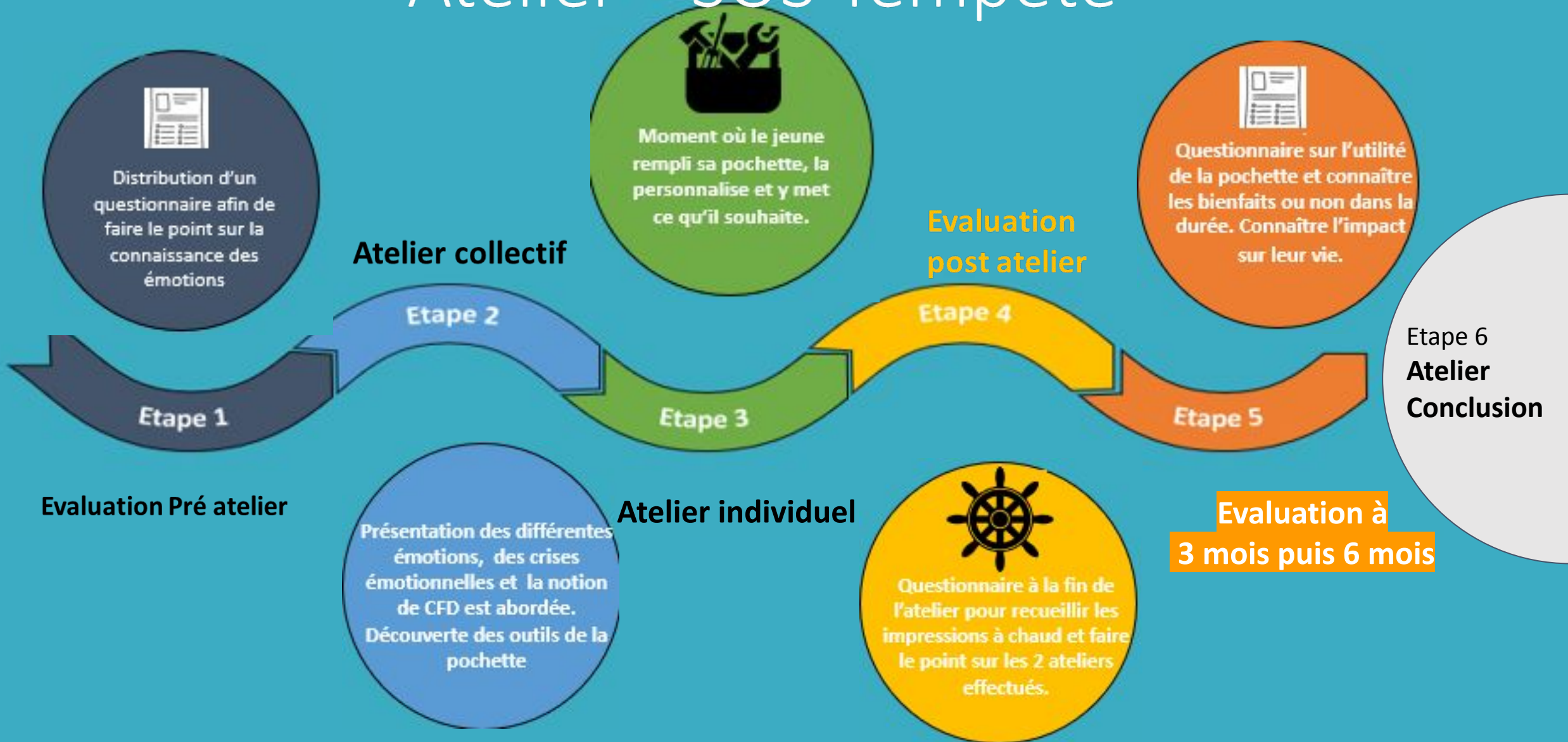


Atelier " SOS Tempête "



Les outils de la pochette « SOS Tempête »

L'outil d'ancrage (3 outils maximum)

= un geste, un objet ou une activité répétitive qui permet à une personne de s'apaiser, de se recentrer ou de rester concentrée dans une situation précise.

- handspinner, bague spinner
- Pop it
- scoubidou, élastique bracelet, élastique tortillon
- mandala
- bout de crayon
- balle anti-stress



L'outil réconfort (2 outils maximum)

- tissu doux
- bague pompon, pompon
- plume
- tissu
- parfum apaisant



Les outils de la pochette « SOS Tempête »

