



Les p'tits jeux autour des émotions

- 1** COCOTTE DES ÉMOTIONS **2** JEU DE MIME DES ÉMOTIONS **3** LES JETONS DES ÉMOTIONS **4** LE CALENDRIER DES ÉMOTIONS





La cocotte des émotions



- La cocotte à découper à la page suivante
- Des ciseaux

Comprendre les émotions, c'est avant tout comprendre qu'elles sont liées à un contexte : une situation particulière va déclencher une certaine émotion. Pourtant ce n'est pas pareil pour tout le monde. On peut aborder ce sujet de manière ludique avec un simple cocotte en papier qui permet d'explorer différentes situations :

- **peur** = quelle situation te ferait peur pendant ces vacances ?
- **tristesse** = qu'est-ce qui t'aide à aller mieux si tu te sens triste ?
- **colère** = quelle tête fais-tu quand tu es en colère ?
- **dégoût** = qu'est-ce que tu n'aimes pas manger et pourquoi ?
- **surprise** = imagine une surprise : qu'organiserais-tu et pour qui ?
- **gêne** = est-ce qu'il y a des moments où tu te sens pas à l'aise ?



LA COCOTTE DES ÉMOTIONS

1. quelle situation te ferait peur au point de t'empêcher de faire quelque chose ?

2. imagine une surprise : qu'organiserai-tu et pour qui ?

3. est-ce qu'il y a des moments où tu ne te sens pas à l'aise ? Quand et pourquoi ?

4. qu'est-ce qui tu dirais à une personne que tu aimes et qui est loin en ce moment ?

5. pendant les vacances, qu'est-ce qui te ferait vraiment plaisir ?

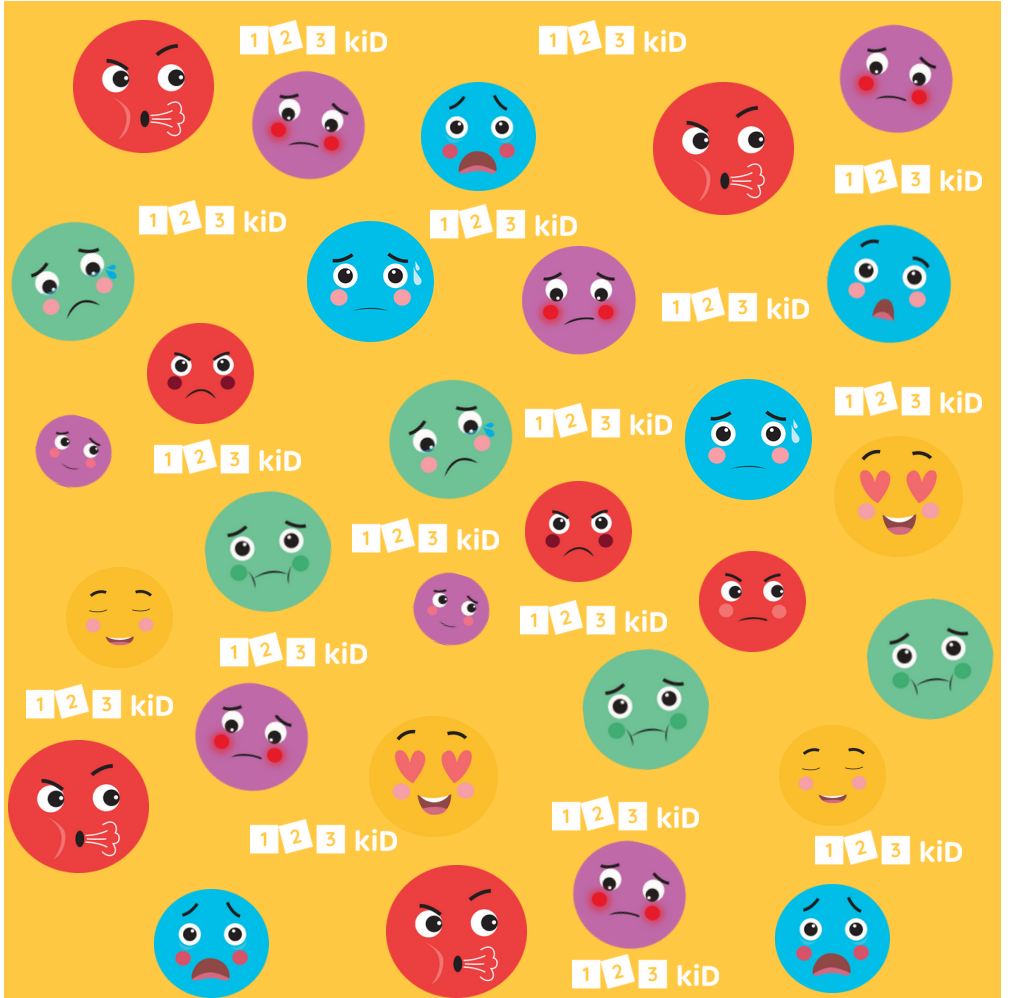
6. n'aimes pas manger et pourquoi ?

