

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**

MOMENTS DE JEU AU QUOTIDIEN

Pas besoin d'un grand espace ni d'un programme parfait pour jouer avec votre enfant. Le jeu peut s'inviter dans les petits moments que vous partagez déjà tout au long de la journée. Cette section regorge d'idées simples et

amusantes pour intégrer de petites pauses de jeu à vos routines quotidiennes : le matin, pendant les repas, dans une file d'attente, au moment du coucher, et à tous les moments entre les deux.



LES VISAGES DU RÉVEIL

(Routine du matin)

Le matin, dites-vous bonjour en faisant tous les deux le même visage drôle ou exprimant une émotion. Vous pouvez même le préparer la veille : choisissez ensemble le premier visage du matin. Par exemple : « Demain, on fait la tortue endormie qui se réveille ! »

Pourquoi c'est utile

Renforce le lien émotionnel et donne un ton positif au début de la journée.

Conseil pour créer du lien

Laissez votre enfant choisir le visage du lendemain.

🕒 1 à 2 min

Temps de jeu au quotidien



Lors d'un trajet familial à pied, par exemple vers la voiture ou le parc, laissez votre enfant jouer le rôle du « GPS ». Il vous indique quand tourner à gauche, à droite, vous arrêter ou passer en « vitesse turbo ».

Pourquoi c'est utile

Renforce la confiance et la prise de décision en laissant l'enfant prendre les commandes, tout en développant son sens de l'espace et de l'orientation.

Conseil pour créer du lien

S'il vous indique volontairement le « mauvais » chemin, suivez-le pendant quelques pas : partager ce moment drôle compte plus que la destination.

🕒 2 à 3 min

Temps de jeu au quotidien



LA SURPRISE DANS LE SAC À DOS

Glissez un petit mot amusant, un dessin ou un mini-défi que votre enfant découvrira dans son sac d'école ou ailleurs : dans ses chaussures, sous son oreiller, sous son assiette au petit-déjeuner ou dans la poche de sa veste.

Pourquoi c'est utile

Maintient le lien émotionnel tout au long de la journée.

Conseil pour créer du lien

Invitez votre enfant à vous préparer une surprise la prochaine fois.

🕒 2 à 3 min **Temps de jeu au quotidien**



LA BALLE INVISIBLE

Faites semblant de vous lancer et de rattraper une balle invisible en changeant sa taille ou son poids.

Pourquoi c'est utile

Encourage l'imagination et la coopération.

Conseil pour créer du lien

Laissez votre enfant changer les règles du jeu.

🕒 2 à 5 min **Temps de jeu au quotidien**



QUI SUIS-JE ?

Cachez un petit jouet derrière votre dos et décrivez-le à l'aide d'indices. Votre enfant doit deviner de quel jouet il s'agit.

Pourquoi c'est utile

Développe l'écoute et les capacités de réflexion.

Conseil pour créer du lien

À tour de rôle, soyez celui qui décrit puis celui qui devine.

🕒 5 à 10 min **Temps de jeu au quotidien**



DEVIENS MAGICIEN !

Tenez une louche en acier par le manche, glissée sous votre bras, avec la partie arrondie tournée vers le public. Stabilisez-la légèrement du bout des doigts, puis relâchez-la doucement et bougez vos mains autour afin de donner l'illusion qu'une sphère métallique flotte dans les airs sans aucun support.

Pourquoi c'est utile

Présenter un tour devant d'autres personnes aide les enfants à être fiers d'eux-mêmes et plus à l'aise lorsqu'ils sont regardés ou écoutés. Cela renforce leur confiance et leurs capacités de communication.

Conseil aux parents

Gardez un ton léger et ludique plutôt que centré sur la performance. Félicitez l'effort, pas seulement la réussite.

🕒 10 à 15 min **Temps de jeu au quotidien**



Inventez ensemble une histoire, une phrase à la fois, pendant que vous marchez. À tour de rôle, poursuivez le récit. Par exemple : « Le chien que nous avons vu est en réalité un détective... » puis « ...qui cherche un biscuit disparu. »

Pourquoi c'est utile

Stimule l'imagination et apprend à attendre son tour.

Conseil aux parents

Laissez l'histoire évoluer dans la direction choisie par votre enfant.

LES HISTOIRES EN MARCHANT

(En allant à l'école ou en revenant)

🕒 5 à 10 min **Temps de jeu au quotidien**



Dessinez 3 à 5 cercles identiques sur une grande feuille blanche. Demandez à votre enfant de transformer chaque cercle en un objet différent à l'aide de feutres ou de crayons : des visages différents, un fruit comme une orange, un ballon, une horloge, etc.

Pourquoi c'est utile

Favorise la pensée divergente en montrant aux enfants qu'un même point de départ peut mener à une infinité de possibilités.

