

# MALETTE 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



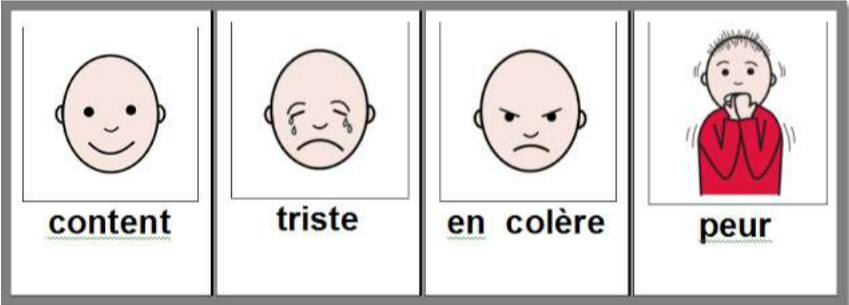
Jeu “Je découvre mes émotions”



Littérature de jeunesse autour des émotions



Pictogrammes



avec ARASAAC



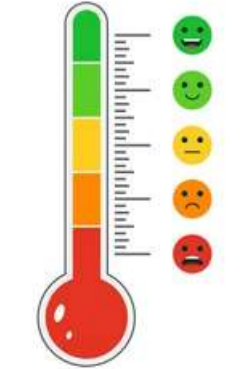
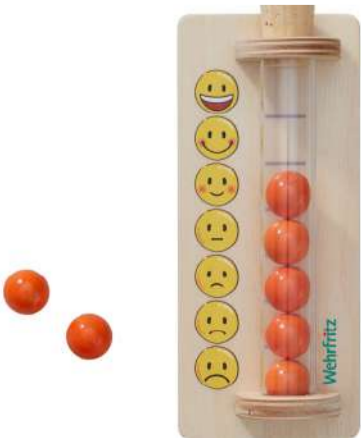
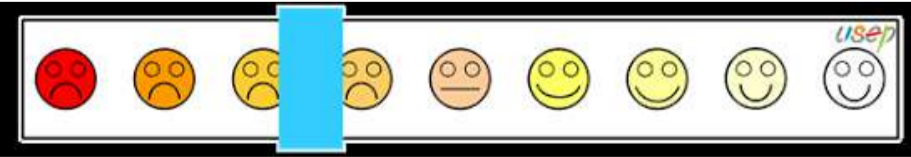
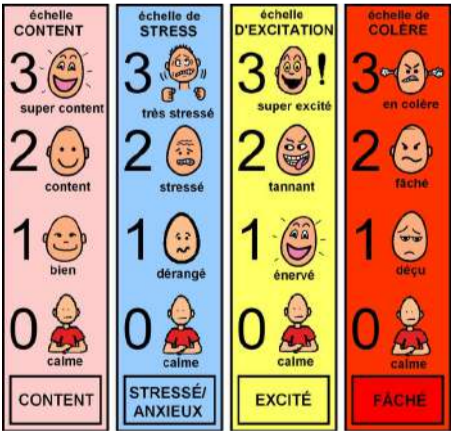
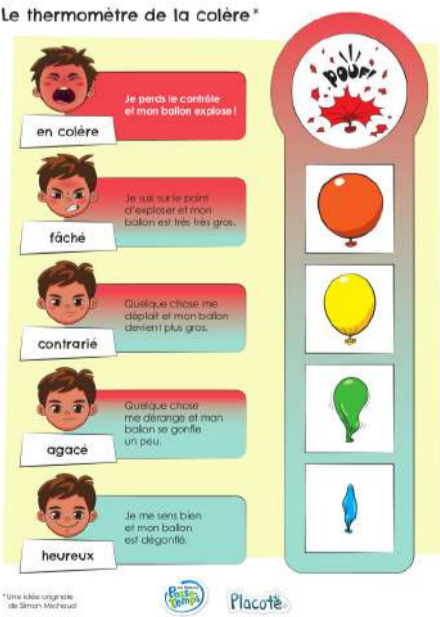
Porte clé des émotions

