

# Cartes de régulation émotionnelle



Trouver une  
nouvelle solu



Parler de m  
émotions e  
sentiment



Faire une activité  
créative

La gestion émotionnelle est une compétence cruciale pour faire face aux défis quotidiens, tant dans le domaine personnel que professionnel. Cette compétence englobe la capacité de reconnaître, de comprendre et de contrôler ses propres émotions ainsi que de faire face aux émotions de manière positive.

L'une des principales raisons pour lesquelles la gestion émotionnelle est si importante est que les émotions peuvent affecter de manière significative le comportement des personnes et la prise de décision. Lorsque nous sommes en colère, nous pouvons, par exemple, effectuer des actes impulsifs et nuire aux relations. D'autre part, lorsque nous sommes calmes et sereins, nous sommes plus réfléchis et nous pensons plus clairement.

Ainsi, la gestion émotionnelle est fondamentale pour construire des relations saines et productives avec les autres ou même avec soi-même. Les personnes qui ont plus de capacité à comprendre et à contrôler leurs émotions peuvent être plus empathiques envers les autres, car elles ne sont pas submergées par leurs propres émotions. La capacité de percevoir vos émotions est encore liée à une meilleure capacité de les communiquer afin que l'environnement puisse être plus réactif.

Dans le suivi des personnes atypiques, il est encore plus important d'avoir des compétences de gestion émotionnelle, car les personnes ayant un fonctionnement atypique, comme l'autisme et le trouble de l'attention traitent et expriment les émotions différemment. Il est important d'être conscient des particularités de chaque individu et d'adapter l'approche des émotions en fonction de ses besoins. Par exemple, certaines personnes préfèrent des méthodes plus visuelles ou pratiques pour gérer leurs émotions, tandis que d'autres peuvent avoir besoin de plus de temps ou d'espace pour se calmer.

Face à ce besoin plus visuel et pratique, ces cartes peuvent être utiles pour les enfants et les adultes, leur permettant d'être exposés à plus de pratiques de gestion émotionnelle que ce qu'ils utiliseraient habituellement. Les cartes présentées comprennent des méthodes de gestion variées telles que les stéréotypes et les intérêts spécifiques qui concernent spécialement une population neuroatypique.

La clé pour gérer les émotions face à des personnes neuroatypiques est d'être sensible et ouvert, en cherchant à comprendre et à adapter les besoins de chaque individu.

Pour utiliser les cartes dédiées à la gestion émotionnelle, procédez comme suit :



Imprimer de la page 4 à la page 15 em recto - verso.



Découper les cartes par le trait bleu (la découpe des coins ronds est une option de chaque utilisateur).



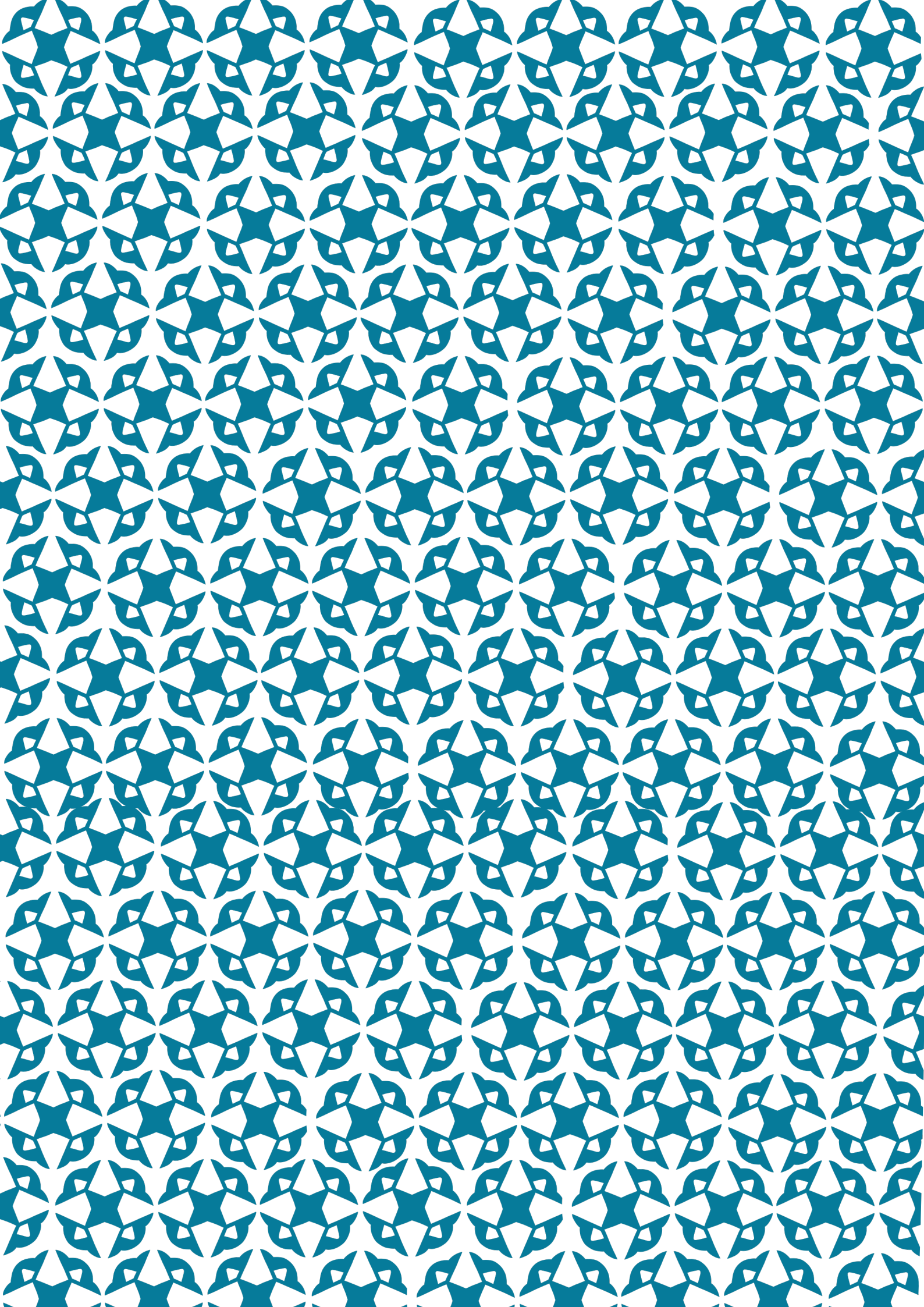
Pour une utilisation plus durable, plastifiez les cartes.



