

Roue des émotions

Mode d'emploi

VERSION AVEC PLASTIFIEUSE :

Matériel: imprimante, 4 feuilles blanches, 2 feuilles canson, ciseau, plastifieuse, 1 attache parisienne

- **Imprimer toutes les feuilles (1 page par feuille, recto-verso désactivé)**
- **Découper toutes les roues et le curseur**
- **Coller la plus grande roue et le curseur sur une feuille de papier canson et découper**
- **Plastifier toutes les roues et le curseur**
- **Faire un trou au milieu de chaque roue à l'aide d'une pointe de ciseau**
- **Assembler les roues et le curseur à l'aide d'une attache parisienne**

VERSION SANS PLASTIFIEUSE :

Matériel: imprimante, 4 feuilles blanches, 4 feuilles canson, ciseau, plastifieuse, 1 attache parisienne

- **Imprimer toutes les feuilles (1 page par feuille, recto-verso désactivé)**
- **Découper toutes les roues et le curseur**
- **Coller chaque roue et le curseur sur une feuille de papier canson**
- **Découper**
- **Faire un trou au milieu de chaque roue à l'aide d'une pointe de ciseau**
- **Assembler les roues et le curseur à l'aide d'une attache parisienne**

Quelques mots sur la roue des émotions

Le cerveau de l'enfant étant en plein développement et ce jusqu'à 25-30 ans pour la partie émotionnelle, les outils, les jeux et activités autour des émotions l'aident grandement dans sa maturation.

Dès le plus jeune âge, accompagner quotidiennement l'enfant à nommer et reconnaître les émotions sur lui ou autrui, vont l'aider à mieux réguler ses émotions qui sont intensément vécues. Plus un enfant sait les reconnaître et plus il aura les facultés pour les réguler !

La roue chez le jeune enfant est très intéressante car elle permet de :

- reconnaître et nommer les émotions ressenties
- les relier à un besoin, et oui car chaque émotion cache en réalité un besoin à combler
- proposer des façons adaptées de répondre à ce besoin

Petit bonus, si vous avez imprimé cette roue, je vous invite à créer un rituel quotidien autour de celle-ci. Choisissez tous ensemble quel sera le meilleur moment de la journée, pour que chacun exprime une ou plusieurs émotions vécues. Par exemple, lors du repas du soir, chaque membre de la famille, peut tour à tour s'exprimer sur le vécu de la journée à l'aide de la roue. La participation des parents est primordiale car cela permet de montrer à l'enfant que même en tant qu'adulte, nous avons aussi beaucoup d'émotions ! Cela aidera grandement à la maturation émotionnelle de son cerveau mais aussi à l'apaisement de toute la famille !

Pour les enfants qui ne savent pas encore lire ou pour débiter, vous pouvez commencer en utilisant que la première roue des émotions, pour la nommer. Une fois que cela devient plus facile, vous pouvez intégrer les deux autres roues.

Faites moi vos retours !

Parce que vos expériences et avis m'intéresse, n'hésitez pas à partager l'utilisation de la roue ou à poser vos questions par mail : aurianetherapeute@gmail.com

Hâte de lire vos témoignages ! :)

A bientôt,

Auriane Barrouilh
Infirmière et Thérapeute
Femmes, enfants et ados

Tel : 06.02.54.79.99

RDV : Perfactive.fr