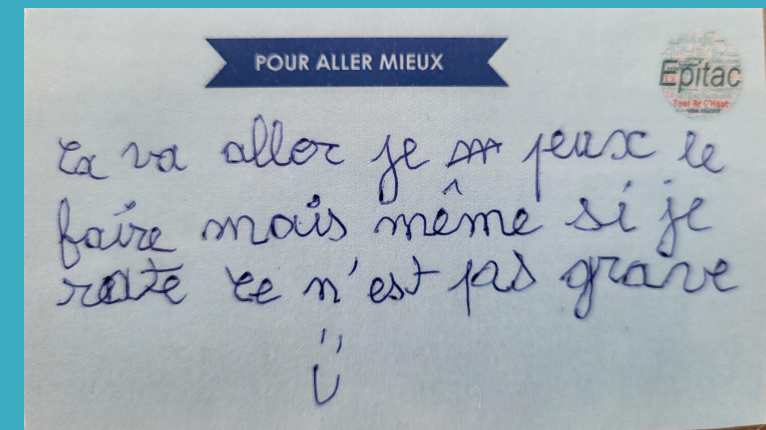
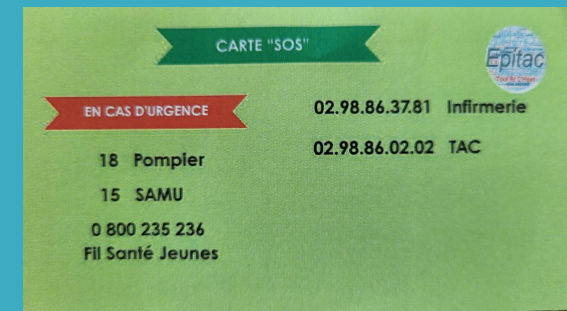
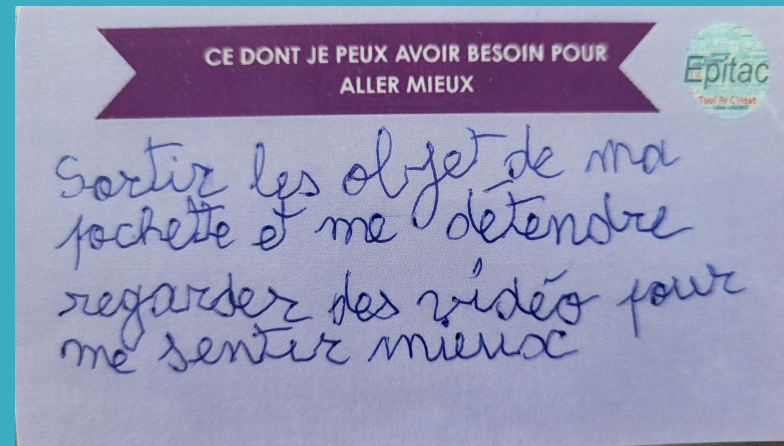
L'outil libérateur : (3 outils maximum)

Extérioriser ses émotions intérieures et libérer ses tensions
(pour décharger ses émotions telles que la colère ou la frustration)

- Galet
- balle anti-stress
- bloc-notes/crayons

3 cartes personnalisées

- Carte SOS avec les numéros importants à contacter
- Carte d'auto - suggestion "pour aller mieux" (ce qui me plairait de m'entendre dire)
- Carte "ce dont j'ai besoin" (conseil de choses à faire pour aller mieux)



Le Tableau des émotions

Émotion <i>(Le Nom du Sentiment)</i>	Quand est-ce que ça arrive ? <i>(Pourquoi je le sens ?)</i>	Mon corps fait quoi ? <i>(À l'intérieur de moi)</i>	Mon Visage montre quoi ? <i>(Ce que les autres voient)</i>	Ce que j'ai envie de faire ! <i>(L'Action)</i>
La JOIE 😄	Quand quelque chose de SUPER arrive ! (Un cadeau, un jeu réussi, un câlin.)	Mon cœur bat doucement, je me sens léger(ère) et chaleureux(se).	Un grand sourire qui va jusqu'aux yeux !	Rire, sauter, vouloir refaire la chose, ou faire un bisou !
La TRISTESSE 😞	Quand je perds quelque chose (un jouet, un ami) ou que je suis déçu(e).	Mon corps est un peu lourd, j'ai moins d'énergie, j'ai envie de me cacher.	Le coin de mes lèvres tire vers le bas. Mes yeux sont mouillés.	Pleurer, chercher un câlin de maman/papa, vouloir être seul(e) un moment.
La COLÈRE 😡	Quand on me dit NON pour quelque chose d'important ou que c'est injuste.	Je me sens chaud(e) comme un volcan 🌋, mes muscles sont tendus.	Mes sourcils sont froncés (rapprochés) et ma bouche est serrée.	Crier, taper, dire STOP très fort, ou partir loin pour me calmer.
La PEUR 😨	Quand je vois un danger ou quelque chose d'inconnu (un grand bruit, l'obscurité).	Mon cœur bat très vite 🥁 ! Je me sens tout(e) figé(e) et prêt(e) à courir.	Mes yeux sont grands ouverts, mes sourcils sont levés.	Courir loin, me cacher, ou rester immobile comme une statue.
Le DÉGOÛT 🤢	Quand je sens, goûte ou vois quelque chose de pas bon ou sale.	Mon ventre fait "Beurk" ! 🤮 J'ai envie de tout rejeter loin.	Mon nez se plisse, ma lèvre du haut se soulève un peu.	Cracher, reculer, se couvrir le nez pour ne plus sentir.
La SURPRISE 😲	Quand quelque chose d'inattendu ou de nouveau arrive (une fête surprise, un bruit soudain).	Mon corps sursaute et se fige un instant.	Mes yeux et ma bouche sont grands ouverts, mes sourcils sont très hauts.	Regarder partout pour comprendre ce qui se passe et demander : "Quoi ?"

Quelques chiffres...

En 2025 (octobre - décembre) :

- 3 ateliers collectifs
- 18 ateliers individuels
- 18 jeunes

En 2026 (janvier - avril) :

- 3 ateliers collectifs
- 12 ateliers individuels
- 12 jeunes

Quelques exemples de pochettes réalisées



Merci
de votre attention



