



# Banque d'outils sur la *gestion* ♥ des émotions

*Des outils concrets  
pour mieux comprendre,  
accueillir et apprivoiser  
ce que tu ressens.*

TU ES  
PLUS QUE  
TES ÉMOTIONS  
♥

ÉCOUTE  
ACCUEILLE  
CHERCHE  
DES SOLUTIONS  
♥

PETITS PAS  
FONT AUSSI  
DE GRANDS  
PROGRÈS  
♥

TU AS  
DES RESSOURCES  
EN TOI  
♥

S'EXPRIMER

COMPRENDRE

RÉGULER

PRENDRE SOIN DE SOI

AVANCER

Chaque  
émotion  
a sa place  
♥



**psychoeducatrice.net**

accompagner • outiller • comprendre





# Banque d'outils sur la *gestion* des émotions

COMPRENDRE, SOUTENIR ET INTERVENIR  
AU QUOTIDIEN AUPRÈS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS



## À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux intervenants qui accompagnent des enfants et des adolescents dans la compréhension et la gestion de leurs émotions.

Vous y trouverez des repères théoriques, des exemples concrets, des outils pratiques et des pistes d'intervention pour soutenir le développement des habiletés de régulation émotionnelle dans différents milieux (familial, scolaire, communautaire ou clinique).

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou une supervision professionnelle. Il propose des repères généraux et ne constitue pas un avis clinique individualisé.

Son objectif est de vous outiller, de nourrir votre réflexion et de soutenir votre pratique afin de mieux accompagner les jeunes vivant des défis liés à la gestion de leurs émotions.

## CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

### COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans le cerveau et le corps;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter les comportements liés aux émotions.

### OBSERVER

- reconnaître les signes et les manifestations possibles;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

### ACCOMPAGNER

- interventions concrètes et stratégies validées;
- outils simples et adaptables à différents milieux;
- pistes pour favoriser le développement des compétences émotionnelles et renforcer les facteurs de protection.

### QUAND CONSULTER

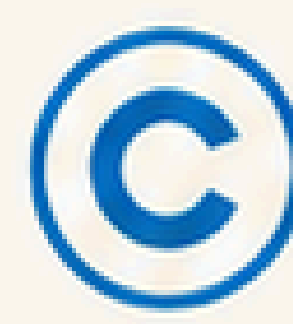
- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour référer ou soutenir le jeune et sa famille.



CONÇU PAR  
*Marie-Élaine Carrier*  
Psychoéducatrice, ps. éd.  
Membre de l'Ordre des  
psychoéducateurs et  
psychoéducatrices du Québec  
Permis 18965-08



VERSION ET  
MISE À JOUR  
Version 1.0  
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR  
Psychoeducatrice.net  
Tous droits réservés



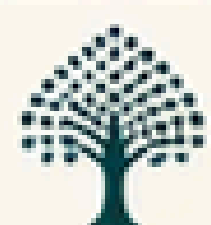
MENTION DU SITE  
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.  
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.  
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation d'un jeune, consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



*Des interventions  
d'aujourd'hui  
pour un demain  
plus serein*







# Le détective des émotions

Apprendre à reconnaître et à nommer ce que je ressens

Derrière chaque comportement, il y a une émotion qui cherche à être entendue.



## Pourquoi c'est important ?

Reconnaître et nommer ses émotions est une première étape essentielle pour mieux les gérer. Plus un jeune est capable d'identifier ce qu'il vit, plus il peut comprendre ses besoins, choisir des stratégies adaptées et éviter que l'émotion prenne toute la place. Cette habileté se développe avec la pratique et varie selon l'âge et l'expérience de vie.



## Bon à savoir !

- Toutes les émotions sont utiles, même les plus difficiles.
- Une même situation peut créer différentes émotions.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion.
- Plus on est capable d'être précis dans nos mots, plus on comprend ce qui se passe en nous.
- Les émotions peuvent être légères, modérées ou très intenses.
- Il est normal de vivre plusieurs émotions en même temps.

## Quelques familles d'émotions

### Joie

Heureux • Fier  
Excité • Enthousiaste  
Reconnaissant  
Serein • Soulagé

### Colère

En colère • Frustré  
Irrité • Agacé  
Fâché • Indigné  
Exaspéré

### Tristesse

Triste • Déçu  
Découragé • Seul  
Blessé • Abattu  
Mélancolique

### Peur

Inquiet • Stressé  
Nerveux • Effrayé  
Anxieux • Mal à l'aise  
Surpris

### Dégoût

Écoeuré • Répugné  
Mal à l'aise • Dégoûté  
Rejeté • Incommodé

### Autres

Honteux • Coupable  
Confus • Jaloux  
Envieux • Calme  
Curieux • Amoureux

## Activité 1

### Des situations... plusieurs émotions !

Lis chaque situation et identifie l'émotion principale que tu pourrais ressentir. Il peut y avoir plus d'une bonne réponse.



C'est ton anniversaire et tu reçois un cadeau que tu rêvais d'avoir. \_\_\_\_\_



Tu te fais critiquer devant les autres. \_\_\_\_\_



Ton équipe perd un match important. \_\_\_\_\_



Ton meilleur ami ne te répond pas à tes messages aujourd'hui. \_\_\_\_\_



Tu réussis quelque chose de difficile après plusieurs essais. \_\_\_\_\_



Tu dois faire une présentation devant toute la classe. \_\_\_\_\_

## Activité 2

### Dans ma vie, qu'est-ce que je ressens ?

Pense à une situation récente que tu as vécue. Réponds aux questions ci-dessous.

Quelle est la situation ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quelle(s) émotion(s) ai-je ressentie(s) ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui m'a fait penser à cette émotion ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

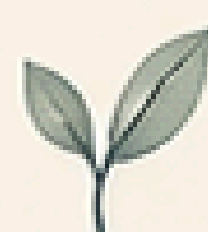
Qu'ai-je remarqué dans mon corps ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment cette émotion a-t-elle influencé mes pensées ou mes actions ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Questions orientées vers les solutions

- Parmi toutes les émotions que tu connais, laquelle ressens-tu le plus souvent ces temps-ci ?
- Qu'est-ce qui t'aide généralement lorsque cette émotion est présente ?
- Que pourrais-tu essayer la prochaine fois pour mieux reconnaître ce que tu ressens ?
- Y a-t-il une émotion que tu aimerais mieux comprendre ou apprivoiser ?



Mieux se connaître, ça s'apprend, un pas à la fois.





# Où mon émotion se cache-t-elle dans mon corps ?

Mieux sentir pour mieux se comprendre

## Pourquoi c'est important ?

Les émotions ne se vivent pas seulement dans la tête, elles se ressentent aussi dans le corps. Chaque émotion provoque des sensations physiques différentes : tension, chaleur, cœur qui bat plus vite, boule au ventre, envie de bouger, etc.

Apprendre à repérer ces signaux permet de mieux comprendre ce qui se passe en nous, d'identifier plus tôt ce que l'on ressent et d'utiliser une stratégie avant que l'émotion ne devienne trop intense.

Ton corps est un allié. Il te donne des indices précieux !



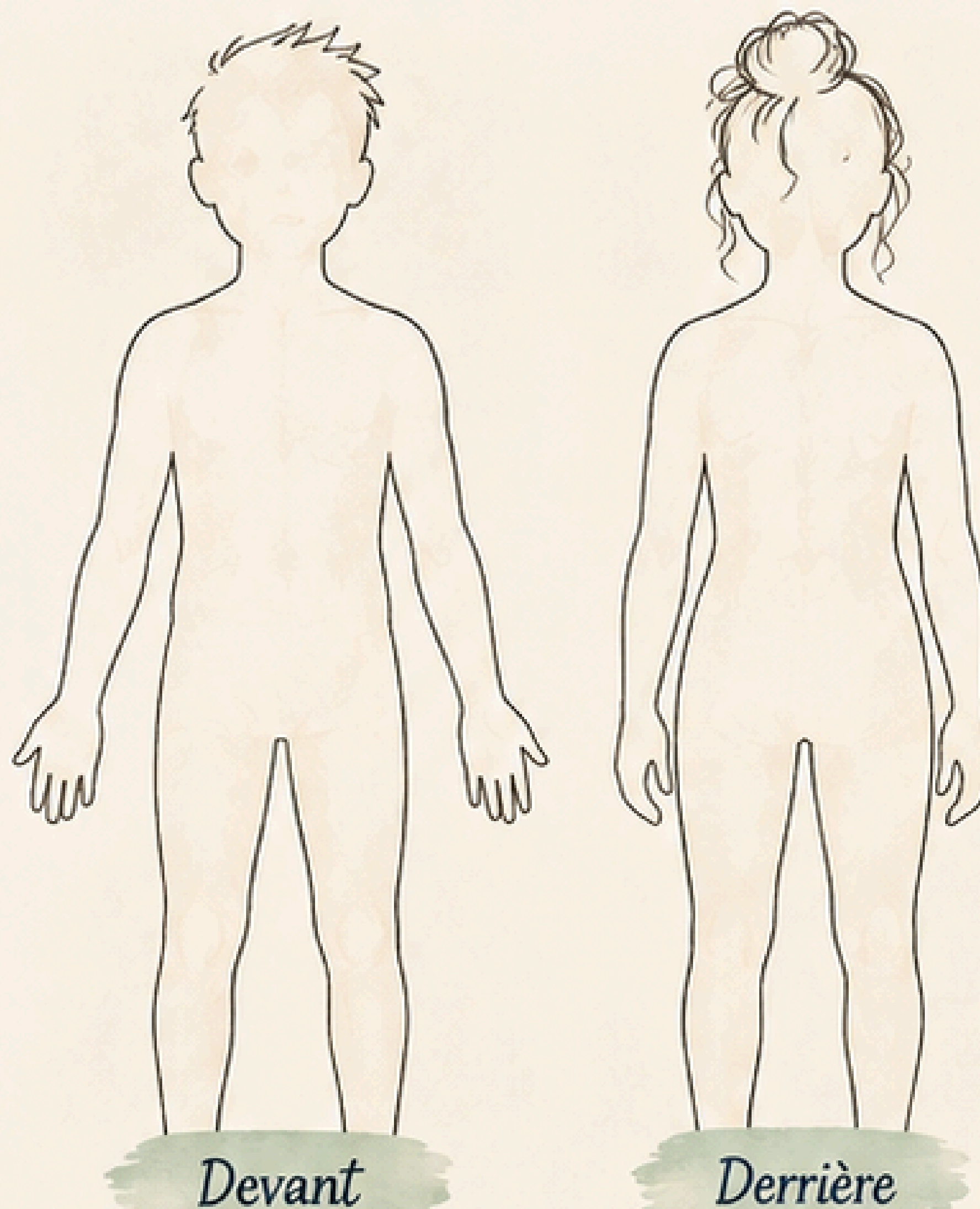
Mon corps me parle toujours. Il m'envoie des signaux qui peuvent m'aider à comprendre ce que je ressens.



## Activité 1

### Ma carte corporelle

1. Choisis une couleur différente pour chaque émotion.
2. Sur la silhouette, colorie les endroits où tu sens cette émotion dans ton corps.
3. Tu peux utiliser plusieurs couleurs si tu ressens plus d'une émotion.



### Exemples de sensations à observer

- Tête qui chauffe ou qui tourne
- Mâchoire serrée
- Épaules tendues
- Cœur qui bat plus vite
- Respiration plus rapide
- Boule au ventre
- Nausées ou inconfort digestif
- Mains moites
- Envie de bouger
- Tension dans les jambes
- Sensation de lourdeur
- Autre sensation : \_\_\_\_\_

## Activité 2

### J'explore mes sensations

Choisis une émotion que tu vis souvent et réponds aux questions.

- Quelle émotion as-tu choisie ? \_\_\_\_\_
- Où la sens-tu le plus dans ton corps ? \_\_\_\_\_
- À quoi ressemble cette sensation ? (ex. chaud, serré, picotement) \_\_\_\_\_
- À quel moment cette sensation apparaît-elle ? \_\_\_\_\_
- Que te dit ton corps lorsqu'elle est là ? \_\_\_\_\_
- Y a-t-il quelque chose qui aide cette sensation à diminuer ? \_\_\_\_\_



### Pistes de réflexion

- Quelles sont les premières sensations que tu remarques ?
- Y a-t-il des émotions que tu sens toujours au même endroit ?
- Est-ce que tes sensations sont différentes quand tu es calme ou lorsque tu es stressé ?
- Comment pourrais-tu utiliser ces signaux pour prendre soin de toi plus tôt ?

Plus j'apprends à écouter mon corps, plus je me comprends et plus je peux choisir ce qui m'aide.





# Mon iceberg

Explorer les besoins, inquiétudes ou émotions moins visibles derrière une réaction

Il y a souvent plus sous la surface que ce qu'on voit.



## Pourquoi utiliser l'iceberg ?

Lorsqu'une émotion est très forte, on voit souvent seulement la partie visible : le comportement. Pourtant, ce comportement est souvent le résultat d'émotions, de pensées, de besoins ou de peurs plus profonds, qui sont moins visibles.

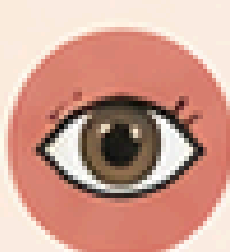
L'iceberg nous aide à mieux comprendre ce qui se passe en nous (ou chez l'autre) afin de réagir avec plus de bienveillance, de trouver des solutions qui répondent aux vrais besoins et d'éviter de se juger trop rapidement.



