

JOUER POUR DÉCOUVRIR ET GÉRER SES ÉMOTIONS

Les enfants vivent chaque jour des émotions intenses, mais apprendre à les comprendre et à les gérer demande du temps et de la pratique. Le jeu offre aux enfants un moyen naturel et sécurisant d'explorer leurs émotions,

d'exprimer ce qu'ils ressentent et d'apprendre à faire face aux hauts et aux bas émotionnels du quotidien. Cette section propose des idées simples et ludiques pour les aider dans cet apprentissage.



LE MIROIR DES ÉMOTIONS

Placez-vous face à face et imitez les expressions du visage de l'autre. À tour de rôle, l'un mène et l'autre reproduit.

Pourquoi c'est utile

Développe la reconnaissance des émotions et l'empathie.

Conseil aux parents

Rendez le jeu amusant en ajoutant aussi des expressions rigolotes.

🕒 2 à 3 min

Jeu autour des émotions



LE JOUET FAIT UNE PAUSE

Imaginez qu'un jouet se sente dépassé, en colère ou triste. Ensemble, aidez-le à se calmer ou à retrouver le sourire en respirant, en s'étirant, en se reposant ou en lui racontant une histoire.

Pourquoi c'est utile

Apprend des stratégies d'autorégulation émotionnelle.

Conseil aux parents

Utilisez les mêmes techniques apaisantes que celles que vous proposeriez à votre enfant.

🕒 2 à 3 min

Jeu autour des émotions



LE JEU DES ÉMOTIONS EN MIME

Mimez une émotion en utilisant uniquement votre corps. L'autre personne doit deviner de quelle émotion il s'agit.

Pourquoi c'est utile

Renforce la conscience des émotions et la communication non verbale.

Conseil aux parents

Gardez un ton léger : rire aide à rendre les émotions plus faciles à aborder.

🕒 5 à 10 min **Jeu autour des émotions**



AU SECOURS DU JOUET

Si un jouet est « cassé » — ou fait semblant d'être malade ou d'avoir passé une très mauvaise journée —, aidez-le ensemble à aller mieux avec un câlin, un « bandage » en mouchoir ou en lui chantant une berceuse.

Pourquoi c'est utile

Permet de développer l'empathie et les comportements bienveillants envers les autres.

Conseil aux parents

Montrez des gestes doux et utilisez des paroles apaisantes que votre enfant pourra ensuite réutiliser pour lui-même.

🕒 10 min **Jeu autour des émotions**



COMMENT SE SENT MON JOUET ?

Placez quelques petits jouets devant votre enfant. À tour de rôle, choisissez un jouet et dites comment il se sent aujourd'hui et pourquoi.

Pourquoi c'est utile

Développe la conscience émotionnelle et le vocabulaire des émotions.

Conseil pour créer du lien

Commencez par montrer des émotions simples : heureux, triste, inquiet.

🕒 10 à 15 min **Jeu autour des émotions**



DEVINE MON ÉMOTION

Écrivez des émotions sur 15 à 20 cartes et placez-les face cachée. Chaque joueur fixe une carte sur son bandeau sans la regarder. À tour de rôle, votre enfant et vous posez des questions auxquelles on répond par oui ou par non afin de deviner l'émotion. Si la réponse est correcte, le joueur garde la carte. Celui qui a le plus de cartes gagne.

Pourquoi c'est utile

Développe la reconnaissance des émotions et l'empathie.

Conseil aux parents

Rendez le jeu amusant en ajoutant aussi des émotions plus drôles ou légères.

🕒 30 min **Jeu autour des émotions**