

MON TABLEAU HUMEUR DU JOUR

L'OBJECTIF

Cette activité s'adresse à toute la famille et permet de partager son émotion chaque jour.

Chaque ressenti peut faire l'objet d'une discussion.

Cela permet également une meilleure communication et de repérer les moments les plus propices pour échanger tous ensemble.

ASTUCE



Afin de réutiliser la même feuille, vous pouvez insérer le tableau directement dans une pochette plastique. Prenez un stylo feutre effaçable pour remplir les émotions de chaque membre de la famille et recommencez ainsi chaque jour (comme sur une ardoise).

MODE D'EMPLOI

1^{ère} colonne :

J'écris mon prénom ou mon rôle au sein de la famille (papa, maman, grand-frère, sœur etc...).

2^{ème} colonne :

Je note mon émotion issue de la liste suivante, deux émotions maximum (*Si vos enfants sont déjà en atelier au sein du Pôle Infanto-Juvenile, ils sont déjà familiarisés avec cette activité.*) :

- Joie
- Peur
- Colère
- Tristesse
- Dégoût
- Surprise

3^{ème} colonne :

J'inscris l'intensité de(s) émotion(s) citée(s) sur une échelle entre 1 et 10

(1 correspondant à une intensité faible et 10 correspondant une intensité très forte)

4^{ème} colonne :

Si je le souhaite, je peux expliquer mes émotions. Ce n'est pas obligatoire !

5^{ème} colonne :

Lorsque mon émotion me submerge, et ne me permet pas de communiquer de façon constructive, je dessine mon triangle de protection. Deux possibilités s'offrent à moi :

- Je m'isole (dans ma chambre, dans le jardin...).
- J'essaie de me calmer (je ferme les yeux et j'essaie de respirer calmement...j'essaie de penser à quelque chose d'agréable...j'écoute de la musique...je tape dans un coussin...).

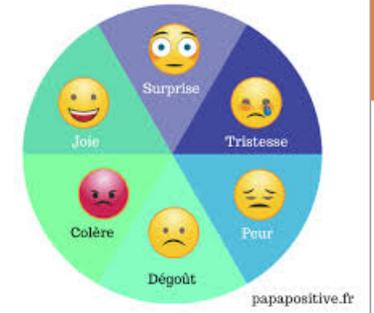


Vous pouvez, en collaboration, avec votre enfant, trouver d'autres techniques d'apaisement...

Lorsque l'orage est passé et que mon émotion s'est apaisée, je peux effacer mon triangle de protection pour le remplacer par un beau soleil.

Cela signifie que je suis disposé(e) à communiquer et permet de pouvoir donner lieu à un échange en famille.





PRÉNOM/ RÔLE	MON ÉMOTION	SON INTENSITÉ	ENVIE D'EN PARLER ?	MA PROTECTION