7. quelle t'été fais-tu quand tu es en colère ?

8. qu'est-ce qui t'aide à aller mieux si tu te sens triste ?

kiD

kiD



Des idées de jeux pour
s'entraîner



Le jeu de mime des émotions



- Les cartes à découper à la page suivante
- Des ciseaux
- Une feuille cartonnée et de la colle



De 2 à 4
joueurs

- On découpe les cartes émotions à la fin du livret
- On peut les coller sur une feuille cartonnée pour que cela soit plus solide
- Avant de jouer, on fait le tour des cartes pour nommer chacune des émotions
- On mélange les cartes et on pose la pioche face cachée sur la table
- Le premier joueur pioche une carte, sans la montrer aux autres
- Il doit mimer l'émotion
- Les autres joueurs doivent deviner de quelle émotion il s'agit
- S'ils devinent tout le monde marque 1 point

BONUS : une fois la carte devinée, on peut aller plus loin et donner 1 point de plus à celui qui cite 3 événements qui vont déclencher cette émotion

*C'est un jeu collaboratif.
Toute le monde gagne et
c'est tant mieux !*



MIME DES ÉMOTIONS

- On découpe les cartes émotions à la fin du livret
- On peut les coller sur une feuille cartonnée pour que cela soit plus solide
- On fait le tour des cartes pour nommer chacune des émotions avant de jouer
- On mélange les cartes et on pose la pioche face cachée sur la table
- Le premier joueur pioche une carte et doit mimer l'émotion
- Les autres joueurs doivent deviner de quelle émotion il s'agit
- S'ils devinent tout le monde marque 1 point (tout le monde gagne à ce jeu)

BONUS : une fois la carte devinée, on peut aller plus loin et donner 1 point de plus à celui qui cite 3 événements qui vont déclencher cette émotion



