



**LA BOITE**

**À**

**DIALOGUE**





## COMMENT ÇA MARCHE?

- 1) RECYCLEZ UNE BOITE EN PLASTIQUE (SI POSSIBLE TRANSPARENTE)
- 2) IMPRIMEZ LES IMAGES DES ÉMOTIONS (HOPTOYS)
- 3) PROPOSEZ À VOTRE ENFANT DE METTRE UNE IMAGE DANS LA BOITE QUAND IL AURA BESOIN DE VOUS COMMUNIQUER QUELQUES CHOSE DE SPÉCIFIQUE SUR SON ÉTAT ÉMOTIONNEL.

### RÈGLE IMPORTANTE À DIRE EXPLICITEMENT A SON ENFANT:

EXPLIQUEZ LUI QUE, LORSQU'IL METTRA UNE IMAGE DANS LA BOITE, IL AURA LE CHOIX ENTRE:

- JUSTE VOUS COMMUNIQUER SON ÉTAT ÉMOTIONNEL (CE QUI EST DÉJÀ UNE OUVERTURE AU DIALOGUE POUR LUI, PUISQU'IL VIENT VERS VOUS!)

- RAJOUTER LA MENTION:

"JE VEUX EN PARLER À .....

JE NE VEUX PAS EN PARLER MAINTENANT"

S'IL VEUT EN DISCUTER AVEC VOUS, VOUS POURREZ ALLER DANS UN ENDROIT NEUTRE ENSEMBLE.

VOUS POURREZ ALORS LUI PROPOSER UNE ÉCOUTE SANS JUGEMENT SUR SES CHOIX ET COMPORTEMENTS







TRANQUILITÉ
RELAXATION
PAIX
CALME
DOUCEUR
QUIÉTUDE
BIEN-ÊTRE
PLÉNITUDE

Je veux en parler à .....

Je ne veux pas en parler maintenant



MÉLANCOLIE
CHAGRIN
NOSTALGIE
DÉSÈSPOIR
REGRET
SOLITUDE
ABATTEMENT
PEINE

Je veux en parler à .....

Je ne veux pas en parler maintenant

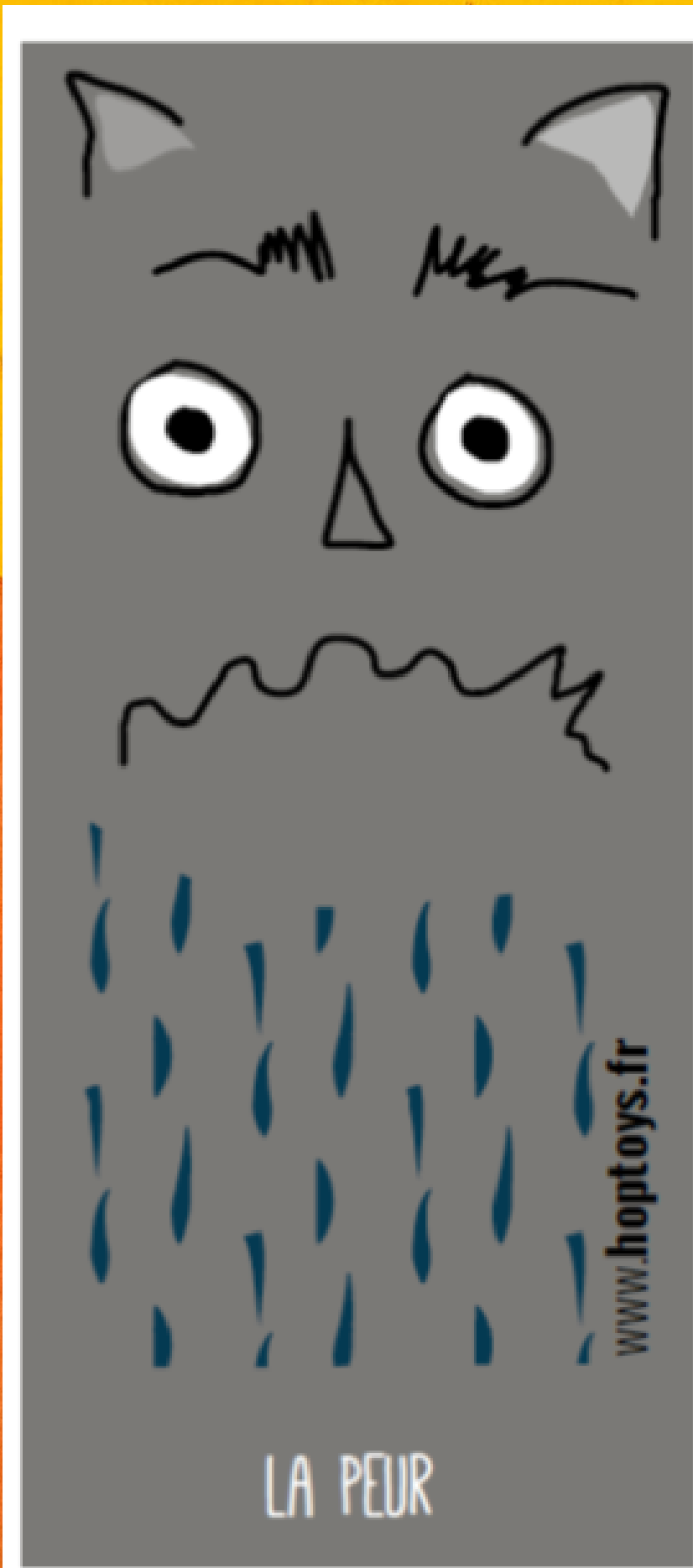




AMITIÉ
SENTIMENT
PASSION
AFFECTION
UNION
JALOUSIE
ADORATION
TENDRESSE

Je veux en parler à .....

