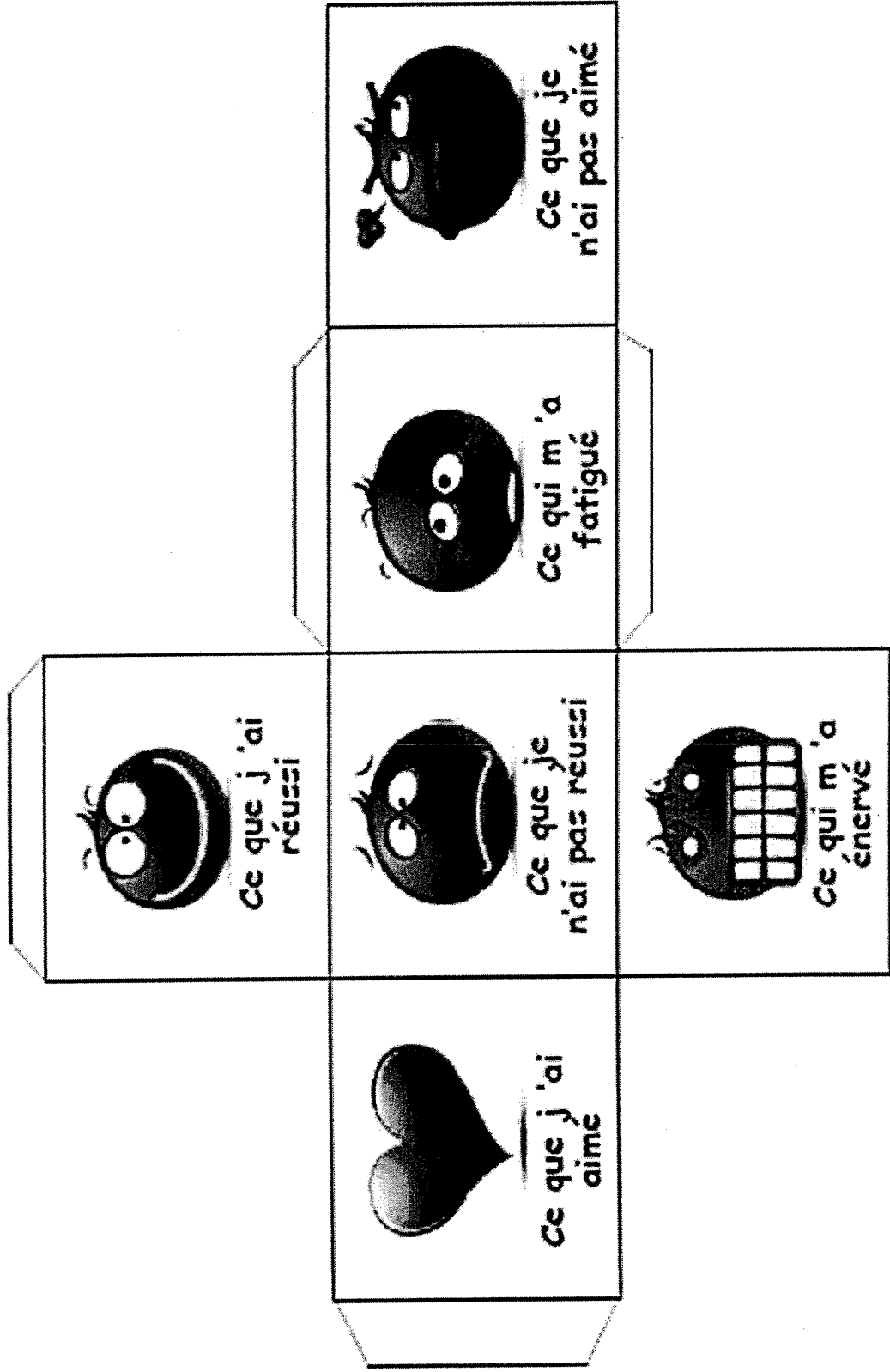
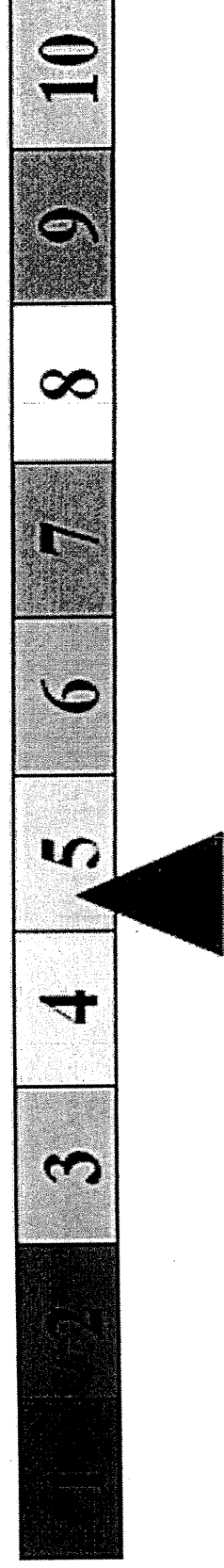


Le dé des émotions :



La règlette :



- Cette règlette et la verbalisation qui en découle, permettront à l'enfant de se sentir écouté, respecté, d'avoir une identité au sein du groupe en ayant un retour sur ses actes, ses pensées, ses états émotionnels...

