

GUIDE POUR LES
JEUNES

Ce n'est pas
grave d'avoir
de grandes
émotions.
Ça fait partie
de moi.



J'ai de la difficulté
à gérer mes

émotions



Mieux comprendre.
Des stratégies concrètes.
Un quotidien plus serein.

Les émotions,
c'est comme des
vagues. Elles montent,
mais elles redescendent
toujours.



- ♥ Respirer
- ♥ Faire une pause
- ♥ Nommer
- ♥ Se calmer
- ♥ Réessayer



Mes émotions
sont
importantes



Je peux
y arriver



CALME

CONFIANCE

MES OUTILS

MES ÉMOTIONS

UN PAS À LA FOIS

Je suis
plus que mes
émotions



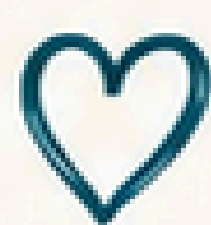
psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

J'ai de la difficulté à gérer mes émotions

Mieux me comprendre pour vivre des journées plus calmes et plus heureuses !



À PROPOS DE CE GUIDE



Ce guide s'adresse à toi, si tu vis des émotions très fortes, si tu as parfois de la difficulté à te calmer ou si tes émotions te semblent trop grandes à gérer.

Tu y trouveras des explications simples, des exemples concrets et des outils pratiques pour mieux comprendre ce qui se passe dans ton corps et dans ta tête, et pour apprendre des façons de t'aider au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'informer, de te donner des pistes et de t'encourager dans ton cheminement, afin que tu puisses mieux vivre tes émotions et te sentir plus bien dans ta peau.

Tes émotions sont un message, et tu peux apprendre à les apprivoiser !



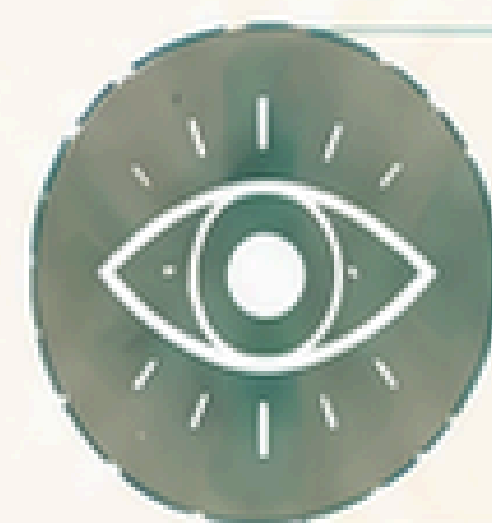
CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE

COMPRENDRE



- comprendre ce que sont les émotions et à quoi elles servent;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre ce qui se passe dans ton corps et ta tête.

OBSERVER



- reconnaître les signes de tes émotions;
- repérer ce qui peut les déclencher;
- identifier ce qui t'aide à te sentir mieux.

ACCOMPAGNER



- stratégies concrètes pour te calmer;
- outils simples à utiliser au quotidien;
- idées pour exprimer tes émotions et trouver des solutions.

QUAND CONSULTER



- situations où il est important de demander de l'aide;
- signes à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour toi et ta 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

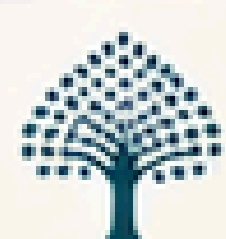
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation, consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Même les grandes émotions finissent par passer !



psychoeducatrice.net



À la chasse aux émotions !

Les émotions font partie de la vie. Elles nous donnent des informations importantes. Le but n'est pas de ne plus en ressentir, mais d'apprendre à les reconnaître et à quoi faire quand elles deviennent très grandes.



Aujourd'hui, tu es un détective des émotions !
Observe les images, trouve l'émotion et écris ce qui se passe dans chaque situation.

Toutes les émotions sont importantes.



1 Regarde les images et nomme l'émotion que chaque enfant ressent.



2 Relie chaque émotion à ce qui peut l'encourager.

Joie

Colère

Tristesse

Peur

Frustration

Calme

Quand quelque chose ne se passe pas comme je veux.

Quand je vis une belle réussite.

Quand je me sens en sécurité.

Quand je perds quelque chose d'important.

Quand je me sens en danger ou dans l'inconnu.

Quand je dois attendre et que c'est difficile.

3 Chez moi, ça ressemble à quoi ?

Choisis 3 émotions et complète les cases.

Je ressens souvent cette émotion quand :

Mon corps me dit :

Cette émotion essaie peut-être de me dire :

Je ressens souvent cette émotion quand :

Mon corps me dit :

Cette émotion essaie peut-être de me dire :

Je ressens souvent cette émotion quand :

Mon corps me dit :

Cette émotion essaie peut-être de me dire :

Chaque émotion est un message.
Je peux l'écouter,
la comprendre
et choisir quoi faire.



Je ressens

Je comprends

Je choisis

Je grandis

Mieux me comprendre aujourd'hui
pour me sentir bien demain !

Mon corps me prévient

Avant que mes émotions deviennent très grandes, mon corps m'envoie souvent des signaux. Les remarquer m'aide à agir plus tôt et à choisir une stratégie qui me fait du bien.

1 Quels sont mes signaux ?

Voici des exemples. Coche ceux que tu ressens parfois (tu peux aussi en ajouter).

- ☐ Mon cœur bat plus vite
- ☐ Je sens une chaleur dans mon corps
- ☐ J'ai les poings serrés
- ☐ Ma mâchoire est tendue
- ☐ J'ai mal au ventre
- ☐ Je respire plus vite
- ☐ Je me sens agité ou j'ai de la difficulté à rester en place
- ☐ J'ai envie de crier
- ☐ J'ai envie de pleurer
- ☐ Je me sens fatigué
- ☐ J'ai des maux de tête
- ☐ Je me sens tendu dans mes épaules
- ☐ Je deviens plus irritable
- ☐ Autre : _____

3 Mon premier signe

Quel est le tout premier signe que tu remarques quand une émotion commence à monter ?

Plus je remarque tôt mes signaux, plus j'ai le pouvoir de choisir !

2 Où est-ce que je le sens ?

Colorie les parties de ton corps où tu ressens souvent les signes de tes émotions.



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Chaque personne ressent les émotions différemment.