## Bon à savoir !

- Un même comportement peut cacher plusieurs émotions ou besoins.
- Prendre le temps d'explorer ce qui est moins visible aide à mieux se comprendre.
- Cette démarche peut aussi t'aider à mieux comprendre les autres.
- Plus on connaît nos besoins, plus on peut trouver des stratégies qui nous font du bien.
- C'est un outil à utiliser dans un esprit curieux, sans jugement.

Prendre le temps de comprendre ce qui se passe en moi. ♥



## Au-dessus de l'eau (ce qu'on voit)

- Ce sont les comportements observables.
- Ils nous donnent des indices, mais ne disent pas tout.
- Ils peuvent être influencés par ce qui se passe sous la surface.

### Exemples de comportements

- Hausser le ton
- Se retirer
- Refuser une demande
- Pleurer
- Être irritable
- Avoir une attitude d'opposition
- Autres : \_\_\_\_\_

## Comportement

Ce que les autres voient  
(ex. : je crie, je m'isole, je me ferme, je suis agressif(ve))

## Émotions, pensées, besoins et inquiétudes

Ce qui est moins visible  
(ex. : peur, tristesse, fatigue, besoin de sécurité, penser ne pas être à la hauteur, etc.)



## Sous la surface (ce qui est moins visible)

- Ce sont souvent les émotions, les pensées, les besoins et les inquiétudes qui influencent le comportement.
- Ils sont réels, même s'ils ne se voient pas.
- Prendre le temps de les reconnaître peut aider à trouver ce dont j'ai vraiment besoin.

### Exemples de ce qui peut se cacher

- Émotions : tristesse, colère, peur, honte, anxiété, jalousie, déception...
- Pensées : « Je ne suis pas capable », « Je vais échouer », « Je ne suis pas important(e) »...
- Besoins : sécurité, soutien, repos, écoute, reconnaissance, autonomie...
- Inquiétudes : peur du jugement, peur de décevoir, peur d'être exclu(e), changement à venir...
- Autres : \_\_\_\_\_

1

## Une situation à explorer

Pense à une situation récente qui a été difficile pour toi.

---

---

---

---

---

2

## Mon iceberg personnel

Remplis ton propre iceberg en identifiant ce que tu as montré et ce qui se cachait peut-être en dessous.

Mon comportement (ce que j'ai fait) :

---

---

---

Ce qui se cachait peut-être (émotions, pensées, besoins, inquiétudes) :

---

---

---

3

## Et maintenant ?

Qu'est-ce que je retiens de cette réflexion ?  
Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois ?

---

---

---

---

---

Mieux me comprendre pour choisir des réponses qui me font du bien. ♥

Il y a toujours une raison derrière mes réactions.  
Prendre le temps d'explorer, c'est me donner une chance d'avancer. ♥





Toutes  
mes émotions  
ont leur place. ♥

# La roue des émotions

Mieux comprendre ce que je ressens  
pour mieux m'outiller

Comprendre  
Identifier  
Accueillir  
Exprimer  
Avancer ♥

Plus je connais  
mes émotions,  
plus je me connais  
et plus je peux  
prendre soin de moi. ♥

## À quoi sert la roue des émotions ?

La roue des émotions t'aide à mettre des mots plus précis sur ce que tu ressens. Les émotions sont normales et utiles : elles te donnent de l'information sur ce qui se passe en toi et autour de toi. Mieux les identifier permet de mieux les comprendre et de choisir des stratégies qui répondent à tes besoins.

Il n'y a pas de  
bonnes ou de mauvaises  
émotions. Toutes les  
émotions sont légitimes  
et ont un message  
à nous transmettre. ♥

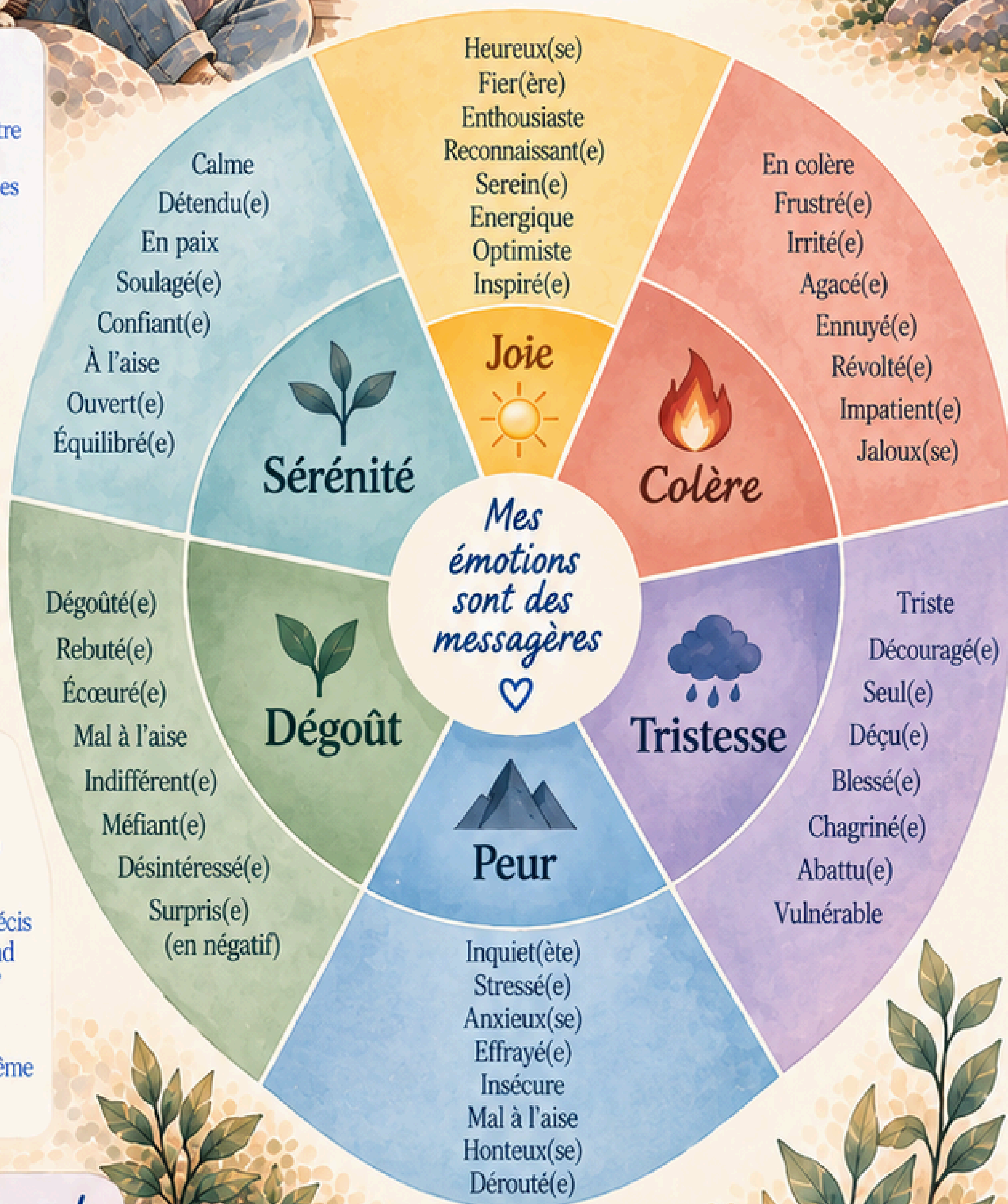
## Comment l'utiliser ?

- 1 Commence par repérer la grande émotion que tu ressens (au centre).
- 2 Observe les mots plus précis autour. Lequel correspond le mieux à ce que tu vis ?
- 3 Tu peux aussi identifier plusieurs émotions en même temps, c'est normal !



## À toi de jouer !

- 1 Quelle émotion ressens-tu le plus souvent ces derniers temps ?  
\_\_\_\_\_
- 2 Choisis deux émotions dans la roue et écris une situation où tu les as vécues.  
Émotion 1 : \_\_\_\_\_ Situation : \_\_\_\_\_  
Émotion 2 : \_\_\_\_\_ Situation : \_\_\_\_\_
- 3 Quel est le message que ces émotions veulent peut-être te dire ?  
\_\_\_\_\_
- 4 Quelle est une petite action que tu pourrais poser pour répondre à ce message ?  
\_\_\_\_\_



## Bon à savoir !

- Une émotion peut durer quelques minutes ou plus longtemps.
- On peut ressentir plusieurs émotions en même temps.
- Les émotions changent et peuvent varier en intensité.
- Elles nous aident à répondre à nos besoins et à faire des choix qui nous font du bien.
- Apprendre à reconnaître nos émotions développe notre bien-être et nos relations avec les autres.

Plus je comprends  
mes émotions, plus j'ai  
de pouvoir sur ma façon  
de réagir. ♥

## Et ensuite ?

- Une fois que tu as identifié ton émotion, tu peux te demander :
  - Quel est mon besoin derrière cette émotion ?
  - Qu'est-ce qui pourrait m'aider maintenant ?
  - Quelle petite action puis-je poser pour me sentir mieux ?

Observer  
Comprendre  
Accueillir  
Agir  
♥

Je suis  
capable de  
traverser  
toutes mes  
émotions. ♥



# Mon thermomètre émotionnel

Mieux comprendre l'intensité de ce que je ressens pour choisir la bonne stratégie, au bon moment.

Toutes mes émotions ont une intensité différente. Ça peut monter... et redescendre.

Ce n'est pas ce que je ressens qui est trop grand, c'est parfois la situation qui est difficile à gérer. Et c'est OK.



## Pourquoi utiliser un thermomètre ?

Le thermomètre émotionnel m'aide à prendre conscience de l'intensité de mon émotion sur une échelle de 0 à 10.

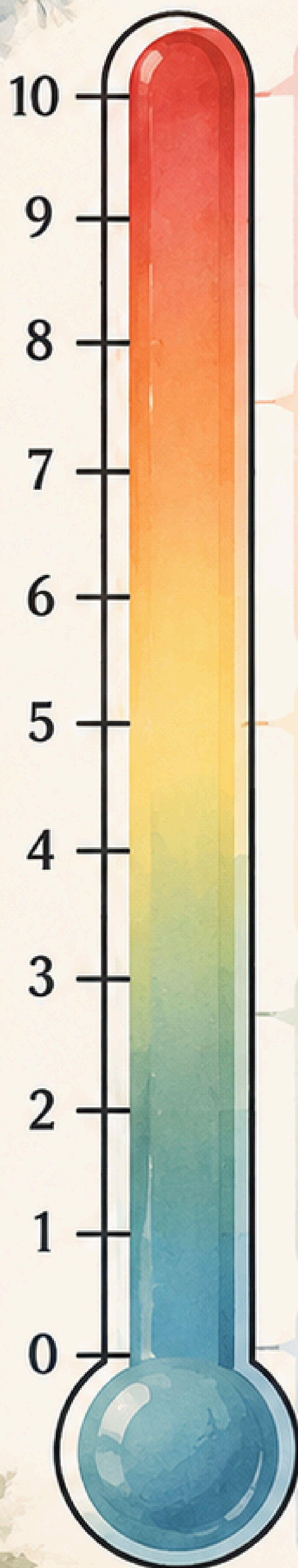
Il me permet de repérer les signes qui apparaissent quand ça commence à monter et de choisir une stratégie adaptée à mon niveau d'activation.

Plus je suis capable de reconnaître où je me situe, plus j'ai de chances d'agir avant que l'émotion prenne toute la place.

## À retenir !

- Mon émotion peut changer de niveau rapidement.
- Je peux me sentir à différents niveaux dans une même journée.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise intensité.
- Reconnaître mon niveau m'aide à choisir ce dont j'ai besoin.
- Plus je pratique, plus je deviens efficace pour me réguler.

Je peux faire une pause... même si tout n'est pas parfait.



### 9-10 Débordé

- Je me sens hors de contrôle.
- Il est très difficile de réfléchir.
- Mon corps est en alerte maximale.
- Je peux dire ou faire des choses que je regrette ensuite.

### 7-8 Très actif

- Je sens que ça monte beaucoup.
- Mes émotions sont très intenses.
- J'ai de la difficulté à me concentrer.
- J'ai besoin d'une stratégie forte et rapide pour m'aider.

### 5-6 En montée

- Je sens des changements dans mon corps.
- Je deviens plus irritable ou tendu.
- Il est encore possible d'agir pour éviter que ça continue de monter.

### 3-4 Calme, mais attentif

- Je me sens généralement bien.
- Je peux ressentir un léger inconfort ou une petite frustration.
- C'est un bon moment pour utiliser des stratégies simples.

### 0-2 Calme

- Je me sens bien.
- Mon corps est plus détendu.
- Je suis disponible pour apprendre, réfléchir et profiter du moment.

## Activité

- 1 Place-toi sur l'échelle de 0 à 10. Quel est ton niveau en ce moment ?

- 2 Pense à une situation récente où tu t'es senti très actif. Quel était ton niveau ?

- 3 Pense à une situation où tu étais bien. Quel était ton niveau ?

- 4 Sur le thermomètre, ajoute des exemples de situations que tu as vécues à différents niveaux d'intensité.

Mes exemples :

Mieux me comprendre aujourd'hui m'aide à vivre des journées plus sereines demain.



