Mon cahier d'activités

Compétences émotionnelles chez les jeunes adolescents (EASE)

Organisation mondiale de la Santé

unicef
pour chaque enfant

Le cahier d'activités est conçu pour être utilisé avec le manuel sur les intervention en Compétences émotionnelles chez les jeunes adolescents.

Compétences émotionnelles chez les jeunes adolescents (EASE) : aide psychologique de groupe pour les jeunes adolescents touchés par un sentiment de détresse dans les communautés exposées à l'adversité.
Genève : Organisation Mondiale de la Santé et Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), 2023. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Instructions

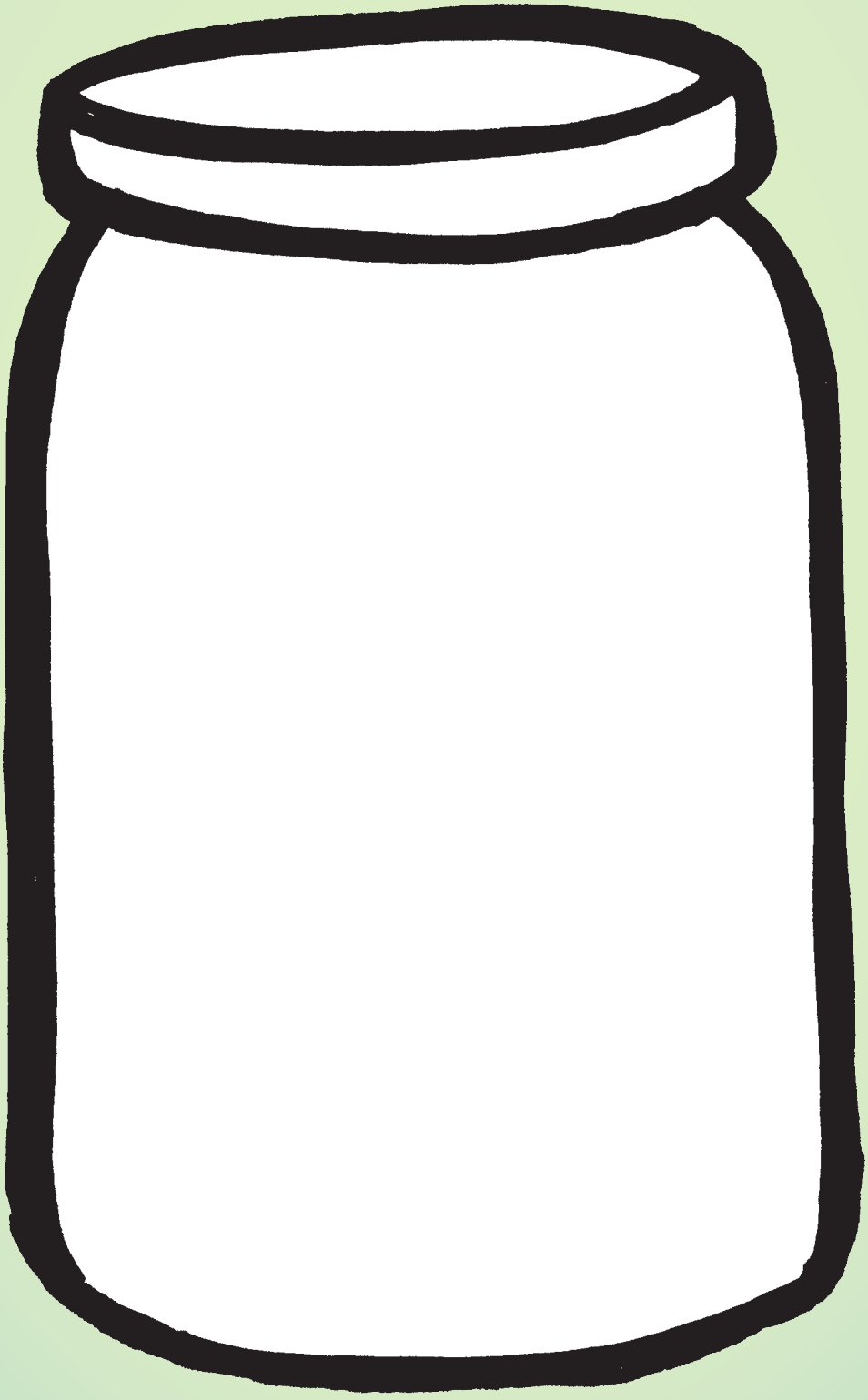
Le cahier d'activités EASE est destiné aux adolescents. Ils l'utiliseront pendant les sessions EASE et pour les exercices à faire à la maison. Le manuel sur les interventions fournit des indications sur le moment où le cahier d'activités doit être utilisé pendant les sessions et quelle page du cahier d'activités les adolescents doivent utiliser pour les exercices à faire à la maison.

Chaque adolescent recevra un cahier d'activités au démarrage des sessions EASE. Le cahier d'activités doit être imprimé sur du papier de format A4. Le cahier d'activités peut être relié simplement (par exemple à l'aide d'un classeur à anneaux).

Semaine 1 : Mise en pratique de Comprendre mes émotions

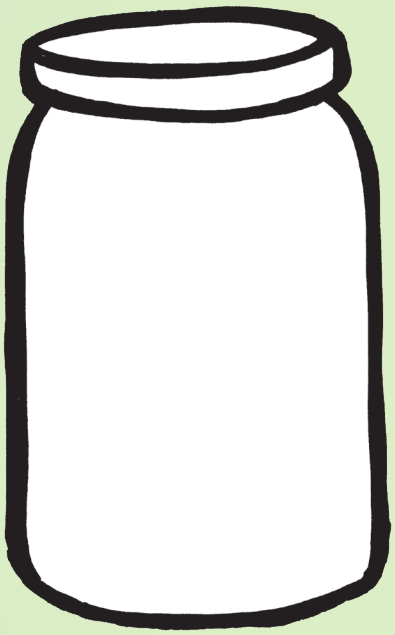
Poster Tableau des émotions

Semaine 1 : Mise en pratique du Bocal des émotions dans la session 1

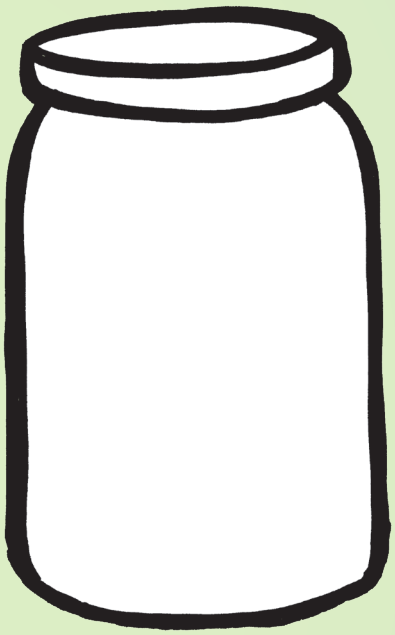


Semaine 1 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions

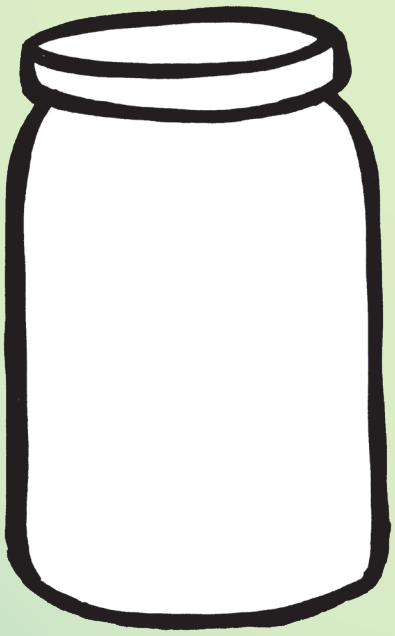
Remplissez chaque jour un bocal des émotions.



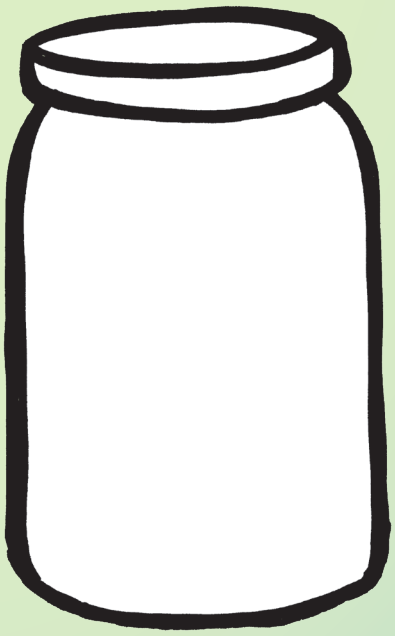
Jour 1



Jour 2



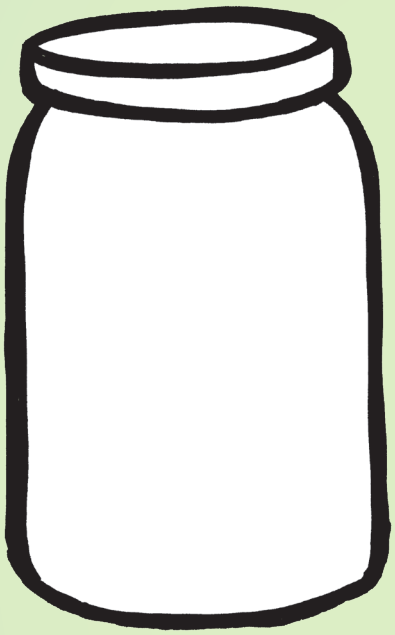
Jour 3



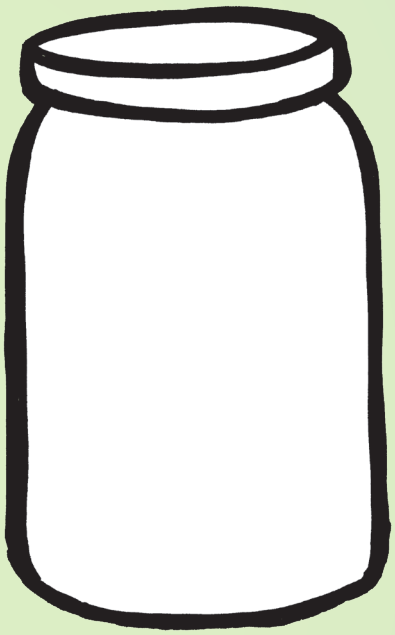
Jour 4

Semaine 1 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions

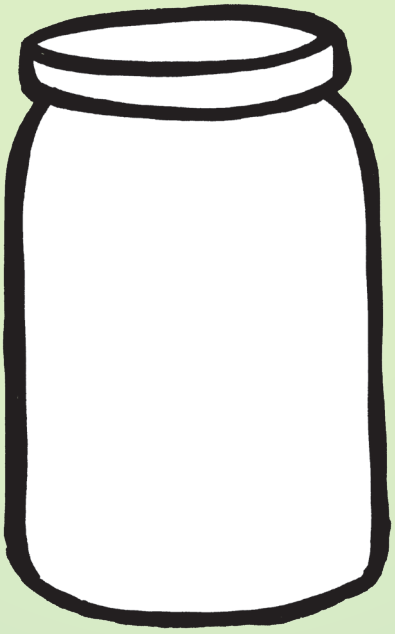
Remplissez chaque jour un bocal des émotions.



Jour 5



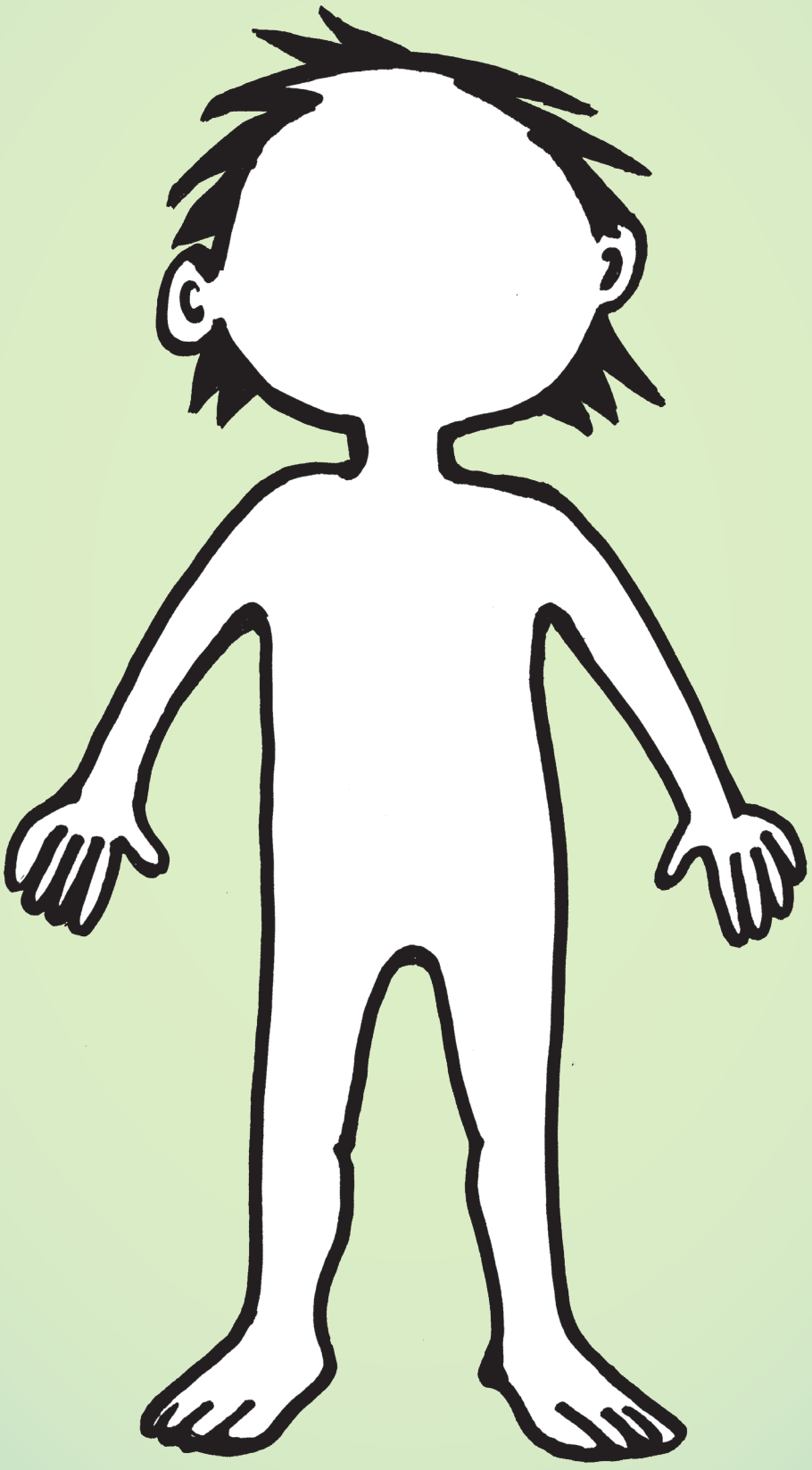
Jour 6



Jour 7

Semaine 2 : Calmer mon corps

Poster Carte de mon corps

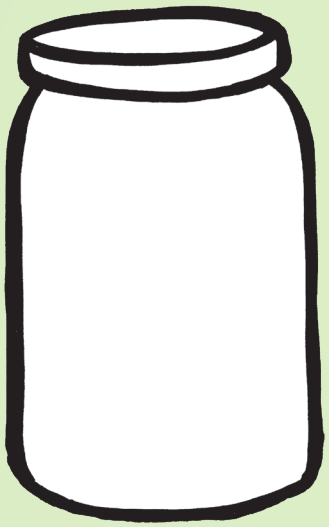


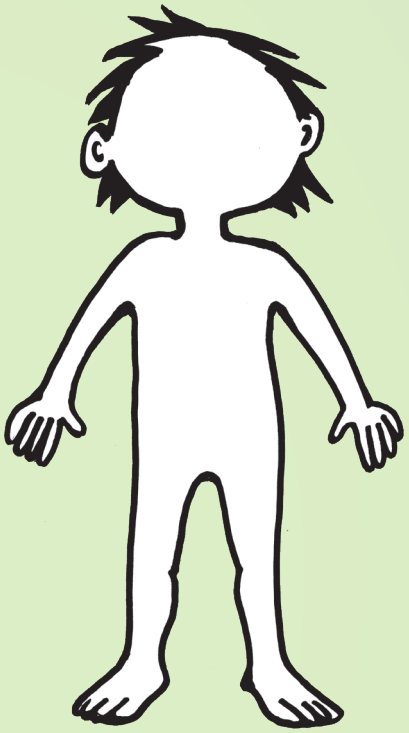
Semaine 2 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Carte de mon corps

Remplissez chaque jour un bocal des émotions. Choisissez ensuite l'émotion la plus forte que vous avez ressentie ce jour-là et dessinez ce qui se passait dans votre corps lorsque vous avez ressenti cette émotion (sur la Carte de mon corps).