LA HONTE



LA SURPRISE



LA JALOUSIE



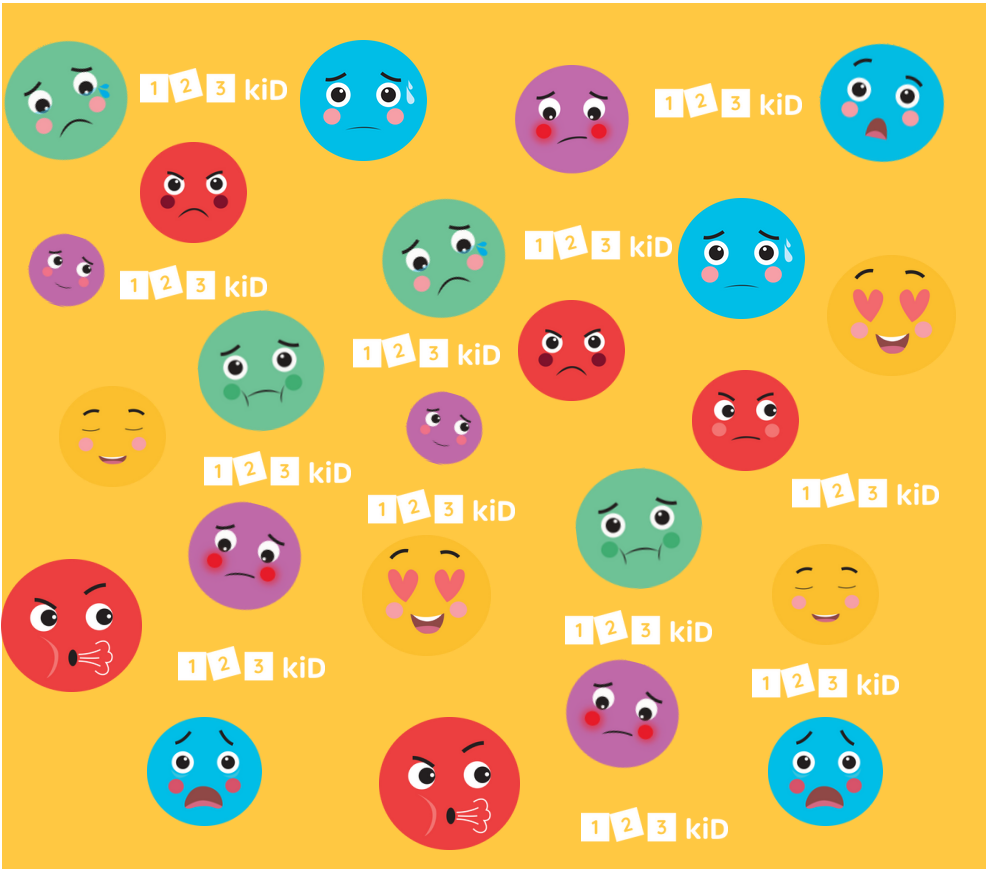
L'IMPATIENCE



L'EXCITATION



LA TRISTESSE





LA SÉRÉNITÉ



LA COLÈRE



L'AMOUR



LE DÉGOÛT



L'INQUIÉTUDE



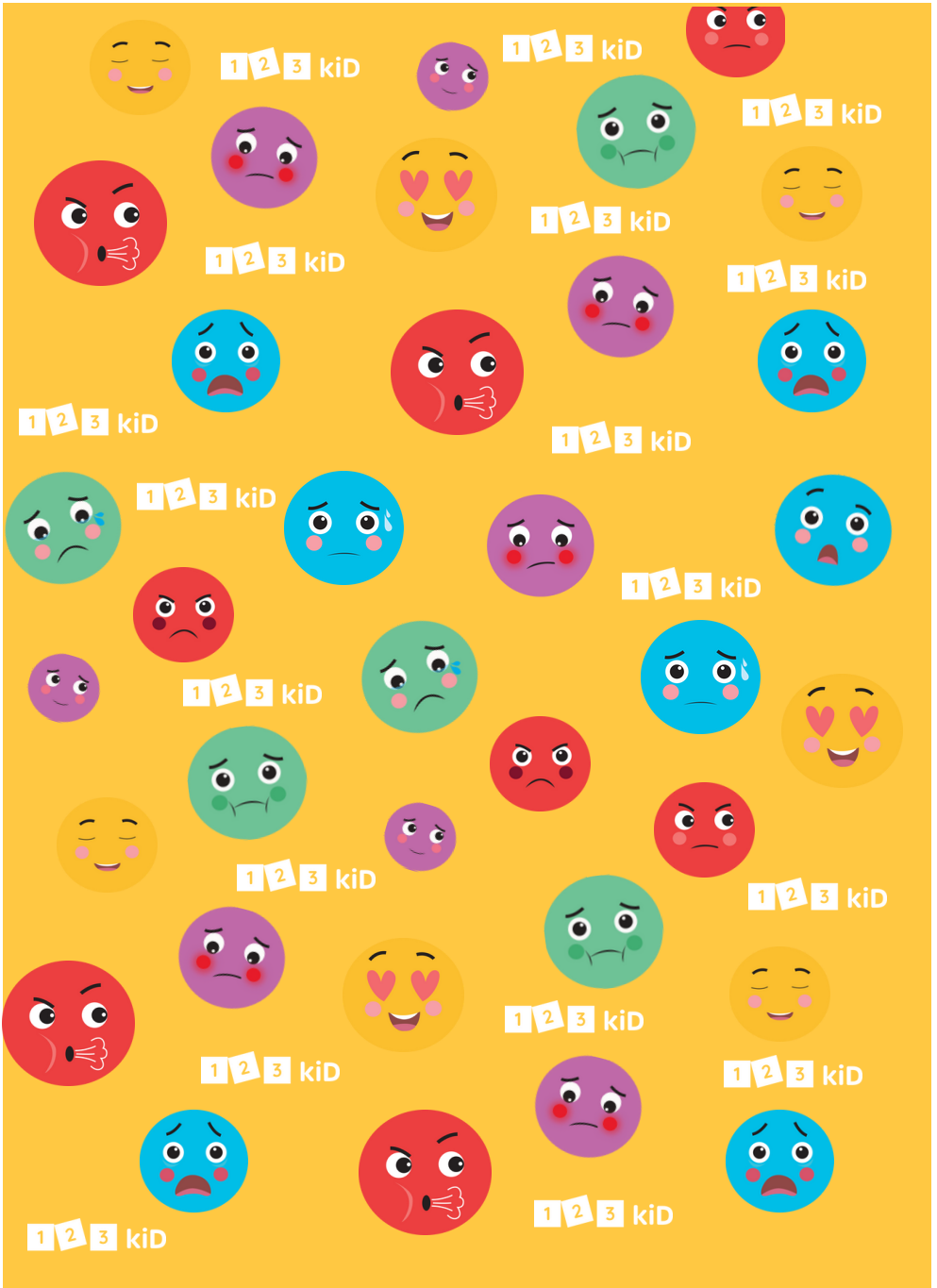
LA TIMIDITÉ




LA JOIE



LA PEUR





Les échelles des émotions



- Les jetons à découper à la page suivante
- 10 verres en carton (ou des petits bols)
- Des crayons de couleurs



1 joueur
(accompagné d'un parent)

Vous savez quand le médecin vous demande à quel point vous avez mal sur échelle de 1 à 10 ? Et bien là, c'est la même chose.

- On prend 10 verres en carton qu'on numérote de 1 à 10
- On découpe les jetons émotions à la fin du livret et on les pose devant les verres
- On choisit une situation. Par ex. "Tu as fait une tour qui vient de s'écrouler"
- Des exemples de situations sont proposées à la fin du livret
- L'enfant doit dire quelle émotion cela provoque chez lui
- Il choisit le jeton correspondant
- Si l'enfant dit être en colère, on lui explique le verre 1 représente une petite colère (un agacement, par exemple) et que le 10 c'est une très grosse colère où il a envie de tout casser
- Il doit le glisser le jeton dans le verre qui représente le mieux l'intensité de ce qu'il ressent.
- On peut continuer la conversation en lui demandant quelles situations le mettraient plus ou moins en colère.

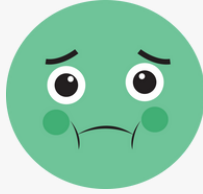
BONUS : Cela peut aussi être très utile quand l'enfant a peur par exemple pour comprendre si on doit le pousser un peu ou si la peur est trop paralysante. La peur du noir par exemple peut être extrêmement angoissante ou simplement inquiétante : pour trouver des solutions, évaluer l'intensité aide beaucoup !