Commencer à les utiliser chaque fois que nécessaire et possible.

Une fois les cartes imprimées, vous avez deux possibilités d'utilisation :

- 1) Si vous imprimez les cartes une seule fois, vous ne pouvez les utiliser que comme des cartes qui aident l'enfant / adulte à identifier la meilleure stratégie à réaliser face à une émotion. Les cartes aideront la personne à répondre à la question " *Et maintenant, que pouvons-nous faire pour que tu te sentes mieux?*"
- 2) Imprimer les cartes 2X pour jouer au jeu de mémoire. Pour jouer le jeu de mémoire placez les cartes face cachée. L'enfant/adulte peut retourner deux cartes à la fois pour trouver les paires. Ce moment peut être idéal pour aborder le sujet de la gestion émotionnelle.





**Trouver une  
nouvelle solution**



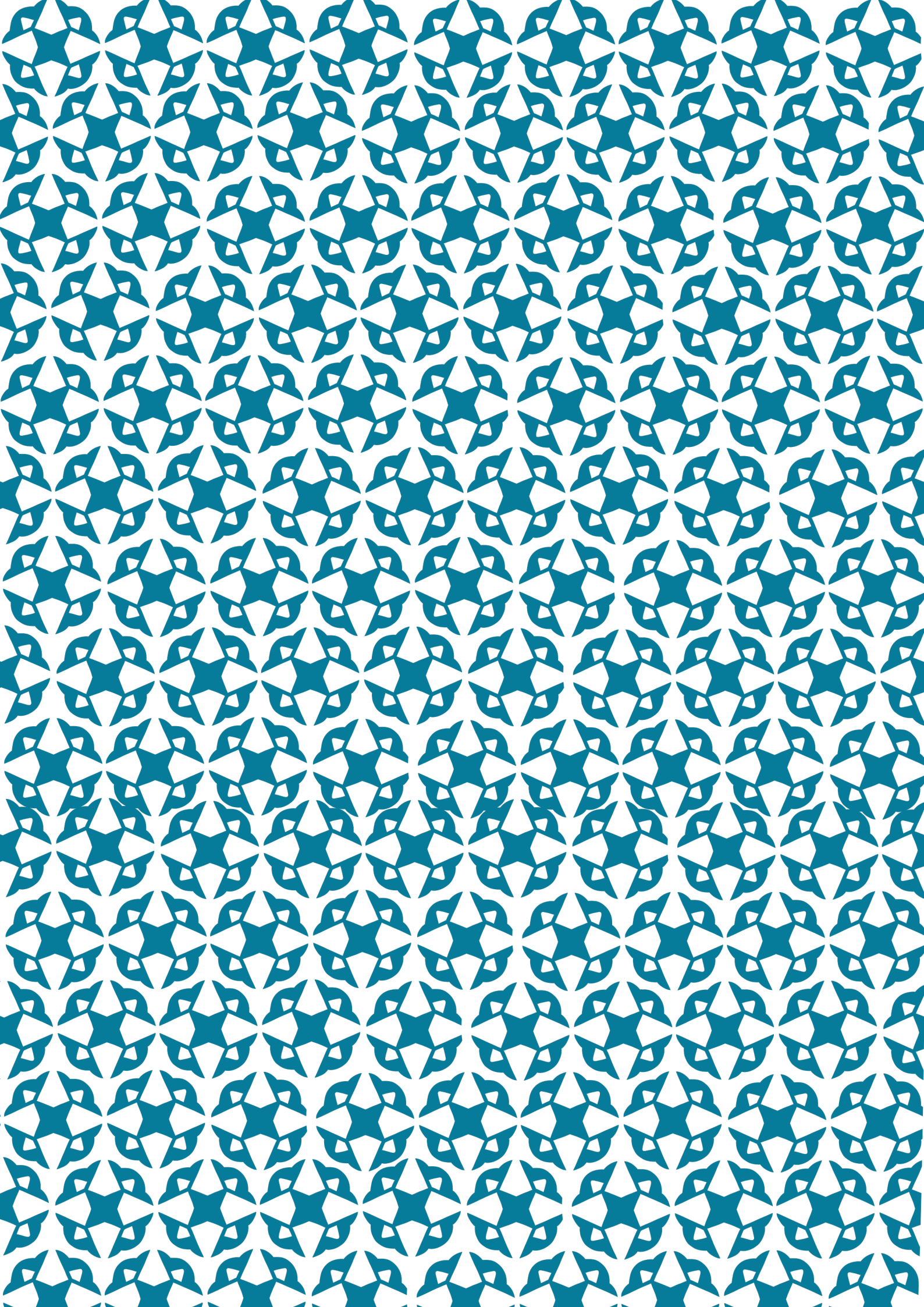
**Demander  
un câlin**



**Demander  
de l'aide**



**Poser des questions  
pour comprendre  