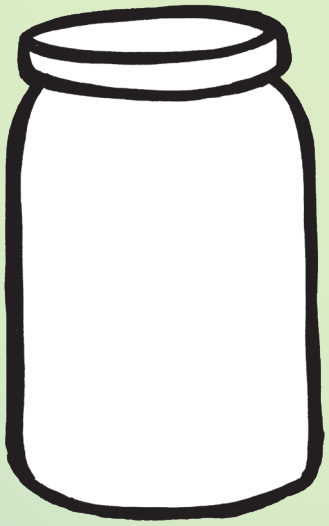
Jour 1

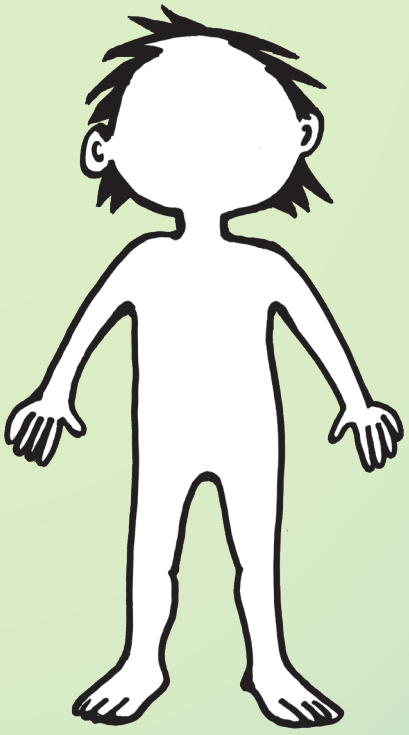
Semaine 2 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Carte de mon corps





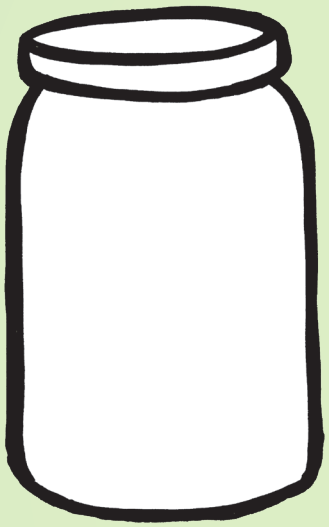
Jour 2

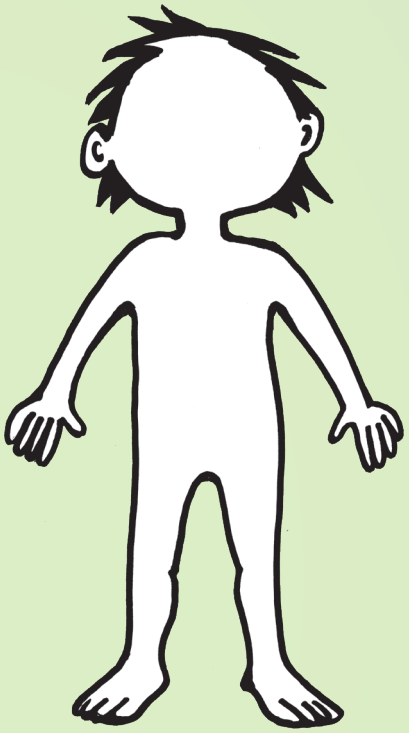




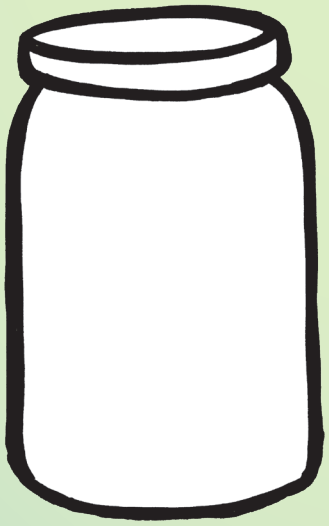
Jour 3

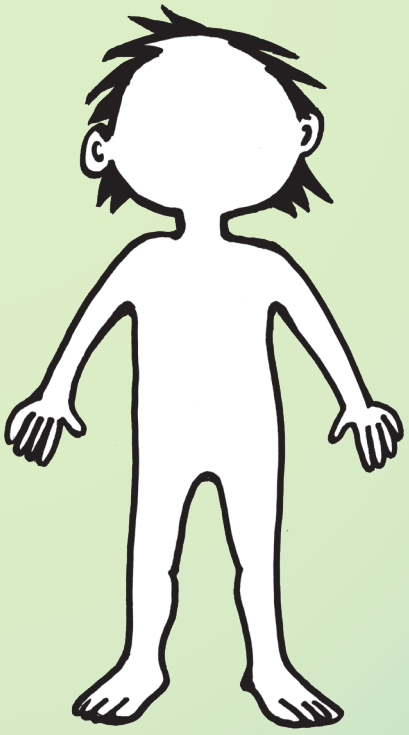
Semaine 2 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Carte de mon corps





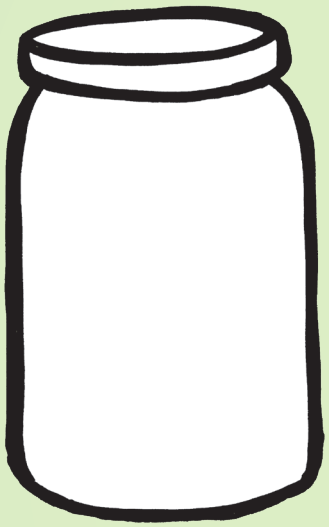
Jour 4

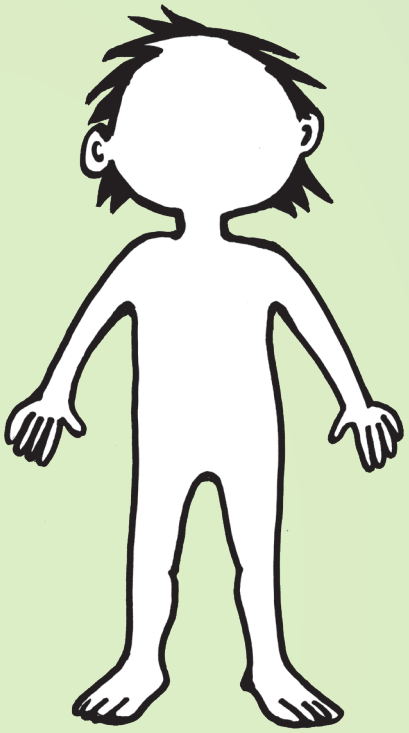




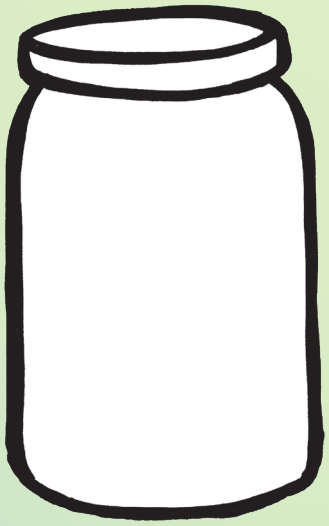
Jour 5

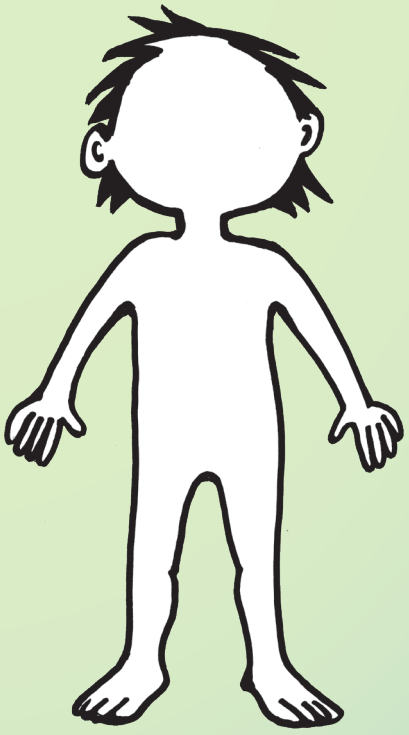
Semaine 2 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Carte de mon corps





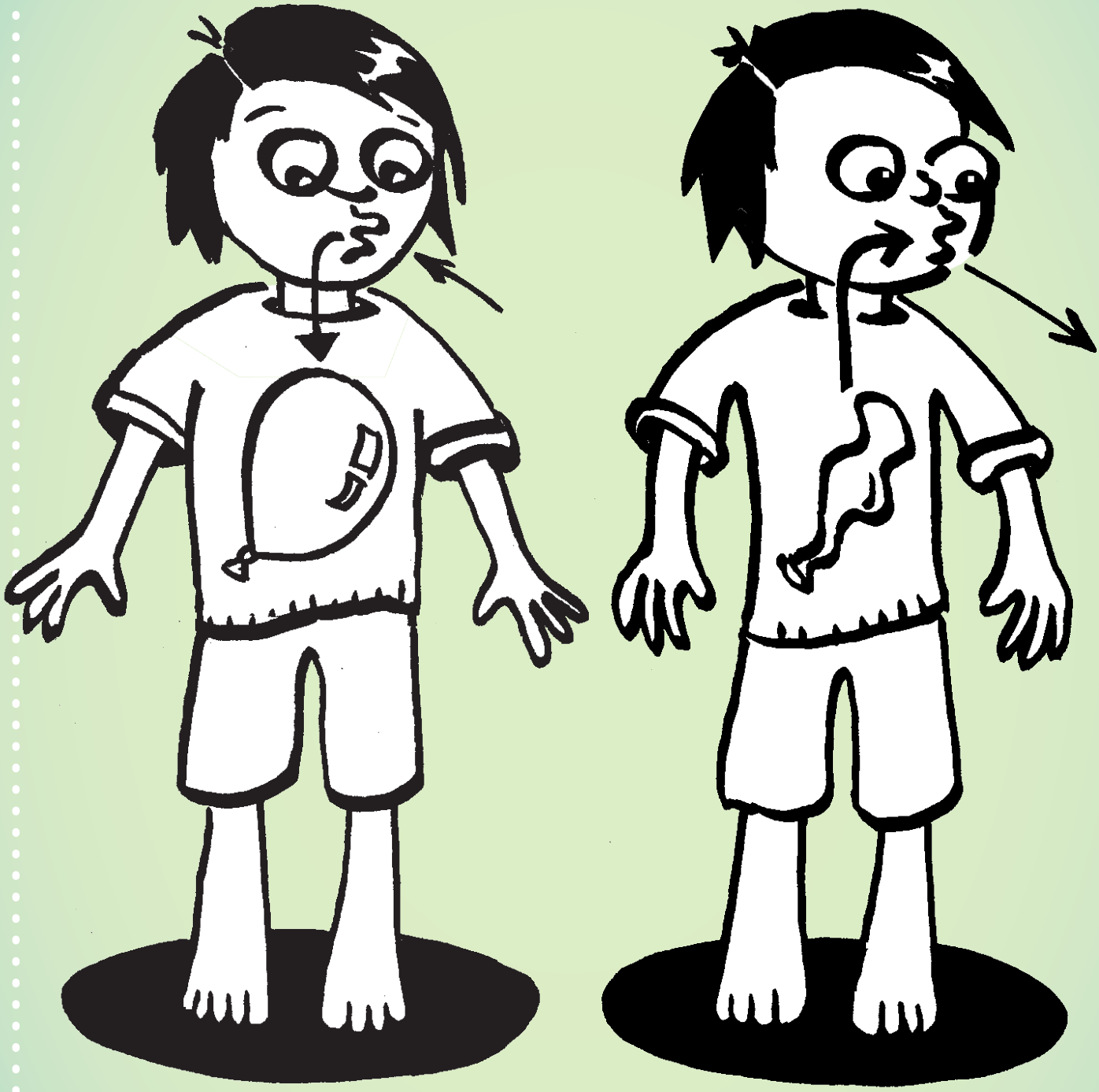
Jour 6





Jour 7

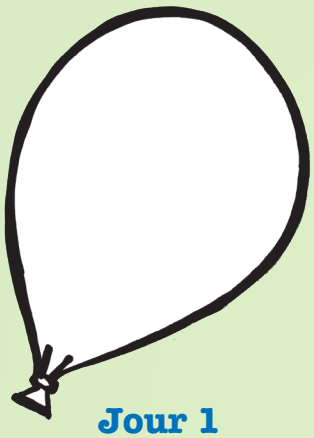
Semaine 2 : Calmer mon corps



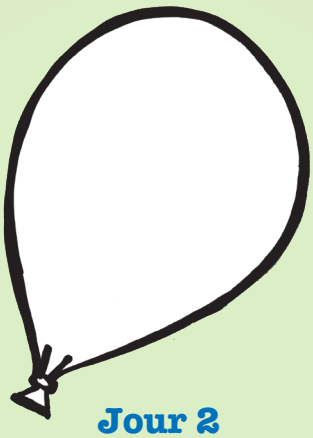
N'oubliez pas de pratiquer votre respiration lente tous les jours !

Semaine 2 : Exercice à faire à la maison : Calmer mon corps

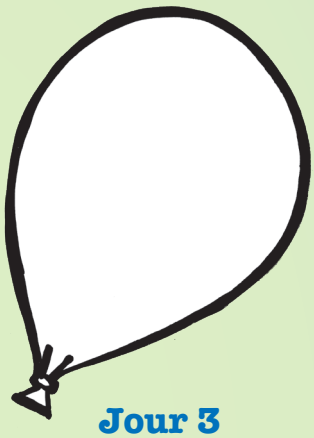
Pratiquez la respiration lente pendant 2 minutes chaque jour. Coloriez le ballon pour montrer que vous avez pratiqué ce jour-là.



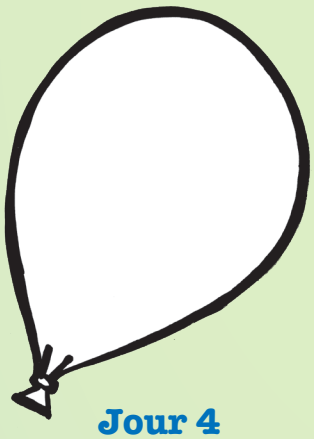
Jour 1



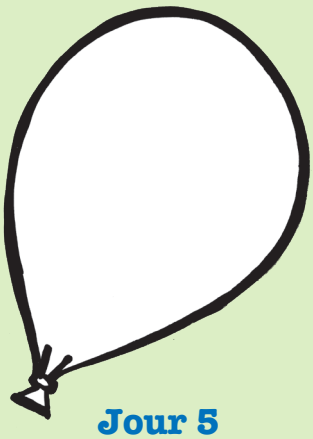
Jour 2



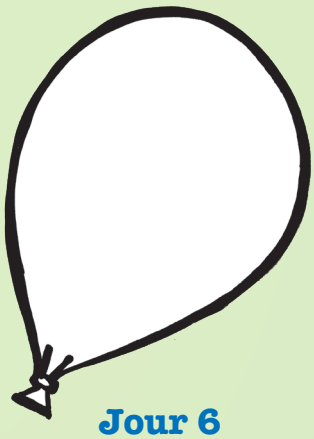
Jour 3



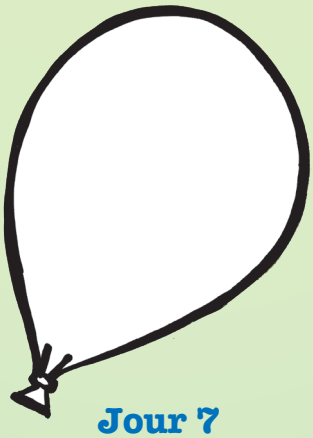
Jour 4



Jour 5



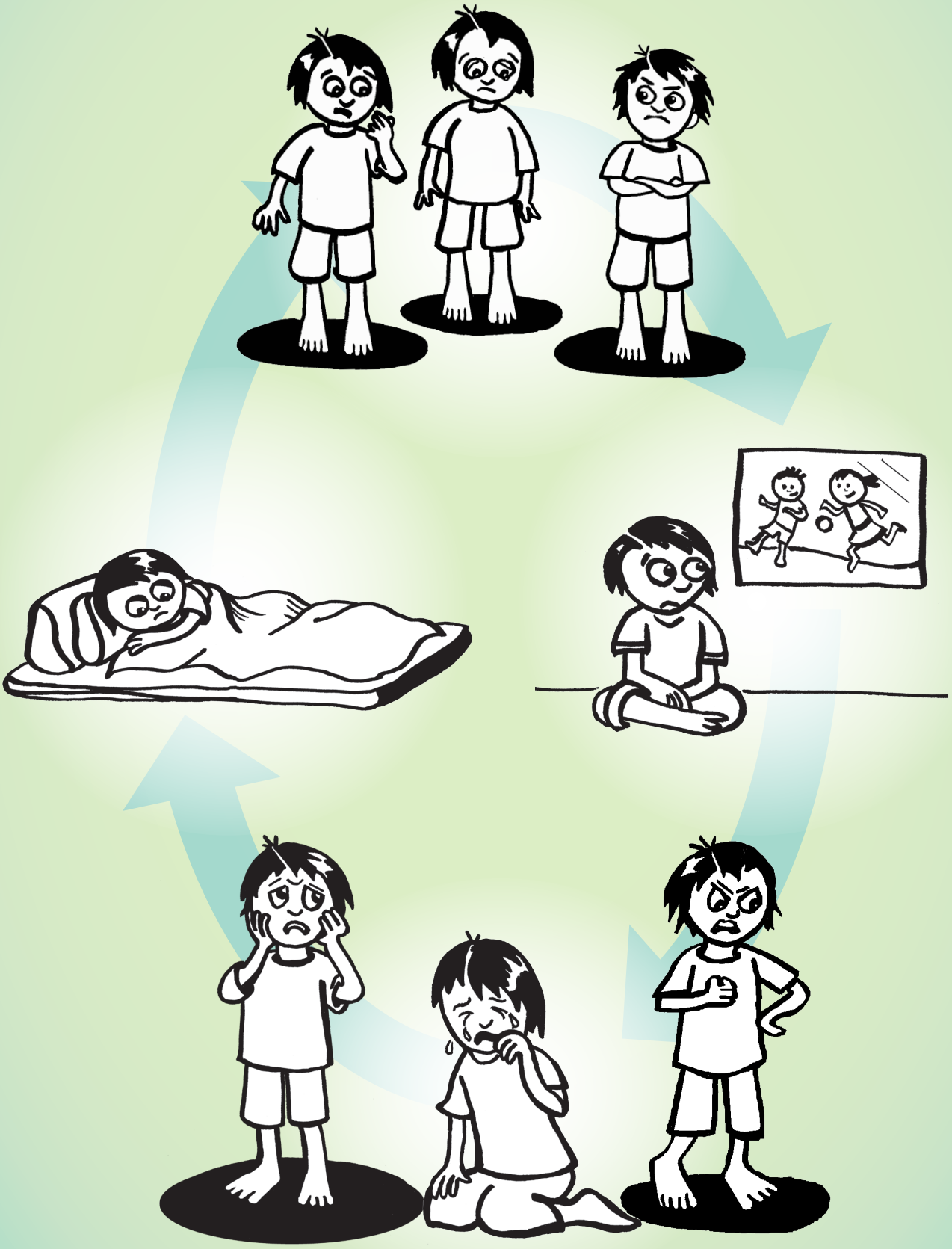
Jour 6



Jour 7

Semaine 3 : Changer mes actions

Poster du Cycle vicieux



Semaine 3 : Changer mes

actions dans la session 3

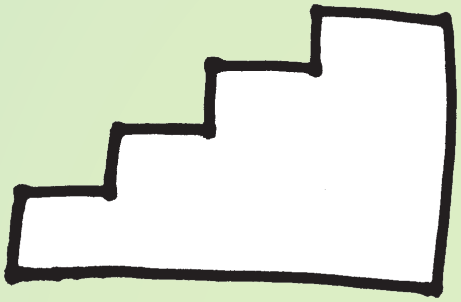
Semaine 3 : Exercice à faire à la maison : Changer mes actions

N'oubliez pas de réaliser les étapes de Changer mes actions cette semaine !