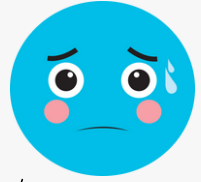
LES JETONS DES ÉMOTIONS



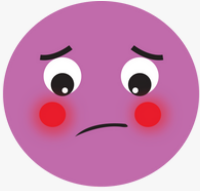
LA JOIE



LE DÉGOÛT



L'INQUIÉTUDE



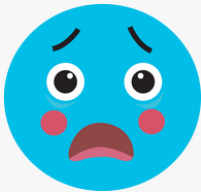
LA HONTE



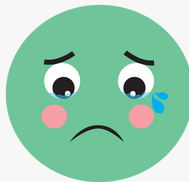
LA COLÈRE



L'AMOUR



LA PEUR



LA TRISTESSE



L'IMPATIENCE



LES JETONS DES ÉMOTIONS

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD



LES JETONS DES ÉMOTIONS

exemples de situations

ON TE FAIT UNE FÊTE
SURPRISE POUR TON
ANNIVERSAIRE

QUELQU'UN TE PIQUE
TON DOUDOU SANS TE
DEMANDER

TA MAMAN OU TON
PAPA TE FAIT UN GROS
CÂLIN

TU CONSTRUIS UNE
TOUR ET ELLE
S'ÉCROULE

ON T'OBLIGE À
MANGER UN LÉGUME
QUE TU N'AIMES PAS

QUELQU'UN TE DIT
QUE TU ES BÊTE

QUELQU'UN DIT À TA
MAMAN OU TON PAPA
QU'IL OU ELLE EST
NUL(LE)

TES PARENTS DISENT À
TON FRÈRE OU TA
SOEUR QU'ILS SONT
FIERS DE LUI (ELLE)

QUELQU'UN A
MANGÉ LE DERNIER
BISCUIT ALORS QUE TU
EN AVAIS TRÈS ENVIE

UN AMI NE VEUT PAS
TE PRÊTER UN JOUET

TU AS FAIT UNE BÊTISE ET
TU NE VOULAIS PAS LE
DIRE À TES PARENTS MAIS
ILS LE DÉCOUVRENT

UNE PERSONNE QUE TU
AIMES BEAUCOUP PART
VIVRE TRÈS LOIN ET TU LA
VERRAS MOINS

TU VAS DANS UN PARC
D'ATTRACTION

TU AS GRIMPÉ TRÈS HAUT
DANS UN ARBRE MAIS TU
NE SAIS PAS COMMENT
REDESCENDRE

TU VOIS UN GROS
INSECTE OU UN ANIMAL
QUE TU N'AIMES PAS DU
TOUT

TU RÉUSSIS À FAIRE
QUELQUE CHOSE QUE TU
N'ARRIVAIS PAS À FAIRE
AVANT

TU ÉCOUTES UNE
MUSIQUE QUE TU ADORES

TU FAIS UNE ACTIVITÉ OU
JEU AVEC TA FAMILLE

TU FAIS UN DESSIN MAIS
TU LE TROUVES MOCHE

TES PARENTS
T'EMPÊCHENT DE FAIRE
QUELQUE CHOSE COMME
REGARDER LA TÉLÉ



LES JETONS DES ÉMOTIONS

recto des cartes "situation"

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD

1 2 3 kiD



Le calendrier des émotions



- Le modèle de calendrier à la page suivante
- Des feutres vert, jaune, rouge

Le but du calendrier est d'y voir plus clair sur le déroulement de la semaine et de ritualiser des moments d'échange autour des émotions.

Chaque soir, on peut faire le tour de la journée. **Comment t'es-tu senti aujourd'hui ?**

On peut dessiner un émoticône coloré :

- Vert - plutôt bien
- Jaune - ni vraiment bien, ni vraiment mal
- Rouge - vraiment pas bien

Ensuite on peut rentrer dans le détail en passant en revue les différents moments de la journée ou en détaillant le ressenti.

C'est un moment où les enfants qui ne racontent pas spontanément leur journée vont prendre l'habitude de s'exprimer sur leur ressenti du jour en prenant du recul.