## Questions orientées vers les solutions

- À quel niveau est-il encore possible pour toi d'utiliser une stratégie ?
- Qu'est-ce qui t'aide généralement à redescendre d'un niveau ?
- Comment remarques-tu que tu commences à monter ?
- Qui peut t'aider quand tu es à 6, 7, 8 ou 9 ?
- Qu'est-ce que tu pourrais faire différemment la prochaine fois ?



# Mes signes

## avant-coureurs

Les repérer tôt pour mieux agir

Je peux apprendre à me connaître. C'est une force !



Plus je reconnais mes signaux d'alarme, plus j'ai de chances de me sentir mieux et d'éviter d'exploser.



### Pourquoi c'est important ?

Avant une émotion intense, notre corps, nos pensées et nos comportements envoient des signaux. Ces indices apparaissent souvent graduellement et nous donnent la chance d'agir plus tôt, avant de perdre le contrôle.

Plus tu apprends à reconnaître tes propres signes, plus tu peux choisir une stratégie qui t'aide à te calmer, à demander une pause ou à éviter que la situation s'aggrave.



### Bon à savoir !

- Les signes varient d'une personne à l'autre.
- Ils peuvent être différents selon la situation (maison, école, amis, activités).
- Certains signes sont discrets, d'autres plus évidents.
- Les reconnaître demande de la pratique.
- Repérer ses signes n'empêche pas de vivre des émotions intenses, mais ça augmente les chances de mieux les gérer.
- Même les adultes ont des signes avant-coureurs !

### Quels sont mes signes ?

Coche les signes qui te ressemblent ou ajoute ceux que tu observes chez toi.



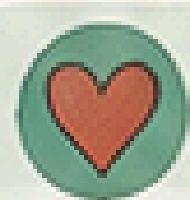
#### Dans mon corps

- ☐ Cœur qui bat plus vite
- ☐ Respiration plus rapide
- ☐ Tension dans les muscles
- ☐ Maux de tête
- ☐ Maux de ventre
- ☐ Sensation de chaleur
- ☐ Poings serrés
- ☐ Mâchoire crispée
- ☐ Envie de bouger
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



#### Dans mes pensées

- ☐ Pensées qui tournent
- ☐ Difficulté à me concentrer
- ☐ Pensées négatives
- ☐ Sensation d'injustice
- ☐ Envie d'abandonner
- ☐ Je me sens sur la défensive
- ☐ Je m'attends au pire
- ☐ Tout me dérange
- ☐ J'ai des idées de représailles
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



#### Dans mes émotions

- ☐ Irritabilité
- ☐ Agacement
- ☐ Anxiété
- ☐ Tristesse qui monte
- ☐ Impatience
- ☐ Sensation d'être dépassé
- ☐ Honte
- ☐ Frustration
- ☐ Colère
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



#### Dans mes comportements

- ☐ Je deviens plus silencieux
- ☐ Je hausse le ton
- ☐ Je m'isole
- ☐ Je m'agite
- ☐ Je fais des commentaires blessants
- ☐ Je perds patience
- ☐ J'ai envie de lancer des objets
- ☐ Je pleure
- ☐ Je fuis la situation
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

### À quel moment est-ce que ça commence ?

Pense à une situation récente où tu t'es senti très émotif.  
À quel signe as-tu remarqué en premier?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Prendre le temps d'observer mes signes, c'est un pas vers plus de calme dans mon quotidien.



### Questions orientées vers les solutions

- Quel est le premier signe que je remarque le plus souvent ?
- Que pourrais-je faire dès que je vois ce signe apparaître ?
- À qui pourrais-je demander de l'aide à ce moment-là ?
- Comment pourrais-je rappeler ces signes dans mon quotidien ? (ex. : carte, note, rappel sur mon cellulaire)



### Mon engagement

Je choisis un signe qui est facile à remarquer et je m'engage à le surveiller cette semaine.

Mon signe : \_\_\_\_\_

Ce que je peux faire : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Plus je me remarque tôt, plus j'ai de choix.



Je me connais de plus en plus, et c'est une belle force !





# Ce qui remplit mon verre

Mieux comprendre l'accumulation de stress dans mon quotidien

Mon verre se remplit tout au long de la journée. Quand il déborde, une petite goutte peut suffire pour provoquer une grande réaction. C'est normal !



Même les petites choses peuvent compter !



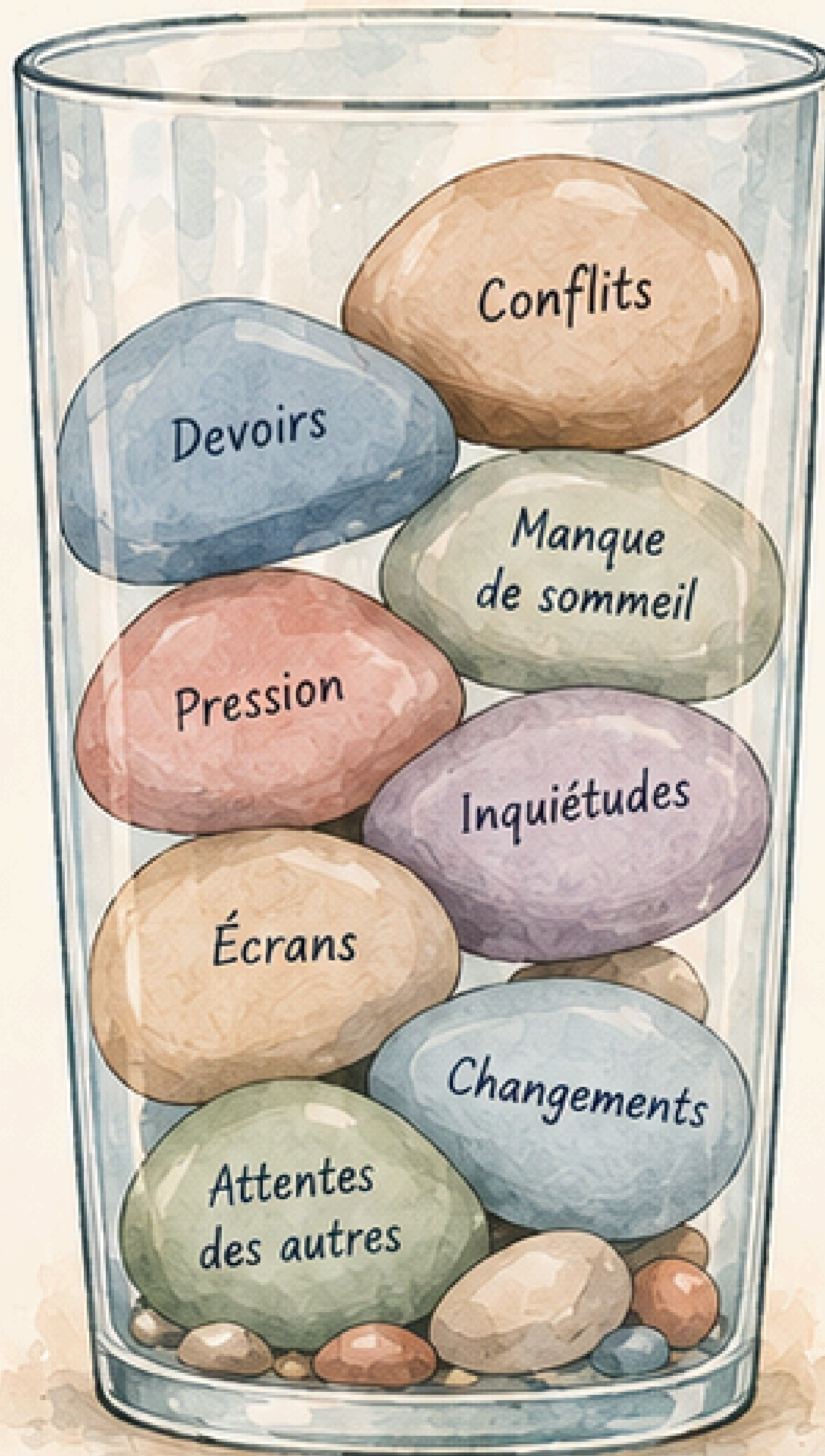
## Pourquoi utiliser l'image du verre ?

Chaque jour, nous vivons des événements agréables et des défis. Même lorsqu'ils semblent petits, ils peuvent s'accumuler et remplir notre « verre de stress ». Plus notre verre est plein, plus nous devenons sensibles et plus une petite situation peut faire déborder nos émotions.

Cette image nous aide à mieux comprendre pourquoi certaines journées sont plus difficiles que d'autres et à repérer ce qui augmente ou diminue notre niveau de stress.

## À retenir !

- Tout le monde a un verre.
- Les sources de stress sont différentes pour chacun.
- Ce n'est pas parce qu'une situation est « petite » qu'elle n'a pas d'impact.
- On peut agir sur ce qui remplit notre verre et aussi sur ce qui l'allège.



## Des exemples de ce qui peut remplir mon verre

- École et devoirs
- Relations avec les amis
- Conflits à la maison
- Pression de performance
- Manque de sommeil
- Écrans et réseaux sociaux
- Inquiétudes pour l'avenir
- Changements ou imprévus
- Santé (maladie, douleur)
- Responsabilités familiales
- Jugements ou commentaires des autres
- Situations difficiles (séparation, deuil, etc.)
- Autre : \_\_\_\_\_

## Et ce qui peut vider mon verre ?

- Du temps de qualité avec une personne importante
- Activités que j'aime
- Sommeil suffisant
- Moments calmes
- Soutien des amis ou de la famille
- Sport ou mouvement
- Parler de ce que je ressens
- Autre : \_\_\_\_\_

## Activité 1 Remplis ton verre

- 1 Pense à ta dernière semaine.
- 2 Choisis des éléments qui ont rempli ton verre et écris-les sur les pierres ci-dessous.
- 3 Tu peux utiliser les exemples ou écrire tes propres idées.



## Activité 2 Réflexion

- 1 Qu'est-ce qui remplit le plus ton verre en ce moment ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 Y a-t-il des éléments sur lesquels tu as du contrôle ? Lesquels ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 Qu'est-ce qui pourrait t'aider à vider un peu ton verre cette semaine ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce que tu remarques dans ton verre aujourd'hui ?
- Quelle serait une petite action réaliste pour alléger ton verre ?
- Qui pourrait t'aider ?
- Qu'est-ce que tu as déjà fait par le passé qui t'a aidé ?
- De quoi aurais-tu besoin davantage dans ta vie en ce moment ?

Un petit pas peut déjà faire une grande différence.





# La chaîne de mon émotion

Comprendre les étapes qui mènent à ma réaction

Prendre le temps de comprendre m'aide à faire des choix différents demain.

Entre ce qui m'arrive et ma réaction, il y a toute une chaîne. Si je comprends mieux les maillons, je peux agir plus tôt !



## Pourquoi utiliser la chaîne de l'émotion ?

Nos émotions ne surgissent pas de nulle part. Elles sont souvent le résultat d'une série d'étapes qui s'enchaînent. En comprenant ce qui se passe entre la situation et ma réaction, je peux repérer plus rapidement ce qui m'influence et choisir des stratégies différentes.

Cette activité m'aide à prendre du recul, à mieux me connaître et à trouver de nouveaux moyens d'agir.



## Bon à savoir !

- Une même situation peut provoquer des émotions différentes selon la façon dont on l'interprète.
- Ce ne sont pas les événements en eux-mêmes qui créent nos émotions, mais bien notre perception de ces événements.
- En comprenant chaque étape, je peux intervenir plus tôt dans la chaîne.
- Avec la pratique, il devient plus facile de faire des choix qui me font du bien.

Observer

Comprendre

Choisir autrement

## Les maillons de la chaîne

Chaque émotion suit souvent un parcours. Voici les différentes étapes. Lis les descriptions, puis complète ta propre chaîne à la page suivante.

### 1. Situation



Ce qui se passe. Un événement, une remarque, une pensée, une mémoire...

« Il se passe quelque chose. »

### 2. Interprétation



La signification que je donne à la situation. C'est ma façon de voir les choses.

« Je me dis que... »

### 3. Émotion



Ce que je ressens. (ex. colère, tristesse, anxiété, déception)

« Je ressens... »

### 4. Sensations physiques



Les réactions de mon corps. (ex. cœur qui bat vite, tension, boule au ventre, etc.)

« Mon corps réagit... »

### 5. Impulsion



L'envie d'agir qui monte. (ex. crier, fuir, me fermer, lancer un objet, etc.)

« J'ai envie de... »

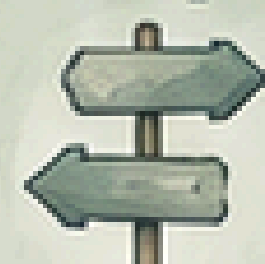
### 6. Comportement



Ce que je fais dans le moment.

« Je fais... »

### 7. Conséquence



Ce qui se passe ensuite. (ex. je me sens mieux ou pire, impact sur mes relations, etc.)

« Après, il se passe... »

## Activité 1 Ma propre chaîne

Pense à une situation récente où tu as vécu une émotion intense. Remplis chaque maillon de ta chaîne.

### 1. Situation

Qu'est-ce qui s'est passé ?

---

---

---

---

---

### 2. Interprétation

Qu'est-ce que je me suis dit ?

---

---

---

---

---

### 3. Émotion

Quelle émotion ai-je ressentie ?

---

---

---

---

---

### 4. Sensations physiques

Qu'est-ce que mon corps a fait ?

