

La journée où mes émotions ont pris toute la place



Les Conceptions SC

Une journée presque ordinaire



Ce matin, Léo se réveille avec une sensation étrange dans son ventre. Il aimerait rester bien au chaud dans son lit, mais une journée d'école l'attend. « Aujourd'hui sera peut-être une belle journée », se dit-il.

Un changement inattendu



En arrivant dans sa classe, Léo remarque que son enseignante n'est pas là. Une remplaçante se tient devant le tableau. Le cœur de Léo bat plus rapidement. Il n'aime pas les changements inattendus. Sa première émotion apparaît : l'inquiétude.

Trop de consignes



La remplaçante donne plusieurs consignes très rapidement. Léo essaie d'écouter, mais les mots se mélangent dans sa tête. Les autres commencent leur travail. Lui ne sait plus quoi faire. Une nouvelle émotion apparaît : la confusion.

Le bruit devient trop fort



Des crayons tombent. Des chaises bougent.
Des enfants discutent. Quelqu'un rit très fort.
Pour les autres, ce sont peut-être de petits bruits.
Pour Léo, ils deviennent énormes.
Il place ses mains sur ses oreilles.
Une troisième émotion apparaît : l'irritation.

La goutte de trop



Soudain, un camarade prend le crayon bleu de Léo sans lui demander.

« Hé! C'est mon crayon! » crie Léo.

Son camarade le lui rend, mais il est trop tard. L'inquiétude, la confusion et l'irritation se mélangent. Ses émotions prennent toute la place.

L'explosion



Léo pousse sa feuille, lance son crayon et se lève brusquement.

« Je ne suis plus capable! » crie-t-il.

Les larmes coulent sur ses joues.

Son cœur bat très vite et sa respiration devient courte.

Léo n'arrive plus à réfléchir.

Il est dépassé par tout ce qu'il ressent.

Une présence rassurante



Mélanie, la T.E.S. de l'école, s'approche doucement.

Elle garde une certaine distance et parle d'une voix calme.

« Je vois que c'est très difficile.

Tu es en sécurité. Je suis là pour t'aider. »

Elle montre deux choix à Léo :

rester ici ou aller dans l'espace calme.

Faire un choix



Léo regarde les deux images.
Il ne peut pas encore parler,
mais il pointe l'image de l'espace calme.
« D'accord », répond Mélanie.
Léo la suit.
Dans cet endroit, la lumière est douce
et les bruits sont moins forts.
Peu à peu, son corps commence à se sentir en sécurité.

Ma boîte à outils



Mélanie montre à Léo une petite boîte remplie d'outils : des écouteurs, une balle à presser, une couverture lourde, une carte de respiration, des images d'émotions et un sablier.

Léo choisit les écouteurs et la balle.

Il inspire lentement, puis expire doucement.

Les émotions deviennent plus petites



Après quelques minutes, le cœur de Léo ralentit et ses épaules deviennent moins tendues. Mélanie lui montre quatre émotions : inquiet, confus, irrité et triste. Léo pointe les trois premières. Enfin, quelqu'un comprend ce qui s'est passé.

Comprendre sans se juger



« Avoir de grandes émotions ne fait pas de toi un mauvais enfant », explique Mélanie. « Mais j'ai crié et lancé mon crayon », murmure Léo.

Mélanie lui rappelle qu'une émotion est toujours permise, mais que certains gestes doivent être réparés.

🌟 Réparer la situation 🌟



**Léo retourne dans la classe.
Il ramasse son crayon et replace sa feuille.
Puis, il dit à son camarade :
« Je suis désolé d'avoir crié.
J'étais dépassé.
La prochaine fois, demande-moi avant
de prendre mon crayon. »
Son camarade s'excuse aussi.**

Préparer un nouveau plan



Avec Mélanie, Léo prépare un plan. Lorsqu'il sent son cœur battre vite, ses mains s'agiter ou ses épaules se tendre, il peut : montrer sa carte de pause, mettre ses écouteurs, demander une seule consigne, aller dans l'espace calme ou choisir un outil.

Mes émotions ont un message



À la fin de la journée, Léo est fatigué, mais très fier.

Il comprend que ses émotions ne sont pas ses ennemies.

Elles lui donnent des indices sur ce qui se passe en lui. Quand elles prennent toute la place, il peut demander de l'aide, prendre une pause et utiliser ses outils.

FIN