

## ACTIVITÉ AUTOUR DE L'INDICATEUR D'HUMEUR

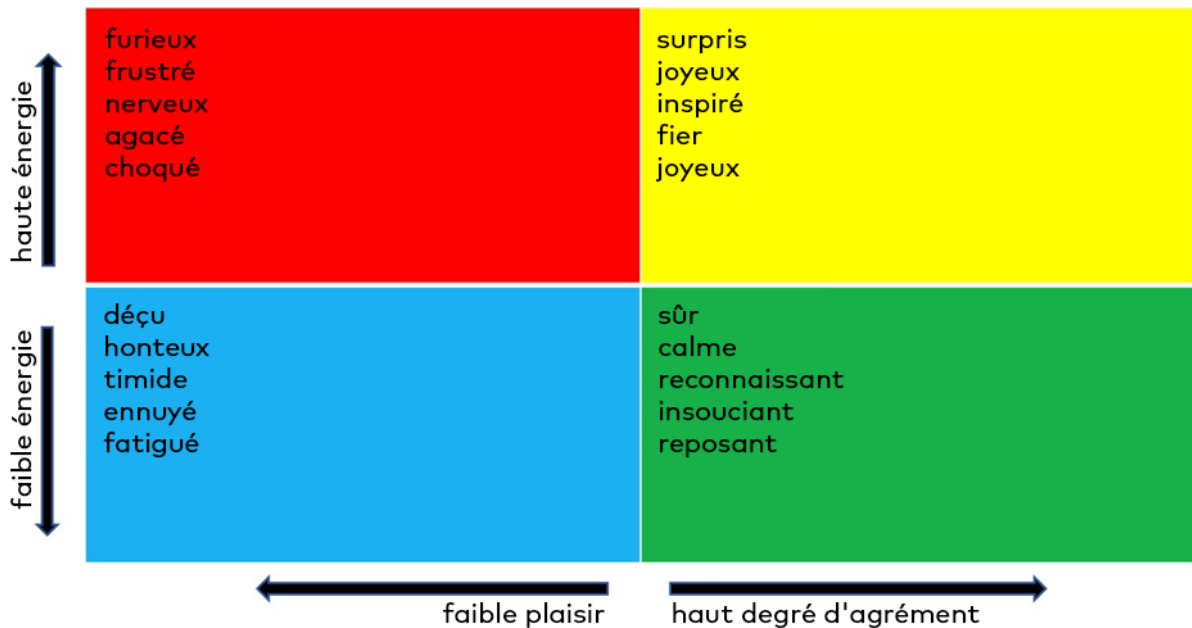
L'indicateur d'humeur, développé à l'origine par Marc Brackett, professeur à Yale, est un outil fondé sur des données probantes pour développer l'intelligence émotionnelle par la prise de conscience et l'autorégulation. L'indicateur d'humeur est une grille colorée qui cherche à mesurer l'énergie et le caractère agréable de chaque sentiment individuel afin de vous donner une meilleure compréhension de votre état émotionnel actuel. L'objectif de l'indicateur d'humeur est d'aider les enfants et les adultes à comprendre, étiqueter, exprimer et réguler leurs émotions afin de développer leur intelligence émotionnelle.

Dans la Kabbale, nous apprenons que nous avons tous des déclencheurs uniques basés sur notre Tikkune (correction de l'âme). Un "déclencheur" est tout ce qui active la voix de l'Adversaire en nous ; c'est un stimulus externe qui crée une réaction interne (dans nos pensées et nos sentiments). Par exemple, *"mes amis sont allés au cinéma et ne m'ont pas invité"*. Lorsque nous sommes déclenchés, la voix de l'Adversaire nous parle sous la forme de systèmes de croyances négatives et limitatives, telles que *"quelque chose ne va pas chez moi"* ou *"personne ne m'aime"*, et ces croyances nous font ressentir certaines émotions. Lorsque nous ressentons des émotions négatives et inconfortables, nous optons souvent pour un comportement réactif, par exemple en nous renfermant sur nous-mêmes et en ne parlant pas à nos amis, en étant passivement agressifs ou en colportant des ragots.

L'une des choses les plus puissantes que nous puissions faire pour interrompre cette réaction en chaîne et répondre de manière plus proactive à nos déclencheurs est de reconnaître les émotions que nous ressentons en réponse à la voix de l'Adversaire. En aidant votre enfant à réfléchir à ses émotions, vous l'aidez à faire une pause au lieu de se précipiter dans des comportements réactifs et à développer sa résilience pour gérer ses émotions de manière proactive.

### Ce dont vous avez besoin

- 1 feuille de papier pour dresser la liste des émotions et faire correspondre les émotions aux visages.
- Feuille de travail sur l'appareil de mesure de l'humeur à domicile. Il existe de nombreuses options en ligne ; nous vous recommandons de rechercher sur google cette feuille, de choisir le style qui vous convient le mieux et de l'imprimer. Les caractéristiques les plus importantes de la feuille de travail sont les paramètres énergie (élevée/faible) + sentiments (désagréable/plaisant), ainsi que les quatre quadrants distincts séparés par des couleurs.



- Crayons
- Marqueurs
- Affiche 55x30cm
- Attache métallique
- Compas
- Règle
- Papier de construction

## Instructions

- 1) Entamez une conversation avec votre enfant pour parler des émotions. Vous pouvez lui demander : que sont les émotions, d'où viennent les émotions, où vivent les émotions, à quoi ressemblent les émotions, etc. Laissez-le s'exprimer de manière spontanée - il n'y a pas de "bonnes" ou de "mauvaises" réponses.
- 2) Demandez à votre enfant de nommer autant d'émotions qu'il lui vient à l'esprit et de les écrire sur la feuille de papier.
- 3) À côté des différentes émotions, énoncez différents visages (par exemple, "heureux" ou "idiot" serait un visage souriant).
- 4) Expliquez à votre enfant que chacun éprouve des émotions différentes selon les jours. Aidez-le à comprendre qu'il n'y a pas de "bonnes" ou de "mauvaises" émotions.
- 5) Expliquez-lui que nous pouvons utiliser l'indicateur d'humeur pour vérifier comment nous nous sentons.

- 6) Expliquez-leur qu'ils vont créer leur propre indicateur d'humeur, qui leur permettra de voir comment ils se sentent à tout moment.
- 7) Travaillez avec votre enfant pour créer son propre compteur d'humeur à l'aide des paramètres présentés ci-dessus.
- 8) Après avoir créé l'indicateur d'humeur, réfléchissez avec votre enfant au moment où il pourrait prendre le temps de l'utiliser (avant ou après l'école, avant ou après les devoirs, avant d'aller au lit, etc.). Demandez-lui ensuite où il aimerait le conserver à la maison.
- 9) Demandez à votre enfant de réfléchir à la manière dont l'indicateur d'humeur pourrait l'aider à gérer ses émotions. Vous pouvez même donner un exemple hypothétique et demander à votre enfant d'imaginer ce qu'il ressentirait en utilisant l'appareil dans ce cas.
- 10) Enfin, mettez l'indicateur d'humeur à l'épreuve ! Si votre enfant est prêt et en a envie, demandez-lui d'utiliser l'indicateur d'humeur pour partager ce qu'il ressent en ce moment ! Observez la réaction de votre enfant lorsqu'on lui demande de parler de ses émotions. Est-il enthousiaste ou craintif à l'idée de parler ? Soyez attentif à cela et soyez patient avec votre enfant pendant qu'il s'initie à cette nouvelle activité.