



# Marielle Ricottier

**Praticienne thérapeute  
centrée émotions**

**« Toute émotion est là pour nous aider à nous adapter »**

L'intelligence émotionnelle c'est notre capacité à identifier nos émotions et celles des autres, à comprendre leurs messages et, si besoin, à les réguler pour en faire des ressources afin de renforcer favoriser notre bien-être, développer l'attention, encourager l'autonomie et faciliter nos relations sociales.

Accompagne l'enfant et le parent à mettre en place un climat émotionnel favorable aux activités scolaires ainsi qu'à faire des émotions des alliées. Nous verrons comment:

- identifier les émotions lors des situations vécues par l'enfant à l'école et à la maison avec le parent
- comprendre le message de chaque émotion qu'elle soit plaisante ou déplaisante
- se fixer des objectifs émotionnels et avoir des émotions ressources
- enrichir ses stratégies de régulation émotionnelle et adopter des comportements adaptés aux objectifs et aux tâches à réaliser