

- J'ai parlé avec mes parents des moyens que j'ai essayés pour me calmer. J'ai identifié avec eux des moyens que je pourrais utiliser à la maison.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

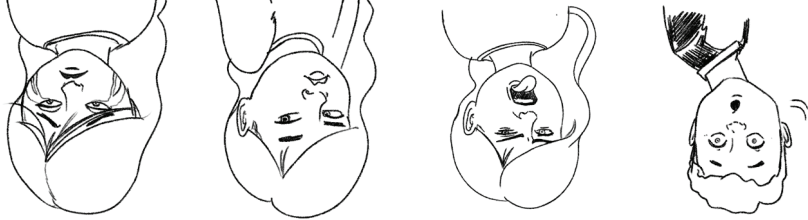
#### **Pour aider votre enfant, vous pouvez :**

- Nommez à votre enfant les signes qui indiquent qu'il est colère et identifiez les vôtres :  
« Tu rougis et tu as les poings serrés, je crois que tu es en colère... »  
« Regarde, j'ai les sourcils froncés, je suis tendu... je suis en colère présentement »
- Lors d'une situation où votre enfant vit de la colère, proposez-lui des moyens pour se calmer et demandez-lui de choisir :  
« Tu es en colère parce que ta sœur est entrée dans ta chambre sans permission, est-ce que tu veux te calmer en lisant un livre, en t'éloignant, en allant faire du sport? »
- Amenez votre enfant à évaluer le moyen qu'il choisit selon la situation :  
« Tu aimerais écouter de la musique forte pour te calmer, mais est-ce que tu crois que c'est possible avec ton frère qui fait ses devoirs? Peux-tu choisir un autre moyen? »

# MON COFFRE À OUTILS ÉMOTIONNEL

Mon nom : \_\_\_\_\_

## EN CE MOMENT, JE ME SENS...



## J'ÉCRIS...

un souvenir  
heureux

le nom de  
personnes  
qui t'aiment

une chose que  
je suis capable  
de faire

une qualité que  
je possède

Lorsque je sens que mes pensées deviennent négatives, je peux  
me répéter :

Je sais que ces situations provoquent des émotions négatives.  
Je me prépare à utiliser un moyen pour me calmer.

1.

2.

3.

4.

5.

Quand je me sens en colère, triste ou inquiet.e, je peux...

(encercle les moyens qui te font du bien)

Boire de l'eau

Faire un exercice  
de respiration

Prendre une  
marche

Faire une activité  
physique

Lire un livre

S'éloigner de la  
source

Parler à une  
personne de  
confiance

Penser à des  
souvenirs heureux

Faire la décharge  
motrice

Pleurer

Me dire une phrase  
rassurante

Écouter de la  
musique

Faire un décompte  
(100 à 0 par bond  
de 3, 100, 97, 94...)