



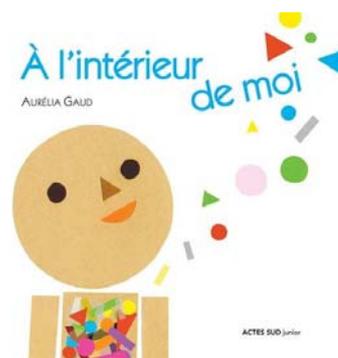
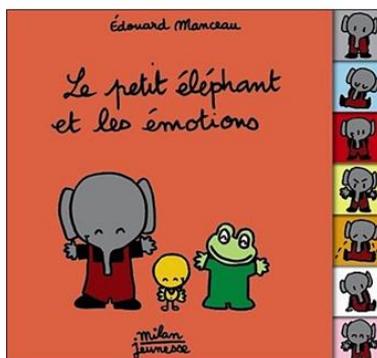
Des idées colorées pour exprimer ses émotions

La majorité des supports traitant des émotions utilisent un **approche visuelle** avec les couleurs. En effet, les couleurs expriment des émotions, elles nous attirent ou nous repoussent immédiatement, nos ressentis sont toujours différents.

Nos émotions face aux couleurs sont ancrées au plus profond de nous et de nos analyses inconscientes. Les couleurs véhiculent des codes auxquels nous obéissons sans le savoir et qui se reflètent sur nos choix au quotidien.

Même dans notre langage la couleur occupe une place prépondérante et décrit nos états émotionnels (Voir la vie en rose quand on est amoureux ou heureux, Voir rouge quand on est en colère, Broyer du noir, Vert de trouille, Rire jaune etc etc....)

Différents livres jeunesse abordent les émotions à travers une palette de couleurs offrant à ses lecteurs la possibilité de voir la colère, la tristesse, la joie ou la peur.

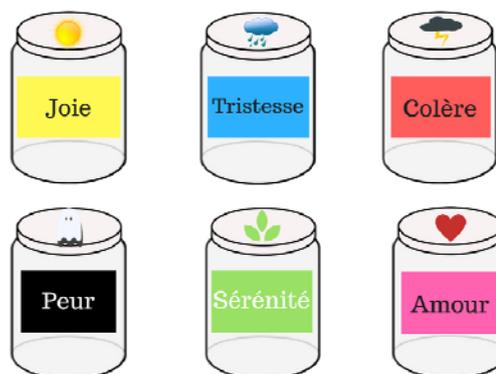


Cette approche visuelle des couleurs offre aux enfants la possibilité d'imaginer ce qui se passe en eux et même de le dessiner/colorier. C'est donc un véritable outil d'expression artistique.

Les bocaux des émotions

On peut s'appuyer sur cette approche pour développer des outils favorisant l'expression des émotions en mettant à disposition des enfants des bocaux et des « tickets » de la couleur en fonction des émotions. À chaque fois qu'ils éprouvent une émotion, ils placent un ticket dans le bocal correspondant et/ou décrivent au dos du ticket l'expérience qui a déclenché cette émotion.

Les bocaux des émotions



Des idées colorées pour exprimer ses émotions (suite)

Dans la même idée que les bocaux des émotions, vous pouvez proposer **Le Bocal à Pompons**

Le pompon est cette petite boule duveteuse aux différentes couleurs et tailles.



Le bocal est simplement un bocal en verre sur lequel vous pouvez coller une étiquette : « mes émotions + » (pour les émotions agréables) et « mes émotions - » (pour les émotions désagréables). Ou bien, vous pouvez vous focaliser uniquement sur les émotions agréables pour cultiver l'optimisme et la gratitude mais... n'oublions pas que toutes les émotions ont des messages et elles nous renseignent sur la satisfaction de nos besoins. **Les**

émotions désagréables sont par conséquent essentielles et ne doivent pas être occultées.

Le bocal à pompons émotions est très simple d'utilisation :

Quand une émotion est ressentie, on choisit un pompon qui représente le mieux cette émotion et on le dépose dans le bocal .

A la fin de la journée, les bocaux sont dépouillés et chacun peut, s'il en a envie ou besoin, parler de telle ou telle émotion ainsi que des circonstances de son apparition.

