

# Le volcan des émotions ados

Cet ensemble comprend deux affiches laminées ( de 32,4 cm X 24,8 ) dont un volcan des émotions et une valise de solutions incluant 16 pictogrammes



Ces affiches aideront l'adolescent à prendre conscience de ses émotions et des solutions qui s'offrent à lui pour éviter qu'explode le volcan. Cette ascension est divisée en 4 phases. En bas de l'affiche, tout va bien. À la 2<sup>e</sup> phase, un problème se présente mais l'adolescent a la possibilité de le régler immédiatement en trouvant une solution. À la 3<sup>e</sup> phase, se présente l'anxiété et l'affiche lui suggère d'évaluer si c'est une menace. Puis, à la dernière phase, le volcan explose et il est indiqué que l'adolescent doit mettre un STOP, se retirer et prendre conscience de son comportement. À chacune de ces étapes, une solution est proposée afin de lui permettre de retrouver son calme et de choisir finalement une solution plus éclairée.

Les pictogrammes inclus dans cet ensemble sont nombreux afin de les adapter aux besoins et au développement spécifique de l'adolescent. L'affiche « Mes idées de solution » permettra à l'adulte d'exposer et de proposer les choix qu'il jugera convenir à la compréhension et aux capacités du jeune. Cet outil s'adresse à tous ceux qui ont de la difficulté à réguler leurs émotions, que ce soit la colère, l'anxiété, la peur ou la peine.

L'objectif du volcan est d'aider l'adolescent à prendre conscience de ses émotions et à prévenir les crises avant qu'elles ne vous explosent à la figure. Ces crises peuvent être causées par différentes émotions : la peine, la peur, l'incompréhension, l'hyperstimulation et la frustration. Toutes ces émotions, si elles ne sont pas gérées à temps, peuvent créer beaucoup d'anxiété et faire perdre le contrôle à l'adolescent. Si tel est le cas, ces affiches vous aideront également à faire un retour sur l'évènement et choisir avec l'adolescent la solution qui aurait pu régler le problème.

Les pictogrammes inclus dans cet ensemble sont nombreux afin de les adapter aux besoins et au développement spécifique de l'adolescent. Le parent ou l'intervenant proposera donc les choix qu'il jugera convenir à la compréhension et au développement de l'adolescent, par exemple : certains n'auront pas la capacité de s'exprimer suffisamment pour s'excuser ou pour en saisir le concept et certains n'auront pas besoin non plus d'un adulte pour pallier au besoin de mordre. Bien sûr, vous pourrez aussi concevoir vos propres solutions à l'aide de votre banque personnelle de pictogrammes mais les choix inclus dans cet ensemble demeurent tout même très diversifiés.

Notez que si l'adolescent présente des difficultés à se relaxer en respirant profondément, vous pouvez lui faire faire des exercices de relaxation par le mouvement, les sons ou respirer avec lui.

Adapté par le SEPTs-j pour les adolescents sur base du volcan des émotions version enfants .



@Les Editions 'Milmo, tous Droits réservés.

# Le Volcan des émotions ados

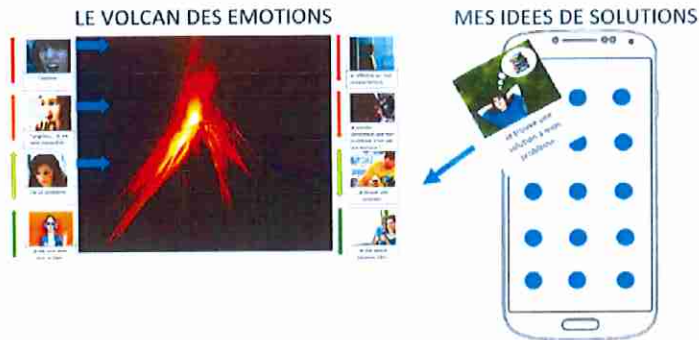


Je me sens bien,  
tout va bien



J'ai un  
problème

Lorsque tout va bien, je suis calme. Mais quelques fois, survient un problème.



## Dans Mes idées de solutions

Je choisis une solution que je vais coller sur mon autre affiche : **Le volcan des émotions.**



J'angoisse

Si je ne cherche pas de solutions je deviens anxieux et je ne me sens pas bien.



Je peux avoir chaud, avoir mal à la tête ou me sentir bizarre.



J'angoisse



Je prends conscience que mon problème  
n'est pas une menace !

Alors, je respire lentement. Prendre le temps de bien respirer m'aide à me calmer.  
J'essaie d'être assez calme pour choisir une solution.



