



Helen Marchal
Psychologue clinicienne
Psychothérapeute

ATELIER GESTION DES ÉMOTIONS ENFANTS/ADOLESCENTS

*Animés par : Helen MARCHAL Psychologue clinicienne
Julia GUILY Infirmière Diplômée d'État*

Votre enfant explose de colère tout à coup alors que vous n'avez pas pu identifier la cause de cet état ? Il pleure de manière incontrôlable sans parvenir à vous dire pourquoi ? Les enfants n'ont pas les mêmes capacités que nous à identifier leurs émotions et à les gérer. C'est pourquoi au travers de ces séances de groupe ils acquerront certains outils pour mieux faire face aux différentes situations du quotidien.

OUTILS :

- Communication libre
- Jeux de rôles
- Dessins
- Jeux de société
- Contes/histoires
- Vidéos

MODALITÉS :

- 6 séances d'une heure
- 8 enfants maximum par groupe

- **Calendrier :**

Mercredi 22/03, 29/03, 05/04, 12/04,
03/05, 17/05

- **Coût :** 190€ les six séances

Comprenant l'entretien préalable à la mise en place du groupe.

- **Renseignements :**

Helen Marchal : 06.65.65.62.05

OBJECTIFS :

- Sensibiliser les enfants aux émotions
- Apprendre à retrouver son calme
- Passer des émotions désagréables aux émotions agréables

DÉROULEMENT :

Séance 1 :

Entrer en contact : faire connaissance avec les autres enfants, parler de soi.

Séance 2 :

Les différentes émotions
Les connaître et les reconnaître

Séance 3 :

Développer sa capacité à exprimer ses émotions

Séance 4 :

Gestion des émotions
Faire face à la colère

Séance 5 :

Bilan et poursuite à la maison

Séance 6 : AVEC LES PARENTS

Favoriser l'expression des émotions des enfants et aider à la gestion de celles-ci, trucs et astuces