la situation**





**Parler de  
tes intérêts**



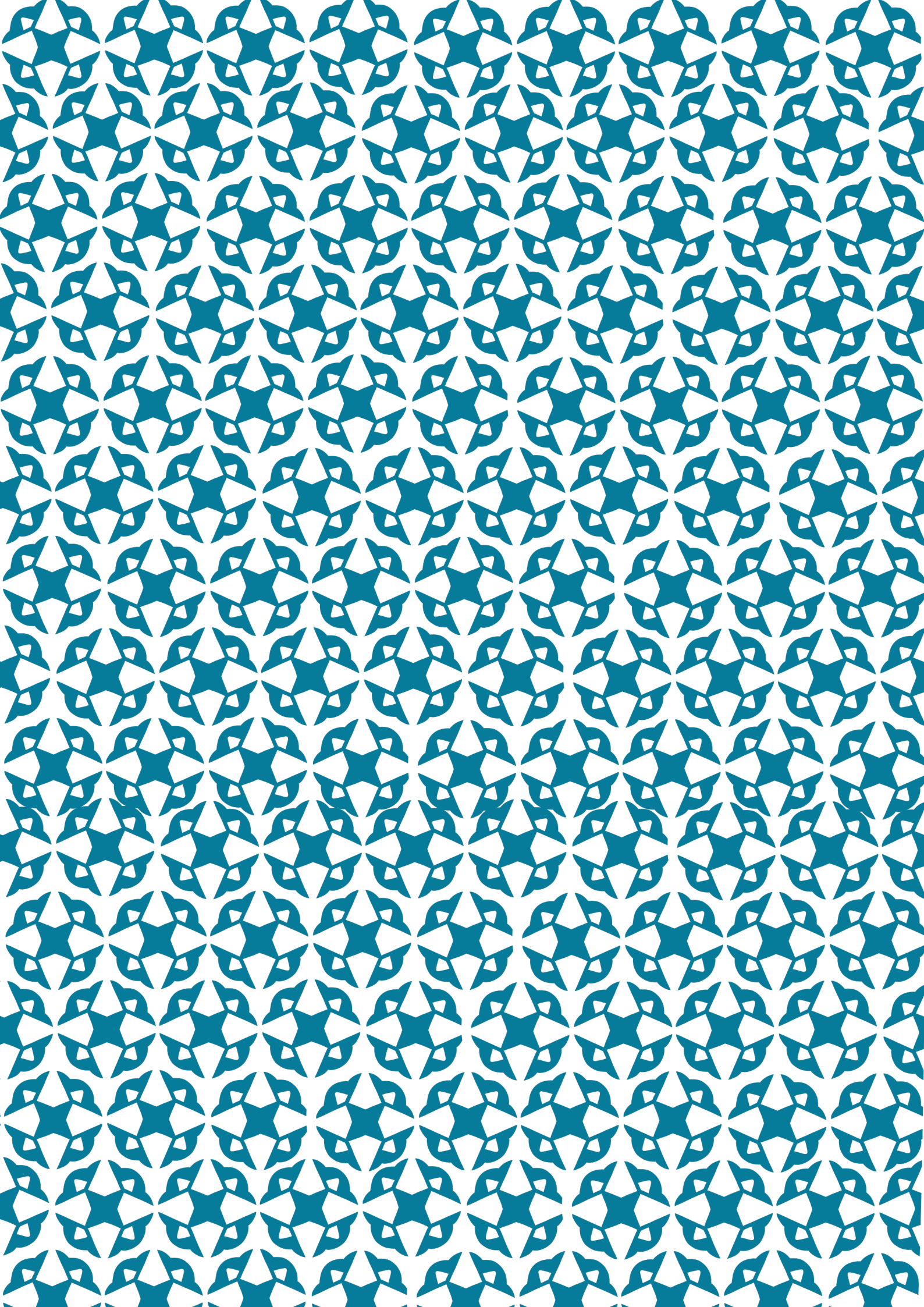
**Respirer  
lentement**



**S'éloigner**



**Se distraire  
(activité calme  
ou de plaisir)**







**Gérer la surcharge  
sensorielle**



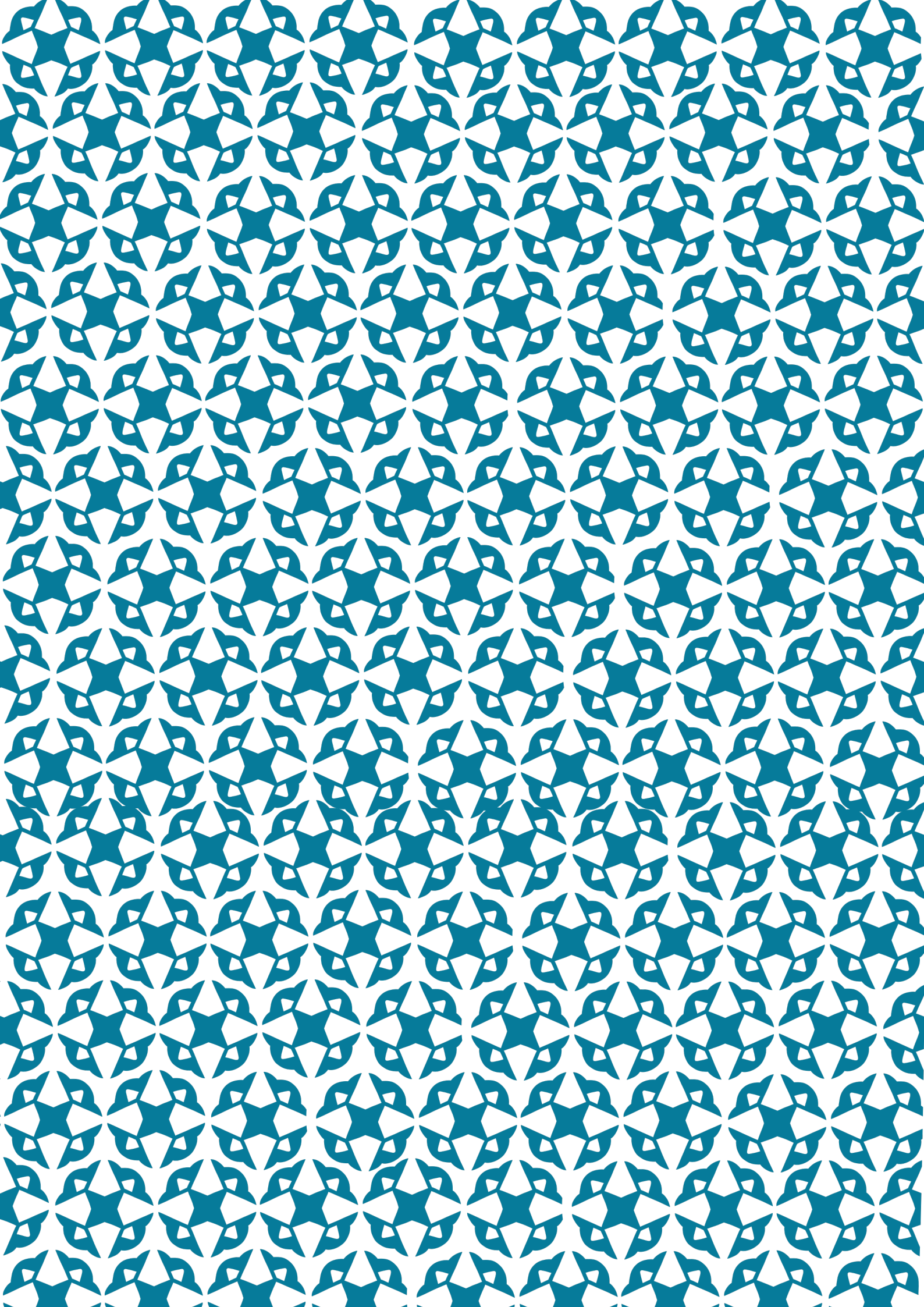
**Faire une  
action gentil**



**Penser et dire  
mes besoins**

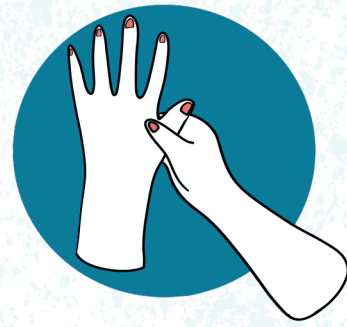


**Parler de mes  
émotions et  
sentiments**