J'explose !



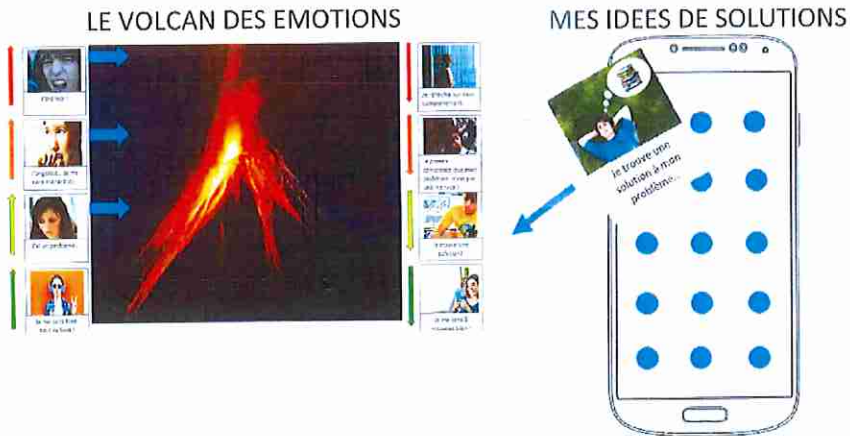
Je réfléchis sur mon comportement

Si je ne me calme pas, il arrive que le volcan explose. Quand le volcan explose, je crie, je pleure ou je ..... L'adulte me dira alors de me retirer dans un endroit plus calme.



Je prends conscience que mon problème n'est pas une menace !

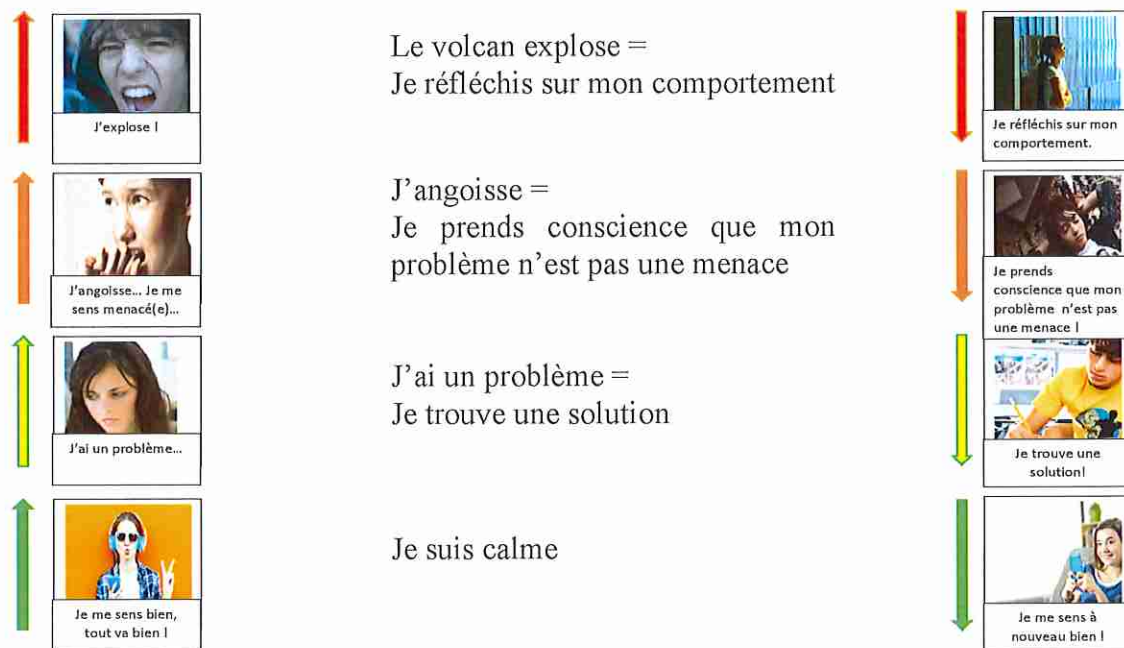
Après m' être retiré, si j'arrête de crier, de pleurer ou de \_\_\_\_\_, je respire lentement. Respirer lentement m'aide à me calmer.