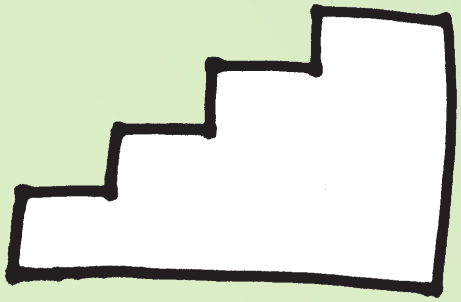
Choisissez
Décomposez
Planifiez
Recommencez

Semaine 3 : Exercice à faire à la maison : Changer mes actions

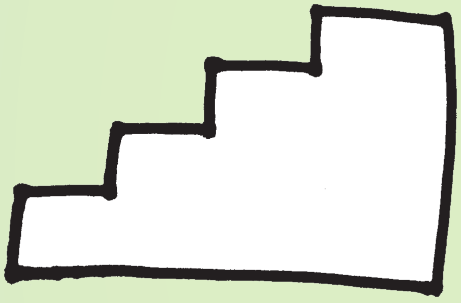
N'oubliez pas de réaliser les étapes de Changer mes actions cette semaine !



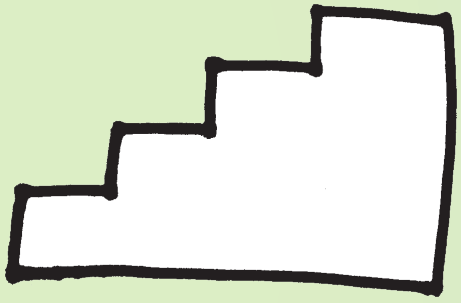
Jour 1



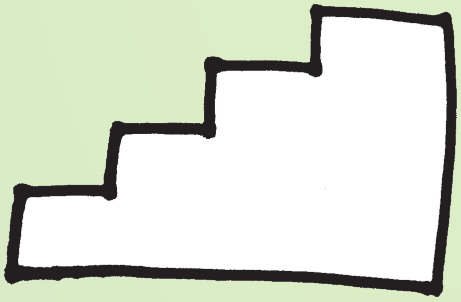
Jour 2



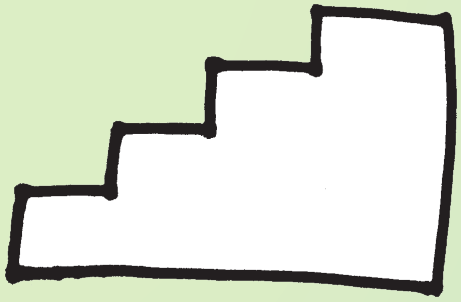
Jour 3



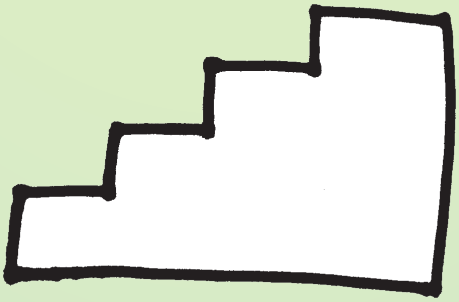
Jour 4



Jour 5



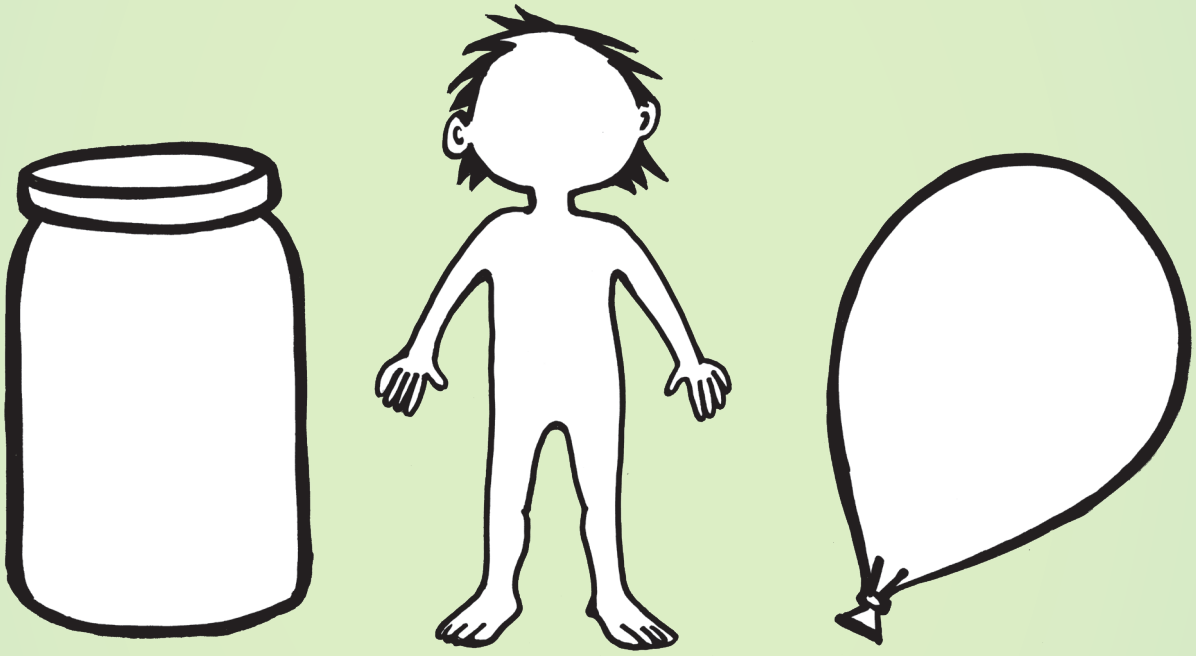
Jour 6



Jour 7

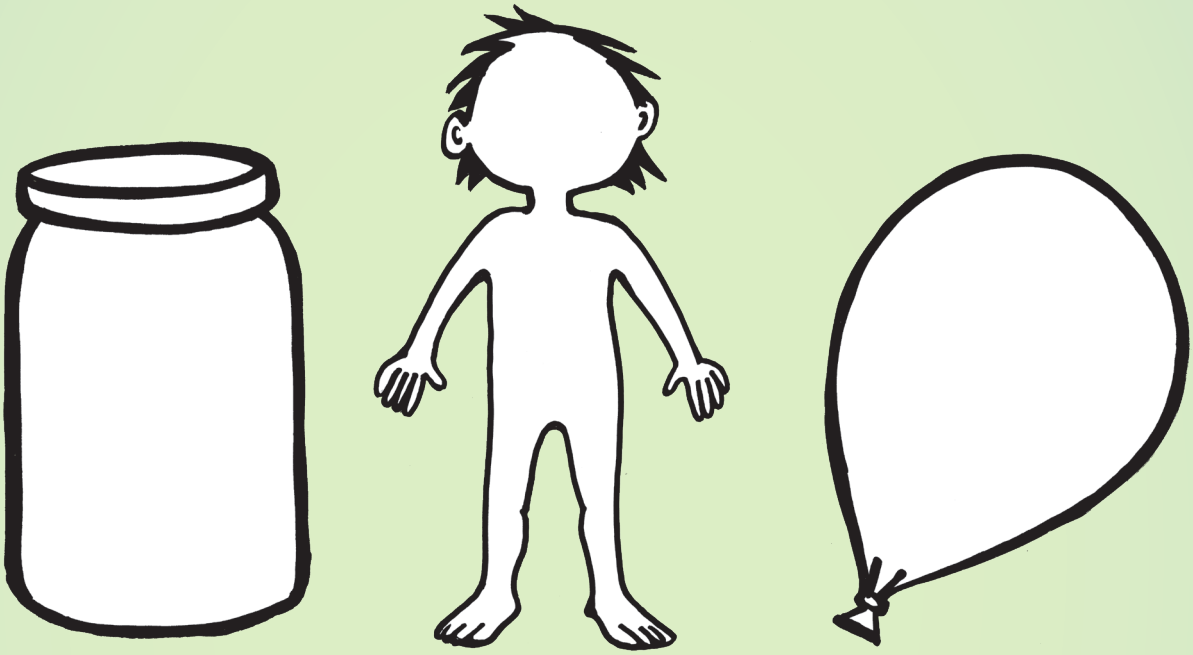
Semaine 3 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

Chaque jour, identifiez les émotions les plus fortes, complétez la Carte de mon corps et exercez-vous à calmer votre corps.

