

VIGNETTES POUR 1 NOTION
AUTOREGULER SES EMOTIONS

Découvrez 6 outils
pour apprendre à

**autoréguler ses
émotions**

partagées par

Lydie LAURENT

Créatrice d'Epsilon à l'école



Epsilon à l'école
Le français autrement pour tous

VIGNETTES POUR 1 NOTION
AUTOREGULER SES EMOTIONS

1. Ecoute de soi

rapport aux situations,
sensations physiques,
pensées,
mots et actions.

EXEMPLE d'OUTILS

Les Cartons des Sensations physiques
Editeur de l'outil : Midi TRENTE

Lydie LAURENT

Créatrice d'Epsilon à l'école



VIGNETTES POUR 1 NOTION
AUTOREGULER SES EMOTIONS

2. Identification de l'émotion

EXEMPLE d'OUTILS
La Roue des Emotions
Editeur de l'outil : Lautrementdit

Lydie LAURENT
Créatrice d'Epsilon à l'école





VIGNETTES POUR 1 NOTION
AUTOREGULER SES EMOTIONS

3. Retour au calme

Activités psychoéducatives pour se calmer
en cas de stress, agitation ou colère

EXEMPLE d'OUTILS
Les cartons du retour au calme
Editeur de l'outil : MIDI TRENTE

Lydie LAURENT
Créatrice d'Epsilon à l'école





VIGNETTES POUR 1 NOTION
AUTOREGULER SES EMOTIONS

4. Identifier ses besoins

Cartons psychoéducatifs
pour démystifier le monde
des besoins

EXEMPLE d'OUTILS
Les cartons J'Explore mes besoins
Editeur de l'outil : MIDI TRENTE

Lydie LAURENT
Créatrice d'Epsilon à l'école



VIGNETTES POUR 1 NOTION
AUTOREGULER SES EMOTIONS

5. Stratégies d'Adaptation

Apprendre à mieux réagir
au stress et aux situations difficiles

EXEMPLE d'OUTILS
Les cartons des stratégies d'apatation
Editeur de l'outil : MIDI TRENTE

Lydie LAURENT
Créatrice d'Epsilon à l'école



le observable par les 5 sens



VIGNETTES POUR 1 NOTION

Actions sur
ou dans
de c

AUTOREGULER SES EMOTIONS



6. Prise de recul avec la matrice ACT

Outil pour faire le point sur ce qu'on peut changer ou pas, et agir. Accepter ce qui ne peut pas être changé. Agir en fonction de ses valeurs pour changer ce qu'il peut l'être.

Valeurs, & qu

EXEMPLE d'OUTILS

Matrice ACT

Auteur : Eric Vin

Lydie LAURENT

Créatrice d'Epsilon à l'école



Moi qui observe,
témoin

Monde intérieur

émotions, sentiments, ressentis ...