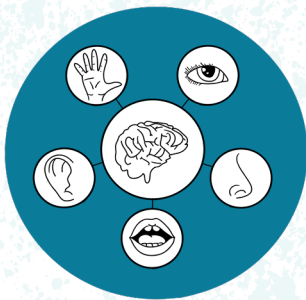




**Faire du sport  
ou bouger**



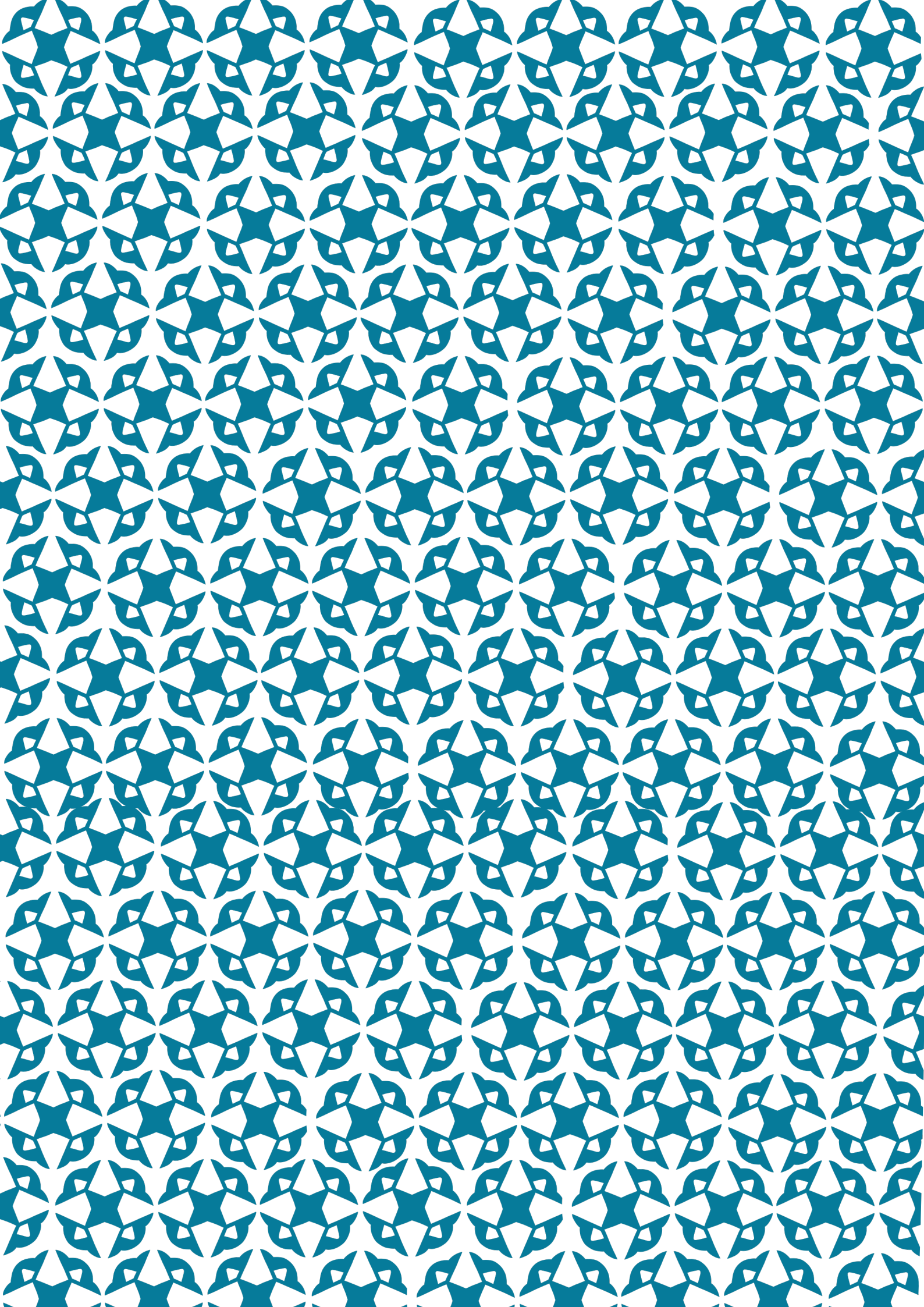
**Auto-massage ou  
pression profonde**



**Prêter attention  
à mes sens**

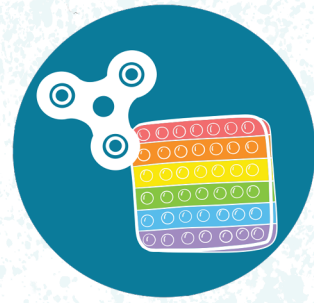


**Écrire**





**STIM**



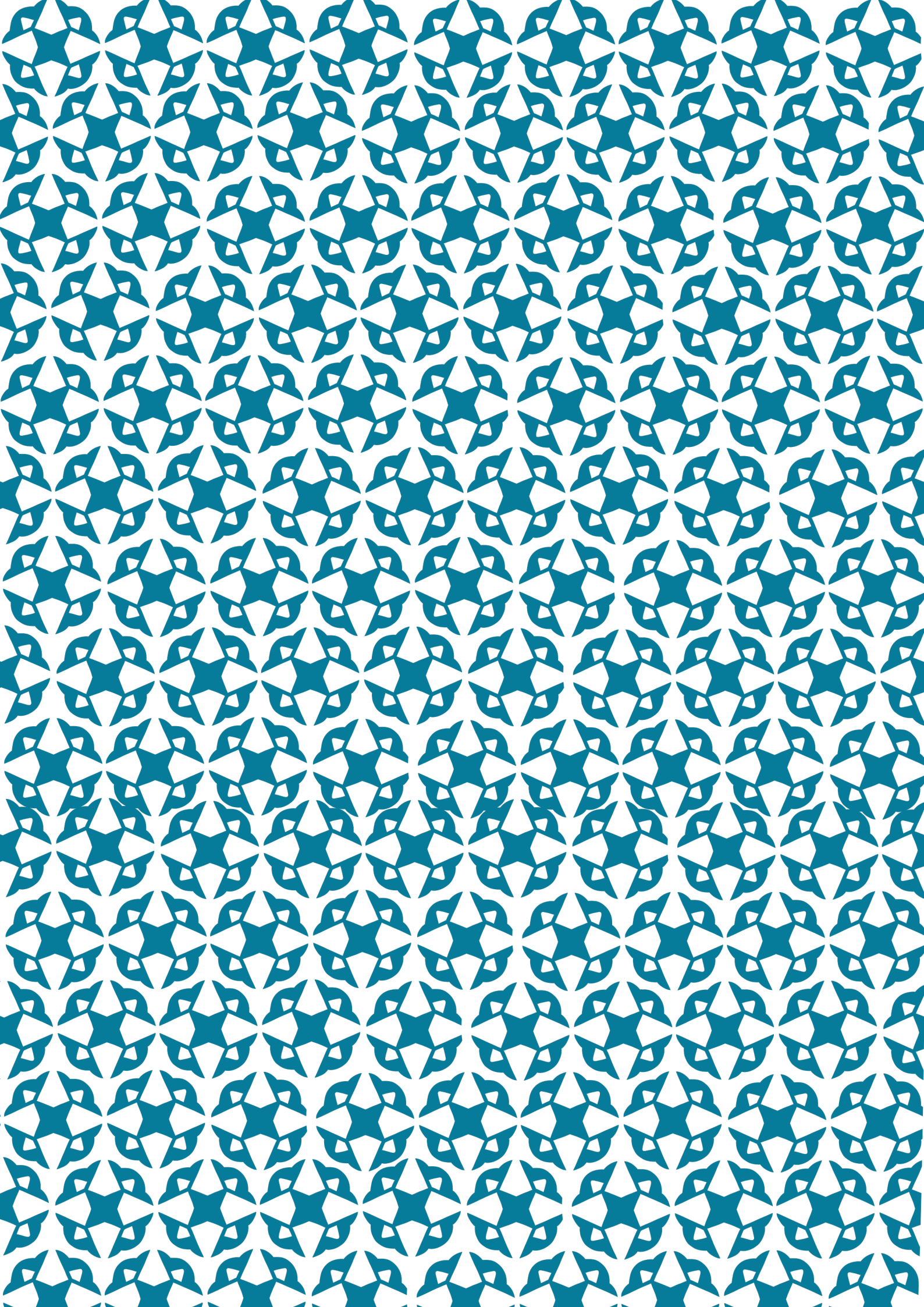
**Utiliser des outils  
apaisants**

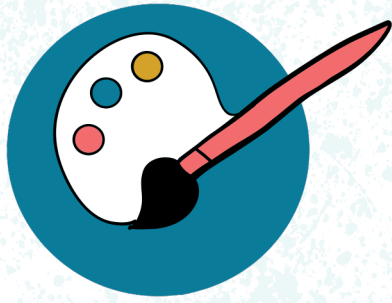


**Moment social**



**Avoir de la  
compassion**  
"je fais de mon mieux"