Et moi, où est-ce que je le sens ?

4 Ce que je peux faire

Quand je sens que ces signaux commencent, je peux :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mon corps m'aide. Je l'écoute !



Ce qui remplit mon verre ♥

Une émotion devient souvent très grande quand plusieurs petites choses s'accumulent dans ma journée. Ce n'est pas toujours la dernière situation qui fait déborder le verre, mais tout ce qui s'est ajouté avant.

1 Des gouttes qui se ressemblent à ma vie

Voici des exemples de petites (et grandes) choses qui peuvent remplir ton verre.

Encerle celles qui prennent de la place dans ton verre ces temps-ci. Tu peux aussi en ajouter.

Manque de sommeil

Devoirs scolaires

Conflit avec un ami

Changement dans ma routine

Trop de bruit

Temps d'écran trop long

Inquiétudes

Chicane à la maison

Attentes élevées

Sentiment d'être différent

Problèmes de santé

Beaucoup d'activités

Mauvaise nouvelle

Faim

Déception

Pression de performance

Situation difficile au sport

Solitude

Période de transition

Autre :

Parfois, mon verre déborde même si la goutte de trop semble petite. C'est parce qu'il était déjà bien rempli !

Je fais de mon mieux. Chaque jour est différent !

2 Mon verre aujourd'hui

Dans les gouttes ci-dessus, choisis 5 choses qui remplissent ton verre en ce moment et écris-les dans ton verre. Tu peux aussi dessiner.



Tout ça prend de la place ! C'est normal de parfois se sentir débordé.

3 Qu'est-ce qui pourrait vider un peu mon verre ?

Entoure ou coche les idées qui pourraient t'aider. Tu peux aussi en ajouter.



Dormir un peu plus



Boire de l'eau



Bouger



Prendre une pause d'écran



Mieux m'organiser



Passer du temps avec quelqu'un que j'aime



Être dans la nature



Faire une activité qui me fait du bien



Parler à un adulte de confiance



Autre :



Mon idée du jour

Quelle est une petite action que je peux faire dès aujourd'hui pour enlever un peu d'eau de mon verre ?

Un verre moins plein

m'aide à mieux profiter des belles choses ! ♥

Mon thermomètre des émotions

Mes émotions peuvent être plus ou moins grandes. Ce n'est pas toujours 0 ou 100 ! En apprenant à repérer où j'en suis, je peux choisir une stratégie qui m'aide avant que ce soit trop difficile.

1 Observe les 3 niveaux d'intensité.

Lis les descriptions et ajoute tes propres idées.

Je peux remarquer que...

- Mon corps réagit très fort.
- J'ai du mal à réfléchir.
- J'ai envie de crier, de fuir ou de frapper.
- J'ai besoin d'aide pour me calmer.
- Autres signes chez moi :

9 à 10
sur 10

Très intense
(Je déborde)

Je peux remarquer que...

- Je me sens de plus en plus tendu.
- Je commence à perdre ma patience.
- J'ai plus de difficulté à me concentrer.
- Je sens que ça devient plus difficile.
- Autres signes chez moi :

4 à 8
sur 10

Ça monte
(Je dois agir
bientôt)

Je peux remarquer que...

- Je me sens calme ou un peu stressé.
- Je peux réfléchir aux solutions.
- Je suis capable d'utiliser une stratégie.
- Je me sens en sécurité.
- Autres signes chez moi :

0 à 3
sur 10

Je vais bien
(Je peux
encore réfléchir)

2 À toi de jouer !

Choisis une situation récente et évalue ton niveau d'émotion.

Quelle était la situation ?

À quel niveau étais-tu ?
(Encerle un numéro)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qu'est-ce qui t'a aidé (ou aurait pu t'aider) ?

3 Mon objectif

La prochaine fois que je sens que ça monte, je vais...

Je peux toujours
apprendre et faire
différemment la prochaine fois !

Je peux
apprendre
à traverser les
montagnes
de mes émotions !

Plus je repère tôt
où j'en suis, plus j'ai
de choix !

9-10
Je déborde

4-8
Ça monte

0-3
Je vais bien

Chaque pas
compte

Je suis plus
fort que
mes tempêtes

Mission : repérer mon point de bascule !

Tout comme une montagne, mes émotions montent par étapes. Plus je remarque tôt les signes, plus j'ai de choix pour agir avant que ce soit trop difficile. Cette page m'aide à mieux connaître mon point de bascule.

1 Observe la montagne de mes émotions.

Lis les descriptions et écris ou dessine ce qui t'arrive à chacun de ces niveaux. Tes exemples peuvent être différents, c'est correct !



2 Qu'est-ce que je remarque ?

Complète les cases. Tu peux écrire, dessiner ou utiliser des mots-clés.

0 Je suis calme	2 Ça commence	4 Ça monte	6 Ça devient intense	8 Presque trop	10 Je déborde
Mes signes : _____ _____ _____	Mes signes : _____ _____ _____	Mes signes : _____ _____ _____	Mes signes : _____ _____ _____	Mes signes : _____ _____ _____	Mes signes : _____ _____ _____

3 Quel est mon point de bascule ?

C'est le moment où je sens que je commence vraiment à perdre le contrôle et que je dois agir rapidement.

Mon point de bascule est environ à :
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Je le sais parce que : _____

Plus je me connais,
plus j'ai de pouvoir sur mes réactions !

4 Mon signal d'action

Quand je remarque ce signe, c'est le moment d'utiliser une stratégie :

Tu peux y arriver !
Je suis là dans ton équipe.

Je me rappelle :

- ☐ Je peux remarquer les signes plus tôt.
- ☐ Je peux utiliser mes stratégies.
- ☐ Je peux demander de l'aide.
- ☐ Je fais de mon mieux.

Je suis capable

Construis ton bouton PAUSE

Quand je sens que ça commence à monter, je peux appuyer sur mon bouton PAUSE pour m'aider à reprendre le contrôle. Il n'y a pas une seule bonne façon de faire. Je choisis ce qui fonctionne pour moi !



1 Mes options pour appuyer sur PAUSE

Coche les stratégies que tu aimerais essayer. Tu peux en ajouter d'autres !