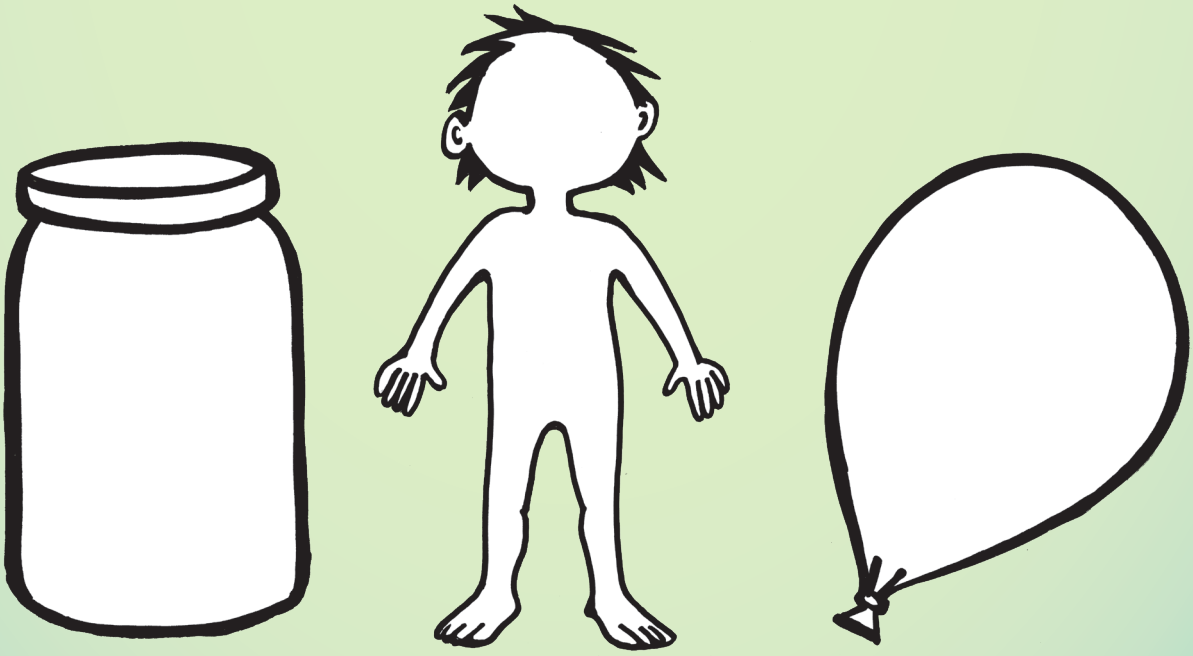


Jour 1

Semaine 3 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

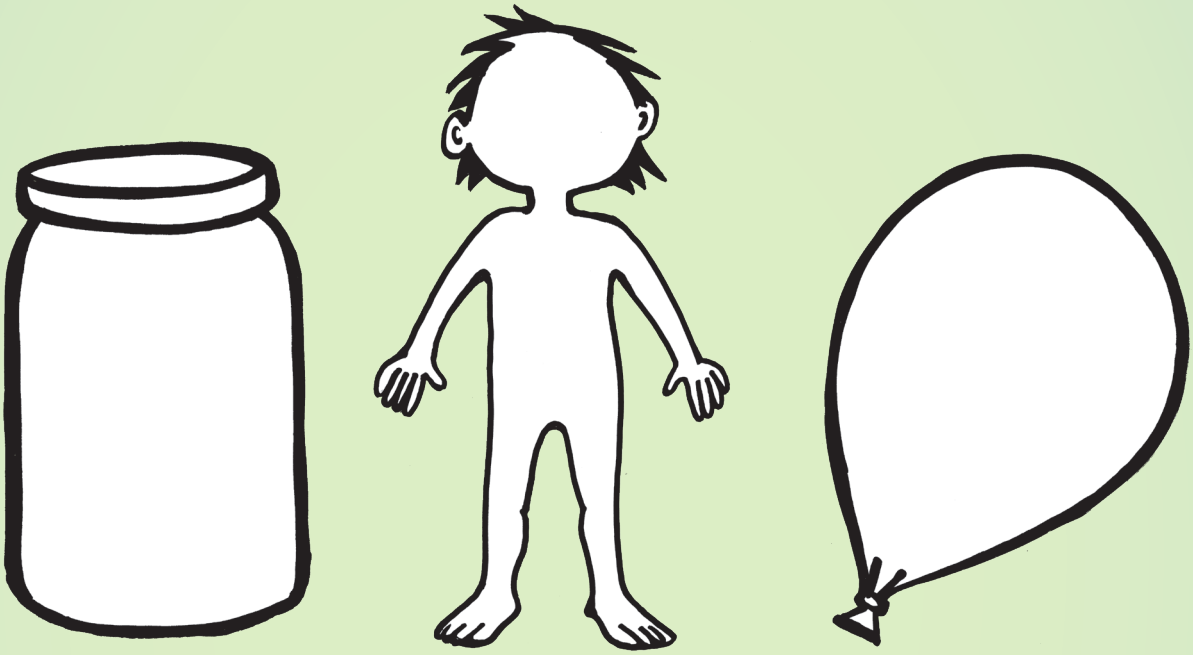


Jour 2

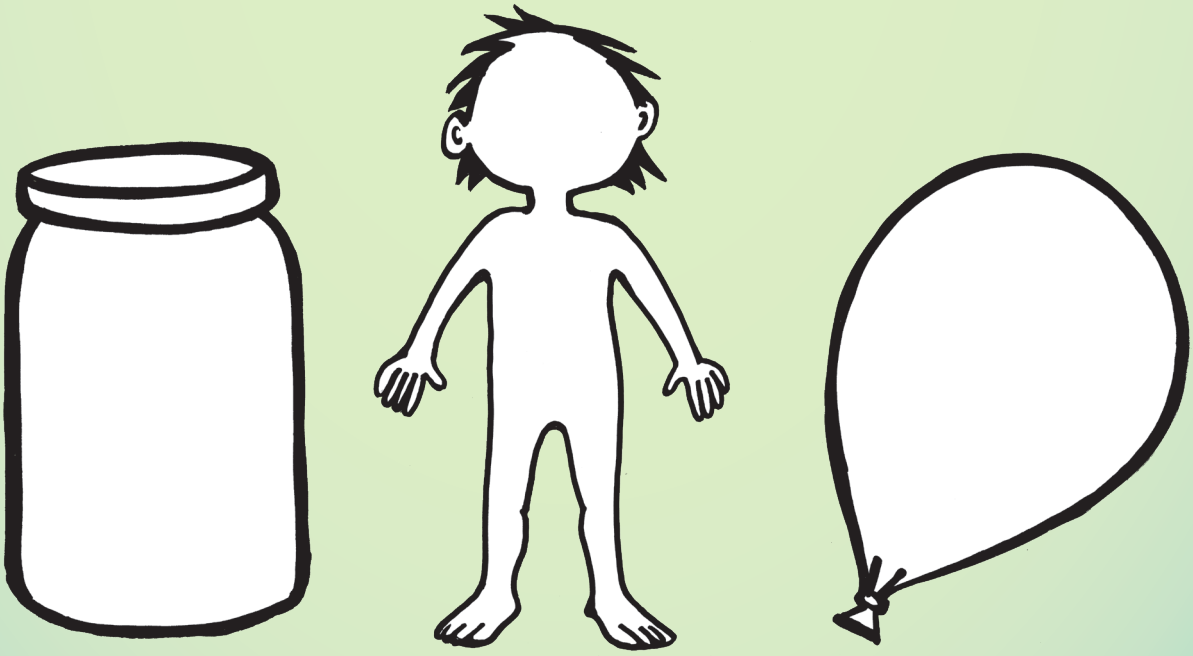


Jour 3

Semaine 3 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

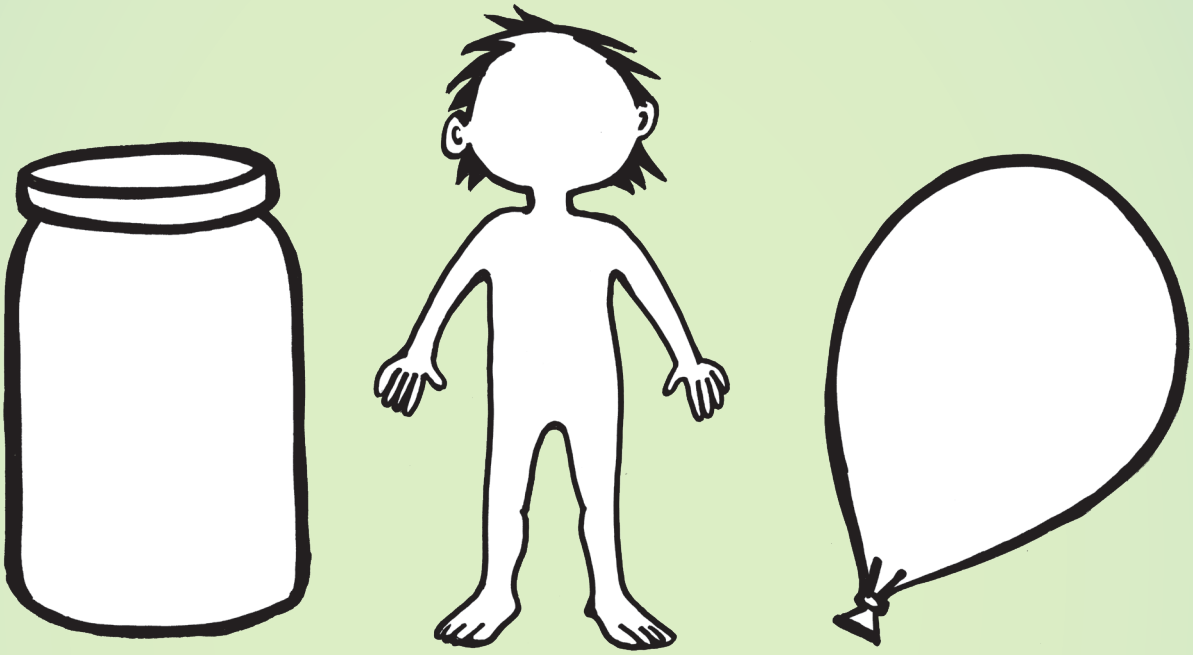


Jour 4

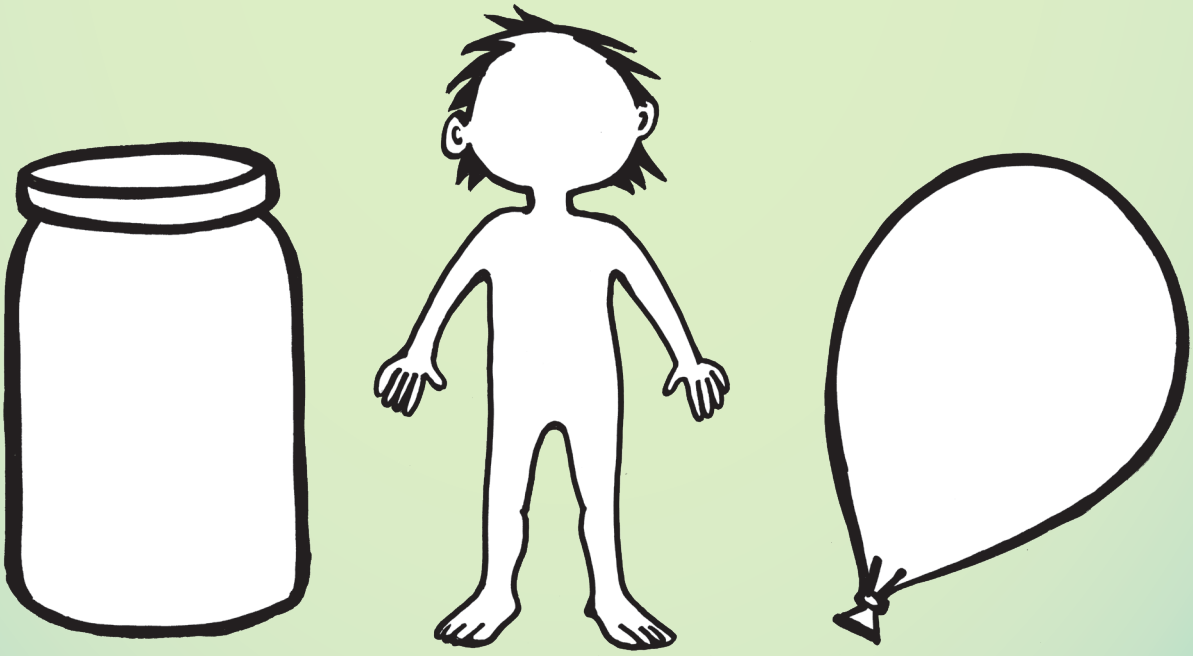


Jour 5

Semaine 3 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps



Jour 6



Jour 7

Semaine 4 : Changer mes

actions dans la session 4

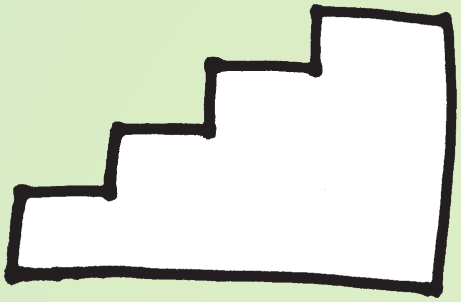
Semaine 4 : Exercice à faire à la maison : Changer mes actions

N'oubliez pas de réaliser les étapes de Changer mes actions cette semaine !

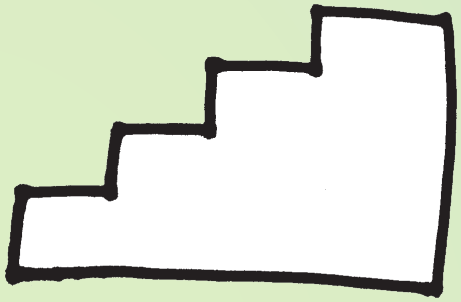
Choisissez
Décomposez
Planifiez
Recommencez

Semaine 4 : Exercice à faire à la maison : Changer mes actions

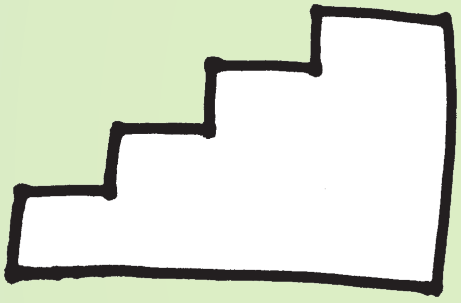
N'oubliez pas de réaliser les étapes de Changer mes actions cette semaine !



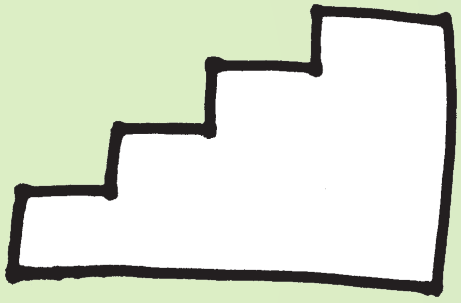
Jour 1



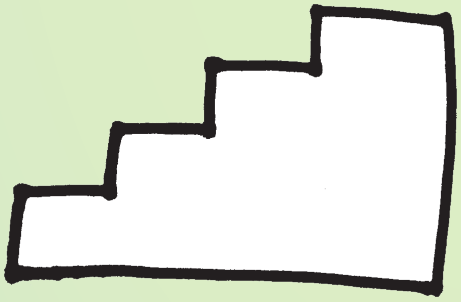
Jour 2



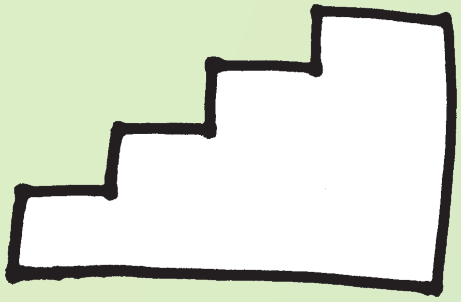
Jour 3



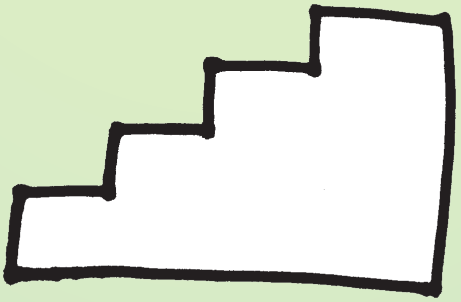
Jour 4



Jour 5

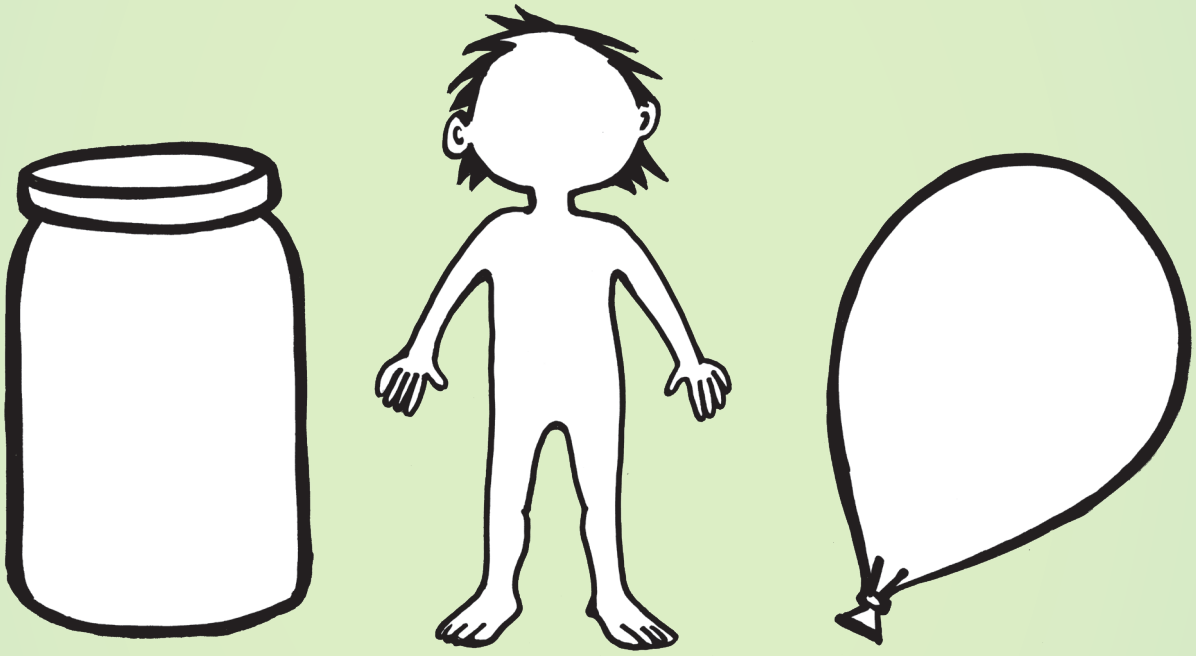


Jour 6



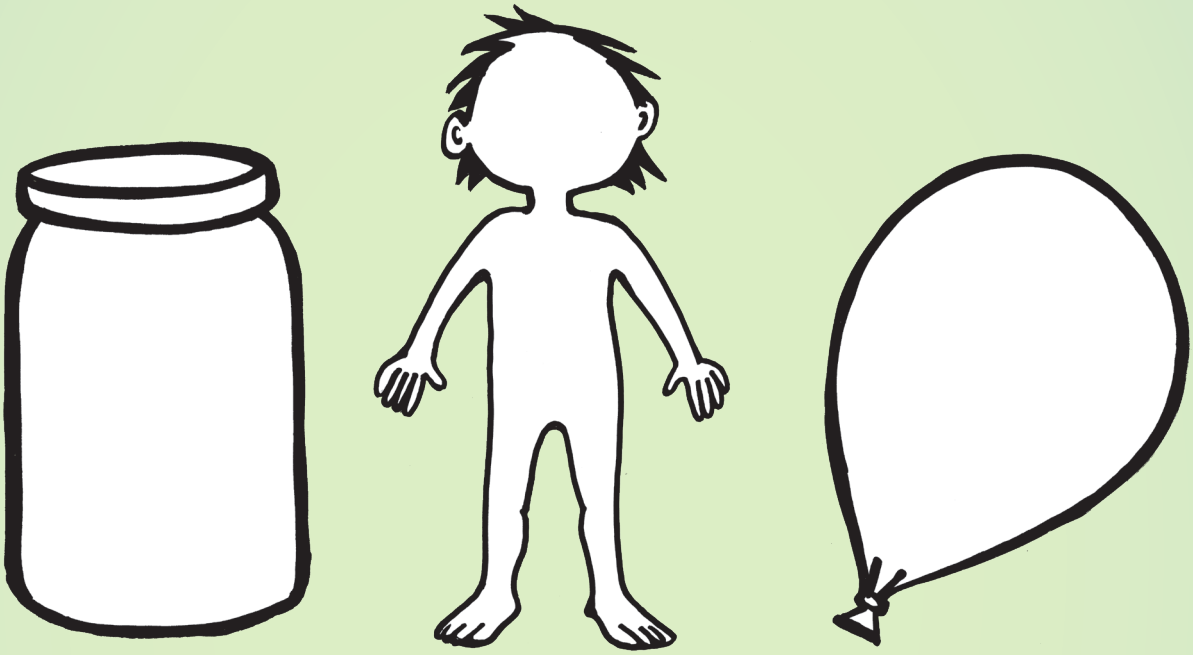
Jour 7

Semaine 4 : Quelques exercices en plus ! Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

