

# Une maison qui apaise l'enfant



## ÉTIQUETTES ÉMOTIONNELLES

Les étiquettes émotionnelles sont des mots simples pour aider l'enfant à reconnaître ce qu'il ressent et à mettre des mots sur ses émotions. Cette fiche vous aide à créer vos propres étiquettes émotionnelles adaptées à votre enfant et à votre quotidien.

Nommer les émotions, c'est aider l'enfant à les comprendre, les accepter et à mieux les exprimer.



### À QUOI SERVENT LES ÉTIQUETTES ÉMOTIONNELLES ?



Aident l'enfant à reconnaître et comprendre ce qu'il ressent



Facilitent l'expression et la communication



Réduisent la frustration et l'intensité émotionnelle



Développent l'empathie et la confiance en soi



Favorisent le retour au calme

### LES ÉMOTIONS DE BASE

Voici quelques émotions courantes. Vous pouvez les utiliser telles quelles ou les adapter à votre enfant.



JOIE



TRISTESSE



COLÈRE



PEUR



SURPRISE



DÉGÔT



AMOUR



FIERTÉ



HONTE



INQUIÉTUDE



ENNUI



CALME

### MES ÉTIQUETTES PERSONNALISÉES

Ajoutez les émotions que votre enfant ressent ou que vous souhaitez travailler ensemble.



### COMMENT NOUS ALLONS LES UTILISER ?

- Au quotidien (ex : le matin, le soir, pendant les repas...)
- Lors des moments difficiles
- Dans les jeux / activités
- Avec des supports visuels (cartes, affiches...)
- Autre : \_\_\_\_\_

NOS IDÉES D'UTILISATION :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### NOS OUTILS / SUPPORTS

Quels supports allez-vous utiliser pour vos étiquettes émotionnelles ? (Cochez et/ou complétez)

- Cartes émotions à imprimer
- Affiche des émotions
- Pictogrammes / dessins
- Album / histoires
- Bocal des émotions
- Roue des émotions
- Autre : \_\_\_\_\_

NOTES / IDÉES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### AJUSTEMENTS

Ce qui fonctionne bien : \_\_\_\_\_

Ce que j'aimerais ajuster : \_\_\_\_\_

Mes idées pour aller plus loin : \_\_\_\_\_

### RAPPEL BIENVEILLANT

Toutes les émotions sont légitimes. Accueillons-les avec bienveillance pour aider notre enfant à grandir en confiance.