On essaye de vider ainsi le bocal à chaque fin de journée pour repartir neuf dès le lendemain matin !

Il n'y a cependant pas de contre-indication à garder une émotion agréable dans le bocal ou sur soi pour passer une meilleure soirée!



Une règle importante à communiquer : toutes les émotions sont utiles et accueillies.

Les petits plus du bocal à pompons:

- le plaisir de manipuler les pompons
- l'aspect visuel attrayant du bocal qui se remplit
- la **personnalisation de chaque ressenti par rapport au choix de la couleur et de la grosseur du pompon** (petite ou grande émotion, émotion agréable ou pas)
- **l'identification des émotions au fil de la journée** (cela favorise l'écoute de soi et le développement du cortex préfrontal des enfants qui parviendra ainsi de mieux en mieux en réguler le cerveau émotionnel)
- la **verbalisation de l'émotion** soit pour s'en libérer, soit pour réactiver l'émotion agréable en racontant comme elle est apparue.
- l'opportunité de créer un bocal familial pour augmenter le bien-être de toute la famille ou le groupe d'enfants et en prendre conscience.

Des idées colorées pour exprimer ses émotions (suite)

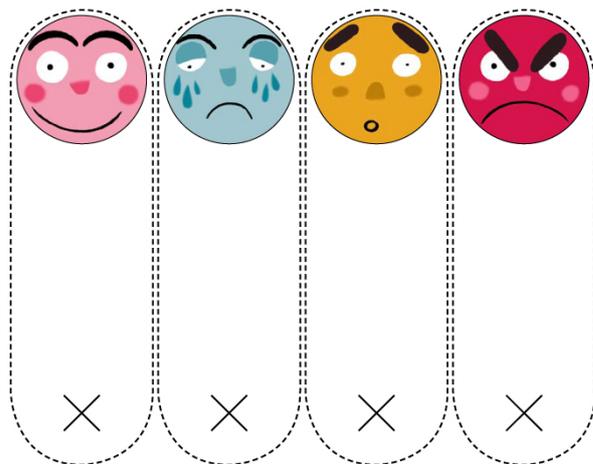
L'éventail des émotions

Très facile à réaliser, l'éventail des émotions reprend en couleur 4 émotions : la joie, la tristesse, la peur et la colère.

Les enfants peuvent l'utiliser quand ils le souhaitent à tout moment de la journée pour exprimer leur émotion.

Cet éventail peut aussi être un support pour exprimer une émotion lors d'un temps d'échange avec les enfants. Exemples:

- Exprimer une émotion en direct en levant l'éventail lors d'une lecture en groupe
- Pour évaluer une activité ou un jeu
- Pour exprimer son émotion du matin avant de commencer la journée



Le baromètre des émotions



Le baromètre des émotions est un outil conçu dans le but d'aider et d'encourager l'enfant à verbaliser ses émotions et ainsi, faire diminuer son anxiété.

Le baromètre des émotions est téléchargeable à l'adresse suivante:

<http://spectredelautisme.com/materiel-imprimable/barometre-des-emotions/>

Le Kit comprend une affiche baromètre murale, un baromètre format plus grand ainsi qu'un petit baromètre pour l'enfant.

Il est disponible pour garçon ou fille et vous avez le choix entre cheveux bruns, noirs, blonds ou roux. Les kits sont imprimables sur des feuilles 8,5 X 11. Préférez le papier légèrement cartonné.

Des idées colorées pour exprimer ses émotions (suite)

La roue des émotions

Il s'agit d'un support reprenant les émotions basiques. L'enfant s'y réfère en présence de l'adulte pour distinguer quelle est l'émotion qu'il a traversé (ou qu'il vit). Il peut-être un outil du quotidien très utile pour aider l'enfant à comprendre son émotion ou observer celle des autres. Pour cela, il suffit de demander aux enfants le matin ou après une activité de venir déposer un smileys (par exemple) dans l'émotion de son choix. Ensuite l'ensemble du groupe mais également les adultes peuvent ainsi observer comment va le groupe et les enfants qui le compose. La roue des émotions est donc aussi un excellent support à l'échange et à la prise de conscience des émotions vécues par le collectif.

Plusieurs exemples existent mais libre à vous de créer (avec les enfants) la votre!

