

## D. Deux outils pour renforcer la confiance

**La roue des émotions** est un outil précieux afin de suivre ces différentes étapes, depuis l'identification des sensations, jusqu'à la satisfaction des besoins (site [www.lautrementdit.net](http://www.lautrementdit.net)). Cet outil aide à identifier et verbaliser les sensations, les émotions, les besoins sous-jacents. Nous pouvons faire tourner cette roue. Cela symbolise la façon dont nos émotions vont et viennent, s'expriment et se libèrent par l'écoute de nos besoins.

Nous pouvons également nous fixer comme objectif de la journée d'observer une émotion agréable, puis noter le soir ce que nous avons découvert sur nous-mêmes et nos expériences.

Nous pouvons parler en famille de ce que nous avons vécu.

**Les 7 cartes de Ptit Bunny**, créées par Claire Duchâteau et illustrées par Stéphanie Blanchart aident les familles par la psychologie positive à renforcer la **confiance**. Ces cartes décrivent les expériences de Ptit Bunny, un petit lapin, avec sa maman au fil des jours. Elles éveillent les enfants et les familles à ce qui rend heureux. Elles donnent du sens et renvoient aux valeurs humaines essentielles. Elles peuvent être utilisées en choisissant un thème, de façon légère. Ptit Bunny est le messager de toutes les choses qui comptent autant qu'apprendre à lire et à écrire, parce que l'enfant apprend mieux s'il se sent bien.

tout se trouve sur [WWW.PTITBUNNYPLANET.COM](http://WWW.PTITBUNNYPLANET.COM) : une présentation de Ptit Bunny, le coin des grands pour les parents, le Blog avec des histoires, bricolages et coloriages, des jeux, des émotions et sentiments, des jours de fête, ...etc. On y trouve aussi Mon P'tit Magazine (un numéro par saison). Le magazine propose des activités positives, ludiques. Il propose de relever des défis non compétitifs afin de renforcer les émotions agréables, les liens d'attachement sécurisants, la confiance.