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

Nommer plus précisément

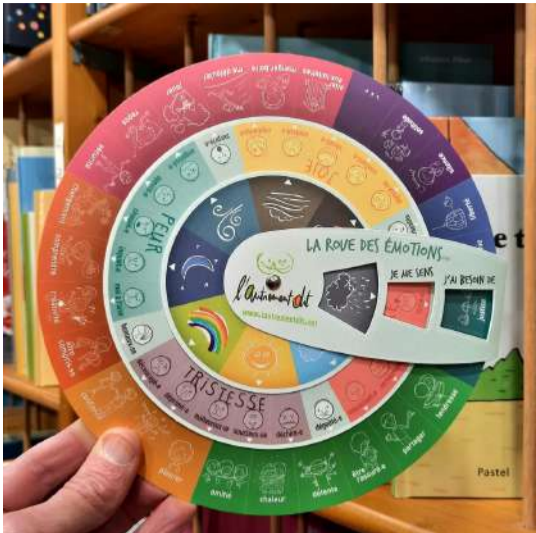
## Différents outils pour nommer SES émotions

*cliquer sur l'image pour retrouver le document à imprimer*



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”

Quand je suis en **colère**, je peux

**Dire comment je me sens avec des mots**

Je suis trop fâchée ! Je suis très énervée !  
Je suis en colère ! Je suis en rage !!  
Il y a beaucoup d'impatience en moi ! Je suis vraiment frustré !  
J'ai envie de crier et d'exploser !

**Bouger pour décharger mon énergie**

Sauter Courir Secouer mon corps  
Frapper fort dans mes mains Mettre la tête en bas  
Me rouler dans l'herbe Crier

**Respirer pour me calmer si je sens que je vais exploser**

J'imagine que je tiens un bol de chocolat chaud. J'inspire puis j'expire longtemps et doucement par la bouche pour refroidir le bol de chocolat.  
Je mets les mains dans le dos puis j'inspire par le nez et j'expire par la bouche pour pousser un nuage imaginaire devant moi.

**Dire où en est ma colère**

Je suis dans le noir  
Je suis dans le rouge  
Je suis dans le orange  
Je suis dans le jaune  
Je suis dans le vert

**Dessiner ma colère**

Je dessine toute la colère qui est en moi, en rouge si ma colère est rouge.  
J'ai le droit de tracer la feuille en appuyant fort.  
J'ai le droit d'utiliser plusieurs feuilles.

**Demandeur un câlin ou un massage**

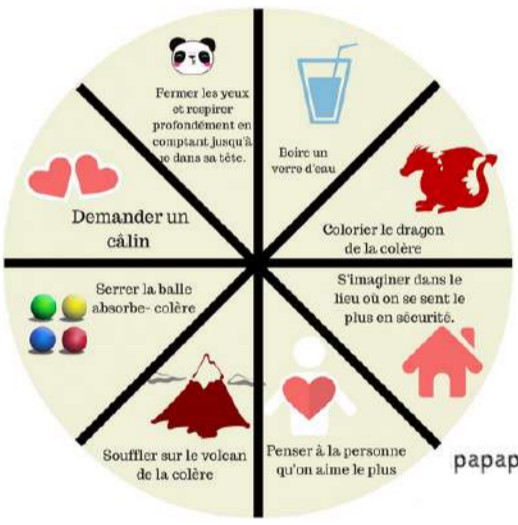
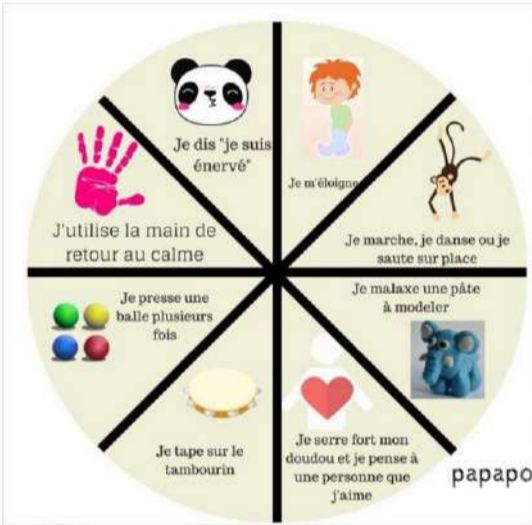
Caresser quelque chose de doux/ mon doudou/ le chien ou le chat  
Penser à quelque chose ou à quelqu'un qui m'apaise

**Utiliser mes sens pour me recentrer**

Je malaxe de la pâte à modeler / Je joue avec du sable.  
Je sens une odeur agréable.  
Je regarde une boule à neige retournée.  
J'écoute de la musique / Je me concentre sur tous les bruits que je peux entendre autour de moi.  
Je bois un verre d'eau fraîche.

**Jeter ma colère hors de moi**

Je fais une boule avec une feuille de papier en y mettant toute ma colère : "la boule de colère."  
Je lance la boule de colère aussi loin que possible en expirant lors du lancer.  
Je recommence jusqu'à ce que la colère soit partie.



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 méli-mélo 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