**Faire une activité  
créative**



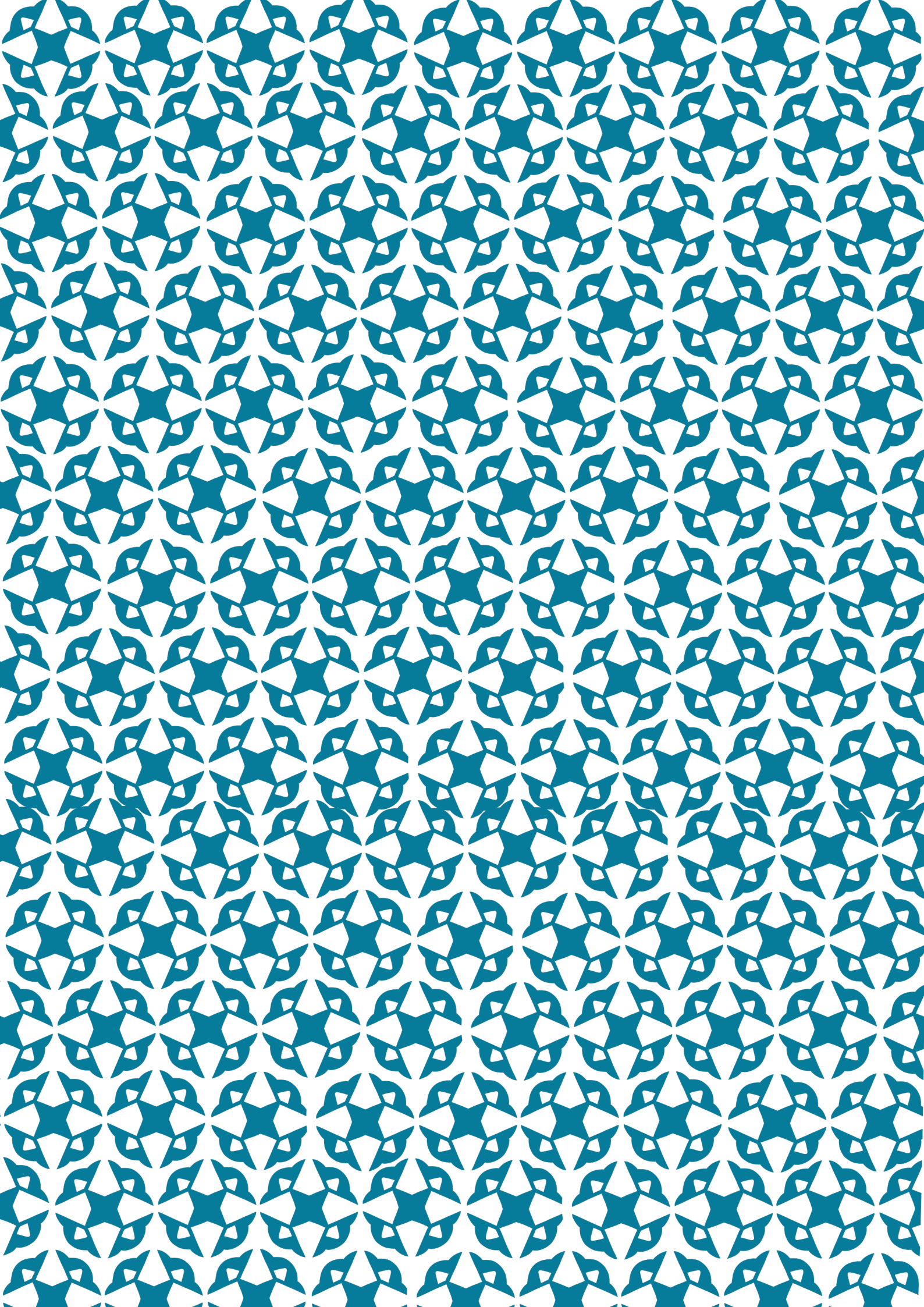
**Être avec  
des animaux**



**“Ce n’est pas  
mon émotion”**



**Rire**







**Comment mon  
super-héros  
ferait-il ?**



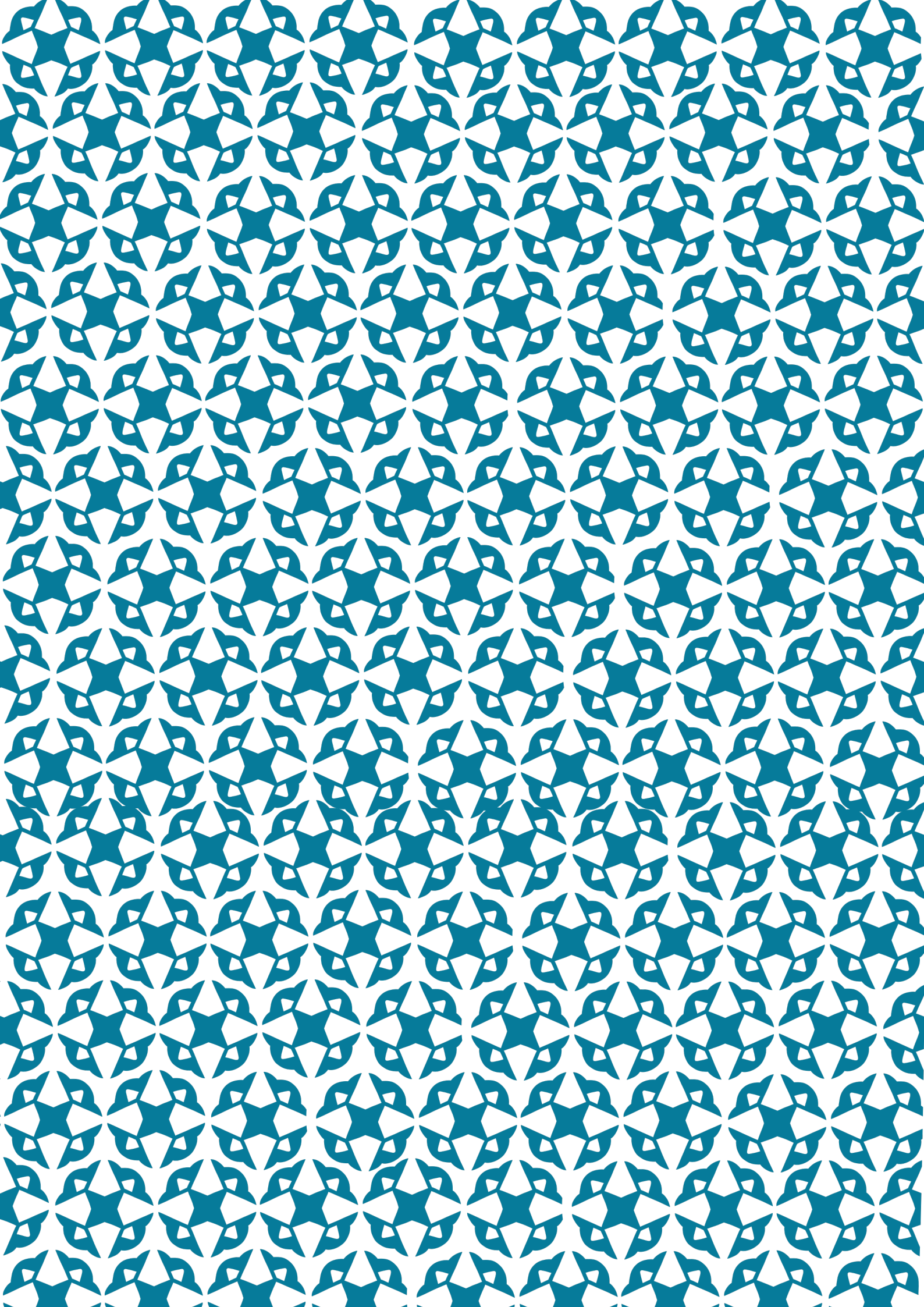
**Antidote à  
pensées négatives**



**Qu'ai-je appris ?**



**Méditer**





**Compter**



**Lire**

## Autres initiatives COGMIES

Autisôme est un jeu sur le fonctionnement autistique permettant au joueur d'apprendre quelques concepts sur l'autisme et de développer des connaissances sur son fonctionnement. Parallèlement au jeu, vous trouverez également un cahier pratique qui explore les principales caractéristiques de l'autisme (par exemple, le traitement sensoriel, la pensée visuelle, etc.) tout en permettant à la personne de développer des concepts essentiels tels que la résolution de problèmes. Ce carnet sera également disponible individuellement.



Fête Foraine est un jeu de découverte dans lequel les joueurs doivent associer différentes émotions à différentes stratégies de gestion émotionnelle.

Ce jeu est désormais disponible sur le site de COGMIES en PDF.



Un ensemble de cartes explicatives sur le comportement des enfants, allant du développement émotionnel à une analyse critique des différentes stratégies de gestion du comportement.

Cet ensemble de lettres sera bientôt disponible sur notre site.