---

---

---

---

---

### 5. Impulsion

Quelle envie d'agir ai-je eue ?

---

---

---

---

---

### 6. Comportement

Qu'est-ce que j'ai fait ?

---

---

---

---

---

### 7. Conséquence

Qu'est-ce qui s'est passé ensuite ?

---

---

---

---

---



## Questions orientées vers les solutions

- À quelle étape est-il le plus utile pour toi d'intervenir ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à voir la situation autrement ?
- Quelles sont les nouvelles stratégies que tu pourrais essayer ?
- Comment pourrais-tu reconnaître plus tôt que la chaîne commence ?
- Qu'est-ce que tu aimerais que l'adulte fasse pour t'aider ?

Mieux me comprendre aujourd'hui pour un demain plus serein.



Changer ma façon de voir les choses peut changer toute la suite.



## Activité 2 Je regarde autrement

Choisis une autre interprétation possible de la même situation. Comment l'émotion et la réaction pourraient-elles être différentes ?

---

---

---





# Trouver mon point de bascule

Repérer le moment où je peux encore agir

Plus je me connais, plus j'ai de pouvoir sur mes choix.



Je peux apprendre à reconnaître le moment où ça commence à être trop, afin d'utiliser mes stratégies avant de perdre le contrôle.



## Pourquoi c'est important ?

Les émotions montent souvent progressivement, un peu comme une vague. Au début, les signes sont souvent discrets. Plus l'émotion augmente, plus il devient difficile de réfléchir et de faire des choix. En repérant ton point de bascule (le moment où ça devient beaucoup), tu peux utiliser tes stratégies plus tôt, quand elles sont encore efficaces.

Tout le monde a un point de bascule différent. L'objectif n'est pas de ne plus jamais vivre d'émotions intenses, mais de mieux comprendre comment ça monte chez toi pour pouvoir agir avant que ça déborde.



## Bon à savoir !

- L'intensité de l'émotion augmente par étapes.
- Avant le point de bascule, il est encore possible d'utiliser des stratégies pour se calmer.
- Après le point de bascule, le cerveau est en mode survie : il devient très difficile de réfléchir, même si tu connais des stratégies.
- Plus tu reconnais tes signes et ton point de bascule, plus tu as de chances d'éviter les débordements.
- Ton point de bascule peut varier selon la situation, la fatigue, le stress ou ce qui se passe dans ta vie.

## La courbe de l'émotion

Observe comment une émotion peut monter, atteindre un sommet, puis redescendre.



## Activité 1 Situe-toi sur la courbe

- 1 Pense à une situation récente où tu as vécu une émotion intense.
- 2 Place un point sur la courbe à chaque étape pour montrer comment c'était pour toi.
- 3 Ajoute des mots ou des exemples pour expliquer ce que tu ressens habituellement.

Ma situation : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Activité 2 Mon point de bascule

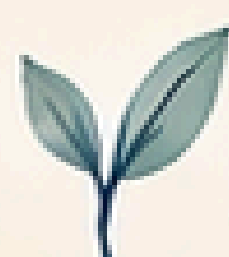
- 1 À quel moment est-ce que tu sens que ça devient vraiment difficile pour toi ? (ex. : 5, 6, 7, 8...)  
\_\_\_\_\_
- 2 Quels sont les signes qui te montrent que tu approches de ton point de bascule ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 Qu'est-ce qui pourrait t'aider à agir avant d'atteindre ce point ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Questions orientées vers les solutions

- Comment pourrais-tu reconnaître plus tôt que tu commences à monter ?
- Qu'est-ce qui t'aide déjà à redescendre ?
- Dans quelles situations est-il plus difficile pour toi d'agir avant le point de bascule ?
- Qu'est-ce que tu aimerais essayer différemment la prochaine fois ?
- Qui peut t'aider à te rappeler d'utiliser tes stratégies plus tôt ?

Mieux je me connais, plus je peux prendre soin de moi.





# Mon bouton PAUSE

Prendre une pause, c'est me donner la chance de choisir comment réagir.

Je n'ai pas à tout régler tout de suite. Je peux m'arrêter, respirer et me donner du temps pour retrouver mon calme.

Une petite pause qui fait une grande différence

## Pourquoi appuyer sur pause ?

Quand une émotion monte, notre cerveau réagit très vite pour nous protéger. Cela peut nous pousser à agir sans réfléchir (crier, fuir, dire des mots blessants, etc.).

Appuyer sur pause, c'est interrompre cette réaction automatique pour se donner quelques secondes ou minutes afin de reprendre le contrôle. Même une courte pause peut aider à diminuer l'intensité de l'émotion et à faire un meilleur choix pour soi.



## Bon à savoir !

- Une pause n'est pas une fuite, c'est une stratégie.
- Plus tu pratiques, plus il devient facile de le faire, même lorsque l'émotion est forte.
- La pause peut être très courte : quelques secondes suffisent parfois.
- Cette stratégie fonctionne mieux lorsqu'elle est utilisée avant d'atteindre le point de bascule.
- Tu peux adapter les étapes de PAUSE à ta réalité et choisir ce qui fonctionne pour toi.



## Les 5 étapes de mon bouton PAUSE

**P**

P comme Prendre conscience



Je remarque ce qui se passe en moi. Quels sont mes signes avant-coureurs ? Quel est mon niveau d'intensité ?

« Je sens que ça monte... »

**A**

A comme Arrêter

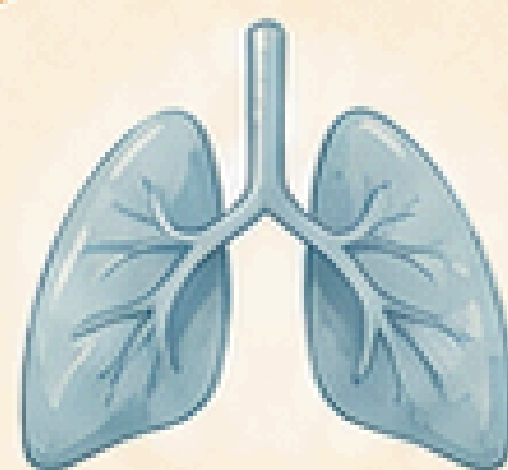


Je m'arrête, même pour quelques secondes. Je fais une pause dans ce que je suis en train de faire ou de dire.

« Stop. Je m'arrête. »

**U**

U comme Utiliser une stratégie



J'utilise une stratégie qui m'aide à me calmer (ex. : respiration, bouger, boire de l'eau, écouter de la musique, m'éloigner, compter, m'ancrer avec mes sens).

« Je choisis ce qui m'aide. »

**S**

S comme Se recentrer

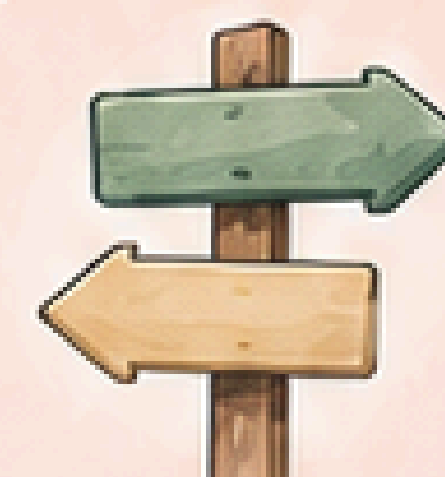


Je vérifie comment je me sens maintenant. Mon émotion a-t-elle diminué ? Est-ce que je me sens plus calme ? Est-ce que je suis prêt à passer à la prochaine étape ?

« Je prends le temps de me reconnecter. »

**E**

E comme Exprimer ou choisir



Je choisis comment je veux réagir. Je peux exprimer ce que je ressens calmement, demander de l'aide ou reprendre la situation.

« Je fais un choix qui me fait du bien. »

## Activité 1 Mon plan PAUSE

- 1 Choisis 2 ou 3 stratégies qui fonctionnent bien pour toi. Écris-les dans ton plan personnel.

Mes stratégies pour appuyer sur pause :

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

- 2 Quand pourrais-tu utiliser ton bouton PAUSE dans les prochains jours ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Activité 2 Entraînement

Choisis une situation et imagine comment tu pourrais utiliser ton bouton PAUSE.

Ma situation : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quelles seraient mes 5 étapes ?

**P** \_\_\_\_\_

**A** \_\_\_\_\_

**U** \_\_\_\_\_

**S** \_\_\_\_\_

**E** \_\_\_\_\_



## Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations pourrais-tu utiliser ton bouton PAUSE cette semaine ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te rappeler de faire une pause ? (ex. : mot, objet, signal)
- Comment sauras-tu que ta pause a fonctionné ?
- Qui pourrait t'encourager à utiliser cette stratégie ?
- Qu'est-ce que tu veux dire à toi-même pour te motiver à appuyer sur pause ?

Je choisis de prendre soin de moi, une pause à la fois. ♥





# Mon laboratoire d'apaisement

Expérimenter pour découvrir ce qui fonctionne pour moi

Je teste, j'explore, je découvre ce qui m'aide vraiment !  
♡

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise stratégie. Ce qui compte, c'est de trouver ce qui fonctionne pour moi, dans ma réalité.  
♡

## Pourquoi créer ton laboratoire d'apaisement ?

Chaque personne est différente. Une stratégie qui fonctionne pour ton ami peut ne pas fonctionner pour toi, et c'est normal !

Ton laboratoire d'apaisement te permet d'expérimenter différentes stratégies dans un contexte calme, afin de découvrir celles qui t'aident vraiment à diminuer ton niveau d'activation. Plus tu les connais et les as déjà pratiquées, plus il sera facile de les utiliser lorsque ça commence à monter.



## Bon à savoir !

- Il existe plusieurs façons de s'apaiser : il n'y a pas une seule bonne méthode.
- L'efficacité d'une stratégie peut varier selon ton niveau d'émotion (voir page suivante).
- Certaines stratégies agissent rapidement, d'autres plus lentement.
- Plus tu pratiques, plus ton cerveau apprend à se calmer.
- Tu peux combiner plusieurs stratégies.

Explorer

Essayer

Apprendre

Grandir

## Des idées à expérimenter

Voici des exemples de stratégies que tu peux tester. Tu peux aussi en ajouter d'autres !



Respiration profonde



Musique



Mouvement physique



Écriture



Contact avec la nature



Détente musculaire



Boire un verre d'eau



Activité créative



Passer du temps avec un animal



Parler à une personne de confiance



Autre idée :



Autre idée :

## Activité 1

### Teste et observe

Choisis au moins 5 stratégies à essayer cette semaine. Avant et après chaque essai, évalue ton niveau d'activation sur 10 (0 = calme, 10 = très intense) et note ce que tu remarques.

| Stratégie essayée | Niveau avant (0-10) | Niveau après (0-10) | Qu'est-ce que j'ai remarqué ? (effets sur mon corps, mes pensées, mes émotions...) | Est-ce une stratégie utile pour moi ? (Oui / Un peu / Non) |
|-------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1                 |                     |                     |                                                                                    |                                                            |
| 2                 |                     |                     |                                                                                    |                                                            |
| 3                 |                     |                     |                                                                                    |                                                            |
| 4                 |                     |                     |                                                                                    |                                                            |
| 5                 |                     |                     |                                                                                    |                                                            |

## Activité 2

### Mes découvertes

Parmi toutes les stratégies que tu as essayées :

- 1 Lesquelles ont le plus diminué mon niveau d'activation ?  
\_\_\_\_\_
- 2 Lesquelles m'ont surpris ?  
\_\_\_\_\_
- 3 Quelles stratégies aimerais-tu réessayer dans une vraie situation ?  
\_\_\_\_\_
- 4 Comment pourrais-tu les intégrer dans ton quotidien ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui t'aide le plus à te sentir mieux rapidement ?
- Quelles stratégies sont faciles à utiliser pour toi ?
- Quelles stratégies pourrais-tu garder sous la main (à l'école, à la maison, dans ton sac) ?
- Qui peut te rappeler d'utiliser tes stratégies ?
- Qu'est-ce que tu aimerais essayer ensuite ?



### Mon engagement

Cette semaine, je m'engage à essayer au moins une nouvelle stratégie, même si je ne suis pas certain(e) que ça fonctionnera.

Ma stratégie : \_\_\_\_\_

Chaque petit pas compte !  
♡







Bouger mon corps m'aide à me sentir mieux !



# Quand mon corps a besoin de bouger

Le mouvement, un allié pour mes émotions

Chaque pas, chaque mouvement est une façon de prendre soin de moi. Mon corps est un allié précieux !



## Bon à savoir !

- Il n'est pas nécessaire de faire un sport intense pour ressentir les bienfaits du mouvement.
- Tous les types de mouvement comptent : l'important est de trouver ce qui te fait du bien.
- Bouger peut t'aider à mieux dormir, à te sentir plus calme et à avoir plus de confiance en toi.
- Le mouvement est particulièrement utile lorsque tu sens une émotion intense (colère, anxiété, tristesse, agitation).
- Plus tu intègres le mouvement dans ton quotidien, plus il devient un réflexe naturel.

Un corps qui bouge, c'est un esprit qui respire.



## Pourquoi le mouvement fait du bien ?

Lorsque nous bougeons, notre cerveau libère des substances chimiques comme l'endorphine, la dopamine et la sérotonine. Ces « hormones du bien-être » aident à diminuer le stress, à améliorer notre humeur et à augmenter notre énergie.

Le mouvement permet aussi d'évacuer les tensions, de canaliser les émotions intenses et de mieux nous concentrer. Même une petite dose d'activité physique peut faire une grande différence !