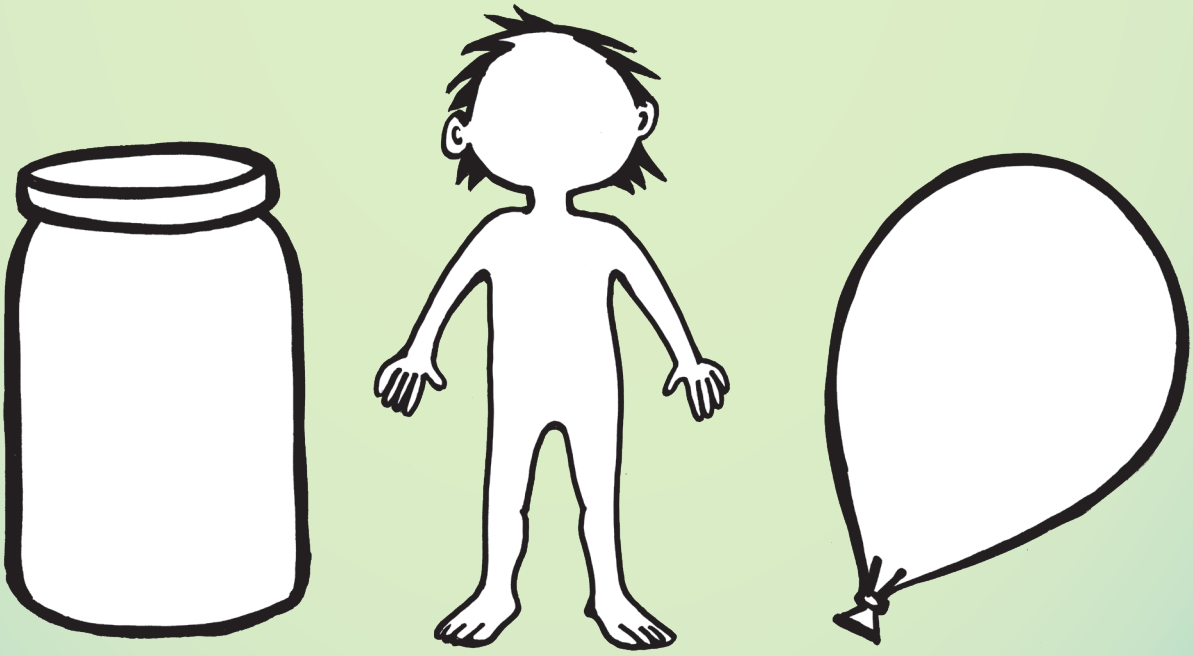


Jour 1

Semaine 4 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

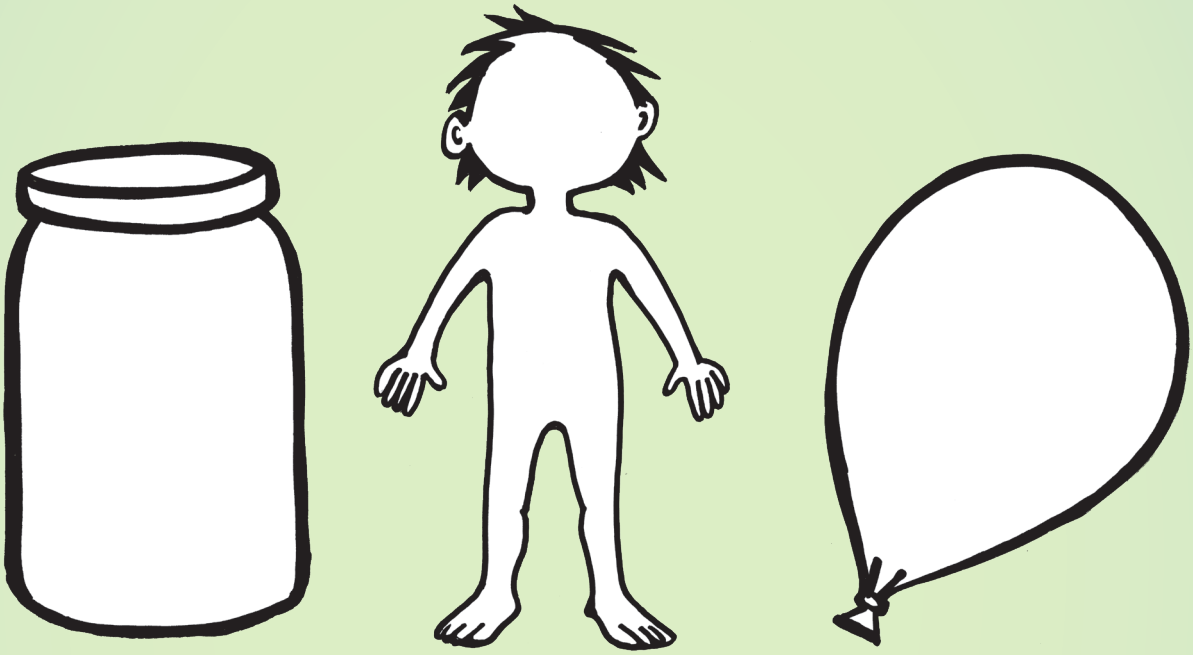


Jour 2

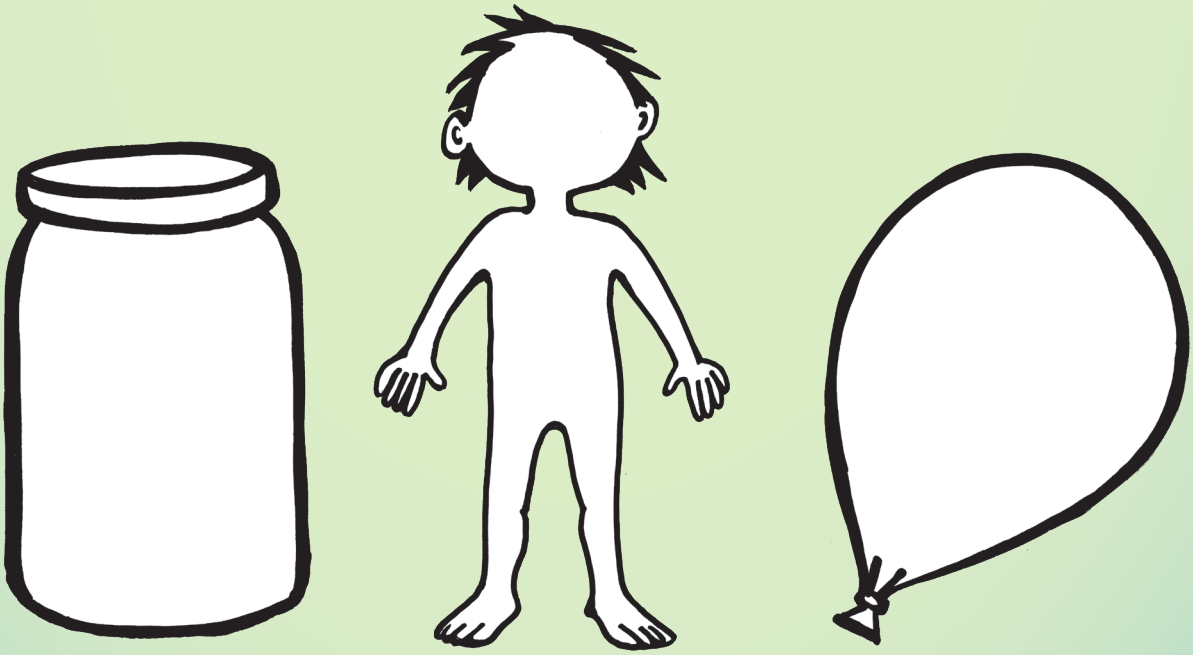


Jour 3

Semaine 4 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

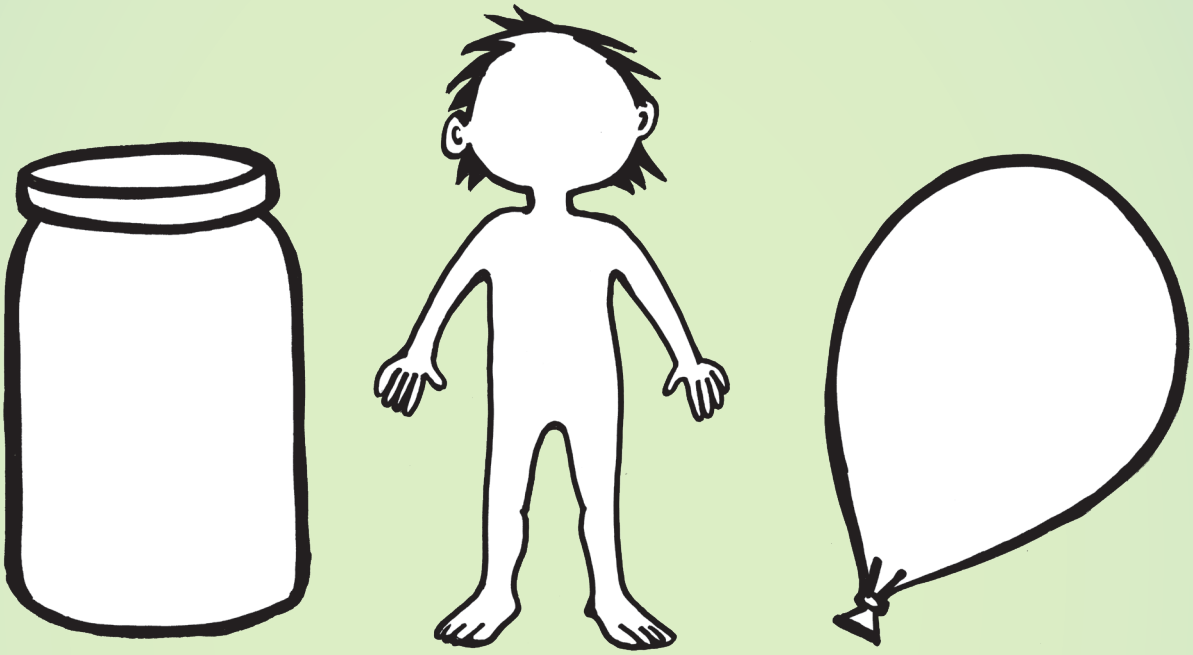


Jour 4

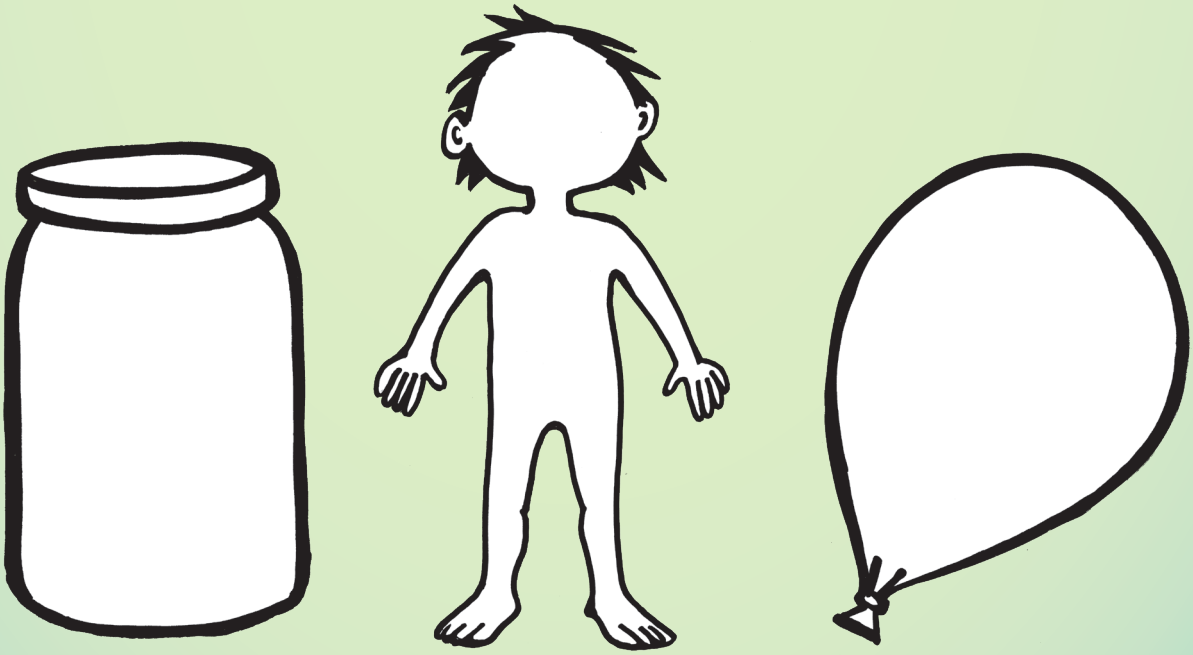


Jour 5

Semaine 4 : Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

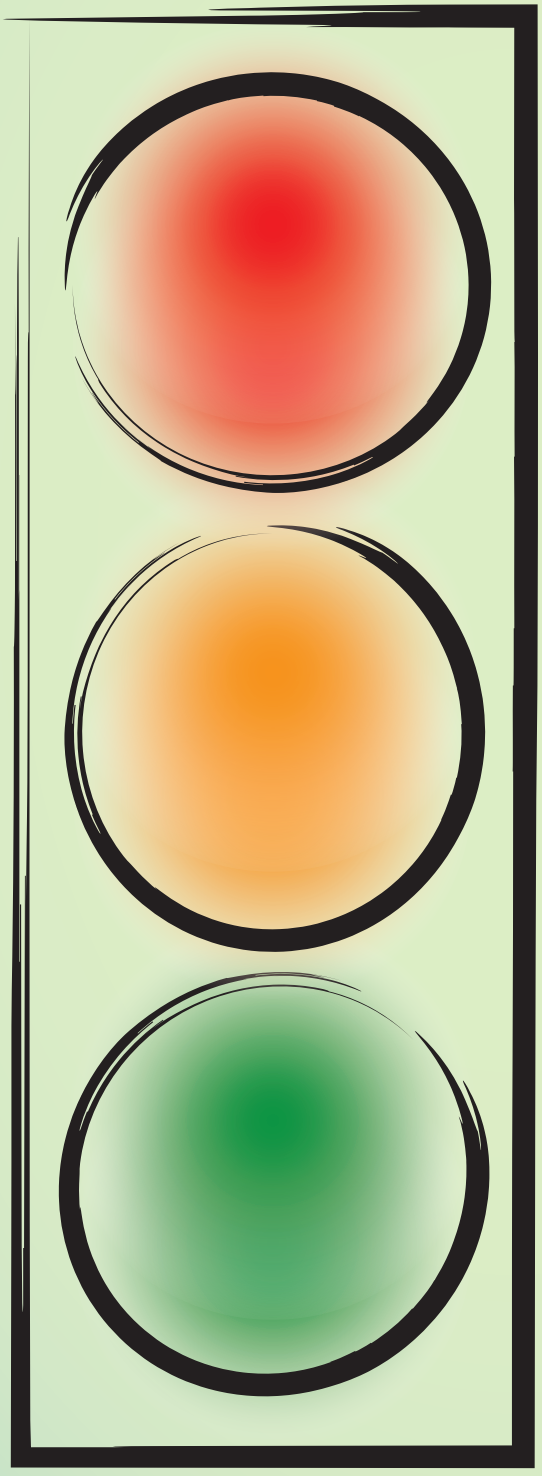


Jour 6



Jour 7

Semaine 5 : Gérer mes problèmes



S'ARRÊTER :
Quel est le problème ?

RÉFLÉCHIR :
Que puis-je faire pour y remédier ? À qui puis-je en parler ?

AGIR : Choisir une idée et la tester !

Semaine 5 : Gérer mes

problèmes dans la session 5

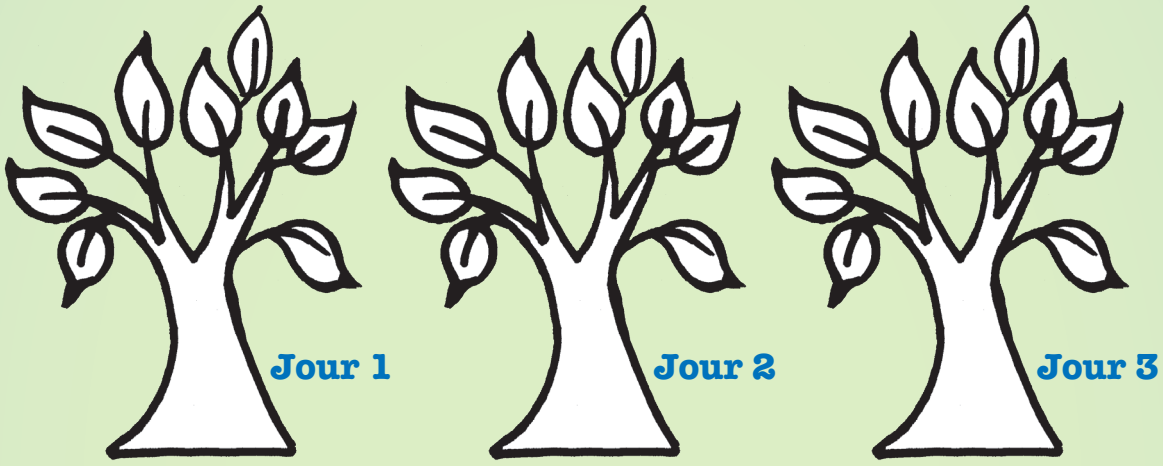
Semaine 5 : Exercice à faire à la maison : Gérer mes problèmes

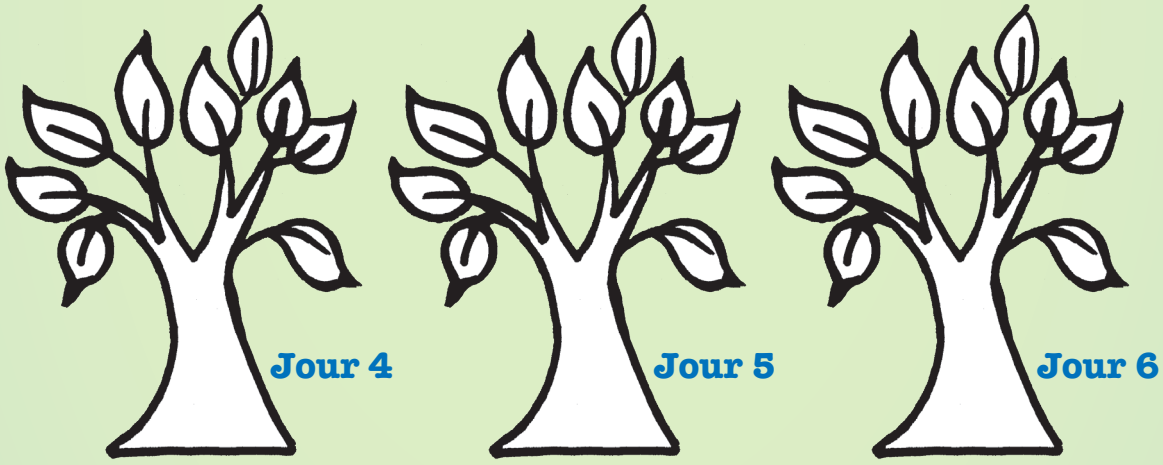
N'oubliez pas de tester l'idée que vous avez pour résoudre votre problème

S'arrêter,
Réfléchir,
Agir !

