LA MÉTÉO DE MES ÉMOTIONS

quel temps fait-il en moi ?

Comme le ciel, ce qu'on ressent change au fil de la journée. Il y a des jours de soleil, des jours de pluie, et parfois des orages. Toutes les météos ont le droit d'exister, et elles finissent toujours par passer.

Ma météo d'aujourd'hui

J'entoure ou je dessine le temps qu'il fait en moi :



Soleil
je me sens joyeux, joyeuse, content·e.



Nuages
quelque chose me préoccupe, ou je me sens un peu triste.



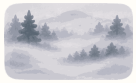
Pluie
j'ai du chagrin.



Vent
je suis énervé·e, agité·e.



Orage
je suis très en colère, ou j'ai très peur.



Brouillard
je ne sais pas ce que je ressens.



Arc-en-ciel
je ressens plusieurs choses en même temps.

De quoi j'ai besoin ?

 un câlin

 me reposer

 jouer

 bouger

 faire un dessin

 écouter de la musique

 parler à quelqu'un

 être un peu seul·e

Autre chose :

.....

Où je la sens dans mon corps ?

Sur le bonhomme de la page suivante, je colorie l'endroit où je sens ma météo, avec la couleur qui lui va.

Pour le parent

Accueillez la météo de votre enfant sans chercher à la changer tout de suite : « Il y a de l'orage en toi, je comprends. » Nommer ce qu'il ressent l'aide déjà à s'apaiser. Vous pouvez aussi montrer votre propre météo.

À savoir

- À faire le soir, ou à n'importe quel moment de la journée, en quelques minutes.
- L'audio guidé « La météo de mes émotions » accompagne cette fiche.

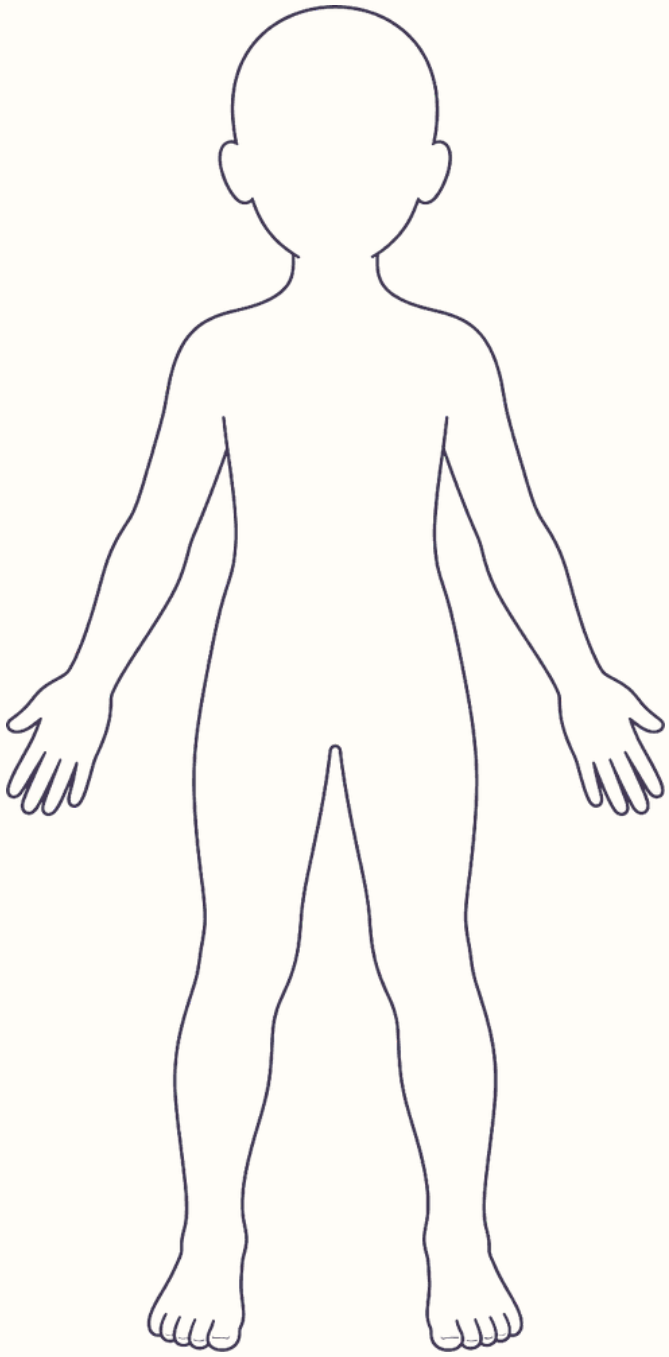
Le ciel reste toujours là, même quand les nuages passent.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr

MON CORPS ME PARLE

où je sens mes émotions ?

Je choisis une couleur pour chaque émotion, puis je colorie les endroits où je la sens. Je peux ajouter des mots : chaud, froid, serré, piquant, tout mou, ça tourne…



Mes couleurs

- colère
- tristesse
- peur
- joie
- .....
- .....

Mes mots

.....

.....

.....

.....

.....

Avec ma voix

« Le petit rayon de lumière » aide à écouter son corps avant de colorier.

Pour le parent

Il n'y a pas de bonne réponse. Laissez colorier librement, puis demandez à votre enfant de raconter. Si une zone semble difficile à regarder, on la laisse de côté.

Mon corps me parle. J'apprends à l'écouter.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr