

# Le volcan des émotions

Cet ensemble comprend deux affiches laminées ( de 32,4 cm X 24,8 ) dont un volcan des émotions et une valise de solutions incluant 15 pictogrammes en plastique ( de 5 cm X 5 cm ) :



Ces affiches aideront l'enfant à prendre conscience de ses émotions et des solutions qui s'offrent à lui pour éviter qu'explose 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'enfant 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 de se calmer en respirant profondément. Puis, à la dernière phase, le volcan explose et il est indiqué que l'enfant doit se retirer. 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'enfant. L'affiche « Ma valise 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 gérer leurs émotions, que ce soit la colère, l'anxiété, la peur ou la peine.

*Les pictogrammes enrichissent l'apprentissage et sont spécialement conçus pour aider à développer l'autonomie et le langage.*

Visitez [www.lespictogrammes.com](http://www.lespictogrammes.com) pour en savoir plus.



Les Éditions Milmo

© 2011 tous droits réservés

19,99 \$ CND

Imprimé au Canada

## Note aux parents

L'objectif du volcan est d'aider l'enfant 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'enfant. Si tel est le cas, ces affiches vous aideront également à faire un retour sur l'évènement et choisir avec l'enfant 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'enfant. Le parent ou l'intervenant proposera donc les choix qu'il jugera convenir à la compréhension et au développement de l'enfant, 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 chewy tube pour pallier au besoin de mordre. Bien sûr, vous pourrez 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, les voici : *je parle, je partage, je dis ce que je veux, je demande à être seul, je frappe dans ma main, je frappe dans un coussin, je vais chercher l'adulte, je me repose, je respecte l'espace de l'autre, je bouche mes oreilles, je mords mon chewy tube, je demande à l'adulte, je demande gentiment, je m'excuse et je change de jeu.*

Notez que si l'enfant présente des difficultés à se relaxer en respirant profondément, vous pouvez lui présenter un ballon à souffler. Il existe sur le marché des souffleurs pour faciliter la fermeture des lèvres et grâce à leur petite valve, le ballon reste gonflé même si l'enfant cesse de souffler. Il est possible de vous en procurer entre autre chez FDMT (<http://www.fdm.ca>). Souffler des bulles est aussi un bon moyen d'encourager la respiration profonde.

Le Dre Marie-Hélène Prud'homme a présenté dans le cadre d'une formation sur la gestion de l'anxiété un scénario où le jeune doit respirer à 5 reprises pour se calmer. Il prend le temps de s'asseoir sur une chaise les mains sur les cuisses et compte mentalement jusqu'à 5 à chacune de ses expirations : <http://www.autismereunion.fr/.../Microsoft%20PowerPoint%20-%20anxiété.pdf> .

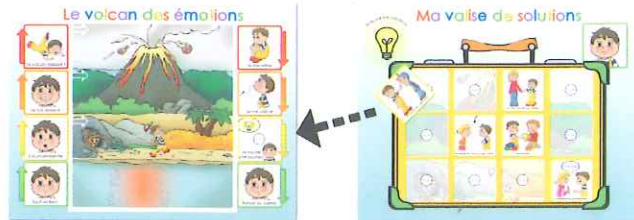
Vous pouvez consulter en tout temps l'exemple du scénario, offert à l'achat de l'ensemble du volcan des émotions, sur le site officiel des pictogrammes <http://www.lespictogrammes.com>, sur notre page Facebook ou sur le site d'Autisme France Diffusion <http://www.autismediffusion.com> .



# Le volcan des émotions



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



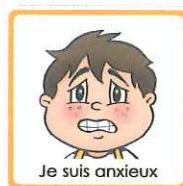
Dans **Ma valise de solutions**  
Je choisis une solution que je vais coller sur mon autre affiche :  
**Le volcan des émotions.**



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.



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.



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.



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 **Ma valise 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 **Ma valise de solutions** vont m'aider et trouver des solutions sera maintenant plus facile pour moi.

Voici ce que je dois me rappeler :

