

Les roues du stress et de la colère

● ● ● Pourquoi je vous propose cet outil ?

Il s'agit d'un outil très efficace pour aider les enfants à réguler leur stress ou leur émotion de colère avant que ce ressenti « n'explose ». Je le partage dans mes formations sur la régulation des émotions. Je l'utilise avec mes jeunes patients.

● ● ● En quoi cet outil peut vous être utile et à quel moment l'utiliser ?

Simple d'appropriation par l'enfant, avec le soutien de l'adulte, il l'aide à développer son autonomie dans la régulation de son vécu émotionnel. Une façon de le présenter à l'enfant peut être : « Quand tu sens que la colère ou le stress monte en toi, appuie fort sur le bouton rouge et choisis quoi faire pour te sentir mieux ».

L'apprentissage de l'outil doit se faire en amont de la crise et donc pas au moment-même de la « crise »

● ● ● A qui est-il destiné ?

Destiné aux enfants à partir de 3 ou 4 ans (en fonction du degré de maturité de l'enfant et du degré d'accompagnement possible par l'adulte) dans une logique d'apprentissage progressif de l'autonomie. Pour que l'enfant puisse l'utiliser de façon pleinement autonome, attendre l'âge de 6 à 9 ans (en fonction du degré de maturité de l'enfant).

Après que l'enfant se soit approprié l'outil, il peut être utilisé par l'enfant individuellement ou en groupe, en collaboration avec l'adulte ou un de ses pairs (enfants plus âgés).

● ● ● Durée :

Entre 30 secondes et 30 minutes par enfant, en fonction du niveau émotionnel atteint au moment de l'utilisation de l'outil et de l'aide apportée par l'adulte ou par ses pairs.

● ● ● Que faut-il pour le mettre en place ?

- 1) imprimer les roues proposées sur le site <https://papapositive.fr/un-outil-pour-apaiser-les-enfants-colere-stress-1/>
- 2) disposer du matériel proposé dans les différentes cases des roues : verre d'eau, dessin du dragon à colorier (à imprimer sur le site de papapositive.fr), balle en mousse, dessin du volcan (à imprimer sur le site de



Frédéric Berin

Formateur et superviseur au Ceform asbl. Psychologue d'orientation systémique, formé en Interventions systémique et stratégique (thérapie brève). Expériences en pratique privée et dans le secteur l'AJ et de l'accueil d'urgence, en tant qu'intervenant social, responsable d'équipe.

papapositive.fr), musique pour danser ou pour méditer, feuille blanche et marqueurs ou crayons, doudou, etc.

- 3) avoir expliqué et permis à l'enfant d'intégrer l'utilisation de ces roues en amont d'un vécu de colère ou de stress (l'apprentissage ne peut évidemment pas se faire au moment-même de la « crise »)
- 4) Idéalement, disposer d'un lieu spécifique, calme, sécurisé, permettant à l'enfant (avec le soutien de l'adulte et/ou d'un pair) de déposer son émotion et de la réguler sans être parasité par d'autres stimuli extérieurs.

● ● ● Explications de l'utilisation :

<https://papapositive.fr/un-outil-pour-apaiser-les-enfants-colere-stress-1/>

● ● ● Explications de l'utilisation :

<https://papapositive.fr/un-outil-pour-apaiser-les-enfants-colere-stress-1/>