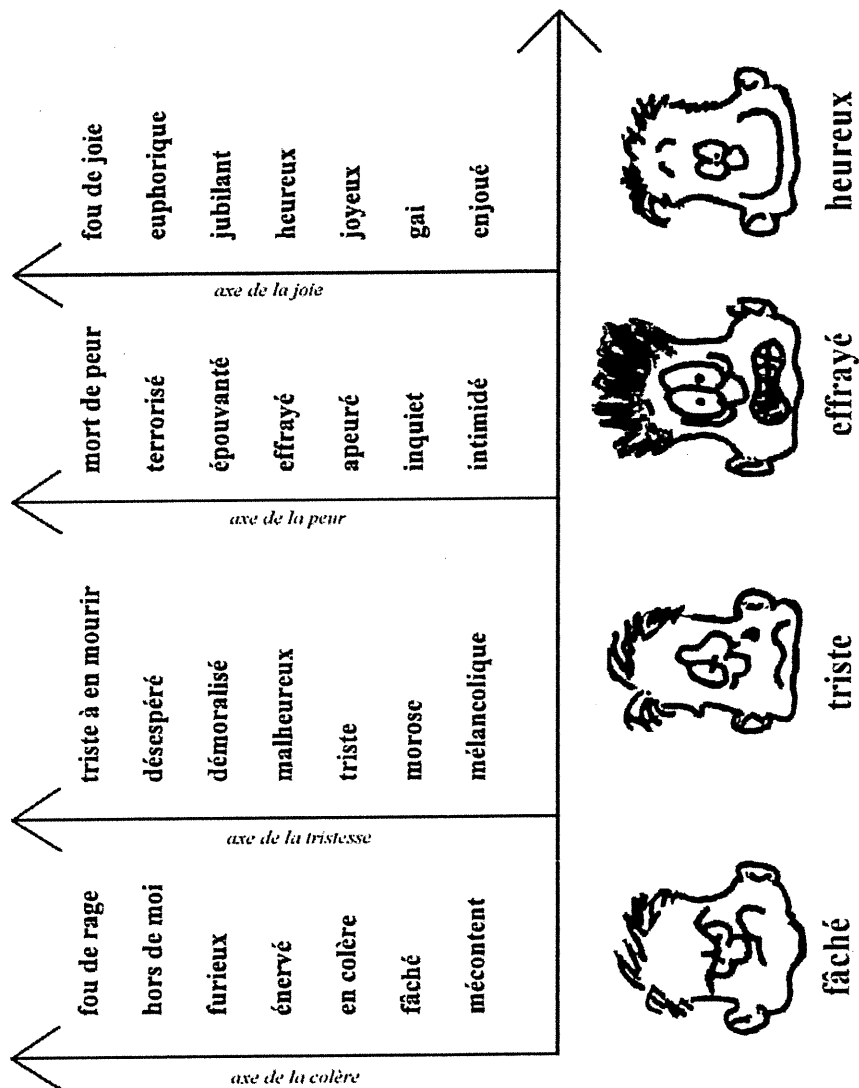
ECHELLE GRADUEE

- **Thermomètre ou curseur sur une échelle graduée** (graduation sous forme de pictos par exemple) ; 3 échelles possible :
- La fatigue : échelle allant de « je suis en pleine forme » à « je suis très fatigué »
- Les copains : échelle allant de « je me suis bien entendu avec mes copains » à « ça ne s'est pas bien passé avec mes copains »
- Le travail : échelle allant de « je n'ai rien réussi » à « j'ai tout réussi » .
- L'idée est de faire un bilan de la journée et surtout amener l'enfant à verbaliser ses sentiments et l'amener à les relativiser.

Annexe 1 : Le baromètre des sentiments

Baromètre des sentiments

Colère - Tristesse - peur - Joie



<u>Des sentiments agréables</u>	<u>Des sentiments désagréables</u>
Calme	Coupable
Confiant	Découragé
Fier	Déçu
Surpris	Frustré
Espiègle	Impatient
Courageux	Jaloux
Sûr de moi	Nerveux
Optimiste	Honteux
Rassuré	Impuissant
Soulagé	Lâche
Plein d'espoir	Seul
Amoureux	Dégoûté

Je suis un papillon rare !

**CE QUE LES AUTRES
APPRECIENT EN MOI**

CE QUE JE SAIS FAIRE

