

MALETTTE PÉDAGOGIQUE EBEP

Liste non exhaustive

REGULER LES EMOTIONS

- *Créer du lien avec l'élève et le reconnaître en tant que personne*
- *Mettre des mots sur les sensations, les émotions*
- *Permettre à l'élève de s'autoréguler*

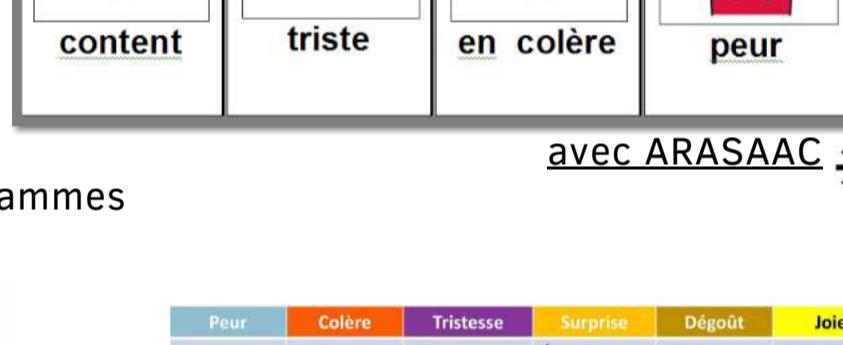
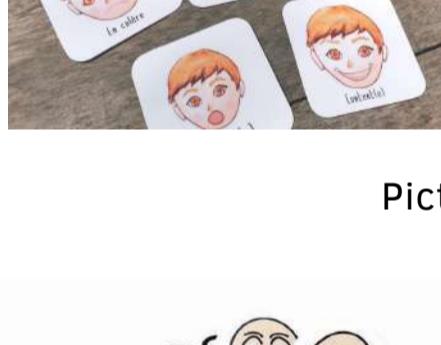
RECONNAITRE ET NOMMER SES ÉMOTIONS



Jeu "Je découvre mes émotions"

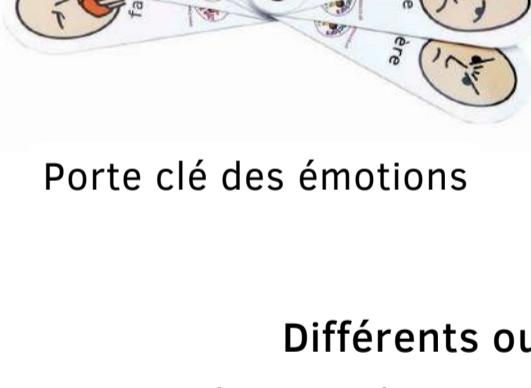


Littérature de jeunesse autour des émotions



avec ARASAAC

Pictogrammes



Porte clé des émotions

Peur	Colère	Tristesse	Surprise	Dégoût	Joie
Angoissé	Agacé	Abattu	Ébahi	Aigré	Amoureux
Anxieux	Agité	Accablé	Enthousiaste	Amer	À l'aise
Coupable	Agressif	Affecté	Étonné	Antipathie	Conifiant
Craintif	Contrarié	Affligé	Émmerveillé	Blessé	Content
Effrayé	Enragé	Anéanti	Impatient	Contrarié	Enchanté
Géné	Exaspéré	Blessé	Impressioné	Écoeuré	Enjoué
Incertain	Froissé	Chagriné	Insécuré	Froissé	Enthousiasme
Indécis	Frustré	Déçu	Seconé	Honteux	Euphorique
Inquiet	Furieux	Déprimé	Stupéfait	Humilié	Excité
Intimidé	Haineux	Désappointé	Troublé	Intimidé	Flatté
Horrifié	Hostile	Désespéré		Irritable	Gai
Jaloux	Impatient	Désolé		Jaloux	Heureux
Méfiant	Irrité	Désorienté			

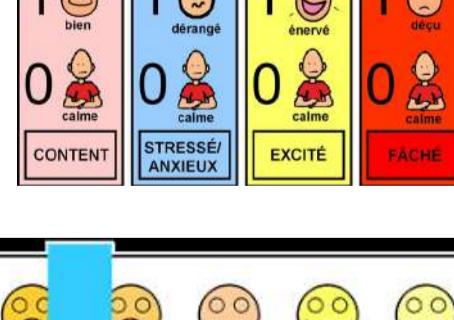
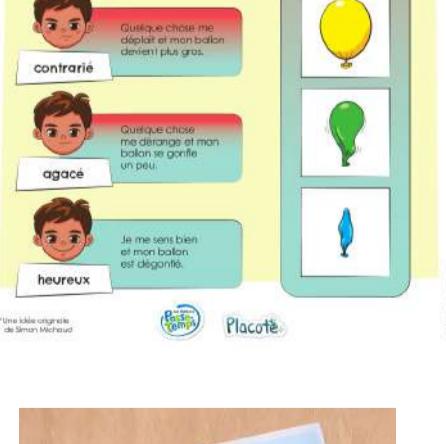
Nommer plus précisément



Différents outils pour nommer SES émotions

cliquer sur l'image pour retrouver le document à imprimer

Le thermomètre de la colère*



POUR APPRENDRE à GÉRER SES ÉMOTIONS

Identifier l'émotion, ce qu'elle déclenche et les solutions pour s'apaiser



Roue des émotions et des solutions
(à acheter) (à construire)



Affiche, tableau, roue :
"Quand je me sens ... je peux"



Le cartable des compétences psychosociales



Savoir gérer ses émotions

Les fiches activités

- [Les émotions en mime](#) [PDF - 301.03 Ko]
- [Le ton de la voix](#) [PDF - 240.69 Ko]
- [Les émotions en tableau](#) [PDF - 4.04 Mo]
- [Je me sens... quand...](#) [PDF - 673.53 Ko]
- [La roue des émotions](#) [PDF - 1.08 Mo]
- [Le mélange des émotions](#) [PDF - 256.71 Ko]
- [Laissons le corps parler](#) [PDF - 207.07 Ko]
- [Le tunnel des émotions](#) [PDF - 239.19 Ko]
- [La journée de Margot](#) [PDF - 313.49 Ko]

- Ces mesures d'apaisement sont à mettre en lien avec :
- l'aménagement d'un espace de répit/calme (voir la fiche "aménager un espace de répit" dans l'onglet gestes professionnels de la partie Aménager/adapter)
 - les activités proposées pour répondre aux besoins de décharge/recharge sensorielle et/ou décharge motrice (voir la fiche rose de la mallette pédagogique EBEP)

cf document