## Des idées pour bouger au quotidien

Il existe plusieurs façons de bouger. Voici quelques suggestions. Tu peux aussi ajouter tes propres idées !



### Activités physiques

- Marcher
- Courir
- Faire du vélo
- Danser
- Nager
- Jouer à un sport



### Mouvements dans la vie de tous les jours

- Prendre les escaliers
- Faire une promenade
- Aider à la maison
- Jardiner
- Jouer dehors
- Se déplacer au lieu de rester assis



### Mouvements doux

- Étirements
- Yoga
- Respiration en mouvement
- Tai-chi
- Marcher en pleine nature



### Mouvement et plaisir

- Jeux actifs (ex. : Just Dance, jeux vidéo de mouvement)
- Activités en famille ou entre ami(e)s
- Essayer une nouvelle activité



### Autres idées

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

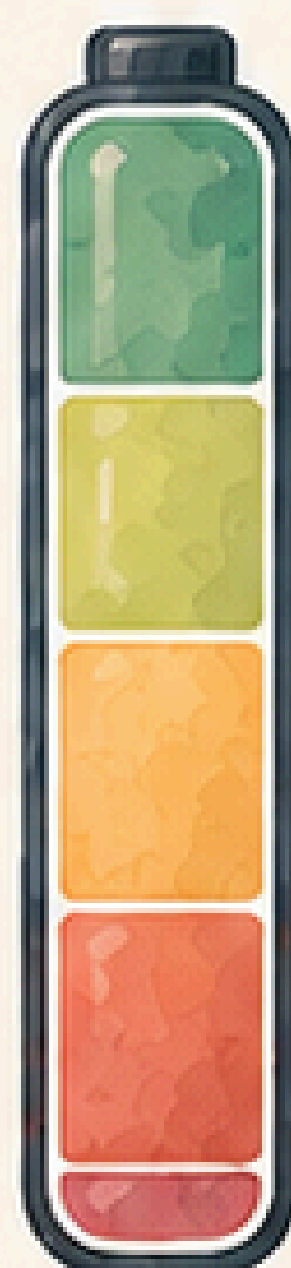
## Activité 1 Mon plan de mouvement

- 1 Choisis au moins 3 façons de bouger que tu aimerais essayer cette semaine.
- 2 Inscris-les dans ton plan et prends un moment dans ton agenda pour les réaliser.
- 3 Après chaque activité, note comment tu te sens.

| Activité | Quand ? | Comment je me sens après ? |
|----------|---------|----------------------------|
|          |         |                            |
|          |         |                            |
|          |         |                            |
|          |         |                            |
|          |         |                            |
|          |         |                            |

## Activité 2 Mon thermomètre d'énergie

À quels moments de la journée te sens-tu plus ou moins en énergie ? Comment pourrais-tu intégrer du mouvement dans ces moments ?



Je me sens en pleine forme !  
Qu'est-ce qui m'aide à maintenir cette énergie ?

Je me sens bien.  
Qu'est-ce qui pourrait m'aider à rester dans cette zone ?

Je me sens fatigué(e) ou plus stressé(e).  
Comment le mouvement pourrait m'aider ?

Je me sens très fatigué(e) ou débordé(e).  
Quel petit mouvement pourrait faire une différence ?



## Questions orientées vers les solutions

- Quelles activités me font vraiment du bien ?
- À quels moments de la journée ais-je le plus besoin de bouger ?
- Comment puis-je intégrer plus de mouvement dans ma routine ?
- Qui pourrait bouger avec moi ?
- Quels sont les petits pas réalistes que je peux faire dès cette semaine ?

Bouger aujourd'hui pour un demain plus serein.







# Mes 5 sens

## me ramènent ici

Une stratégie simple pour me recentrer dans le moment présent

Ici, maintenant... je prends un temps pour moi. ♥

Respirer

Observer

Ressentir

Être ici

Un moment à la fois ♥

Mes 5 sens m'aident à revenir dans le moment présent quand mes pensées s'emballent. ♥

### Pourquoi utiliser mes 5 sens ?

Quand je vis une émotion intense, mon esprit peut se remplir d'inquiétudes, de scénarios ou de souvenirs difficiles. J'ai parfois l'impression d'être ailleurs, comme si je perdais contact avec le moment présent.

Utiliser mes 5 sens est une stratégie d'ancrage qui m'aide à revenir ici et maintenant. En portant attention à ce que je vois, j'entends, je sens, je goûte et je touche, je redonne des repères concrets à mon cerveau et j'apaise mon système nerveux.



### Bon à savoir !

- Cette stratégie peut être utilisée n'importe où et ne prend que quelques minutes.
- Elle aide à diminuer l'anxiété, à calmer les pensées envahissantes et à mieux gérer les émotions intenses.
- Plus je la pratique, plus il m'est facile de me recentrer rapidement.
- Je peux l'adapter à ma réalité et utiliser les sens qui m'aident le plus.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le faire. L'important est d'être curieux et attentif à ce qui m'entoure.

Revenir ici, c'est me donner la chance de me sentir mieux. ♥

### L'exercice des 5 sens

Prends quelques minutes pour remarquer ce qui t'entoure. Tu peux le faire doucement, à ton rythme.



#### 1. La vue

Je remarque 5 choses que je vois autour de moi.

- Un objet près de moi
- Une couleur que j'aime
- Un détail que je n'avais jamais remarqué
- Quelque chose de beau
- Une lumière, une forme ou un mouvement

Qu'est-ce que je vois en ce moment ?



#### 2. L'ouïe

Je remarque 4 sons que j'entends.

- Un son proche (ex. : ma respiration)
- Un son plus loin (ex. : une voiture)
- Un bruit que j'aime
- Un son que je n'avais pas remarqué avant

Quels sont les sons autour de moi ?



#### 3. L'odorat

Je remarque 3 odeurs que je sens.

- Une odeur agréable (ex. : une bougie, un aliment)
- Une odeur neutre (ex. : l'air, un vêtement)
- Une odeur que je n'aime pas particulièrement

Quelles odeurs puis-je sentir ?



#### 4. Le goût

Je remarque 2 goûts que je peux percevoir.

- Le goût d'un aliment ou d'une boisson
- Le goût dans ma bouche (ex. : menthe, gomme)
- Prendre une petite gorgée d'eau en pleine conscience

Qu'est-ce que je goûte en ce moment ?



#### 5. Le toucher

Je remarque 1 sensation que je ressens.

- La texture d'un objet (ex. : un vêtement, un coussin)
- La température de l'air sur ma peau
- Le contact de mes pieds sur le sol
- Une sensation de confort ou de détente

Qu'est-ce que je sens sur ma peau ?

### Activité 1

#### Ma boîte à idées

Écris ou dessine des idées d'objets, de lieux ou de moments qui stimulent agréablement tes 5 sens et que tu pourrais utiliser quand tu en as besoin.

---



---



---



---



---

Je peux y revenir autant de fois que j'en ai besoin. ♥

### Activité 2

#### Mon engagement

Choisis un moment dans ta journée où tu aimerais essayer cette stratégie. Écris comment tu te sens avant et après.

| Moment choisi | Avant (0-10) | Après (0-10) | Qu'est-ce que j'ai remarqué ? |
|---------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|               |              |              |                               |
|               |              |              |                               |
|               |              |              |                               |
|               |              |              |                               |
|               |              |              |                               |



#### Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations cette stratégie pourrait m'être la plus utile ?
- Quel sens m'aide le plus à me calmer ?
- Que pourrais-je ajouter ou modifier pour que ça fonctionne encore mieux pour moi ?
- Comment pourrais-je me rappeler d'utiliser mes 5 sens ?

Calme

Présent

Plus fort

Demain

Mon ancrage, c'est ici et maintenant. ♥



Parfois,  
la meilleure  
chose à faire  
est de prendre  
un pas de recul.



# Ma sortie stratégique

Prendre un pas de recul pour mieux avancer

Je m'éloigne  
pour mieux  
me retrouver.



Calme

Clarté

Retour au calme

Meilleur choix

## Pourquoi prendre une sortie stratégique ?

Lorsqu'une émotion est trop intense, il peut être difficile de réfléchir clairement. Dans ces moments, s'éloigner temporairement de la situation peut t'aider à retrouver ton calme, à éviter de dire ou de faire quelque chose que tu pourrais regretter, et à reprendre le contrôle.

Une sortie stratégique n'est pas une fuite, mais un choix réfléchi pour prendre soin de toi et de tes relations. C'est une façon de te donner le temps et l'espace nécessaires pour mieux revenir.



## Bon à savoir !

- Prendre une sortie stratégique peut prévenir les débordements.
- Cela permet à ton cerveau de revenir en mode calme et de mieux trouver des solutions.
- Il est important d'annoncer ton départ lorsque c'est possible, surtout si tu es en groupe ou en famille.
- La durée de la sortie peut varier selon tes besoins (quelques minutes ou plus).
- L'objectif est toujours de revenir lorsque tu te sens plus calme et en mesure de faire face à la situation.

Prendre  
de l'espace  
aujourd'hui  
pour garder  
du lien  
demain.

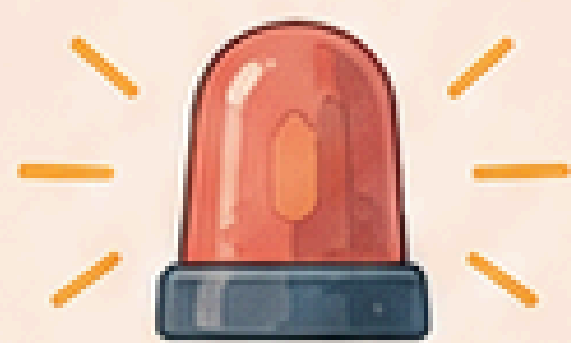


## Les étapes de ma sortie stratégique

Voici une démarche simple pour t'aider à bien utiliser cette stratégie.

1

Je reconnais  
le besoin

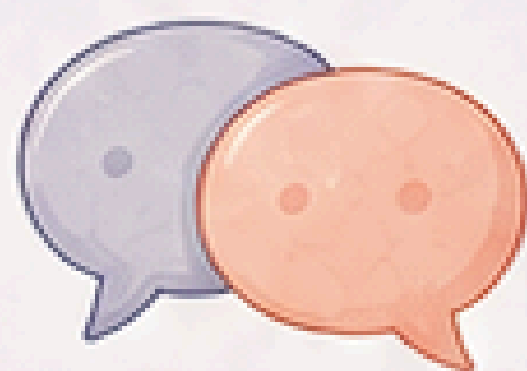


Je remarque que mon émotion monte et que j'ai besoin d'une pause. Je prends le temps d'écouter mes signes avant-coureurs.

« Je sens que j'ai besoin de m'éloigner. »

2

Je communique  
mon départ



Si possible, je dis calmement que j'ai besoin de prendre une pause. Je peux utiliser une phrase simple et respectueuse.

« Je prends une pause pour me calmer. Je reviens plus tard. »

3

Je m'éloigne  
et j'utilise une stratégie



Je me rends dans un endroit calme et j'utilise une ou plusieurs stratégies qui m'aident à me calmer (respiration, marche, musique, etc.).

« Je fais quelque chose qui m'aide à me recentrer. »

4

Je vérifie  
comment je me sens

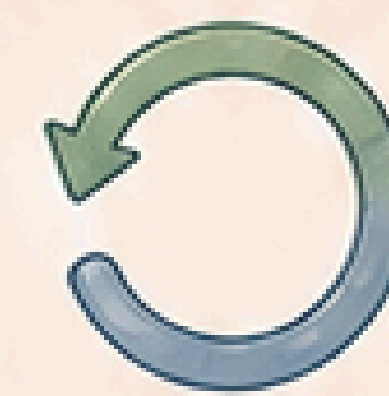


Je prends quelques minutes pour observer mon état intérieur. Je me demande si je me sens plus calme, plus clair(e) et prêt(e) à revenir.

« Est-ce que je me sens plus calme maintenant ? »

5

Je reviens  
et je fais un choix



Je retourne dans la situation lorsque je me sens prêt(e). Je prends le temps de choisir comment je veux réagir maintenant.

« Je reviens avec plus de calme et de clarté. »

## Activité 1

### Mon plan de sortie stratégique

- 1 Où pourrais-tu aller pour prendre une pause ?  
(ex. : ma chambre, la cour, un coin tranquille, un parc)
- 2 Quelles stratégies pourrais-tu utiliser pendant ta pause ?
- 3 Qui pourrais-tu prévenir si tu t'absentes ?
- 4 Combien de temps as-tu généralement besoin pour te sentir mieux ?

## Activité 2

### Mes phrases utiles

Choisis ou crée des phrases que tu peux utiliser pour annoncer que tu prends une pause.

« J'ai besoin d'une pause.  
Je reviens dans quelques minutes. »

« Je préfère m'éloigner un moment  
pour me calmer. »

« Je reviens quand je me sens prêt(e). »

Ma propre phrase :



### Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations pourrais-tu utiliser une sortie stratégique ?
- Qu'est-ce qui t'aide à te calmer le plus rapidement ?
- Comment pourrais-tu te rappeler d'utiliser cette stratégie ?
- Qu'est-ce que tu pourrais faire différemment la prochaine fois ?
- Qu'est-ce que cette stratégie t'apporte de positif ?

Faire une pause,  
c'est aussi  
avancer.