LE CALENDRIER DES ÉMOTIONS

(instructions page 27)

	Matin	Après-midi	Soir
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

LE CALENDRIER DES ÉMOTIONS

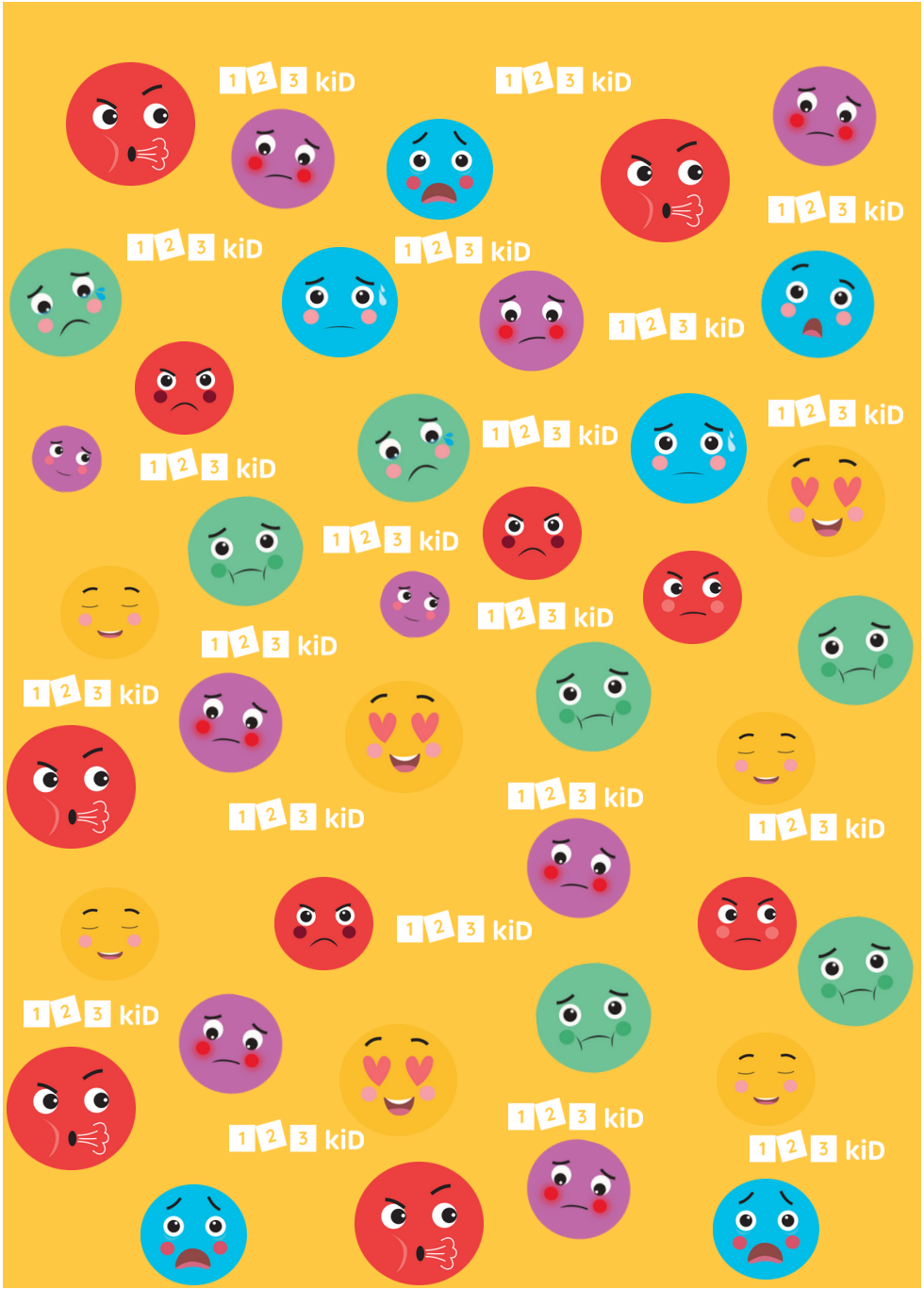








TABLEAU DES ÉMOTIONS

ÉMOTION	SENSATIONS	MOUVEMENTS	PENSÉES	GESTION	BESOINS
 JOIE	<ul style="list-style-type: none"> Le sourire L'insouciance Un élan d'énergie Optimisme Légereté 	<ul style="list-style-type: none"> Courir Sauter Célébrer Bouger les membres du corps 	<ul style="list-style-type: none"> «Que la vie est belle !» «Oh la chance !» «Faut que je dise ça à quelq'un tout de suite» 	<ul style="list-style-type: none"> Danser Chanter Rire Faire des câlins Raconter 	<ul style="list-style-type: none"> Célébrer Réjouir Partager le bonheur Fêter Interagir
 COLÈRE	<ul style="list-style-type: none"> Muscles tendus Mâchoire serré Gorge serrée Poings serrés Envie d'attaquer 	<ul style="list-style-type: none"> Hostile Agressif Défendre Agité 	<ul style="list-style-type: none"> «Tu vas voir !» «Je vais me venger» «T'auras ce que tu mérites !» «Tu me contrôles pas !» 	<ul style="list-style-type: none"> Crier Taper qqch Courir Souffler Attendre que ça passe 	<ul style="list-style-type: none"> Indépendance Justice Compréhension Respect Appartenance Reconnaissance
 SURPRISE	<ul style="list-style-type: none"> À court de souffle Yeux grand ouverts Bouche ouverte Sourcils levés Cœur battant en vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> En alerte de l'inattendu Prudence Observateur Mouvement rapides ou lents 	<ul style="list-style-type: none"> «Qu'est-ce que c'est que ça ?!» «Wow !» «Faut que je fasse gaffe» «Je n'en reviens pas !» 	<ul style="list-style-type: none"> Crier Fuir Prendre ses esprits Respirer S'assois 	<ul style="list-style-type: none"> Clarté Sécurité Compréhension
