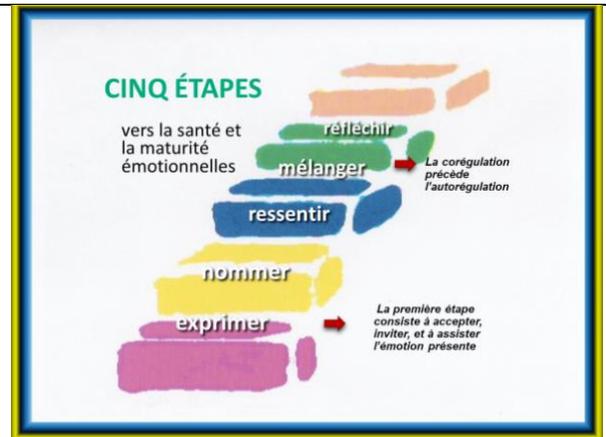




Matériel d'intervention relatif à l'expression des émotions

 <p>Capsule vidéo (en anglais)</p> 	<p>Raison d'être de cette modalité :</p> <p>Le fait de disposer d'une aire qui est réservée au matériel d'intervention destiné aux émotions indique que les émotions et leur expression sont encouragées et bienvenues. À vrai dire, la santé émotionnelle et le bien-être ne sont possibles que si nous laissons les émotions (toutes) se manifester. Tout en sachant à quel point il peut s'avérer inconfortable pour les élèves de parler d'eux-mêmes et de leur univers émotionnel, nous avons jugé opportun d'offrir du matériel d'intervention conçu pour les aider à nommer, à exprimer et à gérer leurs émotions. En fait, il s'agit d'un espace qui permet de soutenir et de favoriser le développement émotionnel des élèves. De plus, il importe de noter que la corégulation est d'une importance significative puisqu'elle conduit éventuellement à l'autorégulation. Lien concernant la corégulation (en anglais seulement)</p> <p>Ce matériel peut être employé par les élèves de tout âge, mais il sera essentiel de l'adapter en fonction de leur niveau émotionnel.</p>
<p>Les avantages associés au matériel d'intervention relatif aux émotions :</p> <ul style="list-style-type: none">• Il confère aux élèves un moyen d'extérioriser leurs émotions.• Il permet d'engager une discussion au moyen du jeu.• Il suscite la capacité de partager sans avoir recours aux mots ; en utilisant des activités implicites (non directes et non menaçantes) et qui mettent l'accent sur une histoire ou un personnage auquel il est possible de s'identifier. Exemples : Livres, masques, marionnettes, costumes.• Il aide les élèves à apprendre à nommer leurs émotions et à déterminer ce qu'ils ressentent.• Il favorise la mise en pratique de la gestion des émotions.• Il procure les outils requis pour faire face aux émotions.	<p>Aspects à tenir compte :</p> <ul style="list-style-type: none">• Il importe de veiller à ne pas poser trop de questions. En effet, cela contraindrait l'élève à demeurer dans sa tête plutôt que de lui permettre d'entrer en contact avec son corps et ses émotions.• Il est préférable d'adopter une approche expérientielle (libération physique, sensations corporelles), et ce, parce que les élèves doivent d'abord exprimer et éprouver leurs émotions afin de les développer, pour ensuite les réguler et être en mesure de les examiner.



- Évitez d'entrer en mode « thérapie ». Dans un contexte scolaire, l'expérience propre à la libération des émotions ainsi que la corégulation peuvent s'avérer thérapeutiques en soi, et ce sans qu'il ne soit nécessaire d'approfondir sur le sujet. Or, les élèves deviennent vulnérables lorsqu'ils se dévoilent, et cela peut constituer une pente glissante à laquelle les adultes ne sont pas préparés.
- Procédez avec sensibilité et bienveillance. La gestion des émotions est un « **territoire vulnérable** » qui requiert du temps, et qui en exige davantage pour établir les conditions qui permettront à la croissance de survenir.
- Toutes les émotions sont bienvenues, et il n'existe pas de « mauvaises » émotions. Par conséquent, il est préférable d'utiliser à la place des termes tels que « désagréable » ou « forte » pour désigner une émotion donnée. Par ailleurs, n'effectuez pas d'associations entre les couleurs et les mots, telles que la couleur rouge équivaut à quelque chose de mauvais.



Palier 1:

Pratiques universelles

Le fait de disposer d'un endroit dans la classe ou d'une période de temps où ces activités sont disponibles peut être profitable à l'ensemble de la classe, notamment pour les élèves de la maternelle et du cycle 1 du primaire.

Les mesures de soutien au palier 1 qui permettent de libérer et de nommer les émotions consistent en du matériel tel que des jeux, des feuilles d'activités, des livres, des outils sensoriels, des cartes d'émotions, des activités exutoires, etc.

[Activités exutoires](#) 

[Bingo des émotions](#)

[Jeux de mémoire](#)

[Expressions faciales & affirmations](#)

[Tapis de pâte à modeler - émotions](#)

[Le monstre des couleurs](#)



Paliers 2 et 3:

Pratiques ciblées et individualisées

Les opportunités de travail en de petits groupes ou individuellement auront un impact considérable auprès des élèves qui ont besoin de soutien émotionnel supplémentaire.

Les mesures de soutien aux paliers 2 et 3 incluent du matériel tel que des livres comportant des activités, des outils d'intervention se rapportant aux émotions du CEBM, des activités exutoires dans la salle des émotions, etc.

Documents et capsules vidéo anglophones afférents au matériel d'intervention :

[Dossier « Parle-moi de toi »](#)

[Outil de partage des émotions](#) 

[Tableau de choix personnalisé](#) 

[Le stationnement des émotions](#) 

[Outil « Faut qu'ça sorte ! »](#)

Certains élèves peuvent bénéficier d'un séjour dans la salle des émotions, si vous disposez de l'espace adéquat pour en établir une au sein de votre école. Il s'agit d'un endroit sécuritaire où les élèves peuvent dépenser leur énergie émotionnelle superflue sans avoir à en subir les conséquences. Elle aide les élèves à instaurer une relation avec leurs émotions et elle les amène à remarquer la manière dont ces émotions sont ressenties au niveau corporel.

[Salle des émotions](#) 



Interventions des paliers 1, 2 et 3

Littérature pour enfants et les activités qui l'accompagnent :

<https://www.cebmfr.ca/pour-enfant>

<https://www.cebmmember.ca/emotional-health-and-coregulation> (en anglais seulement)

<https://padlet.com/ConsultantsISE/4-getting-physical-and-outside>

<https://padlet.com/ConsultantsISE/3-providing-opportunities-for-emotional-expression>

<https://padlet.com/ConsultantsISE/2-helping-students-name-their-emotions>