# Ce qui m'aide à 3, 6 et 9 sur 10

Des stratégies adaptées à mon niveau d'intensité pour mieux prendre soin de moi

Je peux apprendre à mieux me connaître et à choisir ce qui m'aide selon ce que je vis. ♥

Observer

Comprendre

Choisir

Avancer

Petits pas aujourd'hui grand mieux-être demain. ♥

## Pourquoi adapter mes stratégies ?

Toutes les émotions ne se vivent pas avec la même intensité. Ce qui m'aide quand je me sens un peu stressé(e) (3/10) n'est peut-être pas assez quand je suis très bouleversé(e) (9/10). En apprenant à reconnaître mon niveau d'intensité, je peux choisir plus facilement les stratégies les plus utiles pour moi.

Plus j'apprends à me connaître, plus je peux agir tôt et éviter d'atteindre un niveau trop élevé.



## Bon à savoir !

- Le niveau d'intensité peut changer rapidement.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion, mais il est important de trouver des moyens pour les apprivoiser.
- Certaines stratégies calment rapidement, d'autres prennent plus de temps.
- Tu peux combiner plusieurs stratégies.
- Ces repères t'aident à choisir ce dont tu as besoin, au bon moment.

## 3 niveaux d'intensité, 3 types de stratégies

Voici des exemples de stratégies qui peuvent t'aider selon ton niveau d'intensité. Tu peux en ajouter d'autres !

3  
sur 10

### J'ai un inconfort léger

Je me sens un peu stressé(e), bête, inquiet(ète) ou agacé(e), mais ça va encore.



#### Ce qui peut m'aider :

- Prendre quelques respirations profondes
- Écouter une chanson
- Faire une courte marche
- Parler à une personne de confiance
- Écrire ce que je ressens
- Faire une petite pause (ex. : étirements, eau, collation)
- Penser à quelque chose de positif

Autres idées qui fonctionnent pour moi :

6  
sur 10

### Je ressens une émotion plus forte

Je me sens très stressé(e), triste, en colère ou dépassé(e). C'est plus difficile de me concentrer.



#### Ce qui peut m'aider :

- M'éloigner un moment de la situation
- Utiliser une stratégie de respiration plus longue
- Bouger (marcher, courir, danser, secouer un coussin)
- Parler à quelqu'un
- Écouter de la musique qui m'apaise
- Écrire ou dessiner ce que je ressens
- Utiliser un objet réconfortant
- Me rappeler que cette émotion va finir par passer

Autres idées qui fonctionnent pour moi :

9  
sur 10

### Je suis en grande détresse

Je me sens submergé(e) par mes émotions. J'ai du mal à me calmer et je peux avoir envie de crier, de fuir ou de tout laisser tomber.



#### Ce qui peut m'aider :

- M'éloigner immédiatement si possible
- Aller dans un endroit calme et sécurisant
- Utiliser une technique d'ancrage (ex. : 5 sens)
- Demander de l'aide à un adulte de confiance
- Tenir un objet qui me fait du bien (ex. : toutou, couverture)
- Me parler avec bienveillance
- Me rappeler que je suis en sécurité
- Attendre que l'intensité redescende avant de décider ou d'agir

Autres idées qui fonctionnent pour moi :

## Activité 1 Ma boîte à stratégies

- 1 Choisis au moins 3 stratégies que tu aimerais utiliser à chaque niveau d'intensité (3, 6 et 9 sur 10).
- 2 Écris-les dans les cases ci-dessus ou dans une liste que tu conserves près de toi (ex. : dans ton agenda, ton cellulaire ou sur un carton que tu peux transporter).
- 3 Essaie-les dans les prochains jours et remarque celles qui fonctionnent le mieux pour toi.

## Activité 2 Et toi ?

Dans quelles situations as-tu tendance à être à 3, à 6 ou à 9 sur 10 ?

Qu'est-ce qui t'aide le plus à redescendre d'un niveau ?

Comment pourrais-tu te rappeler d'utiliser tes stratégies avant d'atteindre 9 sur 10 ?



## Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui fonctionne le mieux pour toi à 3 sur 10 ?
- Quelles stratégies aimerais-tu essayer à 6 sur 10 ?
- Qui peut t'aider lorsque tu es à 9 sur 10 ?
- Comment peux-tu te préparer à l'avance ?
- Quelles sont les stratégies que tu veux garder dans ta routine ?

Je suis capable de trouver ce qui m'aide. J'apprends un peu plus à me connaître chaque jour. ♥

Des stratégies pour aujourd'hui, plus de pouvoir pour demain. ♥



# Entraînement : arrêter la montée

Des petits gestes qui font une grande différence

Plus je remarque la montée tôt, plus j'ai de pouvoir pour la ralentir.



Je peux choisir d'agir dès les premiers signes.



## Pourquoi s'entraîner à arrêter la montée ?

Les émotions intenses ne montent pas d'un seul coup. Elles apparaissent d'abord doucement, puis prennent de plus en plus de place si on ne fait rien. Plus on apprend à reconnaître les premiers signes et à utiliser des stratégies rapidement, plus il est facile d'éviter d'atteindre un niveau trop élevé d'intensité.

S'entraîner, c'est comme un muscle : plus tu pratiques, plus ça devient naturel et efficace, même dans les moments difficiles.

Tu ne peux pas toujours empêcher une émotion de se présenter, mais tu peux apprendre à ralentir sa montée et à en reprendre le contrôle plus rapidement.



## Bon à savoir !

- Notre cerveau a besoin de quelques secondes pour passer du mode « réaction » au mode « réflexion ».
- Les stratégies sont plus efficaces lorsqu'elles sont utilisées tôt, dès les premiers signes.
- Il n'y a pas une seule bonne façon de faire : il est important de trouver ce qui fonctionne pour toi.
- Même si la montée semble rapide, il est toujours possible de ralentir.
- Chaque petit pas compte et c'est normal de devoir s'entraîner plusieurs fois.

Repérer

Ralentir

Reprendre mon pouvoir

## Les 4 étapes pour arrêter la montée

Intensité de l'émotion

10

9

6

3

1

### 1. Je remarque

Je repère les premiers signes.

### 2. Je m'arrête

Je prends une pause avant que ça monte trop.

### 3. J'utilise une stratégie

Je choisis un ou plusieurs outils qui m'aident.

### 4. Je retrouve mon calme

Je me sens plus calme et en contrôle.

## Exemples de signes que la montée commence

- Je me sens plus tendu(e) ou nerveux(se).
- J'ai des pensées qui tournent en boucle.
- Mon corps devient agité (ex. : bouger plus, serrer les poings).
- Je suis plus irritable ou impatient(e).
- J'ai de la difficulté à me concentrer.
- Je sens une chaleur dans mon corps.
- J'ai envie de m'isoler ou de réagir rapidement.

## Mes signes personnels

Quels sont mes signes que la montée commence ?

## Activité 1

### Mon plan d'action

Choisis une situation qui te fait souvent vivre des émotions intenses et complète ton plan pour arrêter la montée.

Situation : \_\_\_\_\_

| Mes signes<br>(1. Je remarque) | Ma pause<br>(2. Je m'arrête) | Ma stratégie<br>(3. J'utilise) | Mon résultat espéré<br>(4. Je retrouve mon calme) |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                |                              |                                |                                                   |
|                                |                              |                                |                                                   |
|                                |                              |                                |                                                   |
|                                |                              |                                |                                                   |
|                                |                              |                                |                                                   |

## Activité 2

### Entraînement au quotidien

Choisis au moins 2 stratégies que tu veux pratiquer cette semaine. Écris comment et quand tu vas les utiliser.

1.

Ma stratégie : \_\_\_\_\_

Quand je vais l'utiliser : \_\_\_\_\_

Comment je saurai que ça fonctionne ? \_\_\_\_\_

2.

Ma stratégie : \_\_\_\_\_

Quand je vais l'utiliser : \_\_\_\_\_

Comment je saurai que ça fonctionne ? \_\_\_\_\_



## Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations ai-je le plus besoin d'arrêter la montée ?
- Quels sont mes premiers signes d'alerte ?
- Quelle stratégie suis-je le plus motivé(e) à essayer cette semaine ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me rappeler d'utiliser mes stratégies plus tôt ?
- Comment puis-je me féliciter lorsque j'arrive à arrêter la montée ?

Je m'entraîne aujourd'hui pour me sentir mieux demain.





# Surfer sur La vague

Accueillir mon émotion, la traverser  
et retrouver le calme

Les émotions  
sont comme des vagues :  
elles montent, atteignent  
un sommet, puis finissent  
toujours par redescendre.



Je peux  
traverser mes  
vagues. Je suis  
plus fort(e)  
que ce que  
j'imagine !



## Pourquoi surfer sur la vague ?

Une émotion intense peut ressembler à une vague : elle monte, devient très forte, atteint un sommet, puis redescend naturellement, même si sur le moment, elle semble interminable.

Essayer de la bloquer, de la fuir ou de la combattre peut souvent la rendre encore plus grande. Surfer sur la vague, c'est apprendre à rester présent(e), à utiliser des stratégies pour traverser la vague sans se laisser emporter, jusqu'à ce qu'elle redescende.

Tu n'as pas à faire disparaître l'émotion, tu as seulement à la traverser. Elle finira par passer.



## Bon à savoir !

- Aucune émotion, même très intense, ne dure pour toujours.
- Une émotion atteint généralement son sommet dans les premières minutes, puis redescend peu à peu.
- Plus tu restes calme et que tu utilises des stratégies, plus il est facile de traverser la vague.
- Chaque vague est différente : certaines sont petites et rapides, d'autres plus grandes et lentes.
- Tu peux apprendre à surfer sur toutes tes vagues, avec de la pratique !

Respirer

Observer

Accueillir

Traverser

Se sentir mieux



## Les 4 étapes de la vague émotionnelle

Chaque émotion suit un cycle naturel. Voici comment le reconnaître et quoi faire à chaque étape.

### 1 La montée

L'émotion se fait sentir  
et prend de la place.

- Je remarque les premiers signes (ex. : tension, pensées qui accélèrent, chaleur, agitation).
- Je me prépare à utiliser mes stratégies.

### 2 Le sommet

L'émotion est très forte.

- Je reste présent(e) et j'utilise mes outils.
- Je me rappelle que c'est normal et que ça va redescendre.

### 3 La descente

L'intensité diminue  
peu à peu.

- Je continue d'utiliser mes stratégies.
- Je remarque les premiers signes de retour au calme.

### 4 Le retour au calme

Je me sens mieux.

- Je prends un moment pour observer comment je me sens.
- Je me félicite d'avoir traversé la vague.

Je remarque  
la vague.

Je traverse  
la vague.

La vague  
redescend.

Je retrouve  
mon calme.

## Activité 1 Ma dernière vague

Pense à une situation récente où tu as vécu une émotion intense. Remplis les cases.

Quelle était la situation ?

Quelle émotion ai-je ressenti(e) ?

À quelle étape de la vague étais-je ?

☐ Montée ☐ Sommet ☐ Descente ☐ Retour au calme

Qu'est-ce qui m'a aidé ?

Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois ?

## Activité 2 Ma trousse de surf

Choisis 3 stratégies qui t'aident à surfer sur tes vagues et écris comment tu vas les utiliser.

1 Ma stratégie : \_\_\_\_\_

Quand je vais l'utiliser : \_\_\_\_\_

2 Ma stratégie : \_\_\_\_\_

Quand je vais l'utiliser : \_\_\_\_\_

3 Ma stratégie : \_\_\_\_\_

Quand je vais l'utiliser : \_\_\_\_\_

Petits gestes  
Grands effets



## Questions orientées vers les solutions

- Quelle émotion ai-je le plus de difficulté à traverser ?
- Quels sont les signes qui me disent que ma vague commence à monter ?
- Quelles stratégies fonctionnent le mieux pour moi ?
- Qui peut me soutenir quand je vis une grosse vague ?
- Comment puis-je me rappeler que l'émotion finira par passer ?
- Qu'est-ce que je peux me dire pour rester motivé(e) ?

Je peux traverser  
mes vagues. Chaque fois,  
je deviens un peu plus fort(e).







# Pensée ou fait ?

Apprendre à faire la différence pour se sentir plus calme

## Pourquoi faire la différence ?

Notre cerveau produit des milliers de pensées chaque jour. Certaines sont utiles, d'autres moins. Quand une pensée est très négative, elle peut nous faire croire qu'elle est vraie, alors qu'il ne s'agit souvent que d'une idée, d'une interprétation ou d'une crainte.

Apprendre à distinguer ce qui est une pensée de ce qui est un fait nous aide à :

- réduire l'anxiété et les réactions impulsives;
- prendre du recul;
- choisir des actions plus utiles et adaptées;
- voir la situation avec plus de clarté.



## Bon à savoir !

- Une pensée est une idée, une image ou une interprétation qui passe dans ta tête.
- Un fait est quelque chose qui est réel, qui peut être observé ou vérifié.
- Une même situation peut générer plusieurs pensées différentes, mais il y a souvent moins de faits que de pensées !
- Les pensées ne sont pas toujours exactes. Elles peuvent être influencées par nos émotions, nos expériences passées ou nos peurs.
- Tu peux choisir de croire ou non une pensée, et tu peux toujours la remettre en question.

