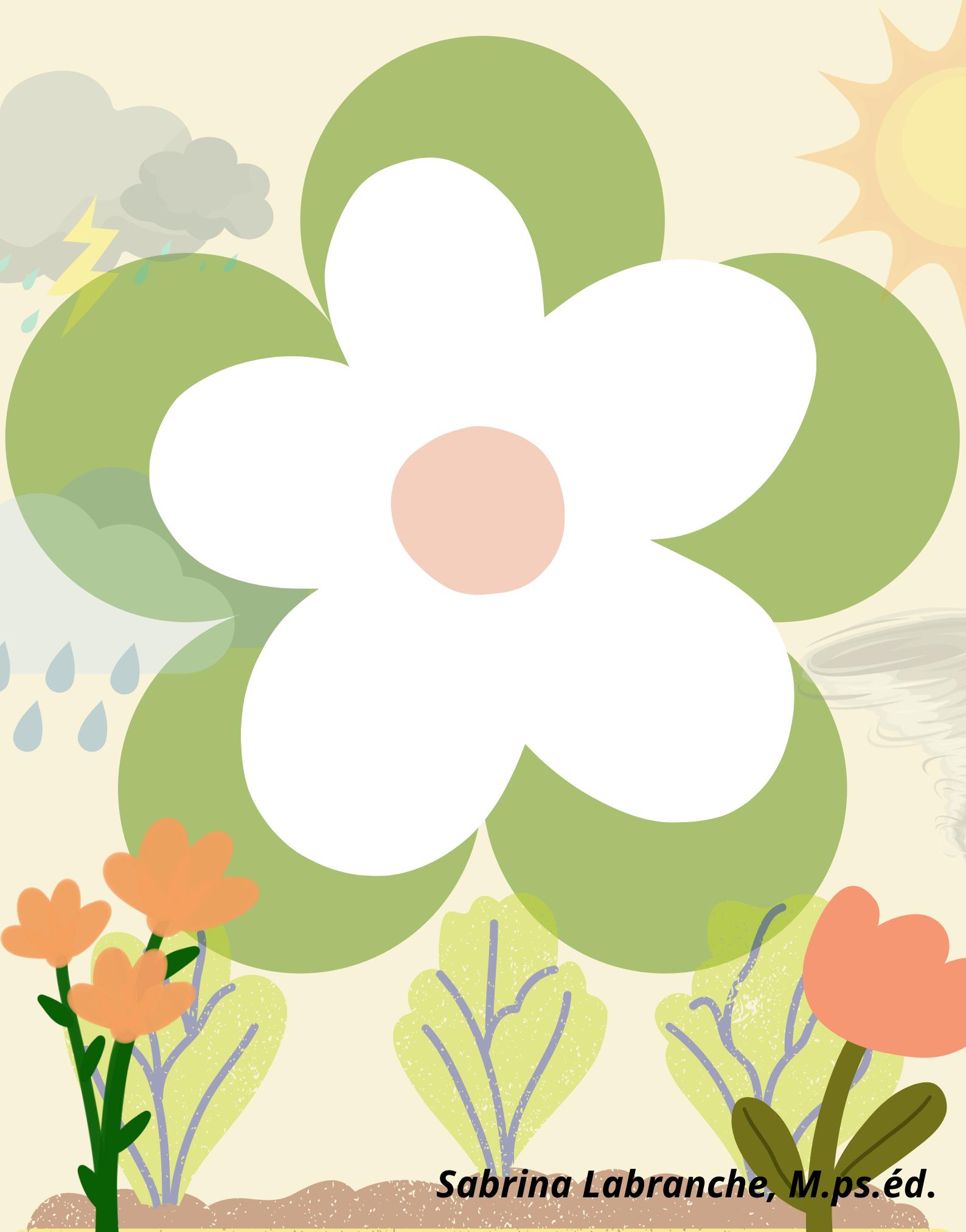


# LA MARGUERITE DES ÉMOTIONS

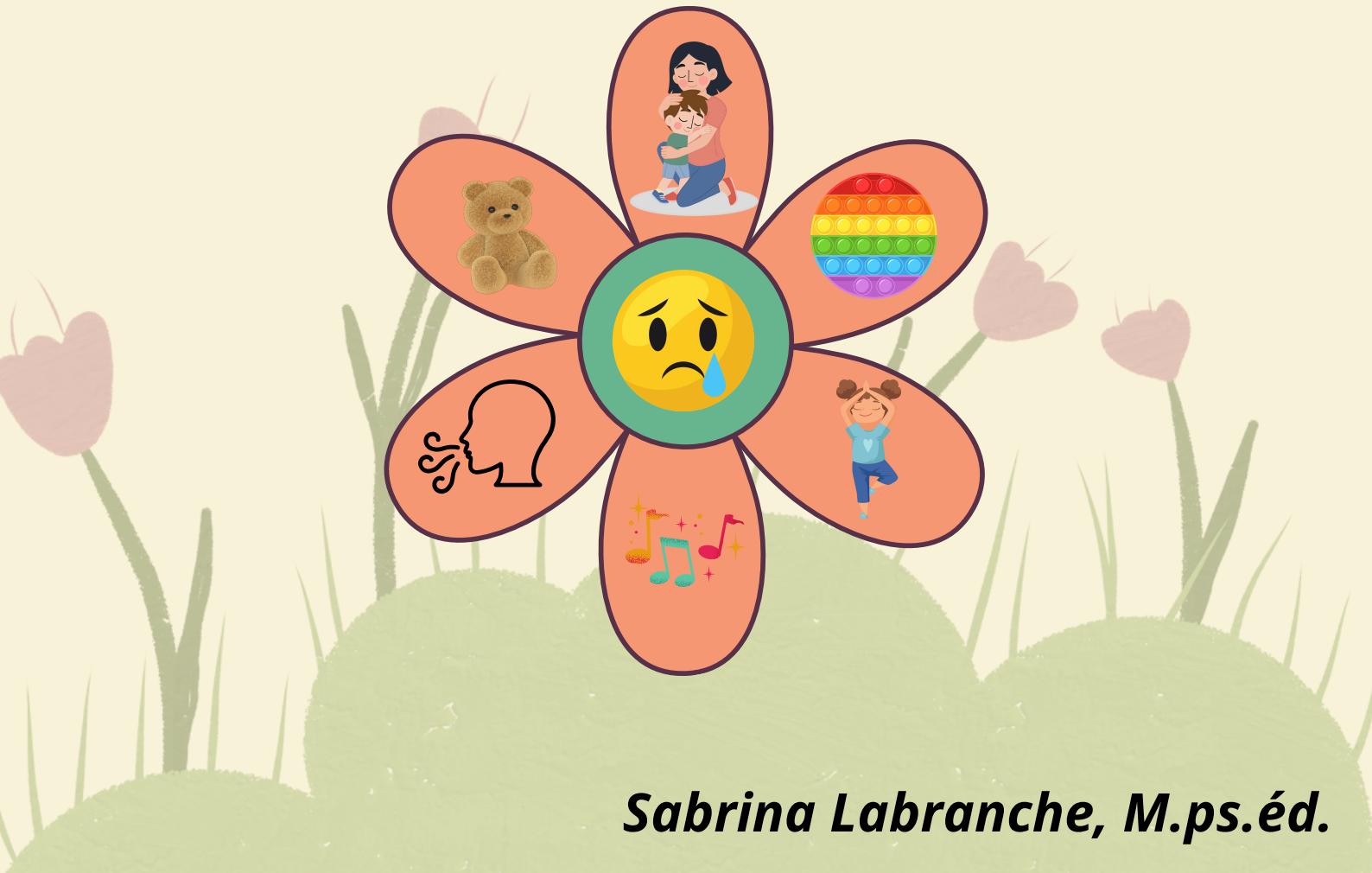


*Sabrina Labranche, M.ps.éd.*

# *Qu'est-ce que la marguerite des émotions ?*

La marguerite des émotions est un outil visuel simple et ludique conçu pour aider l'enfant à **reconnaître ce qu'il ressent** et **apprendre** des façons de se calmer.

Au **centre** de la fleur, on retrouve l'**émotion principale** que l'enfant vit. Chaque **pétale** représente une **stratégie** que l'enfant peut utiliser pour s'apaiser lorsqu'il ressent cette émotion. Ces stratégies sont adaptées à son âge et à ses besoins. Cet outil vise à **normaliser les émotions**, tout en offrant des moyens concrets de les gérer dans un langage simple et visuel que l'enfant peut facilement comprendre.



# *Pourquoi l'intégrer auprès de l'enfant?*

Chez les enfants, les émotions peuvent être vécues très intensément et s'exprimer de façon inadéquate. Cela ne signifie pas qu'ils veulent mal agir, mais plutôt qu'ils n'ont pas encore les outils pour **exprimer autrement** ce qu'ils ressentent.

