

Thermomètre des émotions

Compétences métacognitives visées : surveiller ses émotions

Quand utiliser cet outil ?

Utilise le thermomètre des émotions chaque fois que tu ressens des émotions fortes ou que tu as juste besoin d'évaluer ce que tu ressens.

Comment l'utiliser ?

Fais une croix avec un marqueur effaçable sur le thermomètre pour montrer comment tu te sens.

De quoi as-tu besoin ?

- Le thermomètre des émotions complété avec tes conseils
- Une pochette plastique
- Un marqueur effaçable

Comment l'utiliser ?

1. Sur les lignes, écris différents conseils qui t'aident à te calmer quand tu ressens des émotions fortes (colère, tristesse, frustration...).
 - a. Par exemple : « Quand je suis triste, j'écris ou je dessine dans mon cahier ce que je ressens. »
 - b. Par exemple : « Quand je suis en colère, je compte lentement jusqu'à 10, je serre les poings, puis je relâche la pression. »
2. Demande à ton professeur de plastifier la feuille ou de la mettre dans une pochette plastique pour pouvoir la réutiliser quand tu en as besoin.
3. Tu peux l'utiliser tous les jours, au début et à la fin de la journée d'école. Cet outil t'aide à comprendre ce que tu ressens.
4. Mais tu peux aussi l'utiliser chaque fois que tu ressens une émotion forte que tu ne peux pas contrôler (colère, tristesse, frustration...). Tu peux regarder les conseils que tu as écrits pour t'aider à gérer tes émotions.
5. Il suffit de cocher la case correspondante sur le thermomètre pour indiquer comment tu te sens.

Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite

- C'est une bonne idée de le faire tous les jours. Tu peux comparer comment tu te sens le matin et le soir.
Ensuite, pose-toi les questions suivantes : « Qu'est-ce qui m'a fait ressentir ça ? »
« Qu'est-ce que je peux faire pour changer ce sentiment ? » « Qu'est-ce que je peux faire pour garder cette bonne sensation ? »
- Remplis le modèle pendant une semaine à la fin de chaque journée d'école. Tu peux garder les modèles dans un dossier comme un journal intime. Ensuite, compare les thermomètres à la fin de la semaine et trouve des tendances communes.
- Tu peux parler avec ton professeur de ce que tu as ressenti pendant la semaine. Il pourra t'aider à trouver d'autres outils ou des outils plus efficaces si tu préfères une autre méthode.

Aujourd'hui, je me sens...

Ce qui m'aide...

Fou/folle de rage, j'ai perdu le contrôle

J'ai besoin de donner des coups de pied dans des objets, de crier

Frustré(e)

Agité(e), incapable de me concentrer

Anxieux/Anxieuse, inquiet/inquiète·ète

Triste, négatif/négative, solitaire

Détendu(e), heureux/nerveuse

Calme, je respire facilement