Je peux avoir des pensées difficiles et quand même être capable d'avancer. ♥



## Exemples de pensées

- Je vais échouer.
- Les autres me jugent.
- Je ne suis pas capable.
- Il va m'arriver quelque chose de grave.
- Je suis nul(le).
- Personne ne m'aime.
- Ça ne sert à rien d'essayer.
- Je ne serai jamais capable.
- Ils sont sûrement fâchés contre moi.
- Je crois qu'il ne m'aime plus.

Les pensées sont comme des nuages dans le ciel : elles passent, elles changent et elles ne sont pas toujours vraies.



## Exemples de faits

- J'ai eu une note plus basse que prévu.
- Mon ami(e) ne m'a pas répondu au message.
- Je me sens stressé(e) dans mon corps.
- Il pleut aujourd'hui.
- J'ai une présentation demain.
- J'ai eu une discussion plus difficile avec un parent.
- Je n'ai pas dormi beaucoup cette nuit.
- Elle est sortie sans me parler.
- J'ai une évaluation vendredi.

Les faits sont comme des roches solides : ils sont observables, concrets et vérifiables.



## Comment les distinguer ?

- 1 Est-ce que ce que je pense est une idée ou une interprétation ? → **Pensée**
- 2 Est-ce que je peux le voir, le prouver ou l'observer ? → **Fait**
- 3 Est-ce que d'autres explications sont possibles ? → **Probablement une pensée**
- 4 Est-ce que cette pensée est utile ou me fait-elle du mal ?
- 5 Quelle serait une pensée plus réaliste et aidante ?

Je peux questionner mes pensées plutôt que de les croire automatiquement.

## Activité 1

### Pensée ou fait ?

Lis les phrases suivantes et coche s'il s'agit d'une pensée ou d'un fait.

|   | Phrase                                              | Pensée                   | Fait                     |
|---|-----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Je suis vraiment mauvais(e) en maths.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | J'ai un examen demain.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Ils ne m'invitent pas parce qu'ils ne m'aiment pas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Je me sens fatigué(e) aujourd'hui.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Je vais tout gâcher.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Mon ami(e) m'a dit bonjour ce matin.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Je suis seul(e), personne ne me comprend.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | J'ai le trac avant ma présentation.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Activité 2

### Mes pensées autrement

Choisis une pensée difficile que tu as souvent et transforme-la en une pensée plus réaliste et aidante.

Ma pensée difficile : \_\_\_\_\_

Est-ce un fait ou une pensée ? ☐ Pensée ☐ Fait

Quelles autres explications sont possibles ? \_\_\_\_\_

Ma nouvelle pensée plus réaliste : \_\_\_\_\_

Je choisis des pensées qui m'aident à avancer. ♥



### Questions orientées vers les solutions

- Quelles pensées difficiles reviennent souvent dans ma tête ?
- Y a-t-il des situations où je confonds des pensées avec des faits ?
- Qu'est-ce qui m'aide à prendre du recul ?
- Quelle serait une pensée plus réaliste et bienveillante dans cette situation ?
- Comment puis-je me rappeler que mes pensées ne sont pas toujours la réalité ?

Plus de recul  
Plus de calme  
Plus de choix





# Changer de lunettes

Voir les choses autrement pour se sentir mieux

## Pourquoi changer de lunettes ?

Notre cerveau a tendance à remarquer plus facilement ce qui pourrait mal tourner. C'est un mécanisme de survie qui nous a aidés autrefois, mais qui peut aujourd'hui nous rendre plus anxieux, plus critiques envers nous-mêmes et plus pessimistes.

Changer de lunettes, c'est apprendre à regarder une même situation sous un autre angle. Cela ne veut pas dire ignorer les difficultés, mais plutôt chercher d'autres explications possibles, plus nuancées et plus aidantes. En élargissant notre regard, on se sent souvent plus calme, plus confiant et plus capable de trouver des solutions.



### Bon à savoir !

- Une situation peut avoir plusieurs explications.
- Nos pensées influencent nos émotions : si on voit la situation autrement, on se sent différemment.
- Il n'y a pas de pensée « parfaite », mais certaines pensées sont plus utiles que d'autres.
- Changer de lunettes est une habileté qui se développe avec la pratique.
- Cela ne veut pas dire être toujours positif, mais être plus réaliste et bienveillant envers soi.

Plus de recul

Plus de douceur

Plus de possibilités

Un autre regard peut mener à de nouvelles possibilités.

## Le même scénario... deux paires de lunettes

Une même situation peut être vue de différentes façons. Voici quelques exemples.

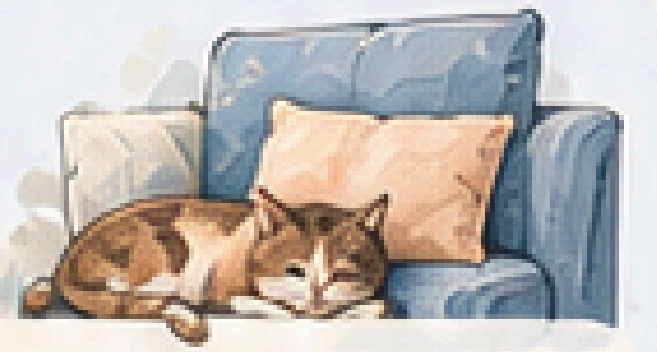
### À l'école



### Avec les amis



### À la maison



#### Avec des lunettes négatives

« J'ai eu une mauvaise note. Je suis nul(le) en math et je n'y arriverai jamais. »

#### Avec des lunettes plus aidantes

« J'ai eu une mauvaise note cette fois, mais je peux demander de l'aide et m'améliorer. Une note ne définit pas ma valeur. »

#### Avec des lunettes négatives

« Mon ami(e) ne m'a pas répondu. Il(Elle) m'ignore sûrement. Il(Elle) n'aime plus passer du temps avec moi. »

#### Avec des lunettes plus aidantes

« Mon ami(e) n'a peut-être pas vu mon message ou il(elle) est occupé(e). Je peux lui redemander plus tard. »

#### Avec des lunettes négatives

« Mes parents me demandent encore de ranger ma chambre. Ils ne sont jamais contents de moi. »

#### Avec des lunettes plus aidantes

« Mes parents me rappellent de ranger parce qu'ils tiennent à moi et veulent m'aider à être plus organisé(e). Je peux voir ça comme une chance d'apprendre. »

## Activité 1 Ma propre situation

Pense à une situation récente qui t'a fait sentir mal. Écris-la dans la première colonne, puis essaie de la regarder avec d'autres lunettes dans la deuxième colonne.

| Situation | Autre point de vue possible |
|-----------|-----------------------------|
|           |                             |
|           |                             |
|           |                             |
|           |                             |
|           |                             |
|           |                             |

Et si je choisis de voir aussi le bon côté ? ♥

## Activité 2 Mes nouvelles lunettes

Écris 3 phrases que tu peux te rappeler lorsque tu sens que tu portes des lunettes trop négatives.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



Je peux changer mes lunettes, un petit pas à la fois. ♥



### Questions orientées vers les solutions

- Dans quelle situation pourrais-tu choisir de voir les choses autrement ?
- Quelles pensées pourrais-tu remplacer par des pensées plus réalistes et aidantes ?
- Qu'est-ce que cela pourrait changer dans tes émotions ou dans tes actions ?
- Qui pourrait t'aider à garder tes nouvelles lunettes (un ami, un parent, un enseignant) ?
- Quelle stratégie pourrais-tu utiliser pour te rappeler d'élargir ton regard dans les moments difficiles ?

Un autre regard peut tout changer. ♥



# Je ressens J'ai besoin Je demande

Trois étapes simples pour mieux m'exprimer  
et être entendu(e)

Mettre  
mes émotions  
en mots,  
c'est prendre  
soin de moi.



Je peux  
exprimer  
mes besoins  
avec respect.  
C'est une force !



Des mots  
qui créent  
du lien



## Pourquoi c'est important ?

Exprimer ce que l'on ressent, ce dont on a besoin et ce que l'on demande permet de mieux se faire comprendre, de réduire les malentendus et de prévenir les conflits. Quand on garde tout à l'intérieur, nos émotions peuvent devenir plus intenses et se traduire par des comportements difficiles (ex. : colère, retrait, cris). En apprenant à utiliser des mots clairs et respectueux, on se sent plus apaisé(e), plus confiant(e) et on améliore nos relations avec les autres.



## Bon à savoir !

- Il n'est pas toujours facile d'exprimer ce que l'on ressent, surtout quand l'émotion est forte.
- Prendre un moment pour se calmer aide à mieux choisir ses mots.
- On a le droit d'avoir des émotions et des besoins.
- On peut faire une demande sans exiger, en restant respectueux(se) et ouvert(e) à la réponse de l'autre.
- Cette façon de communiquer s'appelle la communication assertive.

# 1

## Je ressens



Je nomme mon émotion.

- Je prends un moment pour identifier ce que je ressens vraiment.
- Je peux utiliser un mot précis plutôt que « ça va mal ».
- Il peut y avoir plusieurs émotions en même temps, et c'est normal.

### Exemples d'émotions

Triste En colère Inquiet(ète) Frustré(e)  
Stressé(e) Déçu(e) Heureux(se) Fatigué(e)  
Seul(e) Fâché(e) Nerveux(se) Calme

Exemple :

« Je me sens stressé(e)  
en ce moment. »

# 2

## J'ai besoin



J'identifie mon besoin.

- Derrière chaque émotion, il y a souvent un besoin important.
- Nommer mon besoin m'aide à mieux comprendre ce qui se passe pour moi.
- Mes besoins sont légitimes et importants. Ils peuvent être différents de ceux des autres.

### Exemples de besoins

Calme Soutien Écoute Repos  
Compréhension Espace Sécurité Aide  
Encouragement Temps Respect  
Clarté Considération

Exemple :

« J'ai besoin de calme pour me recentrer. »

# 3

## Je demande



Je formule une demande claire  
et respectueuse.

- Je dis ce que je souhaiterais concrètement.
- J'utilise un ton calme et respectueux.
- Je peux faire une demande sans exiger. L'autre personne peut dire oui, non ou proposer quelque chose de différent.

### Exemples de demandes

- « Peux-tu me laisser 10 minutes seul(e) ? »
- « J'aimerais que tu m'écoutes sans me juger. »
- « Est-ce qu'on peut en reparler plus tard ? »
- « J'ai besoin de ton aide pour... »
- « J'aimerais qu'on trouve une solution ensemble. »

Exemple :

« Est-ce que tu peux me donner un peu  
d'espace, s'il te plaît ? »

## Activité 1

### Mes situations du quotidien

Pense à une situation récente qui a été difficile. Essaie de remplir les trois étapes.

| Situation | Je ressens | J'ai besoin | Je demande |
|-----------|------------|-------------|------------|
|           |            |             |            |
|           |            |             |            |
|           |            |             |            |
|           |            |             |            |
|           |            |             |            |
|           |            |             |            |
|           |            |             |            |

## Activité 2

### À moi de jouer !

Choisis une autre situation (réelle ou imaginée) et complète les phrases.

1. Je ressens :

---

---

2. J'ai besoin :

---

---

3. Je demande :

---

---



## Questions orientées vers les solutions

- Quelles situations sont les plus difficiles pour moi à exprimer ?
- Quels sont mes besoins les plus fréquents ?
- Qu'est-ce qui m'aide à m'exprimer plus facilement ?
- Comment puis-je me rappeler d'utiliser ces trois étapes quand je suis très émotif(ve) ?
- Quelle serait la prochaine petite situation où je pourrais essayer ?

Mes mots  
comptent.  
Je peux faire  
des demandes claires  
et respectueuses.





# Trois chemins possibles

Je choisis celui qui me rapproche de ce qui compte pour moi

Même dans les moments plus difficiles, j'ai toujours un choix.



## Pourquoi parler de choix ?

Lorsqu'une émotion est intense, on peut avoir l'impression de ne pas avoir le contrôle et de réagir automatiquement. Pourtant, même dans les moments difficiles, il y a toujours au moins trois chemins possibles. Prendre un moment pour les identifier nous aide à nous sentir plus en contrôle, à faire des choix plus alignés avec nos valeurs et à vivre moins de regrets par la suite.

Ce n'est pas toujours facile de choisir, mais plus on s'entraîne à voir les options, plus il devient naturel de s'arrêter et de choisir la voie qui nous fait du bien à long terme.



## Bon à savoir !

- Il n'y a pas un seul bon choix, mais certains choix nous rapprochent davantage de ce qui est important pour nous.
- Nos émotions peuvent influencer nos choix, mais elles ne doivent pas décider à notre place.
- Prendre le temps de réfléchir nous aide à agir de façon plus consciente.
- Même si un choix ne fonctionne pas, il reste une expérience qui nous apprend quelque chose.
- On peut toujours changer de chemin.

Chaque choix est une occasion d'apprendre et d'avancer.



## Les trois chemins possibles

Dans une situation difficile, tu peux généralement choisir entre ces trois chemins.

### 1 Réagir sur le coup



Le chemin rapide, mais risqué.

- Je laisse l'émotion décider pour moi.
- J'agis sans réfléchir.
- Cela peut soulager sur le moment, mais cela peut aussi entraîner des conséquences que je regrette.

#### Exemples :

- Crier, frapper, dire des mots blessants.
- Quitter la place en courant.
- Envoyer un message impulsif.
- Faire quelque chose de dangereux.

### 2 Éviter ou fuir



Le chemin qui éloigne le malaise.

- Je me retiens, j'évite la situation ou je distrais mon attention.
- Cela peut aider à court terme, mais le problème reste souvent présent.
- Parfois, fuir peut nous éloigner de ce qui est important pour nous.