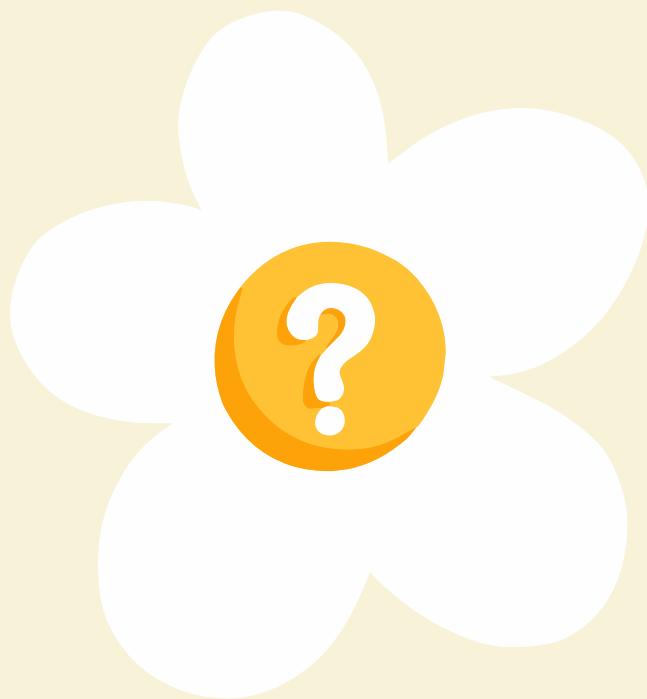
La marguerite des émotions devient alors un point de **repère** concret et visuel pour accompagner l'enfant à :

- Mettre des mots/une image sur ce qu'il vit
- Se sentir compris et normalisé dans son émotion
- Faciliter le choix d'une stratégie d'apaisement acceptable
- Remplacer graduellement un comportement inadéquat par une réaction plus fonctionnelle

Utilisée de façon régulière et avec bienveillance, il s'agit d'un guide doux pour lui apprendre qu'il a le droit de vivre des émotions, mais aussi qu'il existe des façons qui sont aidantes pour lui.



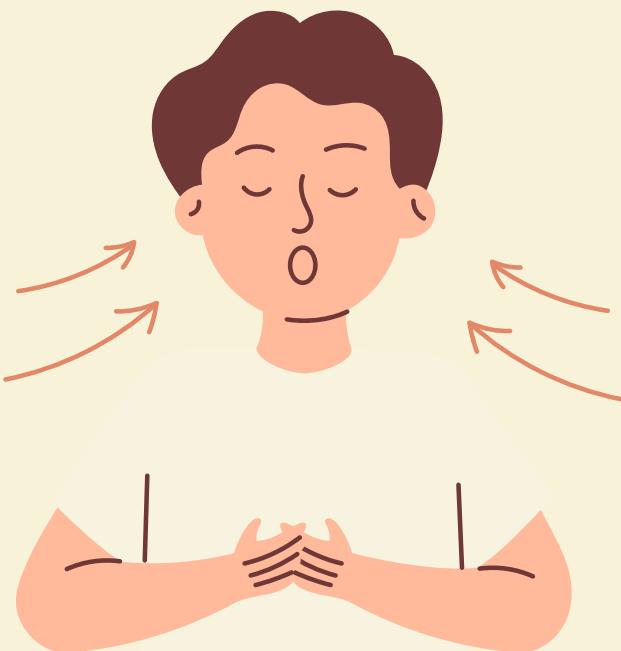
# *Comment l'intégrer efficacement ?*



1

## **Modéliser l'utilisation de l'outil**

Commencer par montrer à l'enfant que vous aussi, comme adulte, vous ressentez des émotions et que vous utilisez des stratégies pour vous apaiser en utilisant la marguerite.



# *Comment l'intégrer efficacement ?*

Suite...



## **Introduire l'outil dans un moment calme**



Présenter la marguerite à l'enfant dans un moment où il est disponible, calme et réceptif et non en pleine crise.

Cela favorise un apprentissage positif, sans associer l'outil à une frustration. On peut même en faire un jeu.



