

# FICHES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

## INTÉRÊT ET USAGES DE L'OUTIL

- Proposer des solutions concrètes pour faire face à ses émotions.
- Développer l'auto-régulation émotionnelle de l'enfant.

Imprimer, découper et plastifier les fiches en lien. Les assembler sous forme de porte-clefs. Les proposer comme outil aux enfants ayant des difficultés dans la gestion de leurs émotions. En autonomie ou sur les conseils d'un animateur, ils pourront consulter leurs fiches afin de trouver la méthode qui leur convient le mieux pour faire face à l'émotion ressentie. Il peut être intéressant de coller une feuille blanche au dos de chaque fiche afin que l'enfant les complète avec ses propres stratégies.



## LES BESOINS AUXQUELS L'OUTIL PEUT RÉPONDRE

### Trouver des solutions face à des émotions difficiles à réguler

Samia est hypersensible. Elle a du mal à réguler et à canaliser ses émotions. Lui confier l'outil qu'elle peut accrocher à sa ceinture ou mettre dans sa poche / son sac. Lorsqu'elle en ressent le besoin, seule ou guidée par l'animateur, elle peut consulter les solutions proposées sur ses fiches et choisir celle qui lui convient le mieux. Effectuer la consigne et faire le point sur son effet ou non. Si non, en choisir une autre et recommencer.

### OÙ LE TROUVER ?

Sur le site apprendre à éduquer :  
<https://apprendreaeducer.fr/fiches-gestion-emotionnelle-enfants/>

