Mon thermomètre des émotions

On le lit de bas en haut. L'enfant montre où il en est, puis choisit une carte stratégie. À remplir ensemble, au calme, avant d'en avoir besoin.

5

Je vais exploser, je demande de l'aide

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

4

Je suis très en colère

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

3

Je suis frustré

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

2

Je suis un peu tendu

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

1

Je suis calme

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

MODULE ÉMOTIONS · VERSION VIERGE

Mon thermomètre des émotions

On le lit de bas en haut. L'enfant montre où il en est, puis choisit une carte stratégie. À remplir ensemble, au calme, avant d'en avoir besoin.

5

Je vais exploser, je demande de l'aide

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

4

Je suis très en colère

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

3

Je suis frustré

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

2

Je suis un peu tendu

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

1

Je suis calme

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

Les cartes émotions

Découper le long des pointillés. La couleur du bord indique le type de mot.

La joie

La tristesse

La colère

La peur

La fatigue

Le calme

La frustration

La fierté

Les cartes stratégies

Découper le long des pointillés. La couleur du bord indique le type de mot.

Je respire lentement

Je bois de l'eau

Je vais au coin calme

Je serre mon doudou

Je demande un câlin

Je bouge, je saute

Je dessine

Je demande de l'aide

Mes propres cartes

Collez ici vos propres images : une photo de l'objet réel, du lieu, ou du geste. Écrivez le libellé avec les mots que vous employez à la maison.

MODULE ÉMOTIONS · SUIVI

Mes émotions cette semaine

Une ligne par jour. L'enfant entoure son niveau du matin et celui du soir. Au bout de deux semaines, les moments difficiles se voient.

Semaine du : _____

	MATIN					SOIR				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Lundi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mardi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mercredi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Jeudi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Vendredi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Samedi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dimanche	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

GUIDE PARENT

Installer une routine visuelle

Une routine visuelle sert à rendre prévisible ce qui, sans elle, doit être redemandé chaque jour. L'enfant lit la suite des étapes au lieu de l'entendre. Voici comment l'installer sans que ça devienne une contrainte de plus.

Commencer par une seule séquence

- Choisissez le moment de la journée qui coince le plus. Une seule. Une routine installée vaut mieux que quatre affichées.
- Laissez les autres feuilles de côté pendant deux ou trois semaines. Vous les sortirez quand la première tournera toute seule.

Afficher à hauteur d'enfant, à l'endroit du geste

- La bande du brossage de dents va dans la salle de bain, au-dessus du lavabo, à la hauteur des yeux de l'enfant. Pas sur le frigo.
- Si la séquence se déroule dans deux pièces, coupez la bande en deux et affichez chaque moitié là où elle sert.
- Une pochette plastique ou du ruban adhésif large sur les bords suffit à tenir plusieurs mois dans une pièce humide.

Faire ensemble, puis à côté, puis à distance

- Les premiers jours, montrez chaque étape en la nommant, dans les mêmes mots que ceux écrits sur la feuille. Les mots identiques comptent autant que les images.
- Ensuite, restez présent mais laissez faire, et ne désignez que l'étape suivante.
- Enfin, une seule phrase suffit : « regarde ta bande ». C'est le but.

GUIDE PARENT

Estomper, et les erreurs fréquentes

L'estompage progressif

- Le but n'est pas que l'enfant garde l'affiche à vie, c'est qu'il n'en ait plus besoin. On retire l'aide par petits pas, dans cet ordre.
- D'abord l'aide physique, puis le geste de désignation, puis la parole, puis l'affiche elle-même.
- On ne retire une aide que lorsque l'étape est réussie plusieurs jours de suite. Si ça se dégrade, on remet l'aide précédente sans en faire une histoire.
- Le tableau de suivi sert exactement à ça : il montre ce qui est acquis et ce qui ne l'est pas encore.

Les erreurs fréquentes

- Trop d'étapes d'un coup. Si l'enfant décroche, coupez la séquence en deux et n'affichez que la première moitié.
- Changer les mots. « Mets tes chaussures » un jour, « chausse-toi » le lendemain : pour un enfant qui s'appuie sur le langage, ce sont deux consignes différentes.
- Utiliser la bande comme un outil de discipline. Elle décrit ce qui va se passer, elle ne sert ni à menacer ni à récompenser.
- Refaire à sa place quand on est pressé. C'est compréhensible, mais l'enfant apprend alors que l'attente suffit.
- Abandonner à la première semaine. Comptez trois semaines avant de juger.

Ce que contient ce pack

- La bande de routine, à afficher au mur, qui donne la suite des étapes.
- Le tableau de suivi, une ligne par étape, pour cocher ce qui est fait et voir ce qui reste à accompagner.
- Les cartes à découper, pour manipuler, trier, ou construire la séquence avec l'enfant plutôt que de la lui donner faite.
- La version vierge, pour coller vos propres photos : la chambre de l'enfant, sa brosse à dents à lui, son cartable.

Ces feuilles sont libres d'usage à la maison, en classe et en cabinet. Vous pouvez les imprimer et les photocopier autant que nécessaire.

Evotonomia

Ces pictogrammes viennent d'Evotonomia, l'application qui transforme ces routines en missions interactives, avec chronomètre, points et suivi de progression.

Sans publicité, sans abonnement
Achat unique. Rien à renouveler, rien à résilier.

Fonctionne hors ligne
Aucune donnée envoyée. Tout reste sur l'appareil.

Plus de 250 pictogrammes
En code couleur Fitzgerald, la convention utilisée en CAA.

App Store

Google Play

Tous les packs gratuits :

evotonomia.be/ressources

Nouveaux packs gratuits chaque mois

evotonomia.be/ressources