Semaine 5 : Exercice à faire à la maison : Gérer mes problèmes

N'oubliez pas de tester les idées que vous avez pour résoudre votre problème





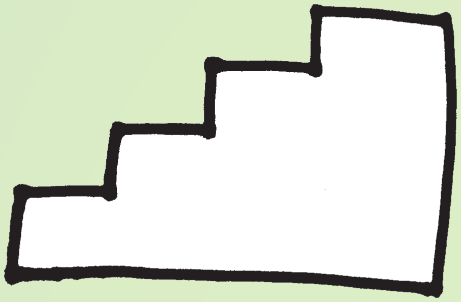
Semaine 5 : Exercice à faire à la maison : Changer mes actions

N'oubliez pas de réaliser les étapes de Changer mes actions cette semaine !

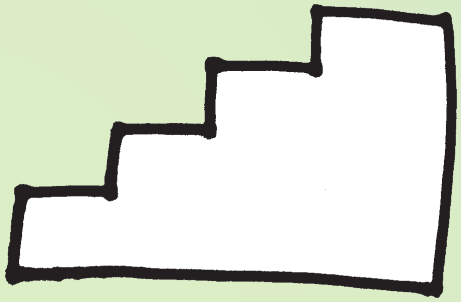
Choisissez
Décomposez
Planifiez
Recommencez

Semaine 5 : Exercice à faire à la maison : Changer mes actions

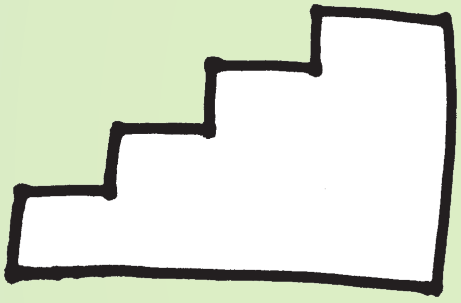
N'oubliez pas de réaliser les étapes de Changer mes actions cette semaine !



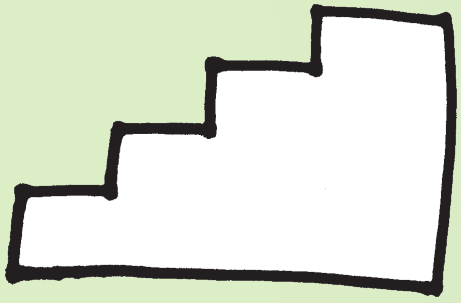
Jour 1



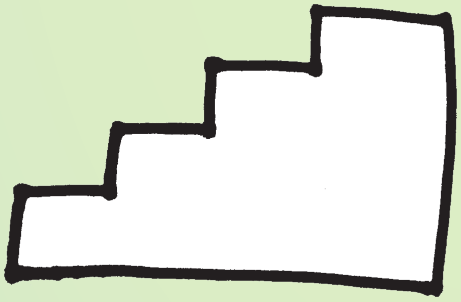
Jour 2



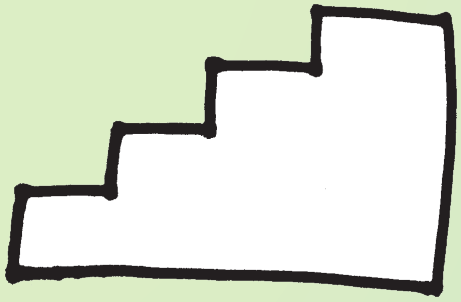
Jour 3



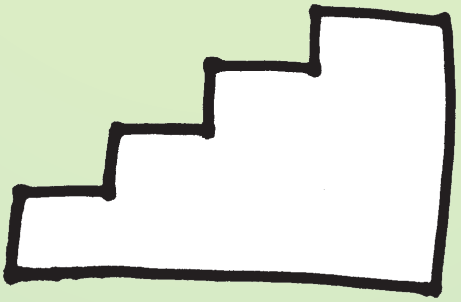
Jour 4



Jour 5

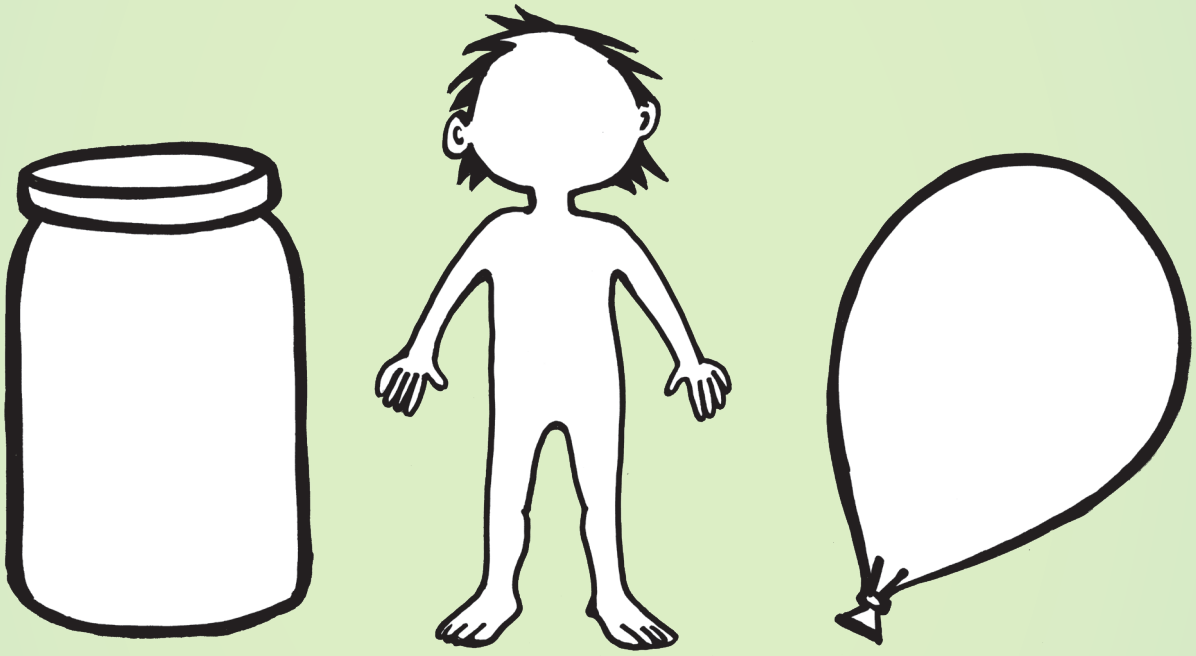


Jour 6



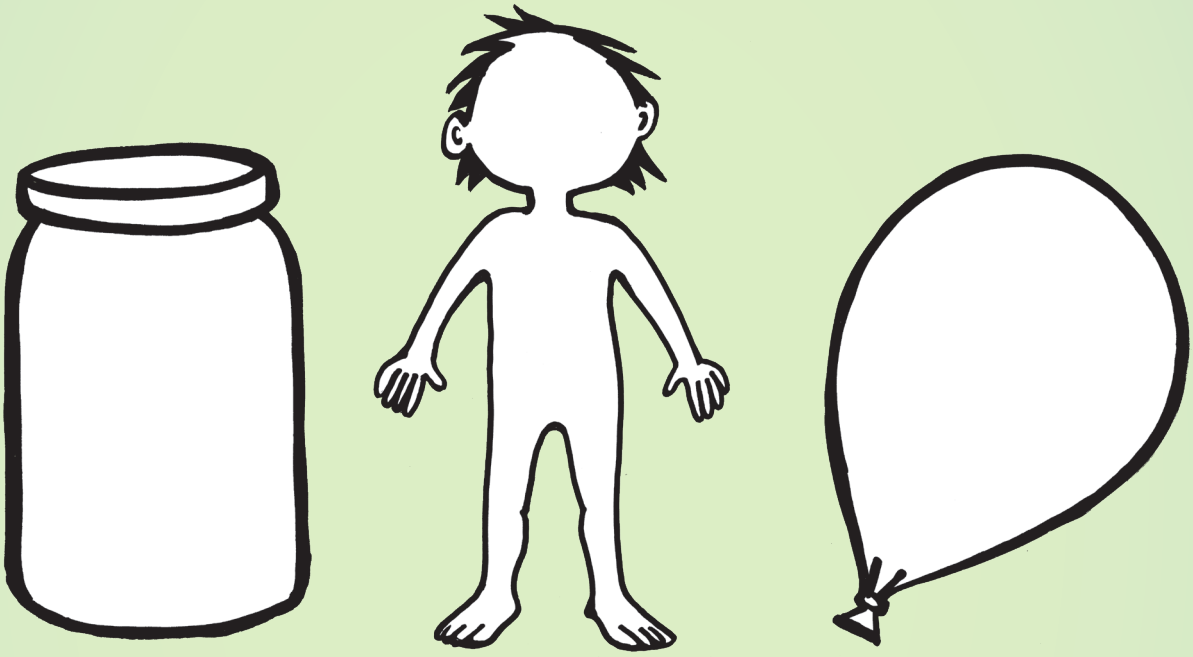
Jour 7

Semaine 5 : Quelques exercices en plus ! Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

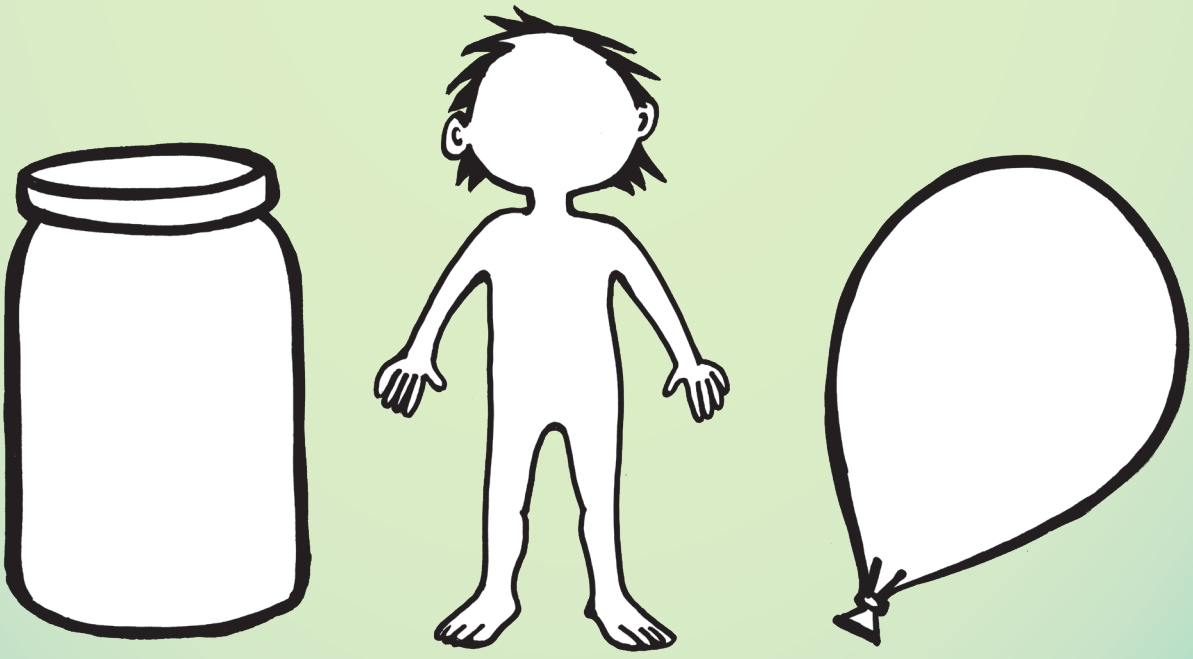


Jour 1

Semaine 5 : Quelques exercices en plus ! Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

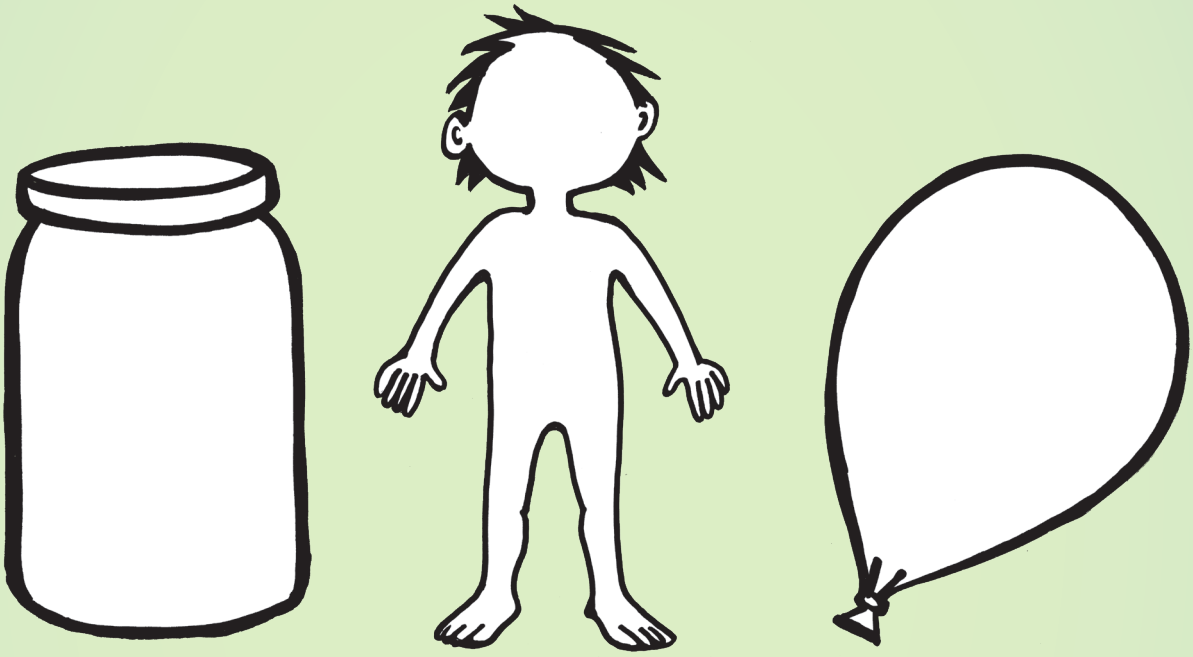


Jour 2

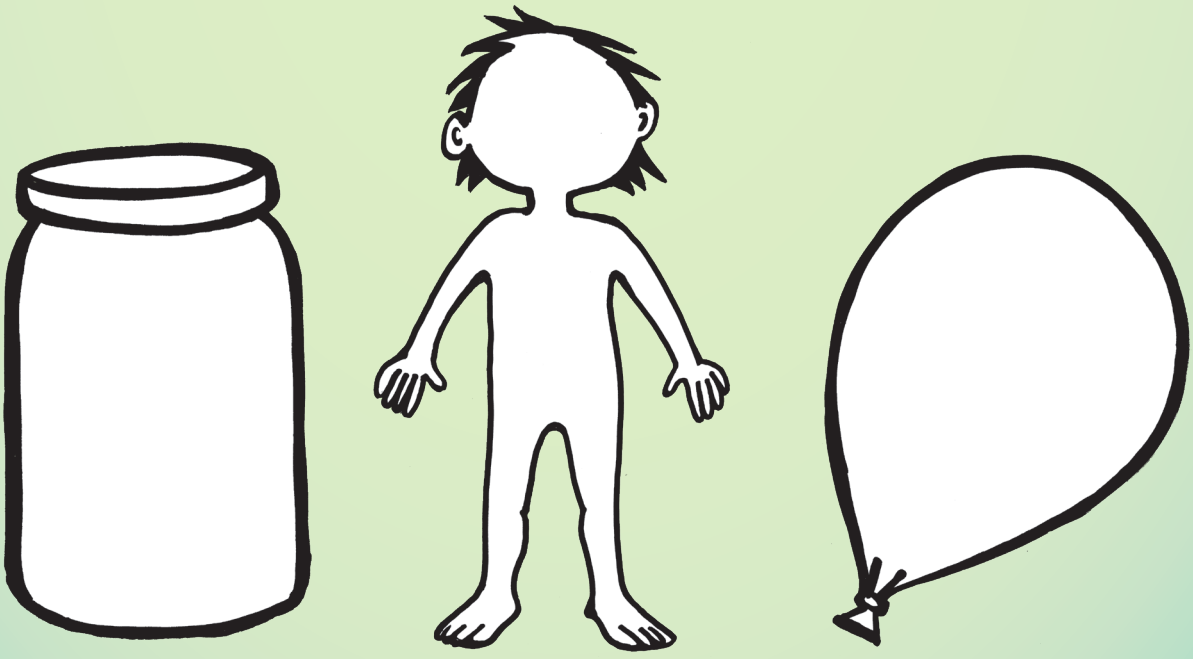


Jour 3

Semaine 5 : Quelques exercices en plus ! Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

