



# Quand votre enfant ou ado éprouve une émotion

**Une émotion est un signal.**

**Elle témoigne d'un besoin qu'on éprouve.**

**Cette émotion vous indique si votre besoin est satisfait ou pas.**

Voici les consignes :

1. A l'aide de la roue, aidez-le à identifier son émotion.
2. A l'aide du thermomètre, aidez-le à mesurer son intensité. Si l'intensité est très forte, c'est normal que ce soit très inconfortable! Inutile de chercher à le raisonner, car dans ce cas la pensée ne peut pas correctement fonctionner. Proposez-lui une mesure d'urgence comme un câlin, sortir dehors, s'isoler au calme, dessiner ce qui le gêne, etc.
3. Aidez-le à trouver son besoin : sur le moment, ou "à froid" , une fois l'émotion retombée. Comment pourrait-il le satisfaire? Rappelez-lui que pour autant, il doit respecter les règles de la maison et les autres. Par exemple, s'il a besoin d'attention alors que vous êtes en plein travail, proposez-lui de prendre rendez-vous avec vous pour plus tard.
4. Et vous, qu'avez-vous éprouvé quand votre enfant/ado éprouvait son émotion? Parcourez à nouveau les consignes en pensant à vous, et faites en sorte de satisfaire votre propre besoin : qui veut voyager loin ménage sa monture!