Conseil aux parents

Pour les plus petits, vous pouvez commencer le dessin, par exemple en ajoutant les oreilles d'un ours ou les pétales d'une fleur, puis les laisser terminer et colorier.

SOIS CRÉATIF !

🕒 10 à 15 min **Temps de jeu au quotidien**

JOUER ENSEMBLE EN FAMILLE

La vie de famille peut sembler bien remplie et rythmée par les routines, mais lorsque parents et enfants jouent ensemble, quelque chose de spécial se produit : le jeu devient un espace partagé de rire, de communication et de connexion.

Cette section propose des idées de jeux rapides et faciles à intégrer dans la vie de famille. Car jouer en famille, c'est bien plus que s'amuser : c'est une manière simple de renforcer des liens émotionnels qui dureront toute la vie.



LE BOCAL DE GRATITUDE EN FAMILLE

Chaque jour, écrivez ou dessinez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissants et mettez-la dans un bocal. À la fin de la semaine, relisez-les tous ensemble.

Pourquoi c'est utile

Renforce les liens positifs et donne du sens aux moments partagés.

Conseil aux parents

Laissez votre enfant décorer le bocal.

🕒 2 à 5 min

Temps de jeu en famille



L'ORCHESTRE DE CUISINE

Utilisez des casseroles, des cuillères et des tasses pour créer un orchestre rythmique en famille.

Pourquoi c'est utile

Encourage la coopération, le sens du rythme et la joie.

Conseil aux parents

Laissez votre enfant donner le tempo.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LES OMBRES SUR LE MUR

Dans une pièce peu éclairée, utilisez une lampe de poche ou la lumière d'un téléphone et, à tour de rôle, servez-vous de vos mains ou de petits jouets pour créer des formes sur le mur. Par exemple, faites l'ombre d'un oiseau et battez des bras en gazouillant, ou formez un serpent avec vos mains et sifflez.

Pourquoi c'est utile

Stimule l'imagination et crée une atmosphère calme et intime, propice à la communication.

Conseil aux parents

Demandez : « À quoi cette forme te fait-elle penser ? » puis inventez une histoire autour d'elle.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LE HIGH-FIVE FAMILIAL

Inventez ensemble un « high-five » ou une poignée de main secrète propre à votre famille, composée de 3 ou 4 mouvements différents.

Pourquoi c'est utile

Crée un sentiment d'appartenance et une véritable « identité familiale ».

Conseil aux parents

Utilisez ce geste chaque fois que vous vous retrouvez après l'école ou le travail pour recréer rapidement du lien.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LE DÉFI DU MIROIR HUMAIN

Dessinez quelques bonshommes très simples sur de petits morceaux de papier, chacun dans une position différente (une jambe levée, les bras croisés, les mains sur la tête, etc.). L'adulte tire une carte et l'enfant doit reproduire rapidement la position dessinée. Puis inversez les rôles.

Pourquoi c'est utile

Développe la conscience du corps, l'équilibre et la coordination en essayant de reproduire différentes positions. Renforce également l'attention et le sens de l'observation.

Conseil pour créer du lien

Laissez votre enfant devenir le « chorégraphe » et inventer ses propres positions plus complexes à vous faire reproduire.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LA FÊTE DANSANTE EN FAMILLE

Choisissez une chanson et dansez ensemble. Les mouvements les plus farfelus sont les bienvenus !

Pourquoi c'est utile

Crée de la joie partagée et aide à relâcher les tensions.

Conseil aux parents

Laissez votre enfant choisir les chansons et mener le jeu.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



DESSINEZ ENSEMBLE

Installez-vous ensemble avec une grande feuille de papier et quelques crayons ou feutres. À tour de rôle, ajoutez un élément au même dessin, un détail à la fois. Il n'y a pas de plan : le dessin se construit au fur et à mesure que vous jouez ensemble. Vous pouvez en faire un jeu en dessinant sans parler et en essayant de deviner ce que devient le dessin, ou en parlant tout en dessinant pour inventer une histoire.

Pourquoi c'est utile

Encourage la coopération, l'écoute, l'expression de soi et la créativité partagée.

Conseil aux parents

Résistez à l'envie de corriger, suivez les idées de votre enfant et profitez simplement du processus.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LE SPECTACLE DES JOUETS

(avec mini-théâtre à la maison)

Créez ensemble un petit théâtre, par exemple en transformant une boîte en carton en scène ou en suspendant une serviette entre deux chaises. Chaque membre de la famille choisit un petit jouet (un animal, une voiture...) et le fait jouer sur scène : chanter, danser, raconter des blagues ou faire quelque chose de drôle. À tour de rôle, devenez artiste puis spectateur.

Pourquoi c'est utile

Développe la joie partagée, la créativité, la communication et la confiance en soi, tout en encourageant l'expression personnelle.

Conseil pour créer du lien

Suivez les idées de votre enfant et développez-les avec lui.

🕒 15 à 20 min

Temps de jeu en famille