

Activités émotions

Voici 3 activités pour reconnaître et apprendre à votre enfant à gérer ses émotions. Imprimez les fiches suivantes sur du papier cartonné et découpez les cartes et les jetons unitairement. Vous pouvez également les plastifier.

Activité 1 : Les cartes émotions

Votre enfant peut vous raconter sa journée ou une situation vécue et vous pouvez l'aider à nommer les émotions ressenties en trouvant les cartes correspondantes.

Activité 2 : Jouez à « Trouve ce qui te rend... »

Pour les enfants dès 3 ans, utilisez les émotions primaires et ajoutez les émotions secondaires pour les plus grands. Chacun votre tour, trouvez et racontez un exemple de situation dans laquelle vous ressentez une émotion et mettez un jeton sur l'émotion en question. Vous pouvez guider votre enfant à nommer son émotion. Laquelle aura le plus de jetons à la fin ?

Activité 3 : Mimez vos émotions

Retournez et mélangez les cartes émotions. Tirez une carte chacun votre tour et mimez, devant un miroir, comment vous agissez lorsque vous ressentez cette émotion.

Les émotions primaires



JOIE



TRISTESSE



COLÈRE



PEUR

Les émotions secondaires - garçon 1/2



DÉGOÛT



SURPRISE



GÊNE



JALOUSIE

Les émotions secondaires - garçon 2/2



HONTE



CULPABILITÉ



AMUSEMENT



FIERTÉ

Les émotions primaires - fille



JOIE



TRISTESSE



COLÈRE



PEUR

Les émotions secondaires - fille 1/2



DÉGOÛT



SURPRISE



GÊNE



JALOUSIE

Les émotions secondaires - garçon 2/2



HONTE



CULPABILITÉ



AMUSEMENT



FIERTÉ