☐ Respirer lentement



☐ Boire de l'eau



☐ Écouter une musique calme



☐ Bouger (mon corps en action)



☐ Aller dans un endroit tranquille



☐ Penser à un endroit qui me fait du bien



☐ Écrire ou dessiner ce que je ressens



☐ Utiliser un objet apaisant (balle antistress, toutou...)



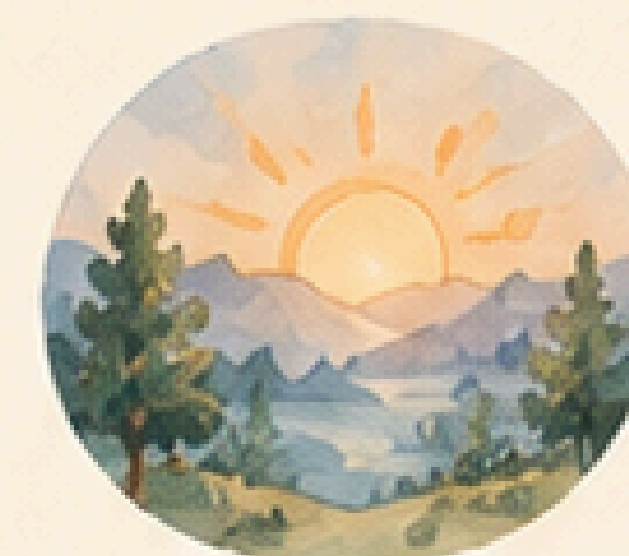
☐ Demander de l'aide à un adulte de confiance



☐ Compter lentement



☐ Serrer puis relâcher mes muscles



☐ Regarder par la fenêtre ou prendre l'air



☐ Me couvrir d'une couverture



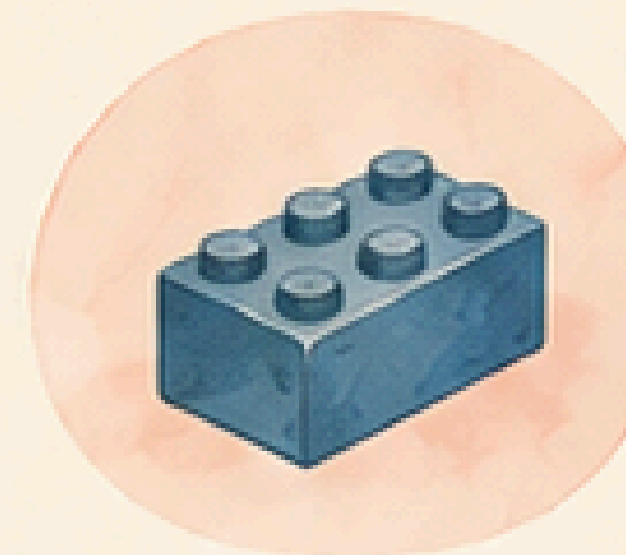
☐ Lire quelques pages



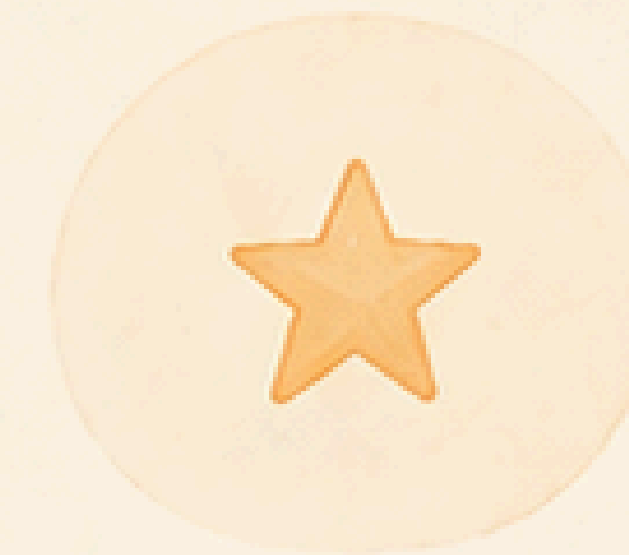
☐ Passer un moment avec un animal



☐ Penser à une phrase qui me fait du bien (ex. : « Je suis capable »)



☐ Faire une petite activité calme (casse-tête, Lego...)



☐ Autre : _____

2 Mon bouton PAUSE à moi

Choisis 3 stratégies qui fonctionneraient bien pour toi.



Mes 3 stratégies PAUSE

1 _____

2 _____

3 _____

3 Quand et où j'appuie sur PAUSE ?

Réponds aux questions suivantes.

À quels moments je pourrais utiliser mon bouton PAUSE ?

Où est-ce que je peux aller ?

Qui peut m'aider si j'en ai besoin ?

Tu peux toujours venir me voir si tu as besoin d'une pause.



Je m'entraîne à utiliser mon bouton PAUSE pour me sentir mieux, un pas à la fois !

Le laboratoire des stratégies

Chaque personne est différente. Une stratégie qui aide ton ami(e) peut ne pas toujours fonctionner pour toi. Ici, on t'invite à expérimenter différentes stratégies lorsque tu es calme, pour découvrir celles qui t'aident vraiment.

1 Expérimente ces stratégies !

Choisis quelques stratégies à essayer cette semaine. Avant et après chaque essai, évalue ton niveau d'émotion de 0 à 10 et écris ce que tu remarques.



Respiration lente

Je prends une grande inspiration par le nez ... et j'expire lentement par la bouche.

Avant : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Après : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon verdict :

- ☐ ★ Je garde
☐ 😞 Je réessaie
☐ ✗ Pas pour moi

Mes observations :

Mouvement

Je bouge mon corps (marcher, m'étirer, danser, sauter sur place...).

Avant : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Après : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon verdict :

- ☐ ★ Je garde
☐ 😞 Je réessaie
☐ ✗ Pas pour moi

Mes observations :

Ancrage sensoriel

Je me concentre sur mes 5 sens :
Qu'est-ce que je vois, entends, touche, sens, goûte ?

Avant : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Après : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon verdict :

- ☐ ★ Je garde
☐ 😞 Je réessaie
☐ ✗ Pas pour moi

Mes observations :

Objet apaisant

Je tiens un objet qui me fait du bien (balle antistress, pierre, toutou, etc.).

Avant : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Après : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon verdict :

- ☐ ★ Je garde
☐ 😞 Je réessaie
☐ ✗ Pas pour moi

Mes observations :

Expression créative

Je dessine, j'écris ou je fais une activité créative.