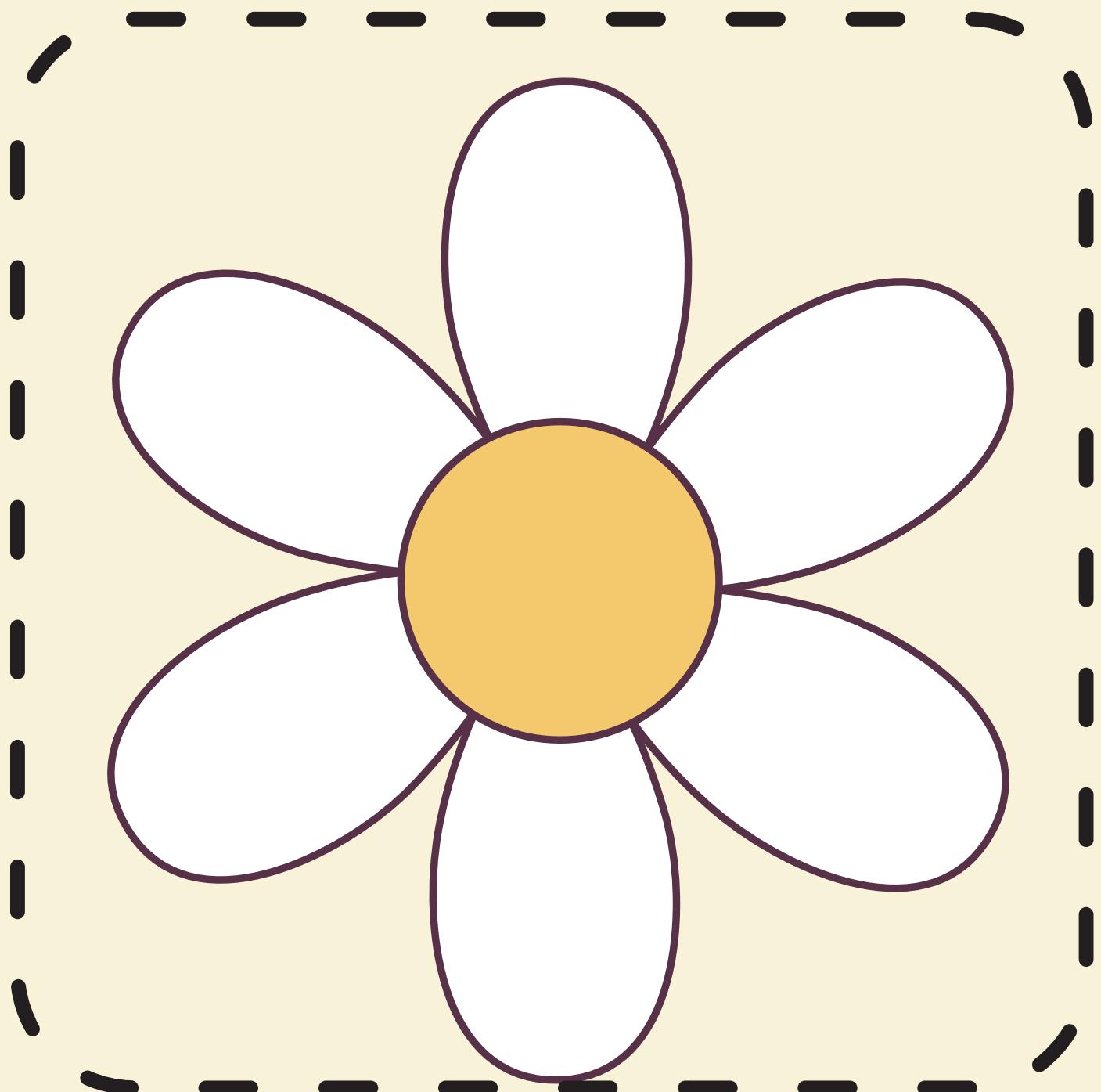
## **Adapter les stratégies au besoin de l'enfant**

Chaque enfant est unique. Certaines stratégies l'aideront vraiment, d'autres moins. Il est essentiel de choisir avec lui des outils simples, concrets et accessibles selon son âge, sa sensibilité sensorielle, ses intérêts et ses capacités. De plus, il est important de familiariser l'enfant avec ses stratégies AVANT qu'il soit en crise. Cela augmentera ses chances de l'utiliser réellement et au moment opportun.



**Sabrina Labranche, M.ps.éd.**

# LA MARGUERITE DES ÉMOTIONS



# Émotions



# Stratégies