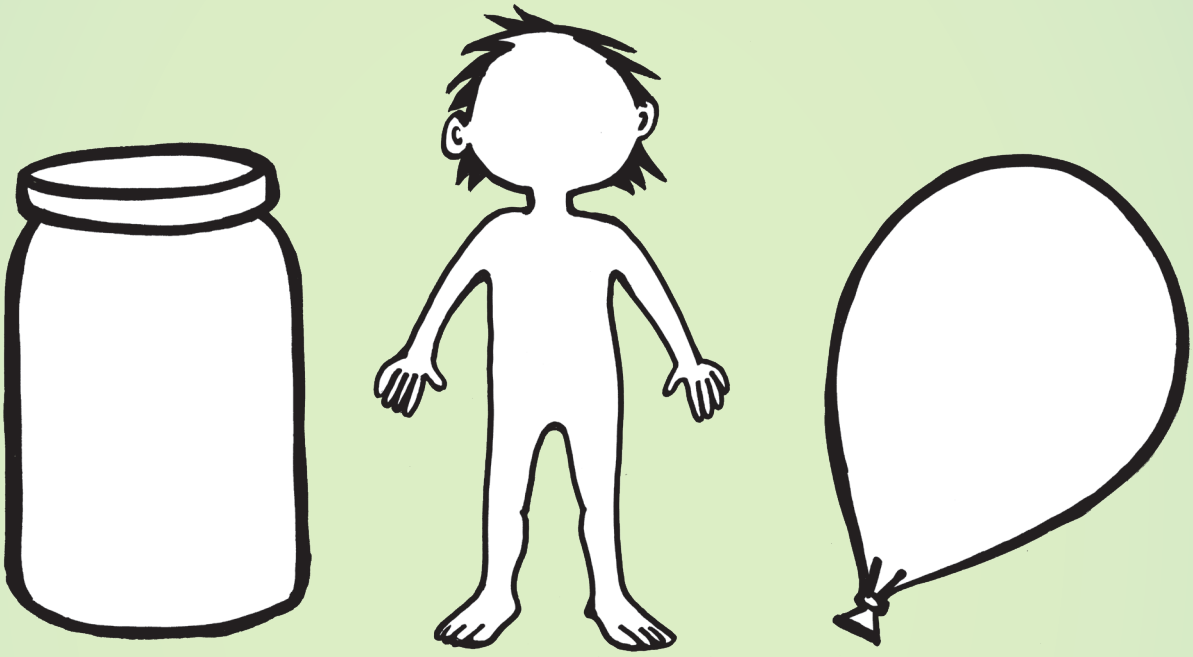


Jour 4

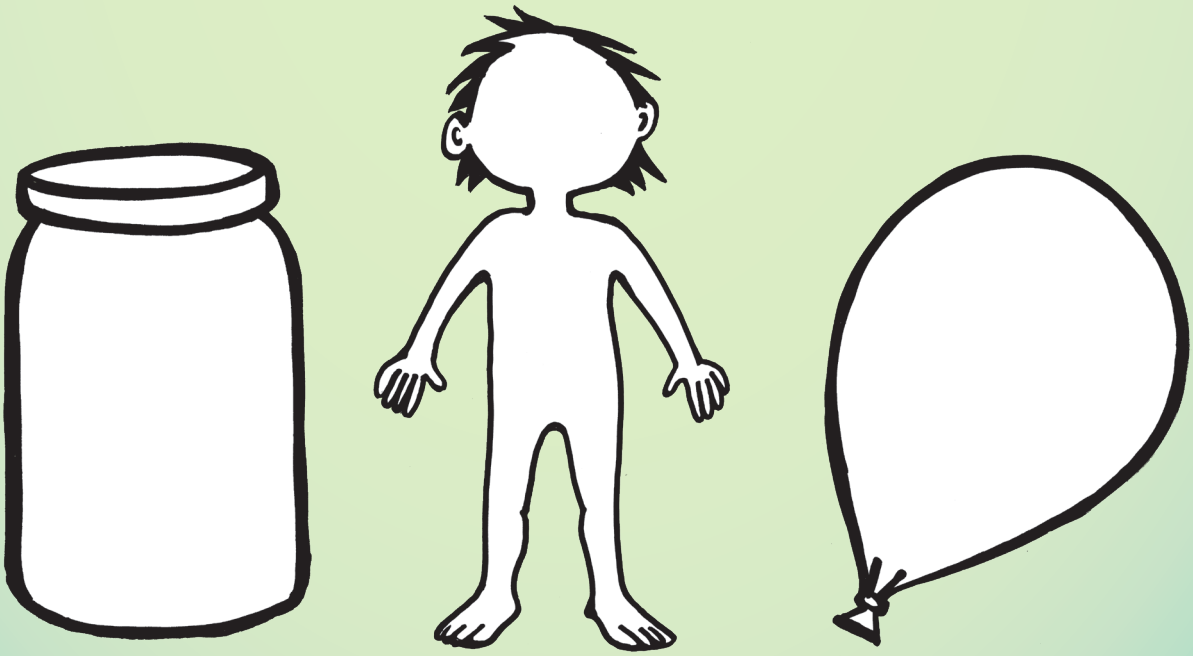


Jour 5

Semaine 5 : Quelques exercices en plus ! Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps



Jour 6



Jour 7

Semaine 6 : Gérer mes

problèmes dans la session 6

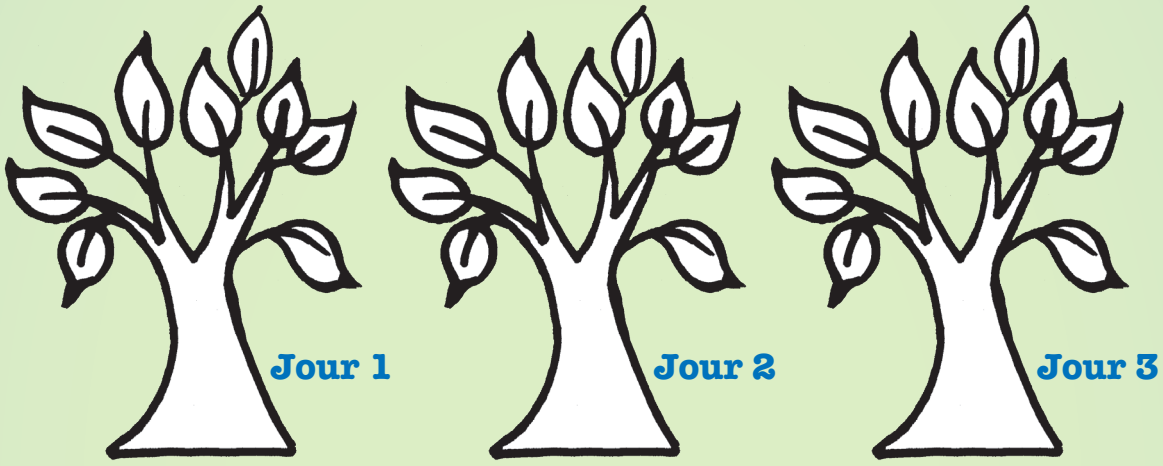
Semaine 6 : Exercice à faire à la maison : Gérer mes problèmes

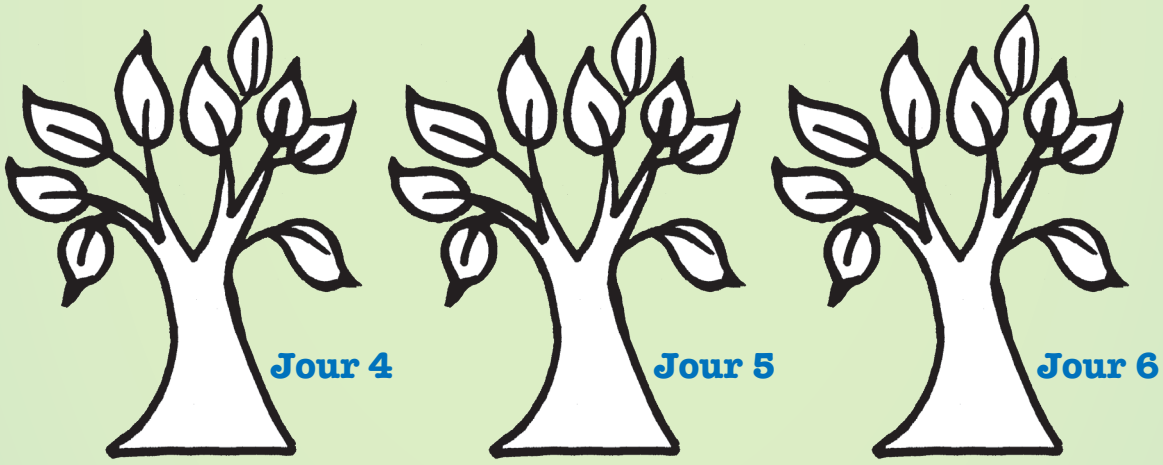
N'oubliez pas de tester l'idée que vous avez pour résoudre votre problème

S'arrêter,
Réfléchir,
Agir !

Semaine 6 : Exercice à faire à la maison : Gérer mes problèmes

N'oubliez pas de tester les idées que vous avez pour résoudre votre problème



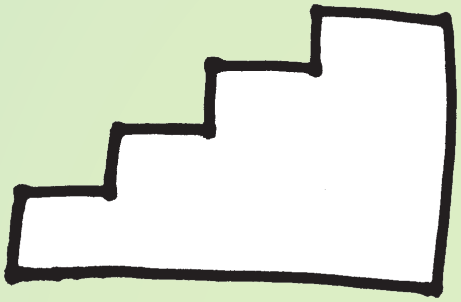


Semaine 6 : Exercice à faire à la maison : Changer mes actions

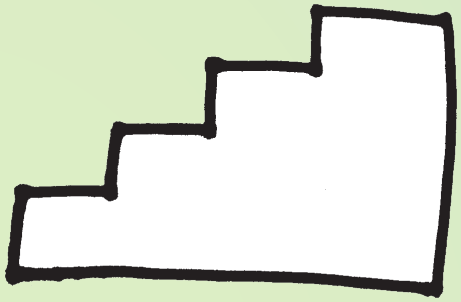
N'oubliez pas de réaliser les étapes de Changer mes actions cette semaine !

Semaine 6 : Exercice à faire à la maison : Changer mes actions

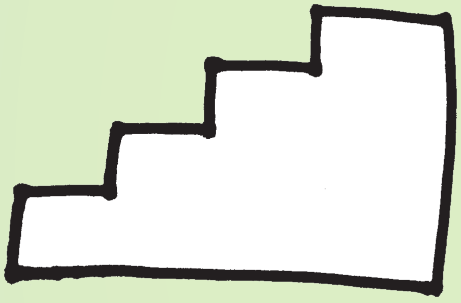
N'oubliez pas de réaliser les étapes de Changer mes actions cette semaine !



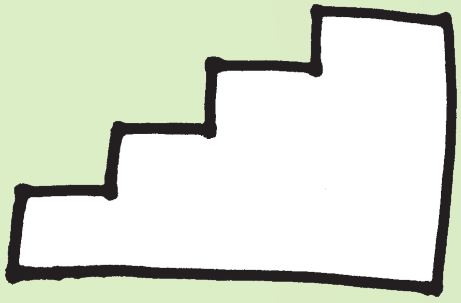
Jour 1



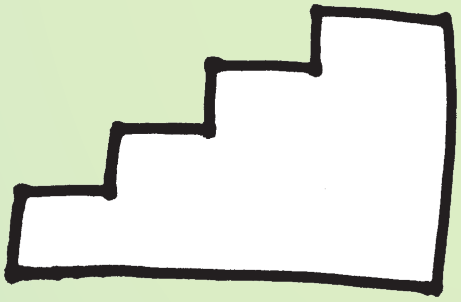
Jour 2



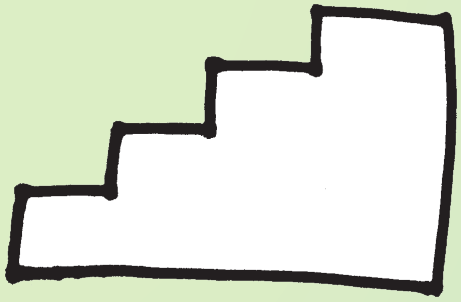
Jour 3



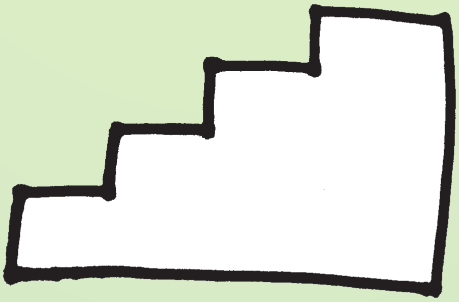
Jour 4



Jour 5

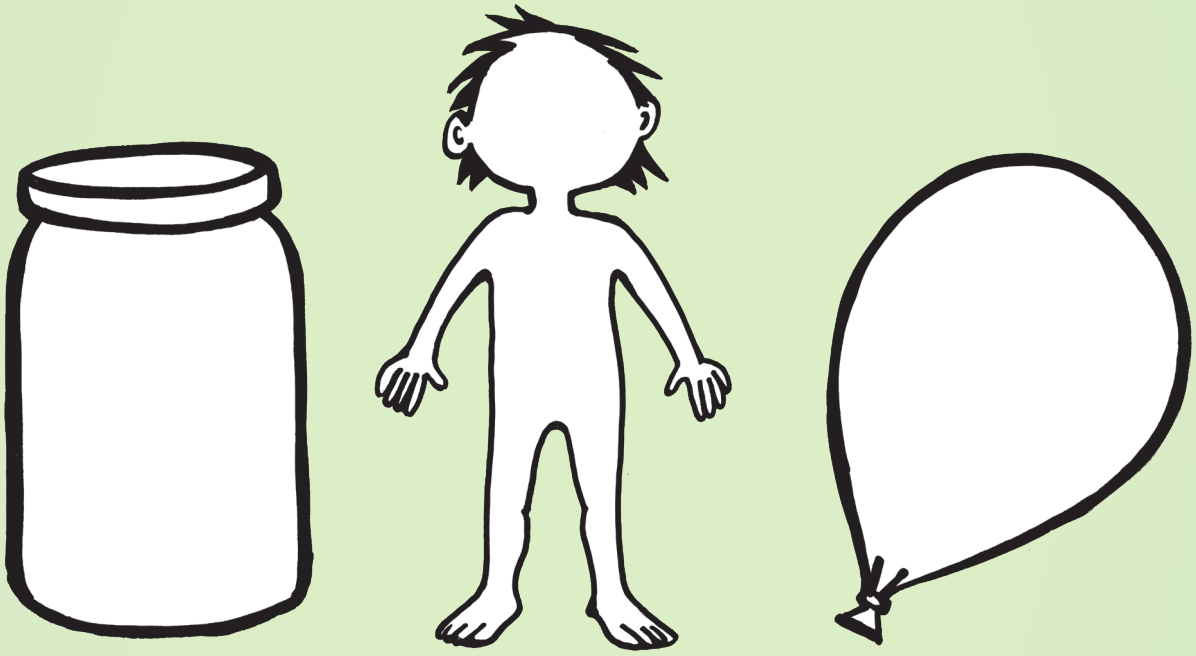


Jour 6



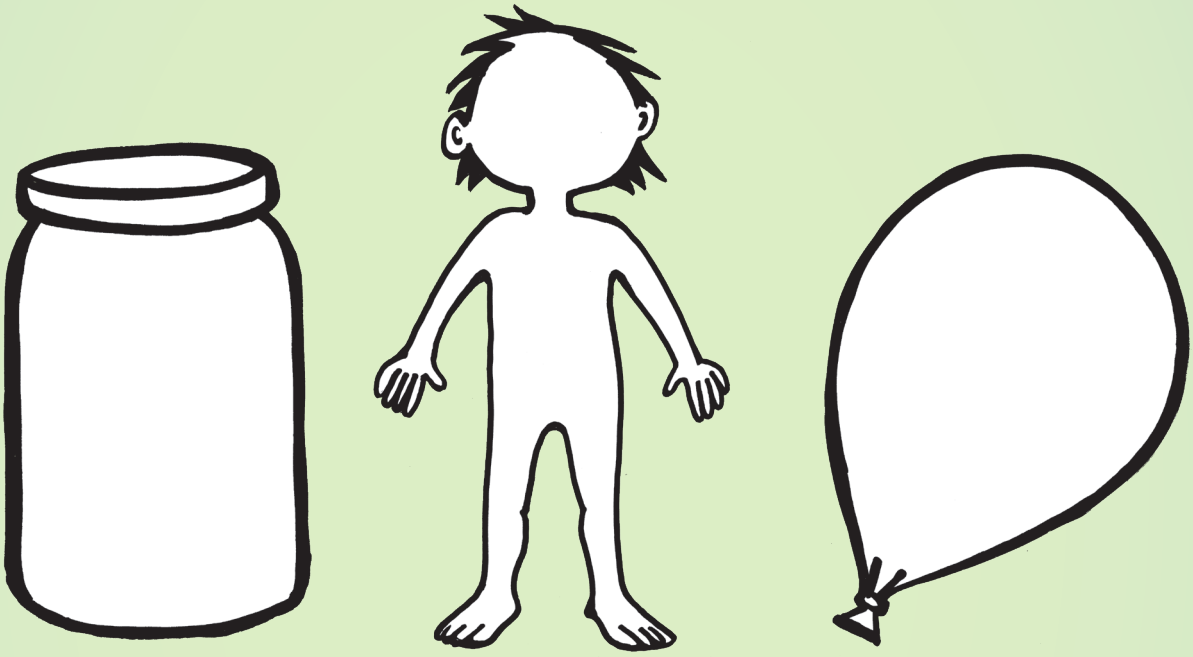
Jour 7

Semaine 6 : Quelques exercices en plus ! Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