Avant : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Après : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon verdict :

- ☐ ★ Je garde
☐ 😞 Je réessaie
☐ ✗ Pas pour moi

Mes observations :

Espace tranquille

Je vais dans un endroit calme pour me déposer quelques minutes.

Avant : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Après : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon verdict :

- ☐ ★ Je garde
☐ 😞 Je réessaie
☐ ✗ Pas pour moi

Mes observations :

Parler à quelqu'un

Je parle à un adulte de confiance ou à un ami qui m'écoute.

Avant : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Après : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon verdict :

- ☐ ★ Je garde
☐ 😞 Je réessaie
☐ ✗ Pas pour moi

Mes observations :

Pensées plus aidantes

Je me dis une phrase qui m'aide (ex. : « Ça va passer », « Je suis capable »).

Avant : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Après : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon verdict :

- ☐ ★ Je garde
☐ 😞 Je réessaie
☐ ✗ Pas pour moi

Mes observations :

2 Mes 3 stratégies préférées

Parmi toutes celles que tu as essayées, lesquelles t'ont le plus aidé ?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

3 Mon plan d'action

Comment puis-je intégrer ces stratégies dans ma vie ?

Je teste
J'apprends
J'avance

Je découvre ce qui m'aide à être une meilleure version de moi !

Défi : faire redescendre la vague

Les émotions, c'est comme une vague : ça monte, ça atteint un sommet... puis ça redescend. Même si c'est parfois intense, aucune émotion ne reste toujours au plus haut. Cette page t'aide à comprendre les étapes et à trouver quoi faire à chaque moment.

1 Place-toi dans ta vague

Pense à une situation récente qui t'a fait vivre une émotion difficile. Remplis les différentes étapes de la vague en te basant sur ce que tu as ressenti, pensé et fait.

Ma situation :

1

Ça commence
(1-2/10)

Qu'est-ce qui se passe ?

Comment je me sens ?

Qu'est-ce que je pense ?

Qu'est-ce que je fais ?

2

Ça monte
(3-5/10)

Qu'est-ce qui se passe ?

Comment je me sens ?

Qu'est-ce que je pense ?

Qu'est-ce que je fais ?

3

C'est très intense
(6-8/10)

Qu'est-ce qui se passe ?

Comment je me sens ?

Qu'est-ce que je pense ?

Qu'est-ce que je fais ?

4

Le sommet
(9-10/10)

Qu'est-ce qui se passe ?

Comment je me sens ?

Qu'est-ce que je pense ?

Qu'est-ce que je fais ?

5

Ça redescend
(7-4/10)

Qu'est-ce qui se passe ?

Comment je me sens ?

Qu'est-ce que je pense ?

Qu'est-ce que je fais ?

6

Je me sens mieux
(0-3/10)

Qu'est-ce qui se passe ?

Comment je me sens ?

Qu'est-ce que je pense ?

Qu'est-ce que je fais ?

Je peux ressentir de grosses émotions
et quand même les traverser ! ❤️

Tout comme les vagues
dans la mer, mes émotions
montent... puis redescendent !
❤️

2 Mes stratégies sur la vague

Écris ou dessine les stratégies que tu peux utiliser à chaque étape pour t'aider à faire redescendre la vague.

Avant que ça
monte
(1-2/10)

Pendant la montée
(3-5/10)

Au sommet
(6-10/10)

Pour redescendre
(7-4/10)

Une fois calmé(e)
(0-3/10)

Je peux
apprendre à surfer
mes émotions !
❤️

3 Mon bilan

Qu'est-ce que j'apprends sur moi avec cet exercice ?

4 Je me rappelle...

- ☐ Les émotions montent et redescendent. Elles ne durent pas toujours.
- ☐ Je peux utiliser des stratégies pour m'aider.
- ☐ Je fais de mon mieux.
- ☐ C'est normal d'avoir des vagues.
- ☐ Je suis capable de traverser les temps plus difficiles.
- ☐ Chaque vague me rend plus fort(e) ! ❤️

Je ne suis pas seul(e).
Il y a des adultes
qui peuvent m'aider.
❤️

Calme
dans la tempête
❤️

Les vagues font partie du voyage ! ❤️

psychoeducatrice.net ❤️

La sortie secrète... avec billet de retour

Prendre
une pause

Se recentrer

Revenir plus fort

Quand mes émotions sont trop fortes, j'ai parfois besoin de m'éloigner un moment pour me calmer. C'est ce qu'on appelle une sortie stratégique. Ce n'est pas fuir, c'est me donner une chance de reprendre le contrôle... avec un billet de retour, parce que je reviens toujours !

Je m'éloigne
pour me retrouver
et je reviens
plus calme !

Une pause
aujourd'hui,
un meilleur
moi demain

1 Quand utiliser ma sortie stratégique ?

Je peux l'utiliser quand je sens que mes émotions montent trop et que j'ai besoin d'un moment pour me calmer avant que ça explose.

Mes signes qu'une sortie m'aiderait :

- ☐ Je me sens très en colère, triste ou anxieux(se)
- ☐ Je sens que je vais dire ou faire quelque chose que je regretterai
- ☐ J'ai besoin d'un moment seul(e)
- ☐ Mon corps est tendu ou agité
- ☐ Je n'arrive plus à me concentrer
- ☐ Autre : _____

Mieux
vaut une
pause qu'une
explosion !

3 Mon plan de sortie

Je prépare mon plan à l'avance pour être prêt(e) quand j'en ai besoin.

1 Je reconnais mes signes d'alerte. _____

2 Je me dirige vers mon endroit ressource. _____

3 J'utilise mes stratégies pour me calmer (voir les pages précédentes). _____

4 Je prends le temps nécessaire. _____

5 Je reviens quand je me sens plus calme (avec mon billet de retour !). _____

5 Mon engagement envers moi

Je m'engage à utiliser ma sortie stratégique pour prendre soin de moi et revenir plus calme et plus disposé(e) à continuer.

Je me rappelle que...

- ☐ C'est une façon saine de me protéger.
- ☐ Je peux toujours revenir.
- ☐ Prendre une pause ne veut pas dire abandonner.
- ☐ Je fais de mon mieux et c'est suffisant.
- ☐ Chaque fois que j'utilise ma sortie stratégique, je développe une meilleure gestion de mes émotions.

