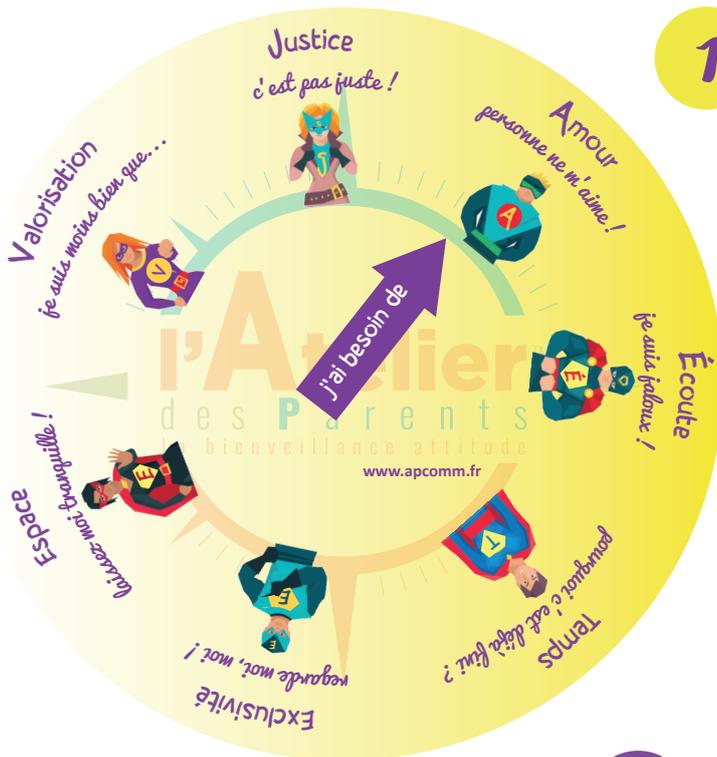




GUIDE D'UTILISATION la roue jalousie

La roue de la jalousie a pour objectif d'aider l'enfant à exprimer et réguler ses émotions. L'utilisation de la roue lui permettra d'identifier quel besoin se cache derrière ce qu'il ressent et à mieux comprendre sa jalousie.



1

Dans un premier temps, la face jaune permet à l'enfant de prendre conscience de son état émotionnel intérieur, de ce qu'il ressent. Il identifie la phrase qui lui parle le plus et l'indique avec la flèche. Cette phrase est liée à un besoin, parfois évident, parfois plus caché. Ce besoin est indiqué en gras, au dessus de la phrase. Phrase et besoin peuvent être liés ensemble par la formule « **J'ai besoin de...** ».

Ex : « **c'est pas juste, c'est toujours lui qu'on écoute** » - **J'ai besoin de... justice**

Il s'agit à ce moment-là d'accueillir le ressenti de l'enfant sans le juger, sans chercher à le raisonner.

Dans un second temps, à l'aide de la face mauve, l'enfant peut choisir comment répondre à son besoin (d'espace, d'écoute, d'exclusivité, ...) en positionnant la flèche « **Je décide de...** »

Ex : « **Je décide de m'exprimer : soit par la phrase « c'est injuste », soit par un dessin ou autre support.** »

D'autres propositions sont possibles bien entendu. L'idée étant de permettre à l'enfant d'apprendre l'auto-régulation et d'être réellement acteur dans la recherche de solutions. L'objectif est aussi de lui montrer qu'il a à sa disposition de nombreuses façons de réagir.

2