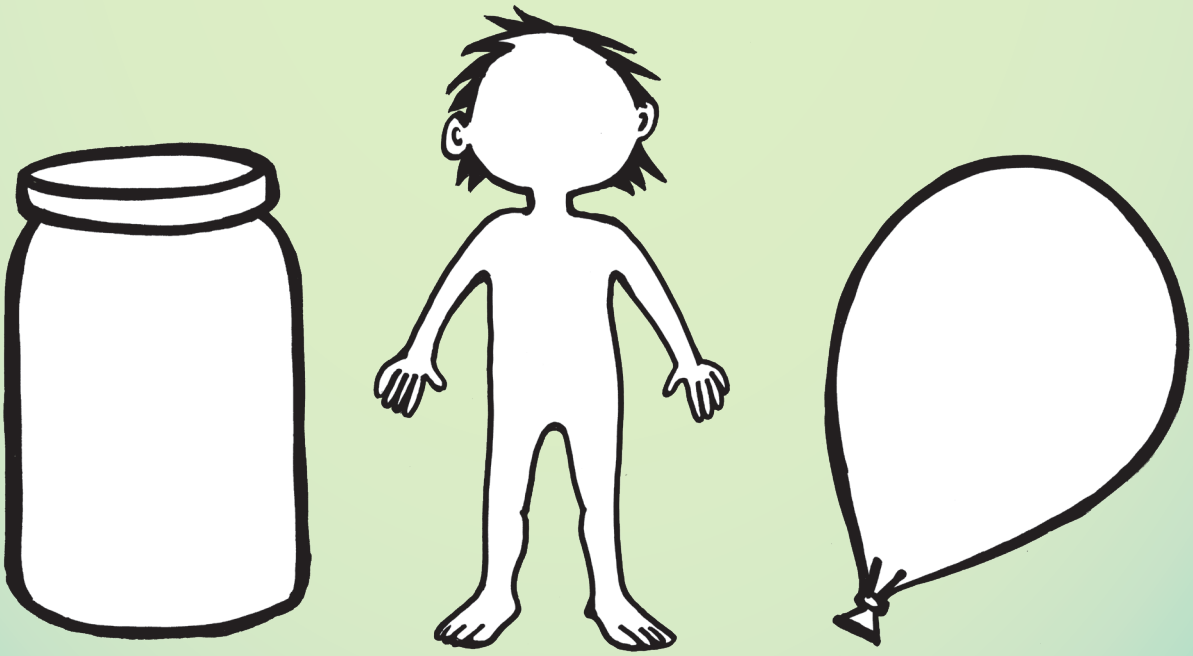


Jour 1

Semaine 6 : Quelques exercices en plus ! Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

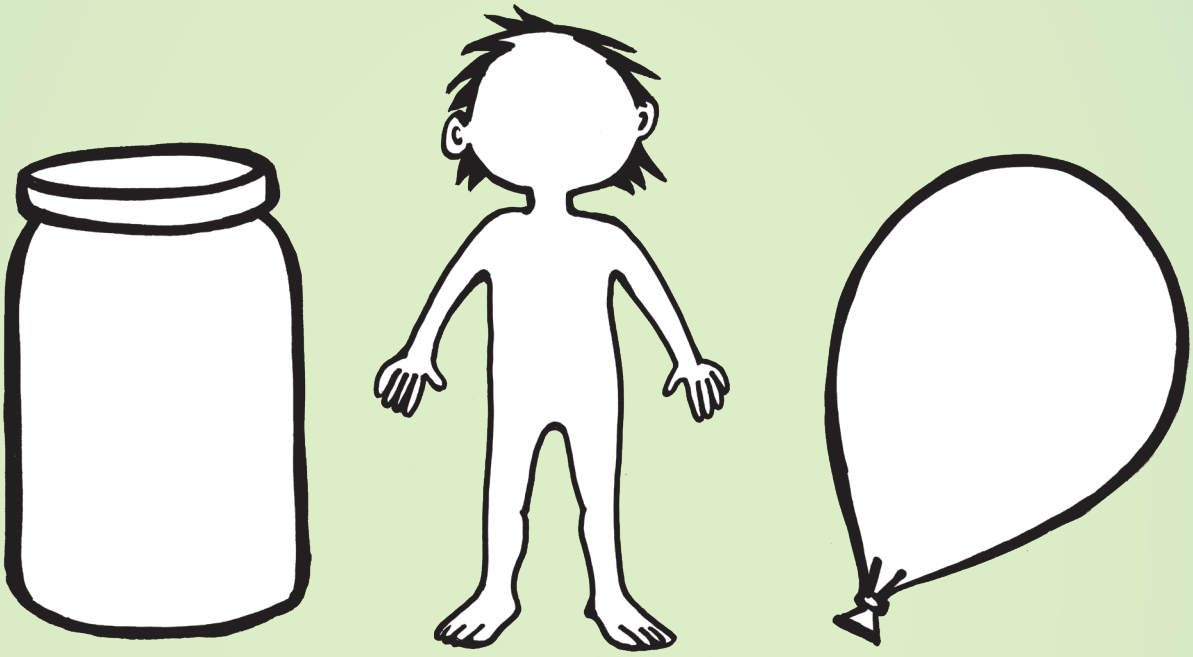


Jour 2

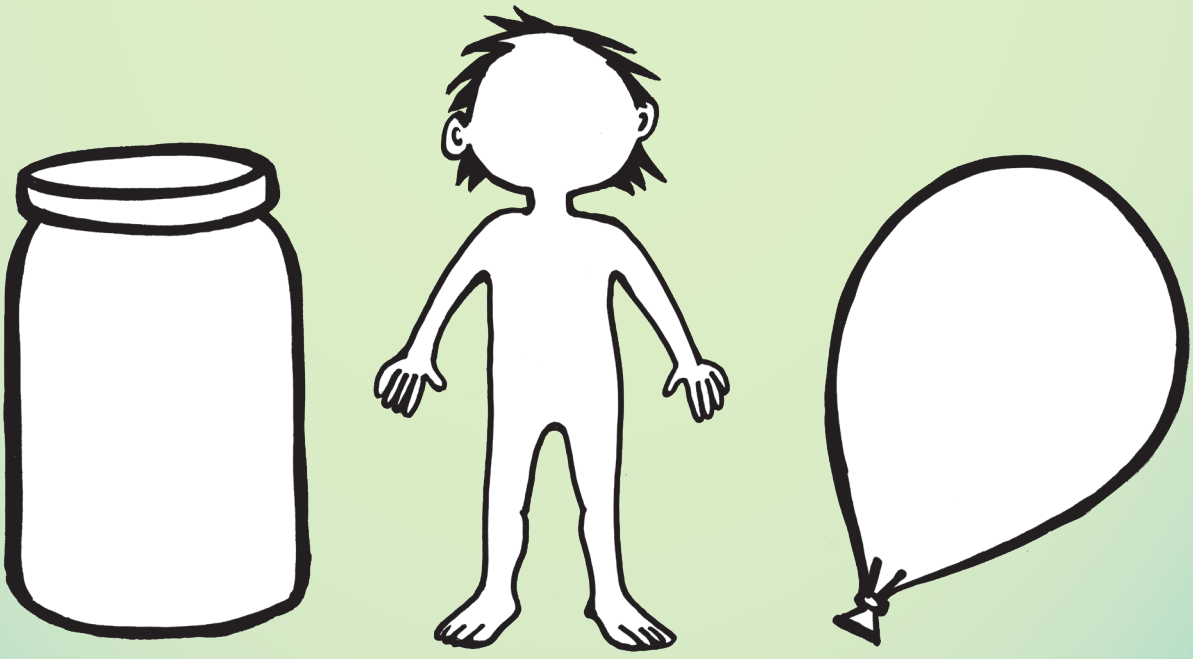


Jour 3

Semaine 6 : Quelques exercices en plus ! Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

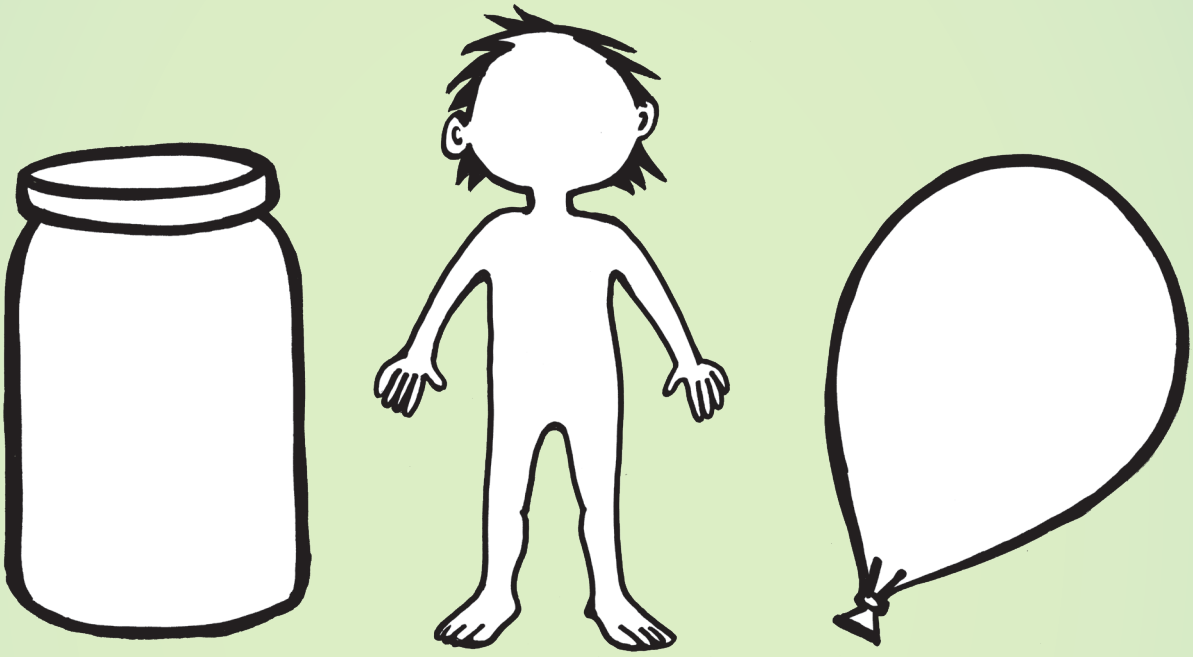


Jour 4

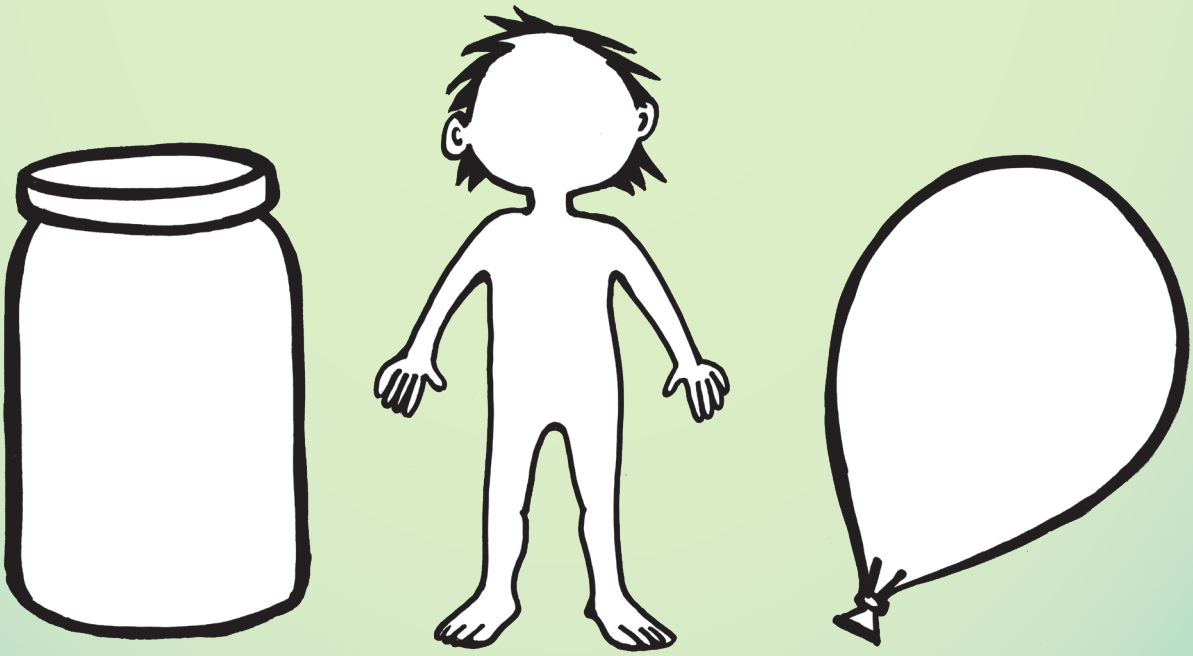


Jour 5

Semaine 6 : Quelques exercices en plus ! Exercice à faire à la maison : Comprendre mes émotions et Calmer mon corps

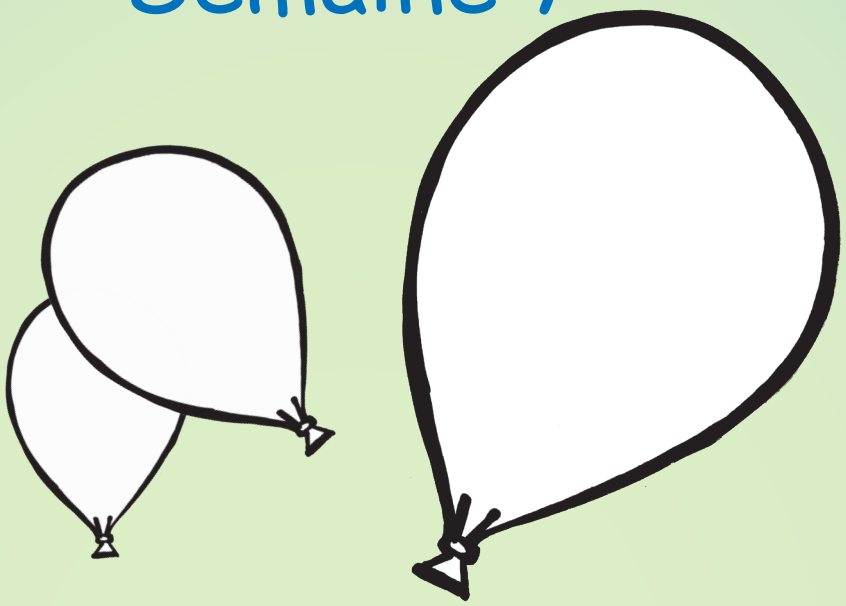


Jour 6

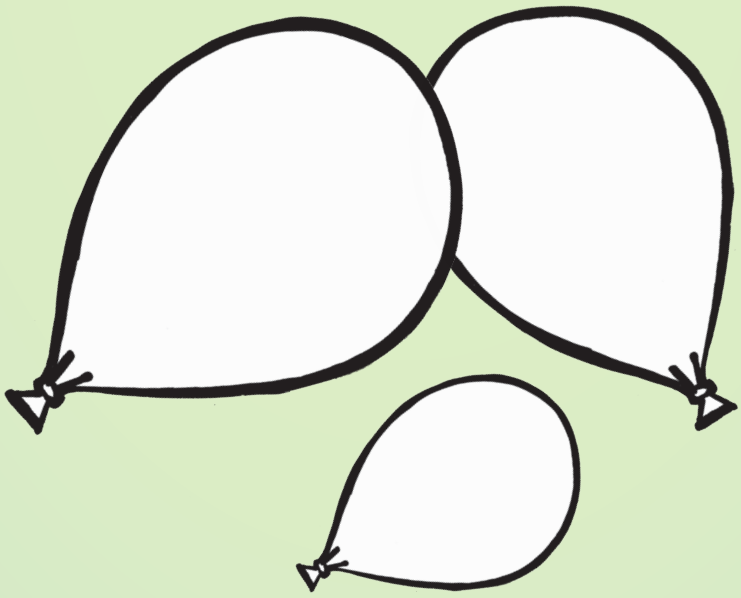


Jour 7

Semaine 7



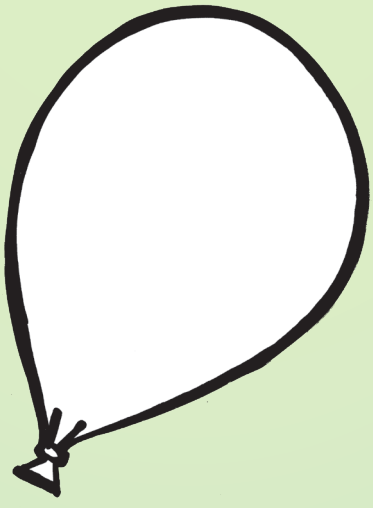
Félicitations, vous avez terminé le programme EASE !



Pour les problèmes futurs...

Comprenez vos émotions

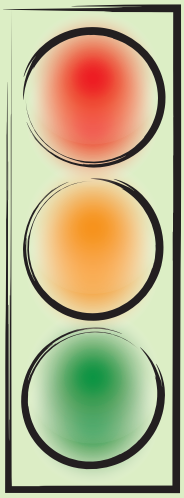
Calmez votre corps



Changez vos actions

Choisissez
Décomposez
Planifiez
Recommencez

Gérez vos problèmes



Arrêtez vous,

Réfléchissez,

Passez à l'action !

Demandez de l'aide à quelqu'un

WHO/UCN/MSD/MHE/2023.3
© Organisation mondiale de la Santé et le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), 2024.

Certains droits réservés. La présente œuvre est disponible sous la licence CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Organisation mondiale de la Santé

unicef

pour chaque enfant