 TRISTESSE	<ul style="list-style-type: none"> Lassitude Inquiétude Gorge serrée Larmes aux yeux Incapacité de parler Mâchoire tremblante 	<ul style="list-style-type: none"> S'isoler Mouvements lents Évitement du contact visuel Attirer l'empathie 	<ul style="list-style-type: none"> «Personne me comprend» «À quoi bon exister ?» «Personne m'aime» «La vie est nulle !» 	<ul style="list-style-type: none"> Pleurer S'isoler Se taire Trouver du réconfort Chercher du plaisir 	<ul style="list-style-type: none"> Sens Amour Empathie Rassurance Compréhension Contact physique
 PEUR	<ul style="list-style-type: none"> État d'alerte Déclenchement d'adrénaline Nervosité Ventre serré Tremblements 	<ul style="list-style-type: none"> Lever les mains Se mettre en sécurité Fuir le danger Se réfugier Déconner pour alléger l'atmosphère 	<ul style="list-style-type: none"> «Au secours !» «Ce n'est pas normal !» «Maman !» «Papa !» «Je veux pas mourir !» 	<ul style="list-style-type: none"> Crier Fuir Prier Se défendre Négocier Sexcuser 	<ul style="list-style-type: none"> Sécurité Sûreté De l'espace Calme Rassurance Contact physique
 DÉGOÛT	<ul style="list-style-type: none"> Contraction du corps De la nausée Lèvre relevée Sourcils froncés Langue sortie 	<ul style="list-style-type: none"> Détourner la tête Couvrir la bouche S'éloigner du dégoût Torsion du corps 	<ul style="list-style-type: none"> «Ewww !» «C'est dégoûtant ça !» «Ne me touchez pas !» «Je me barre !» 	<ul style="list-style-type: none"> Crier Jurer S'éloigner/fuir Se ressaisir 	<ul style="list-style-type: none"> Sécurité Accueil des émotions Justice Rassurance



INTENSITÉ DE L'ÉMOTION



www.123kid.org



[@123kid.club](https://www.instagram.com/123kid.club)



[@123kid.org](https://www.facebook.com/123kid.org)

TOUTE BONNE CHOSE A UNE FIN

Proverbe québécois