Je prends
soin de moi
aujourd'hui
pour être plus fort(e)
demain !

Je fais partie de la solution !

2 Où puis-je aller ?

Je choisis un endroit sécuritaire et calme où je me sens bien.



Ma chambre



Dehors



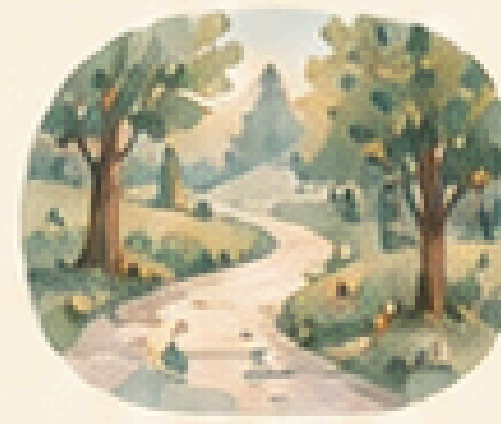
Un endroit calme
à l'école



Un coin tranquille
dans la maison



La bibliothèque



Une marche



Écrire dans
mon journal



Autre : _____

4 Mon billet de retour

Avant de partir, je peux me donner un petit rappel.
Je peux aussi le montrer à un parent ou à un adulte de confiance.

Mon billet de retour

Je prends une pause pour : _____

Je vais aller à : _____

Je vais faire : _____

Je reviens dans environ : _____ (ex. : 10 minutes)

Après ma pause, je vais : _____

Je pars
pour mieux
revenir !

Une pause
aujourd'hui,
des lendemains
plus doux !

On avance
ensemble

Les lunettes de l'émotion

Quand je vis une émotion forte, c'est un peu comme si je mettais des lunettes qui colorent ma façon de voir les choses. Ces lunettes peuvent grossir les dangers, faire disparaître les solutions ou me faire croire des pensées qui ne sont pas tout à fait vraies. Cette page t'aide à changer de lunettes ! ♥

1 Quelle est ta paire de lunettes aujourd'hui ?

Encerle la ou les lunettes qui ressemblent le plus à ta façon de voir la situation quand tu vis une émotion difficile.



Les lunettes noires

Je vois surtout le négatif.
Tout semble plus difficile.



Les lunettes catastrophes

Je m'imagina le pire.
Je pense que ça va toujours mal finir.



Les lunettes déformantes

Je grossis les problèmes
et j'oublie les bons côtés.



Les lunettes d'œillères

Je ne vois qu'une seule façon
de penser ou de réagir.



Les lunettes de la comparaison

Je me compare aux autres
et je me sens moins bien.



Les lunettes plus réalistes

Je vois la situation avec plus
de recul et je remarque aussi
les possibilités.



2 Mets tes lunettes d'observateur

Choisis une situation qui t'a fait vivre une émotion forte récemment et réponds aux questions.

Quelle est la situation ?

Quelles émotions ai-je ressenties ?

Quelles lunettes ai-je mises ?

Qu'est-ce que ces lunettes m'ont fait penser ?

Une même situation peut se voir de différentes façons ! ♥

3 Essaie une nouvelle paire de lunettes

Choisis maintenant une autre paire de lunettes (plus aidante) et regarde à nouveau la situation. Comment est-ce que ça change ta façon de voir les choses ?

Parfois, il suffit de changer de lunettes pour voir de nouvelles possibilités ! ♥

Mes nouvelles lunettes : 

Qu'est-ce que je vois maintenant ?

Quelles autres explications sont possibles ?

Comment est-ce que je me sens avec ces nouvelles lunettes ?

4 Mes lunettes d'avance

Quand je sens qu'une émotion monte, je peux décider à l'avance quelles lunettes je veux mettre. Remplis la boîte à outils.

Mes lunettes d'avance ♥

- ☐ Je choisis de voir les faits.
- ☐ Je me rappelle que ce n'est peut-être pas si grave.
- ☐ Je cherche une autre explication possible.
- ☐ Je me parle avec bienveillance.
- ☐ Je me rappelle mes forces.
- ☐ Je me donne le droit de faire des erreurs.
- ☐ Autre : _____

Je peux choisir la façon dont je regarde les choses ! ♥

5 Mon petit plan pour me rappeler de changer de lunettes

Complète ton plan pour t'aider à utiliser des lunettes plus aidantes au quotidien.



Mon rappel

Ex. : un mot, un dessin, une alarme...



Ma phrase clé

Ex. : « Il y a peut-être une autre façon de voir les choses. »



Ce qui m'aide

Ex. : respirer, parler à quelqu'un, prendre du recul...



Mon objectif

Ex. : voir plus clair, me sentir plus calme, trouver des solutions...

Je peux voir les choses autrement
et ouvrir la porte à de nouvelles possibilités ! ♥

Le traducteur d'émotions

Parfois, mes émotions sont tellement fortes que j'ai de la difficulté à comprendre ce qu'elles veulent me dire. Elles se manifestent dans mon corps, mes pensées et mes comportements. Ce guide t'aide à devenir un détective de tes émotions : à les reconnaître, à comprendre leurs messages et à trouver ce dont tu as besoin.

1 Repère l'émotion

Encerle l'émotion que tu ressens le plus souvent ces temps-ci.



Joie



Tristesse



Colère



Peur



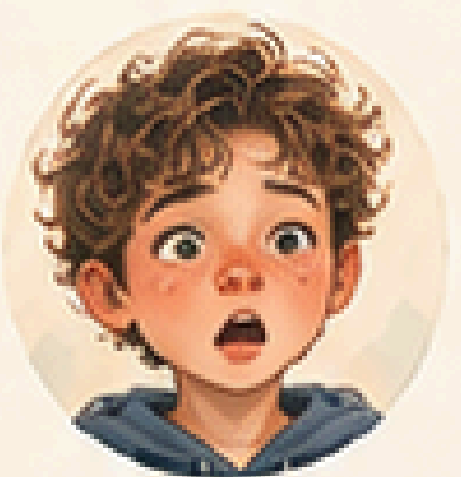
Anxiété



Dégoût



Honte



Surprise



Jalousie



Calme

3 Complète ton traducteur d'émotions

Choisis une émotion que tu vis souvent et remplis les cases.

