

1 2 3 kiD

LE DÉ DES ÉMOTIONS

APPRENDRE À COMMUNIQUER SUR LES
ÉMOTIONS ET DÉVELOPPER L'EMPATHIE





Pourquoi jouer au dé des émotions ?

Les émotions s'expriment avant tout avec la communication non-verbale. Les mouvements, les expressions du visage, même notre respiration peuvent indiquer comment on se sent. Bien que la maturité émotionnelle ne s'acquière que bien plus tard et que le *self-control* émotionnel soit l'apprentissage de toute une vie, reconnaître et nommer les émotions est déjà un grand pas en avant. Ce jeu permet aux enfants de se familiariser avec l'expression des émotions dans leur globalité mais également de se familiariser avec la manière dont il faut réagir et découvrir le concept... d'empathie !

Comment jouer ?

- Commencez par imprimer, découper et monter les dés sur les pages suivantes
- Avant de commencer à jouer, parcourez les différentes face des dés avec les enfants pour être sûrs qu'ils identifient bien les émotions

Débutant

De 2 à 5 joueurs

Commencez par jouer avec 1 dé. On peut choisir quel dé on souhaite lancer à chaque tour.

Si le dé tombe sur une face émotion, l'enfant doit mimer l'émotion. Si c'est la face emoji, il doit deviner de quelle émotion il s'agit.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, le but est de créer les interactions entre les joueurs.

Les autres enfants doivent ensuite trouver comment réagir face à cette émotion (par exemple, dire quelque chose de gentil, rire, prendre dans les bras, etc).

Avancé

De 2 à 5 joueurs

Saviez-vous que les émotions se mélangent ? La tristesse et la joie, donnent la nostalgie, par exemple !

Dans cette version, on lance les deux dés et on essaye de mélanger les émotions en le mimant !

On essaye ensuite de savoir si ce mélange arrive vraiment et dans quelle situation.

Les autres enfants peuvent aussi trouver comment réagir ! Le but ici est de mimer, rire et échanger.

Le dé des émotions



