

ÉMOI, ce que je ressens !

Apprendre à vivre avec ses émotions



Une mallette pédagogique pour animer des ateliers dans le cadre de programmes d'ETP.

Conception de la mallette

CONCEPTION

HÔPITAL MARIN DE HENDAYE

Centre de référence Syndrome Prader-Willi et syndromes apparentés

Mme Sandrine Biados, éducatrice spécialisée

Mme Julie Tricot, psychologue clinicienne

M. Andoni Alli, coordonateur ETP

Mme Virginie Laurier, attachée de Recherche Clinique

HOSPICES CIVILS DE LYON

Centre de référence déficience intellectuelle de cause rare

Docteur Christelle Rougeot Jung, neuropédiatre

Docteur Amélie Clément, pédopsychiatre

Mme Emeline Peyric, neuropsychologue

Mme Nadine Roget, auxiliaire de puériculture

AVEC LA PARTICIPATION

du **Groupe de Travail ETP de la Filière DéfiScience**

GRAPHISME - ILLUSTRATION

Clémentine Marot

Contenu de la mallette



Fiches pédagogiques (*impression format A4*)

- **01** Atelier « Au coeur des émotions »
- **02** Atelier « Émotions en jeu »
- **03** Aromathérapie
- **04** Outils complémentaires



Les éléments à découper (*impression format A3*)

- **01** Les émoticônes
- **02** La météo des émotions
- **03** La météo des émotions / Légendes
- **04** Légendes « Les signes intérieurs de colère »
- **05** À quoi je ressemble quand je suis en colère ?
- **06** Roue « Je libère ma colère »
- **07** Roue « Retour au calme »
- **08** L'ascenseur
- **09** La cocotte des émotions
- **10** La roue des émotions
- **11** Comment chat va ?
- **12** Les saynètes émotions
- **13** Les saynètes émotions / Cartes comportements
- **14** Cartes bonus EMOI



Les éléments à découper (*impression format A4*)

- **14** Photolangage
- **15** Pictogrammes comportements / besoins cachés
- **16** L'ascenseur
- **17** La roue des émotions



Les éléments à afficher (*impression format A3*)

- **01** Règles de fonctionnement
- **02** Définition de l'émotion
- **03** Les messages-clés
- **04** Tableau comportements / besoins cachés
- **05** Tableau La météo des émotions et leur intensité
- **06** La météo des émotions / Légendes
- **07** Les signes extérieurs de colère
- **08** Les signes intérieurs de colère
- **09** À quoi je ressemble quand je suis en colère ?
- **10** Roue « Je libère ma colère »
- **11** Roue « Retour au calme »
- **12** L'exercice du volcan
- **13** Ma couleur ressource
- **14** Comment chat va ?



Le cahier de suivi «Mes émotions» (*impression format A4*)

- **01** Questionnaire d'atelier « Au coeur des émotions » - Début
- **02** Définition de l'émotion
- **03** Les messages-clés
- **04** Tableau La météo des émotions et leur intensité
- **05** La météo des émotions / Légendes
- **06** À quoi sert l'émotion ?
- **07** Les signes extérieurs de colère
- **08** Les signes intérieurs de colère
- **09** À quoi je ressemble quand je suis en colère ?
- **10** Roue « Je libère ma colère »
- **11** Roue « Retour au calme »
- **12** L'exercice du volcan
- **13** Ma couleur ressource
- **14** Ma fiche Angoisse
- **15** Ma fiche Colère
- **16** Questionnaire d'atelier « Au coeur des émotions » - Fin
- **17** Questionnaire d'atelier « Émotions en jeu » - Début
- **18** Comment chat va ?
- **19** Questionnaire d'atelier « Émotions en jeu » - Fin