Émotion :

Quand je ressens cette émotion, mon corps me dit :

Cette émotion me fait penser à :

Cette émotion me donne envie de :

Le message de cette émotion pourrait être :

J'ai besoin de :

Une façon saine d'y répondre :

5 Mon défi

Cette semaine, je choisis une émotion et j'essaie de mieux la comprendre en utilisant mon traducteur. Voici ce que j'ai découvert :

2 Traduis le message

Chaque émotion a un message. Lis quelques exemples ci-dessous.

Émotion	Message possible
Joie	Il y a quelque chose d'important pour moi.
Tristesse	J'ai besoin de soutien, de réconfort ou d'un temps de pause.
Colère	Une limite a été dépassée. J'ai besoin de me faire respecter.
Peur	Je me sens en danger ou incertain(e). J'ai besoin de sécurité.
Anxiété	Je me sens dépassé(e). J'ai besoin de me sentir plus en contrôle.
Dégoût	Quelque chose ne me convient pas. J'ai besoin d'éloigner ce qui me dérange.
Honte	Je me sens jugé(e) ou pas à la hauteur. J'ai besoin de bienveillance.
Surprise	Quelque chose d'inattendu vient d'arriver. J'ai besoin de temps pour m'ajuster.
Jalousie	Quelque chose est important pour moi. J'ai besoin de reconnaître mes besoins.
Calme	Je me sens bien. Je peux continuer ce que je fais !

4 Et si je ne comprends pas ?

Parfois, c'est mélangé ! Plusieurs émotions peuvent être présentes en même temps. C'est normal.



Essaie de te demander :

- Qu'est-ce que je ressens vraiment ?
- Qu'est-ce qui se passe pour moi en ce moment ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Est-ce que cette émotion me protège ?
- Est-ce qu'il y a une autre émotion cachée en dessous ?

Il n'y a pas de mauvaises émotions. Elles sont toutes utiles !

On peut toujours demander de l'aide pour y voir plus clair !

Mieux je comprends mes émotions, mieux je peux prendre soin de moi !

Derrière chaque émotion se cache un besoin. Et derrière chaque besoin, il y a une solution possible !

Choisis ton chemin

Quand je vis une émotion forte, il y a souvent plusieurs chemins possibles. Certains me mènent vers plus de bien-être, d'autres peuvent aggraver la situation. Prendre un moment pour réfléchir m'aide à faire un choix qui me ressemble et qui m'aide à avancer dans la bonne direction. ♥



1 Une situation... plusieurs chemins !

Choisis une situation récente qui t'a fait vivre une émotion forte. Regarde les trois différents chemins possibles.

Ma situation : _____

Chemin 1 Réaction impulsive

Je réagis vite, sans réfléchir.

- Je crie, je dis des mots blessants.
- Je tape, je lance des objets.
- Je fuis la situation.
- Je me ferme et je boude.
- Je fais quelque chose que je pourrais regretter plus tard.

Conséquences possibles : _____

Chemin 2 Stratégie d'apaisement

Je prends une pause pour me calmer.

- Je respire profondément.
- Je m'éloigne pour un moment.
- J'utilise une de mes stratégies (ex. : écouter de la musique, dessiner).
- Je parle à un adulte de confiance.
- Je prends le temps de réfléchir.

Conséquences possibles : _____

Chemin 3 Solution constructive

Je choisis une façon qui m'aide à avancer.

- Je communique calmement ce que je ressens.
- Je cherche une solution.
- Je fais un compromis.
- Je demande de l'aide si j'en ai besoin.
- Je passe à autre chose.

Conséquences possibles : _____

2 Quels sont les indices sur mon chemin ?

Voici des indices qui peuvent t'aider à reconnaître quel chemin tu es en train de prendre.

Chemin 1 Réaction impulsive

- ☐ Mon cœur bat très vite.
- ☐ Je me sens envahi(e) par l'émotion.
- ☐ Je ne pense plus aux conséquences.
- ☐ Je veux que ça s'arrête tout de suite.
- ☐ Je dis ou fais des choses sans réfléchir.

Chemin 2 Stratégie d'apaisement

- ☐ Je sens que j'ai besoin d'une pause.
- ☐ Je me rappelle mes stratégies.
- ☐ Je prends le temps de respirer.
- ☐ Je choisis de m'éloigner un moment.
- ☐ Je me sens un peu plus calme.

Chemin 3 Solution constructive

- ☐ Je me sens plus calme.
- ☐ Je réfléchis aux solutions possibles.
- ☐ Je pense aux conséquences positives.
- ☐ Je me sens capable d'en parler.
- ☐ Je choisis une action qui me ressemble.



Je me rappelle...

- ☐ Je peux toujours changer de chemin.
- ☐ Faire une pause m'aide à mieux choisir.
- ☐ Il n'y a pas de chemin parfait, mais je peux apprendre à faire des choix qui me font du bien.
- ☐ Je suis en train d'apprendre et c'est déjà une grande réussite ! ♥

3 Et toi, quel chemin choisis-tu ?

Pense à une situation que tu vis en ce moment ou que tu pourrais vivre bientôt.