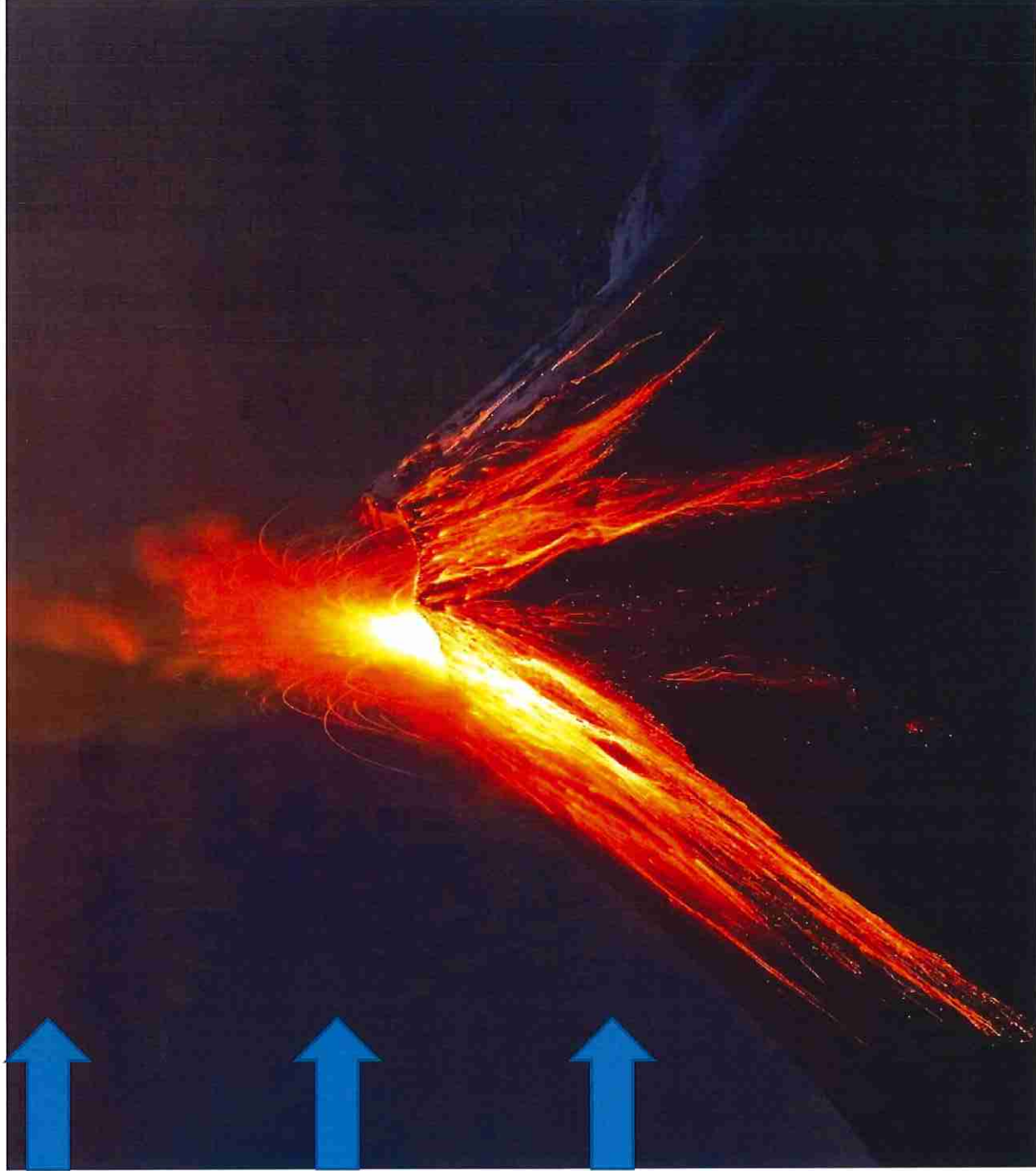
Après avoir bien respiré, dans Mes idées de solutions Je choisis une solution que je vais coller sur mon autre affiche : Le volcan des émotions. Les affiches « Le volcan des émotions » et « Mes idées de solutions » vont m'aider et trouver des solutions sera maintenant plus facile pour moi.

Voici ce que je dois me rappeler :

## LE VOLCAN DES EMOTIONS



# LE VOLCAN DES EMOTIONS



J'explose !



J'angoisse... Je me sens menacé(e)...



J'ai un problème...



Je me sens bien, tout va bien !



Je me détends, je respire  
Je réfléchis sur mon comportement.



Je prends conscience que mon problème n'est pas une menace.