#### Exemples :

- Me isoler dans ma chambre.
- Passer des heures sur les écrans.
- Faire semblant que tout va bien.
- Remettre à plus tard ce que j'ai à faire.

### 3 Choisir une réponse aidante



Le chemin qui me fait avancer.

- Je prends un moment pour me calmer et réfléchir.
- Je choisis une stratégie qui respecte mes besoins et ceux des autres.
- Ce n'est pas toujours le plus facile, mais c'est celui qui m'apporte le plus de bien-être à long terme.

#### Exemples :

- Respirer et me donner quelques minutes.
- Exprimer ce que je ressens avec calme.
- Demander de l'aide ou du soutien.
- Trouver une solution constructive.

## Activité 1 Une situation, trois chemins

Pense à une situation récente qui a été difficile pour toi. Écris ce que tu pourrais faire dans chacun des trois chemins.

Ma situation : \_\_\_\_\_

| 1. Réagir sur le coup<br>Je pourrais... | 2. Éviter ou fuir<br>Je pourrais... | 3. Choisir une réponse aidante<br>Je pourrais... |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                         |                                     |                                                  |
|                                         |                                     |                                                  |
|                                         |                                     |                                                  |
|                                         |                                     |                                                  |
|                                         |                                     |                                                  |

## Activité 2 Mon meilleur choix

Parmi les trois chemins, lequel me rapproche de la personne que je veux être ?

☐ Chemin 1 ☐ Chemin 2 ☐ Chemin 3

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quel petit pas puis-je faire dès maintenant ?

\_\_\_\_\_

Je choisis un pas à la fois.  
Chaque choix compte ! ♥



## Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations ai-je tendance à réagir sur le coup ?
- Qu'est-ce qui m'aide à prendre un moment avant d'agir ?
- Quelles sont mes stratégies préférées pour éviter ou fuir ? Sont-elles toujours aidantes ?
- Quel choix me rapproche de mes valeurs et de mes objectifs ?
- Comment puis-je me rappeler que j'ai toujours un choix ?

Je choisis aujourd'hui le chemin qui me rapproche de ce qui est important pour moi. ♥



# Ma carte de *Courage*

Des repères pour les moments où c'est plus difficile

Je suis plus fort(e) que mes difficultés.



Respirer

Me recentrer

Croire en moi

Avancer

Une étape à la fois

Le courage ce n'est pas l'absence de peur, mais la décision d'avancer malgré elle.



## Pourquoi une carte de courage ?

Quand les émotions sont intenses, il peut être difficile de se rappeler de ce qui nous aide. Une carte de courage est un outil personnel qui regroupe des phrases, des stratégies et des ressources importantes pour t'aider à traverser les moments difficiles.

Elle agit comme un rappel visuel : tu peux la garder dans ton sac, ta chambre, ton téléphone ou tout autre endroit où tu pourras la voir quand tu en as besoin.



## Bon à savoir !

- Tu peux créer ta carte comme tu veux : dessin, mots, collages, couleurs.
- Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de la faire.
- Tu peux la modifier au besoin.
- Cette carte t'appartient. Elle contient ce qui te fait du bien et ce qui t'aide réellement.
- Même de petites choses peuvent faire une grande différence !

## Les éléments de ma carte de courage

Voici des sections que tu peux compléter. Tu n'es pas obligé(e) de toutes les remplir.

### 1 Mes forces

Quelles sont mes qualités ? Qu'est-ce que j'ai déjà réussi à surmonter ?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Je suis capable de plus que je le pense ! 

### 2 Mes stratégies qui m'aident

Qu'est-ce qui m'aide à me calmer, à me recentrer ou à me sentir mieux ?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

De petites actions peuvent faire une grande différence. 

### 3 Mes phrases ressources

Quelles sont les phrases qui me rassurent et me motivent ?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Je peux me parler avec bienveillance, même dans les moments difficiles. 

### 4 Les personnes sur qui je peux compter

Qui sont les adultes ou les amis qui peuvent m'écouter, me soutenir ou m'aider ?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Je n'ai pas à être seul(e). Il y a toujours quelqu'un pour moi. 

### 5 Ce qui me fait du bien

Quelles activités, lieux ou moments me redonnent de l'énergie ?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Prendre soin de moi, c'est aussi faire preuve de courage. 

### 6 Mes rappels importants

Qu'est-ce que je veux me rappeler quand c'est difficile ?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Je fais de mon mieux et c'est suffisant. 

## À mon tour !

- ☐ Je vais maintenant créer ma propre carte de courage (ou compléter celle-ci).
- ☐ Je peux la décorer, la plastifier ou en prendre une photo.
- ☐ Je la garderai près de moi pour les moments où j'en aurai besoin.
- ☐ Je peux la mettre à jour quand je découvre de nouvelles stratégies qui m'aident.

Aujourd'hui, je choisis d'être fier(ère) de moi. Même un petit pas dans la bonne direction est un pas de courage. 

J'ai en moi tout ce qu'il faut pour traverser les tempêtes. 

Plus calme

Plus confiant(e)

Plus moi.



# Après la tempête : *rejouer la scène* autrement

Comprendre, apprendre et se préparer  
pour la prochaine fois

Après  
la pluie,  
le ciel est  
souvent plus  
clair. ♥

Chaque  
expérience  
est une occasion  
d'apprendre. ♥

## Pourquoi revoir la situation ?

Après une émotion intense, il est normal de se sentir fatigué(e), parfois gêné(e) ou même triste de ce qui s'est passé. Revoir la situation permet de mieux comprendre ce qui a déclenché la tempête, d'identifier ce qui a aidé ou non, et d'imaginer d'autres façons de réagir la prochaine fois.

Ce n'est pas pour se juger, mais pour apprendre. Chaque expérience, même difficile, peut nous aider à mieux nous connaître et à développer de nouvelles stratégies.



## Bon à savoir !

- Prendre un moment de recul aide à voir la situation plus clairement.
- On peut reconnaître nos erreurs sans se sentir « mauvais(e) ».
- Même si on ne peut pas changer le passé, on peut influencer la prochaine fois.
- Il est plus facile de trouver des solutions quand on est calme.
- Se féliciter pour ce qu'on a bien fait fait aussi partie de l'apprentissage !

Comprendre  
Apprendre  
Se préparer  
Avancer

Je peux regarder  
mes difficultés  
avec bienveillance.  
Elles m'aident  
à grandir. ♥

## 5 étapes pour rejouer la scène autrement

### 1 Décrire la situation



Que s'est-il passé ?

- Où étais-je ?
- Avec qui ?
- Qu'est-ce qui a déclenché la tempête ?
- Que s'est-il passé ensuite ?

En quelques phrases :

---

---

---

---

### 2 Identifier ce que j'ai ressenti ♥

Quelles émotions étaient présentes ?

- Qu'est-ce que je ressentais avant, pendant et après ?
- Quelle était l'intensité de mes émotions (de 1 à 10) ?
- Y avait-il d'autres émotions en dessous (ex. : peur, tristesse, frustration) ?

Mes émotions :

---

---

---

---

### 3 Repérer ce qui a aidé ou compliqué ⚙️

- Qu'est-ce qui a aidé (un geste, une personne, une pensée, un endroit) ?
- Qu'est-ce qui a rendu la situation plus difficile ?

Ce qui a aidé :

---

---

---

---

Ce qui a compliqué :

---

---

---

---

### 4 Imaginer une autre façon de réagir ☀️

- Si je pouvais rejouer la scène, qu'est-ce que je ferais différemment ?
- Quelle stratégie pourrais-je utiliser ?
- Que pourrais-je me dire pour rester plus calme ?

Ma nouvelle version :

---

---

---

---

### 5 Me donner un message positif 🌱

- Qu'est-ce que j'ai appris de cette situation ?
- De quoi suis-je fier(ère) ?
- Quel message positif je veux me rappeler pour la prochaine fois ?

Mon message :

---

---

---

---

## Exemple concret

J'ai eu une chicane avec mon ami(e) parce qu'il/elle n'a pas répondu à mon message.

J'étais très en colère (8/10) et j'ai dit des mots blessants.

La prochaine fois, je pourrais prendre 5 minutes pour me calmer, me rappeler qu'il/elle est peut-être occupé(e) et lui en parler calmement.

J'ai appris que je réagis vite quand je me sens ignoré(e). Je peux essayer de vérifier les faits avant de tirer des conclusions.

Je peux faire  
différemment  
la prochaine fois. ♥



## À toi de jouer !

- 1 Choisis une situation récente qui t'a fait vivre une tempête émotionnelle.
- 2 Remplis les cinq étapes ci-dessus.
- 3 Relis tes réponses et choisis une stratégie que tu veux essayer la prochaine fois.
- 4 Félicite-toi d'avoir pris le temps de réfléchir !

Même les tempêtes font partie du chemin.  
Chaque pas compte. ♥



## Questions pour aller plus loin

- Qu'est-ce que cette situation m'apprend sur moi ?
- Est-ce que je réagis souvent de la même façon dans des situations semblables ?
- Quelles sont mes forces dans ces moments ?
- Qu'est-ce que je veux faire différemment la prochaine fois ?
- Qui peut me soutenir pour mettre en pratique mes nouvelles stratégies ?
- Comment puis-je me rappeler de ce que j'ai appris ?

Apprentissage

Bienveillance

Progression

Confiance





# Mon plan personnel quand je sens que ça monte

Des actions concrètes pour me sentir plus calme  
et garder le contrôle

Je me  
connais.  
Je peux me  
préparer.  
Je peux y arriver.



Résister

Ralentir

Choisir

Avancer

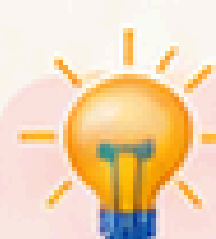


Un petit plan  
aujourd'hui  
pour un grand  
mieux-être  
demain. ♥

## Pourquoi faire un plan ?

Quand les émotions montent, il devient plus difficile de réfléchir clairement. Avoir un plan prêt à l'avance t'aide à savoir quoi faire pour te calmer, te sentir mieux et éviter que la situation s'aggrave.

Ce plan est personnalisé : il tient compte de ce qui fonctionne pour toi. Tu peux le garder à portée de main (dans ton cellulaire, ton agenda ou ton sac) et le mettre à jour au besoin.



## Bon à savoir !

- Il n'existe pas une seule bonne stratégie. Ce qui fonctionne pour toi peut être différent de ce qui fonctionne pour les autres.
- Plus tu pratiques tes stratégies dans les moments de calme, plus elles seront efficaces quand ça monte.
- Ton plan peut évoluer avec le temps.
- Demander de l'aide est une force, pas une faiblesse.

## Mon plan en 5 étapes

Prends le temps de remplir chaque section avec ce qui te ressemble. Tu peux ajouter des idées ou modifier les exemples.

1

### Je remarque les signes



Quels sont mes signes que ça commence à monter ?

- Je me sens plus irritable.
- Je sens une tension dans mon corps.
- J'ai des pensées qui tourment.
- J'ai envie de m'isoler.
- Je parle plus fort.
- Autres : \_\_\_\_\_

2

### Je m'arrête et je respire



Qu'est-ce que je peux faire tout de suite pour me calmer ?

- Prendre 3 grandes respirations.
- Compter lentement jusqu'à 10.
- Fermer les yeux quelques instants.
- Boire un verre d'eau.
- Me répéter une phrase apaisante.
- Autres : \_\_\_\_\_

3

### J'utilise mes stratégies



Qu'est-ce qui m'aide le plus ?

- Écouter de la musique.
- Faire une marche.
- Écrire ce que je ressens.
- Dessiner ou colorier.
- Bouger, m'étirer.
- Parler à une personne de confiance.
- Autres : \_\_\_\_\_

4

### Je demande de l'aide



Qui peut m'aider ?

- Un parent ou un membre de ma famille.
- Un(e) ami(e).
- Un(e) intervenant(e), enseignant(e) ou éducateur(trice).
- Une ligne d'écoute.
- Autres : \_\_\_\_\_

5

### Je me rappelle mes raisons



Pourquoi est-ce important pour moi de me calmer ?

- Pour me sentir mieux.
- Pour éviter des conséquences que je regrette.
- Pour préserver mes relations.
- Pour atteindre mes objectifs.
- Parce que je suis capable de passer à travers.
- Autres : \_\_\_\_\_



## Ma boîte à outils express

Dans les moments plus difficiles, je peux utiliser cette liste rapide :

- ☐ Je prends 5 respirations lentes.
- ☐ Je bois un verre d'eau.
- ☐ J'écoute ma chanson préférée.
- ☐ Je m'éloigne de la situation si possible.
- ☐ Je parle à quelqu'un.
- ☐ Je me répète : « Ça va passer. »
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_

## Ma phrase d'ancrage

Une phrase que je peux me répéter quand c'est difficile :

“

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je suis plus fort(e)  
que mes tempêtes. ♥



## Mes petits pas pour demain



Qu'est-ce que je peux faire dès maintenant pour mieux me préparer ?

- ☐ Pratiquer mes stratégies dans les moments de calme.
- ☐ Garder mon plan à un endroit accessible.
- ☐ Identifier une personne à contacter au besoin.
- ☐ Ajouter de nouvelles idées à mon plan.
- ☐ Me féliciter pour mes efforts, même les petits !
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_

Chaque fois que je me prépare  
aujourd'hui, je me donne plus de  
chances de me sentir mieux demain. ♥