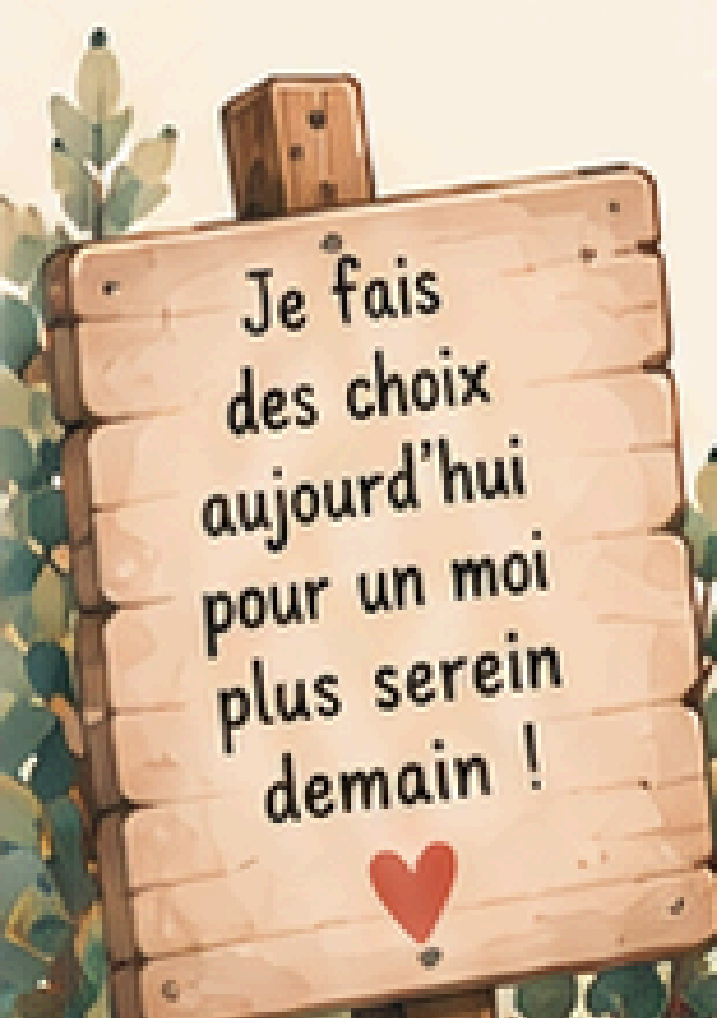
Ma situation : _____

Le chemin que je veux prendre :

- ☐ Chemin 1
- ☐ Chemin 2
- ☐ Chemin 3

Pourquoi je fais ce choix ? _____

Chaque petit pas compte ! ♥



Réparer après la tempête

Après une tempête émotionnelle, il est possible de réparer. Même si on a crié, dit des mots qu'on regrette ou posé des gestes qu'on n'aime pas, on peut faire des actions pour se sentir mieux, reprendre contact et apprendre de ce qui s'est passé. Réparer, ce n'est pas effacer ce qui est arrivé, c'est faire un pas vers l'avant. ♥

1 Pourquoi c'est important de réparer ?

Réparer aide à :



Se sentir mieux avec soi-même



Maintenir des relations positives



Apprendre de l'expérience



Développer la confiance



Montrer que tout le monde fait des erreurs et qu'il est possible de s'améliorer

Ce n'est pas parce que j'ai eu un moment difficile que je suis une mauvaise personne. Je peux réparer et faire mieux la prochaine fois. ♥

2 Comment réparer ?

Voici des étapes qui peuvent t'aider :

1 Me calmer d'abord

Je prends le temps de redescendre pour pouvoir réfléchir clairement.

2 Reconnaître ce qui s'est passé

J'identifie ce que j'ai fait et l'impact que ça a pu avoir.

3 Prendre la responsabilité

Je peux m'excuser, sans me justifier.

4 Trouver une façon de réparer

Je pose un geste concret pour améliorer la situation.

5 Apprendre pour la prochaine fois

Je réfléchis à ce que je peux faire différemment.

3 Mes idées pour réparer

Choisis des actions que tu peux poser après une tempête émotionnelle.

- ☐ M'excuser (en personne, par écrit ou par un message).
- ☐ Dire ce que j'ai ressenti.
- ☐ Écouter l'autre personne.
- ☐ Faire un geste concret (ex. : aider, ranger, réparer un objet).
- ☐ Prendre du temps de qualité avec la personne.
- ☐ Utiliser des mots bienveillants.
- ☐ Changer un comportement la prochaine fois.
- ☐ Demander de l'aide si j'en ai besoin.
- ☐ Autre : _____

Un petit pas de réparation peut changer beaucoup de choses ! ♥

4 Ma réflexion après la tempête

Qu'est-ce qui s'est passé ?

Comment je me sens maintenant ?

Qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation ?

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

5 Mon engagement

Je choisis une petite action que je peux poser cette semaine pour réparer quelque chose ou pour améliorer une situation.

Mon engagement :

Comment je vais m'y prendre ?

Je peux réparer aujourd'hui et construire un demain plus doux ! ♥

Chaque jour est une nouvelle occasion de faire un peu mieux. Je peux toujours choisir la réparation. ♥



Ma carte de super-pouvoirs émotionnels

Tu as déjà en toi tout ce qu'il faut pour avancer !

Même si les émotions peuvent parfois être intenses et difficiles à gérer, tu as déjà en toi des forces incroyables ! Cette page t'aide à identifier tes super-pouvoirs émotionnels, ceux que tu utilises déjà et ceux que tu veux encore développer.

1 Mes super-pouvoirs actuels

Voici des forces que je possède déjà. Coche celles qui te ressemblent et ajoute-en d'autres !

- | | |
|--|---|
| ☐ Je me connais de mieux en mieux | ☐ Je suis empathique |
| ☐ Je sais reconnaître mes émotions | ☐ Je vois le bon côté des choses |
| ☐ Je demande de l'aide quand j'en ai besoin | ☐ Je sais m'excuser |
| ☐ Je fais des efforts même si c'est difficile | ☐ J'apprends de mes erreurs |
| ☐ Je suis capable de me calmer | ☐ Je prends soin de moi |
| ☐ Je trouve des solutions | ☐ Je suis une bonne personne |
| ☐ Je suis persévérant(e) | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Je fais preuve de créativité | ☐ Autre : _____ |

3 Mes preuves

Pense à des moments où tu as déjà utilisé tes super-pouvoirs émotionnels. Même les petits moments comptent !

- ★ Une situation difficile que j'ai bien gérée : _____
- ★ Je suis fier(ère) de moi quand : _____
- ★ Une qualité que les autres remarquent chez moi : _____
- ★ Un défi que j'ai surmonté : _____



5 Mon plan d'action

Comment je peux utiliser mes super-pouvoirs cette semaine ?

- ★ Une chose que je veux essayer : _____
- ★ Quand vais-je le faire ? _____
- ★ Comment saurai-je que ça m'a aidé ? _____

2 Mes super-pouvoirs en développement

Voici des forces que je veux encore améliorer ou que je veux développer. Coche celles qui t'intéressent !

