

LA ROUE ÉMOTIONS & LSF

L'enfant apprend à gérer ses émotions... en nous observant.
S'il voit un adulte qui reconnaît, exprime et régule, il reproduit !

Objectifs :

- Aider l'enfant à reconnaître et nommer ce qu'il ressent
- Développer la communication de ses besoins (avec le visuel + LSF)
- Renforcer l'autonomie dans la gestion des émotions
- Réduire les crises et incompréhensions en proposant un support clair
- Valoriser chaque progrès, même tout petit

Comment ça marche ?

L'enfant regarde la roue et pointe l'émotion qu'il ressent

- Il choisit l'image et l'intensité (plus la couleur est foncée plus l'émotion est forte)
- L'adulte nomme l'émotion, puis le signe en LSF pour renforcer la compréhension
- Ensemble, ils choisissent une stratégie pour s'apaiser (respirer, lire, isolement sensoriel...)
- Une fois calmé, l'enfant peut revenir sur la roue pour exprimer ce qui a changé

LA ROUE ÉMOTIONS & LSF

Astuces :

**L'objectif n'est pas de supprimer l'émotion...
mais d'aider l'enfant à la comprendre et la réguler**

- Prévoir un coin calme pour utiliser la roue (moins de stimulation)
- Utiliser des phrases simples et concrètes
- Ajouter des supports sensoriels si besoin (balles, casque, couverture)
- Éviter d'imposer la verbalisation : la désignation suffit !

Matériel nécessaire :

- Une imprimante
- Ciseaux
- Plastifieuse (non obligatoire)

LA ROUE ÉMOTIONS & LSF

Astuces :

- Utiliser la roue en amont des situations à forte excitation (prévention)
- Introduire un timer visuel pour structurer le retour au calme
- Proposer un choix rapide : « 1, 2 ou 3 ? Quelle émotion ? »
- Favoriser le mouvement (marcher, serrer un coussin...)

Un corps qui bouge = un cerveau qui s'apaise !

- Montrer l'exemple : l'adulte nomme ses propres émotions
 - “Je suis fatiguée, je vais prendre 3 grandes respirations 🧘🏻”
- Utiliser la roue au quotidien, pas seulement lors des crises
- Féliciter l'identification de l'émotion
 - “Bravo, tu as trouvé ce que tu ressens ”
- Faire évoluer l'outil selon l'âge et le vocabulaire

Vos retours comptent :

Partagez vos expériences avec la roue émotions & LSF : vos impressions, les mots ou dessins de vos enfants, et vos moments préférés.

N'hésitez pas à faire des photos et à les publier sur Facebook ou sur Instagram en taguant l'Association Nora.

**Vos partages aident à inspirer d'autres
familles et à créer une belle communauté
autour de Noël !**



@associationnora



@asso_nora



Triste



En colère



Joyeux



Surpris

EN BONUS D'AUTRES ÉMOTIONS À INTÉGRER



Apeuré



Dégoûté



Stressé

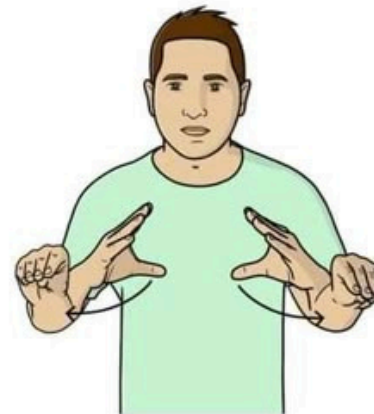
A imprimer sous forme de cartes. Utiliser les degrés de couleurs de la roue pour exprimer l'intensité.



L'ennui



Déçu



Calme



Amoureux