



Mai 2020

Reconnaître et gérer ses émotions grâce aux zones de régulations

Dans cette situation de changement social et scolaire, il est tout à fait normal de se sentir inquiet ou stressé. Pour les petits, comme pour les plus grands, mettre des mots sur les émotions n'est pas toujours simple. Et si nous utilisons avec un code de couleurs; c'est ce que l'on appelle les zones de régulations¹



Pour les parents: [Les zones et les émotions qui s'y rattachent](#)

Pour les enfants: [Un petit vidéo qui explique les zones de régulations et les couleurs](#)

Un petit vidéo (Youtube) ludique pour les plus vieux: [Les émotions « Et tout le monde s'en fout »](#)

Un outil à télécharger pour les enfants : [Carnet de retour au calme](#)



L'équipe du Projet Espoir MCHB



https://twitter.com/projet_espoir



<https://www.facebook.com/EspoirCSCN/>

¹ Un programme de Social Thinking™ <https://www.socialthinking.com/>