- | | |
|---|---|
| ☐ Être plus patient(e) | ☐ Mieux tolérer la frustration |
| ☐ Mieux gérer ma colère | ☐ Prendre plus de pauses |
| ☐ Avoir plus confiance en moi | ☐ Croire en mes capacités |
| ☐ Moins m'inquiéter | ☐ Avoir des pensées plus positives |
| ☐ Oser exprimer ce que je ressens | ☐ Demander de l'aide plus facilement |
| ☐ Me faire davantage confiance | ☐ Être fier(ère) de mes progrès |
| ☐ Être plus bienveillant(e) envers moi | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Faire des choix qui m'aident | ☐ Autre : _____ |

4 Ma devise personnelle

Choisis ou crée une phrase qui te donne de la force quand c'est plus difficile. Tu peux l'écrire, la décorer, la dessiner !

“ _____

_____ ”

Quelques idées si tu en as besoin :

- Je suis capable.
- Je fais de mon mieux et c'est suffisant.
- Cette émotion va passer.
- Je peux demander de l'aide.
- Chaque petit pas compte.
- Je suis plus fort(e) que je le pense.
- Je choisis mes pensées.

Des mots qui me font du bien !

JE PEUX
J'APPRENDS
JE GRANDIS
JE SUIS ASSEZ

Plus calme

Plus confiant(e)

Plus moi-même

Je porte déjà en moi de grandes forces !

Je continue d'avancer !

Mes émotions font partie de moi et je peux les apprivoiser !

Ressources

> pour continuer à apprivoiser mes émotions

Des livres, des balados, des sites web et des organismes pour t'accompagner, toi et ta famille, dans cette belle aventure.



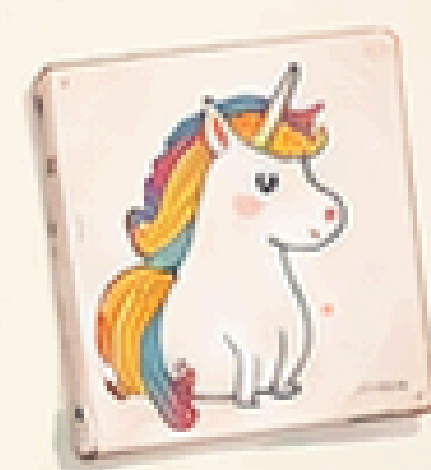
Livres pour enfants

La littérature jeunesse est l'un des meilleurs outils pour mettre des mots et des images sur la colère.



La couleur des émotions (ou Le monstre des couleurs) de Anna Llenas

Pour les jeunes enfants (2 à 6 ans). Il associe chaque émotion à une couleur et aide à faire le tri dans ce que l'on ressent.



Les émotions de Gaston de Aurélie Chien Chow Chine

Une série de petits albums (3 à 7 ans) mettant en scène une licorne dont la crinière change de couleur selon son humeur. Le tome « Gaston est en colère » propose un exercice de respiration simple et imagé pour chasser le « nuage noir » de la colère.



Grosse colère de Mireille d'Allancé

Idéal pour les 3 à 5 ans. Il matérialise la colère sous les traits d'un gros monstre rouge qui sort de la bouche de l'enfant et casse tout, permettant de comprendre que l'émotion peut nous dépasser, mais qu'on peut la dompter et la ranger.



Fantastique Moi calme sa colère (Éditions Midi trente)

Un guide d'intervention illustré pour les enfants d'âge scolaire (6 ans et plus). Il propose des stratégies concrètes et adaptées pour reprendre le contrôle de soi.



Balados (Podcasts)

Les contenus audio permettent à l'enfant de s'apaiser tout en développant son imaginaire.



Oh! Enfants à bord (Radio-Canada OHdio)

Une excellente plateforme qui propose des segments courts et des histoires audios abordant la gestion des émotions et les petits défis du quotidien des enfants.



Familles à la une : Spécial émotions (Naître et grandir)

Des échanges accessibles sur les émotions, les crises et l'accompagnement parental, à travers des partages d'expériences et de solutions.



À la hauteur de nos tout-petits (Épisode : « Je suis en colère ! »)

Un épisode pertinent qui donne la parole à des spécialistes (neuropsychologue, psychoéducatrice) pour vulgariser les mécanismes de la colère et proposer des boîtes à outils de retour au calme (comme le guide Apprivoiser son lion).

Écouter, c'est aussi prendre soin de soi !



Sites web et outils en ligne

Des sites remplis d'informations, d'outils pratiques et d'idées pour t'aider au quotidien.



Naître et grandir

La référence au Québec pour le développement de l'enfant. Le site regorge de fiches pratiques, d'outils imprimables et d'astuces pour aider l'enfant à nommer ses émotions et pour guider le parent lors des tempêtes émotionnelles.



Génération IPC (Impact Pleine Conscience)

Ce site propose des outils visuels et interactifs puissants et simples (comme des affiches ou des petits guides d'impact) conçus pour faciliter l'adoption de saines stratégies de gestion des émotions à la maison ou à l'école.



Hop'Toys

Bien qu'il s'agisse d'une boutique d'outils pédagogiques, leur blogue et leurs fiches conseils offrent d'excellentes ressources gratuites (ex. : cartes des sensations physiques, fiches de retour au calme) spécialement conçues pour accompagner les enfants vivant de grosses colères.



Besoin de soutien ?

Si la gestion de la colère devient trop lourde au quotidien, ces organismes offrent du soutien gratuit, confidentiel et professionnel.



LigneParents (Québec)

Un service d'intervention accessible 24h/24, 7j/7 par téléphone ou clavardage, pour aider les parents en perte de moyens face aux crises de colère de leur enfant.



Jeunesse, J'écoute

Soutien gratuit et confidentiel pour les jeunes au Canada, ainsi que des ressources en ligne pour aider à traverser des moments de grande frustration ou de détresse émotionnelle.

Téléphone : 1 800 668-6868

Texto : PARLER au 686868

Des services de soutien sont accessibles 24 h/24, 7 j/7.

DE L'AIDE
ÇA EXISTE
TU N'ES PAS SEUL(E)



Si tes émotions deviennent très difficiles à gérer ou si tu ne te sens pas en sécurité, parle à un adulte de confiance ou à un professionnel. Demander de l'aide est une stratégie.



À propos de ce guide

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



Version et mise à jour

Version 1.0
Juillet 2026



Conçu par
Marie-Élaine Carrier
psychoéducatrice
membre de l'OPPQ
numéro de permis 18965-08



Droits d'auteur
Psychoéducatrice.net
Tous droits réservés.

De petites ressources pour de grands pas !