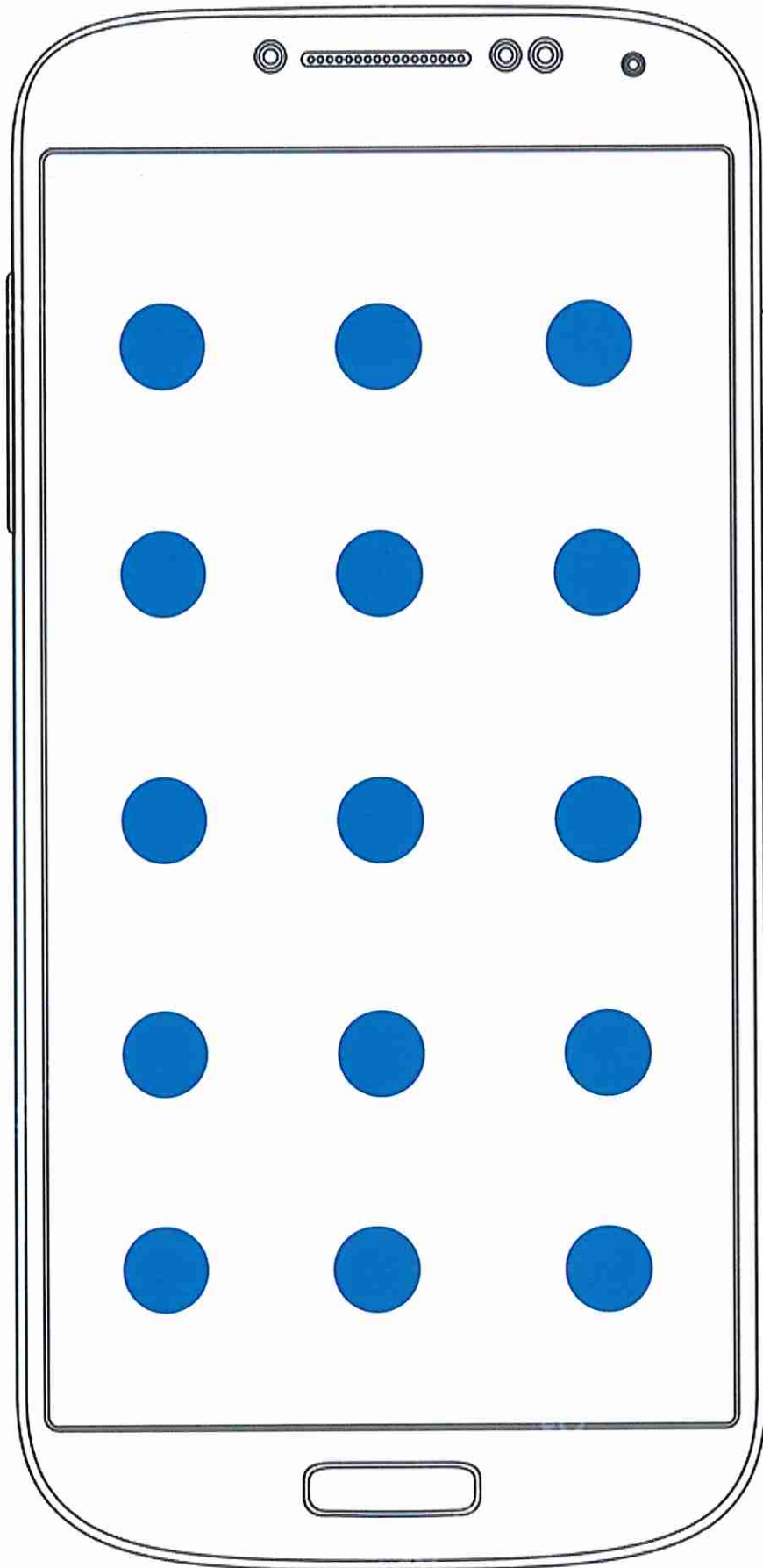


Je trouve une solution!



Je me sens à nouveau bien !

# MES IDEES DE SOLUTIONS





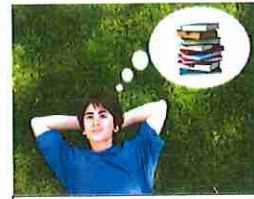
J'en parle avec un adulte



Je formule ma demande gentiment,



J'en parle avec un(e) ami(e) pour trouver la solution



Je trouve une solution à mon problème...



Je me défoule sur un punchingball ou coussin.



Je m'occupe, fais du sport, chante, écris, danse, lis, etc...



Je me mets dans ma bulle.



Je dis ce que je veux !



Je partage!  
Je m'ouvre aux autres !



Je change d'occupation, d'activités...



Je négocie avec mon éducateur/trice.



Je m'excuse sincèrement !



J'exprime clairement les choses.



Je demande à être seul(e)!



Je respecte l'espace de l'autre !