses que les articles dans ton nécessaire d'apaisement changeront lorsque tu deviendras plus grand? Pourquoi ou pourquoi pas?*