



Le stop émotionnel 4D

1/ Détecte

"Qu'est-ce que je sens dans mon corps, là, maintenant ?"

→ aider l'enfant à identifier les signaux physiologiques AVANT l'explosion : -gorge serrée
-ventre noué
-cœur qui accélère
-chaleur
-tension dans les mains
-respiration courte

→ aides possibles :

- une carte "symptômes" (dessin du corps)
- faire montrer par l'enfant la partie du corps qui "parle"
- choisir dans une liste : chaud/froid - mou/serré - lourd/léger



Bénéfice neuroscientifique :

nommer une sensation active le cortex préfrontal ↗ baisse immédiate de l'activation émotionnelle.





Le stop émotionnel 4D

2/ Décris

"Qu'est-ce qui se passe exactement en moi ?"



On passe du flou au clair.
On transforme l'émotion brute en information.

Exemples : -"Mon cœur bat vite."

-"J'ai les jambes qui tremblent."

-"Je parle fort."

-"Je me sens serré dans la poitrine."



Astuce : encourager la description OBJECTIVE, pas l'interprétation du type "Je suis nul(le)".



Bénéfice neuroscientifique :

on reconnecte au corps et on met de la distance avec ce que l'on ressent.





Le stop émotionnel 4D

3/ Déplace

"Je change quelque chose : je bouge, je change de regard, je change de place."

→ C'est le coup de frein neurophysiologique.
On interrompt l'escalade.

Exemples : -faire 3 pas sur le côté
-regarder un objet neutre dans la pièce
-changer de chaise
-changer de posture (debout/assis)
-tirer légèrement ses bras vers le haut
-secouer doucement les mains



Bénéfice neuroscientifique :
un micro-mouvement suffit à réorienter l'attention et réduire l'activation du système nerveux.



Le stop émotionnel 4D



4/ Décide

"Je choisis ce qui va m'aider maintenant."

→ L'enfant retrouve le contrôle, ce qui réduit fortement la spirale émotionnelle.

Options possibles : - "Je respire 3 fois."

- "Je vais boire un verre d'eau."
- "Je demande de l'aide."
- "Je prends 30 secondes de pause."
- "Je continue mais plus lentement."



Proposer une liste de 5 options toujours disponibles = gain d'autonomie énorme.





Le stop émotionnel 4D

Pourquoi c'est si puissant ?

- ✓ débranche l'impulsivité
- ✓ réactive le cortex préfrontal
- ✓ redonne une sensation de contrôle
- ✓ évite l'explosion émotionnelle
- ✓ fonctionne en classe, à la maison, en séance
- ✓ est parfaitement adapté TND

Version petits (3-6 ans).

- Détecte : "Où ça chauffe ? Montre-moi."
- Décris : choisir une image (chaud / froid / vite / serré)
- Déplace : "On bouge nos épaules"
- Décide : 3 images choix (respirer / câlin / pause).

Version enfants (6-10 ans).

- Détecte : tapoter l'endroit qui "sonne fort"
- Décris : phrase courte
- Déplace : micro-mouvement choisi
- Décide : stratégie parmi 5 cartes

Version ados

- Détecte : scan corporel 5 secondes
- Décris : 2 mots max
- Déplace : changer de pièce / posture
- Décide : action rapide (air frais, eau, respiration, texte à quelqu'un)