Je ne veux pas en parler maintenant



INQUIÉTUDE
EFFROI
CRAINTE
ANGOISSE
ÉPOUVANTE
HORREUR
PANIQUE
APPRÉHENSION

Je veux en parler à .....

Je ne veux pas en parler maintenant

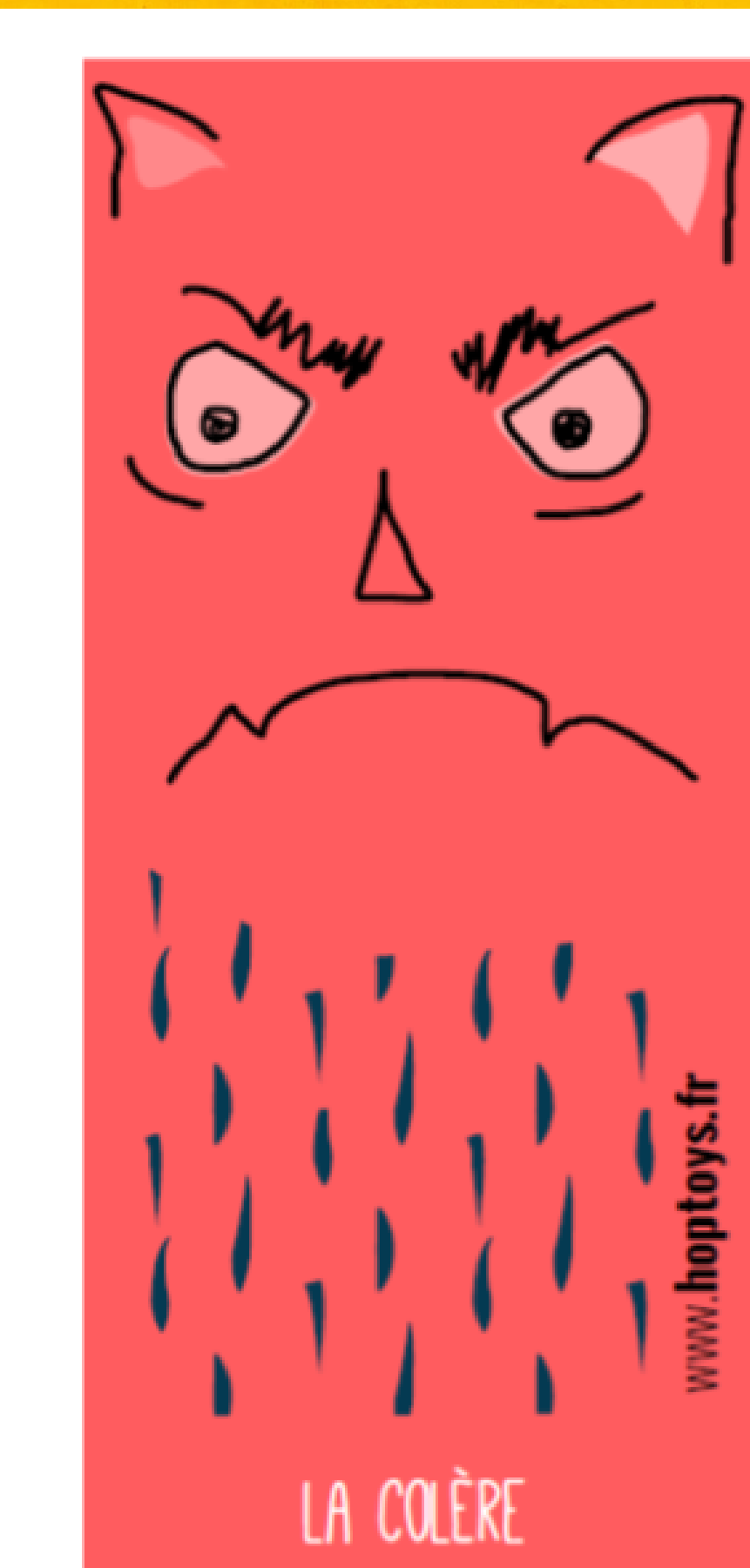




GAIÉTÉ
BONHEUR
PLAISIR
EUPHORIE
ALLÉGRESSE
GRATITUDE
ÉPANOUISSEMENT
CONTENT

Je veux en parler à .....

Je ne veux pas en parler maintenant



RAGE
RESSENTIMENT
FUREUR
HAINES
ÉNERVEMENT
VIOLENCE
AGRESSIVITÉ
FRUSTRATION

Je veux en parler à .....

Je ne veux pas en parler maintenant