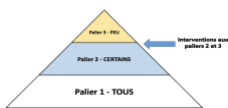


Le stationnement des émotions – document explicatif

 Capsule vidéo (uniquement en anglais)	Mode d'emploi de cet outil : Le « STATIONNEMENT DES ÉMOTIONS » a été conçu pour inciter les enfants à JOUER AVEC LEURS ÉMOTIONS. Il est important de mentionner que la plupart des enfants ont un vocabulaire émotionnel limité. Ils se laissent en effet guider par des émotions qu'ils comprennent mal, et ils ont de la difficulté à nommer et à exprimer ce qu'ils ressentent. De plus, ce sont leurs comportements, lorsqu'ils sont envahis par de grandes émotions, qui leur causent des ennuis. À l'aide de cet outil d'intervention, nous souhaitons transmettre les messages suivants : il est normal d'éprouver différentes émotions. Nous en ressentons souvent plusieurs à la fois. C'est ce QUE NOUS FAISONS quand nous sommes submergés par celles-ci que nous voulons aborder au moyen de cette mesure. L'objectif premier est de faire en sorte que cette énergie émotionnelle se libère sans pour autant susciter de problème. Il existe divers types d'activités qui nous permettent d'évacuer cette énergie, et nous devons en essayer quelques-unes pour découvrir ce qui nous convient davantage. Remarque : il est préférable de laisser cet outil à la vue de tous, car cela incite les enfants à l'approcher et à l'utiliser.	
Bénéfices : • Offre un moyen ludique et engageant pour explorer les émotions. • Normalise les émotions. • Propose divers exutoires pour libérer l'énergie accumulée. • Permet de découvrir quel exutoire convient davantage à l'enfant.	Ressources : - Mode d'emploi pour créer le stationnement des émotions - Cartes d'émotions - Outils d'aide à la création	Cette activité nécessite : • Un jeu de société représentant des voitures garées dans un stationnement. • Des cartes d'émotions identifiées par des étiquettes correspondant à chaque émotion. • Des cartes d'activités destinées à susciter la discussion et à générer les idées à partir de la question suivante : « De quelle façon aimerais-tu évacuer l'énergie émotionnelle qui t'habite ? » • Des voitures miniatures.
Mise en garde : Pour certains enfants, le fait de nommer et d'entrer en contact avec leurs émotions constituera une expérience nouvelle. Ils ressentiront ainsi différents niveaux de vulnérabilité. Il est important que l'adulte sache identifier les signes indiquant que l'enfant a atteint ses limites en ce qui concerne sa capacité à nommer et à parler de ses émotions. Sur le plan émotionnel, le fait d'avancer lentement et par petites étapes est souvent la démarche la plus sûre. Une progression trop rapide risque en effet de déclencher leurs mécanismes de défense et de les amener à s'arrêter immédiatement, à refuser de continuer, voire à abandonner l'activité. Il sera essentiel que l'adulte progresse lentement, calmement, et qu'il se montre respectueux quant à ce que l'enfant est en mesure de supporter émotionnellement. L'adulte peut inclure ses propres exemples pour aider à initier le jeu et contribuer à transmettre l'énergie souhaitée pour le bon déroulement de celui-ci. Veuillez noter que le recours à la technologie n'est délibérément PAS encouragé. En réalité, nous souhaitons que les enfants soient à l'écoute de leur corps et qu'ils interagissent avec les autres. Nous sommes conscients qu'ils utilisent la technologie quotidiennement, mais cette modalité d'intervention n'est pas promue au sein des CSB.		



Cartes d'émotions :

Ce jeu propose une grande variété de CARTES D'ÉMOTIONS. De plus, les enfants qui savent lire peuvent comprendre plus facilement, car chaque carte est identifiée par une étiquette.

Il se peut que certains enfants trouvent que les émotions présentées sur certaines photos ne correspondent pas à l'étiquette figurant sur la carte. Nous vous encourageons à rester ouvert et à les inciter à partager leur propre interprétation de ces images. À vrai dire, chaque personne peut percevoir les expressions faciales différemment.

Des images d'enfants de divers âges, genres et origines ethniques ont été intégrées afin que chaque enfant puisse se reconnaître parmi ces cartes.



Cartes d'activités :

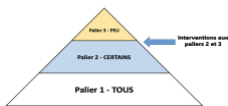
Cette activité propose une grande variété de CARTES D'ACTIVITÉS. Vous remarquerez qu'il en existe différentes catégories : stimulations sensorielles, auditives et visuelles. Certaines sont dédiées à des activités paisibles et individuelles. D'autres sont liées à l'activité physique, alors que d'autres font appel à la créativité ou aux activités en plein air.

Certaines cartes nécessiteront que vous ayez en votre possession des fournitures spécifiques dans votre CSB :

- du papier bulle pour piétiner ou pour faire éclater des bulles
- du carton pour déchirer
- des grandes feuilles de papier et des crayons-feutres pour dessiner
- des feuilles et des mandalas à colorier, des feuilles d'activités « cherche et trouve »
- un casse-tête à assembler,
- du matériel de bricolage pour la motricité fine
- un tapis de gymnastique assorti de cartes d'exercices physiques, etc.

Il est important de souligner qu'il s'agit d'exemples et d'idées, et non d'une liste exhaustive qui ne peut être modifiée. Ainsi, il est conseillé d'encourager les enfants à essayer de nouvelles activités et expériences. Demandez-leur s'ils ont trouvé ces activités intéressantes. Aimeraient-ils refaire l'activité « X » ?

Si un enfant exprime le désir de s'engager dans une autre activité, n'hésitez pas à créer une nouvelle carte et à l'inclure à votre jeu. Il n'est pas rare que les enfants proposent des idées originales que nous, les adultes, n'avions jamais envisagées auparavant !



Consignes relatives au jeu :

Lorsque vous COMMENCEZ À JOUER au stationnement des émotions, étalez dans un premier temps les cartes d'émotions. Vous pouvez ensuite désigner du doigt différentes cartes et les nommer. Donnez des exemples de « CE QUE vous avez ressenti » lorsque « X s'est produit ». Encouragez les enfants à répéter cette étape avec les mêmes cartes ou à choisir d'autres cartes qui leur parlent.

Vous pouvez modéliser en décrivant le type d'énergie qui vous habite quand vous éprouvez une certaine émotion, et ensuite, faire le lien avec l'expérience émotionnelle de l'enfant – p. ex. l'envie de piétiner lorsque vous êtes particulièrement frustré(e) ou le besoin de rester silencieux(se) lorsque vous êtes triste.

Vous pouvez ensuite orienter la discussion vers diverses activités qui aident à les enfants à libérer leur énergie.

Aidez-les à évacuer la charge émotionnelle qui réside en eux. Vous pourriez leur dire :

- Si tu es nerveux(se) avant une tâche, pratique une activité physique pour dissiper cette nervosité.
- Si tu ressens de la tension dans la partie supérieure de ton corps lorsque tu es frustré(e) ou en colère contre un pair, dépense cette énergie en faisant de l'exercice pour éviter de t'attirer des ennuis.
- Si tu te sens seul(e) et que tu t'ennuies d'un de tes parents, écris-lui un petit mot, fais-lui un dessin ou regarde des photos de vacances.

À la fin de l'activité, montrez aux enfants comment vous aimeriez qu'ils rangent le matériel. Vous pouvez les remercier d'avoir partagé leur expérience et leur dire que vous êtes heureux(se) d'avoir eu l'opportunité de mieux les connaître.