PLAY BREAKS

* PLAY BREAKS: PAUSES-JEU

JOUER POUR DÉCOUVRIR ET GÉRER SES ÉMOTIONS

Les enfants vivent chaque jour de nombreuses émotions. Comprendre et apprendre à les gérer demande du temps et de la pratique. Le jeu offre un moyen naturel et sécurisant d'explorer les émotions, d'exprimer ce que l'on ressent et d'apprendre à faire face aux hauts et aux bas du quotidien.



LE MIROIR DES ÉMOTIONS

Placez-vous face à face et reproduisez mutuellement vos expressions.

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe la reconnaissance des émotions et l'empathie.

Conseil aux parents :
N'hésitez pas à inventer aussi des expressions amusantes.

2-3 min **Jeux autour des émotions**



LE JOUET FAIT UNE PAUSE

Imaginez qu'un jouet se sente dépassé, triste ou en colère. Ensemble, aidez-le à retrouver son calme grâce à la respiration, au repos, aux étirements ou à une histoire réconfortante.

Pourquoi c'est bénéfique :
Apprend des stratégies d'autorégulation émotionnelle.

Conseil aux parents :
Utilisez les mêmes outils d'apaisement que ceux que vous conseillez à votre enfant.

2-3 min **Jeux autour des émotions**



Exprimez une émotion uniquement avec votre corps. L'autre joueur doit la deviner.

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe la compréhension des émotions et la communication non verbale.

Conseil aux parents :
Gardez une ambiance légère : le rire aide à parler des émotions.

MIMES DES ÉMOTIONS

5-10 min **Jeux autour des émotions**



Si un jouet est « malade », « blessé » ou passe une mauvaise journée, prenez soin de lui ensemble avec un câlin, un pansement imaginaire ou une berceuse.

Pourquoi c'est bénéfique :
Favorise l'empathie et l'attention portée aux autres.

Conseil aux parents :
Montrez l'exemple avec des gestes doux et des paroles rassurantes.

SAUVETAGE DE JOUET

10 min **Jeux autour des émotions**



COMMENT SE SENT MON JOUET ?

Placez quelques jouets devant votre enfant. Choisissez-en un chacun votre tour et expliquez comment il se sent aujourd'hui et pourquoi.

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe la conscience émotionnelle et le vocabulaire des émotions.

Conseil aux parents :
Commencez par des émotions simples : heureux, triste, inquiet.

10-15 min **Jeux autour des émotions**



DEVINE MON ÉMOTION

Préparez 15 à 20 cartes, chacune représentant une émotion, puis placez-les face cachée. Sans la regarder, chaque joueur fixe une carte sur son front. À tour de rôle, posez des questions auxquelles on répond uniquement par oui ou par non pour deviner l'émotion inscrite sur votre carte. Chaque bonne réponse permet de gagner la carte. À la fin de la partie, le joueur qui a accumulé le plus de cartes est le grand gagnant !

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe la reconnaissance émotionnelle et l'empathie.

Conseil aux parents :
Ajoutez aussi des émotions amusantes pour varier le jeu.

30 min **Jeux autour des émotions**

PLAY BREAKS

* PLAY BREAKS: PAUSES-JEU

LES PETITS MOMENTS DE JEU DU QUOTIDIEN

Inutile d'avoir beaucoup d'espace ou une organisation parfaite pour jouer avec votre enfant. Le jeu peut se glisser dans les petits moments déjà présents dans la journée : le matin, pendant les repas, dans les files d'attente, au moment du coucher et partout entre les deux.



LES VISAGES DU RÉVEIL

(Routine du matin)

Accueillez-vous au réveil avec la même expression amusante ou originale choisie la veille (par exemple, "Et si on imitait une tortue encore toute endormie qui se réveille ?").

Pourquoi c'est bénéfique :
Renforce le lien affectif et donne une tonalité positive à la journée.

Conseil complicité :
Laissez votre enfant choisir l'expression du lendemain.

1-2 min

Petits moments de jeu du quotidien



LA BALLE INVISIBLE

Faites semblant de lancer et d'attraper une balle invisible dont la taille ou le poids change constamment.

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe l'imagination et la coopération.

Conseil complicité :
Laissez votre enfant inventer les règles.

2-5 min

Petits moments de jeu du quotidien



LA SURPRISE DU SAC À DOS

Glissez un petit mot amusant, un dessin ou un défi à relever dans le cartable de votre enfant ou dans un endroit où il le découvrira avec surprise (par exemple dans ses chaussures, sous son oreiller, sous son assiette au petit-déjeuner ou dans la poche de sa veste).

Pourquoi c'est bénéfique :
Maintient le lien affectif tout au long de la journée.

Conseil complicité :
Invitez votre enfant à vous surprendre à son tour.

2-3 min

Petits moments de jeu du quotidien



GUIDE-MOI

Sur un trajet familier (vers la voiture ou le parc par exemple), laissez votre enfant devenir le GPS. À lui de vous guider : « Tourne à gauche ! », « À droite ! », « Stop ! » ou même « Vitesse turbo ! ».

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe la confiance en soi, la prise de décision et le sens de l'orientation.

Conseil complicité :
S'il vous emmène volontairement dans la mauvaise direction, jouez le jeu quelques instants.

2-3 min

Petits moments de jeu du quotidien



QUI SUIS-JE ?

Cachez un petit jouet derrière votre dos et donnez des indices pour le faire deviner.

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe l'écoute et le raisonnement.

Conseil complicité :
Échangez régulièrement les rôles.

5-10 min

Petits moments de jeu du quotidien



LE MAGICIEN

Tenez une louche en métal par le manche sous votre bras, la partie arrondie tournée vers le public. Maintenez-la légèrement du bout des doigts, puis relâchez-la progressivement en déplaçant vos mains autour d'elle pour créer l'illusion qu'une sphère métallique flotte dans les airs sans aucun support.

Pourquoi c'est bénéfique :
Réaliser un tour devant d'autres personnes aide les enfants à prendre confiance en eux et à être plus à l'aise lorsqu'ils s'expriment ou attirent l'attention. Cela contribue également au développement de leurs compétences en communication.

Conseil aux parents :
Privilégiez une approche légère et ludique plutôt qu'une logique de performance. Valorisez les efforts de votre enfant, et pas uniquement la réussite du tour.

10-15 min

Petits moments de jeu du quotidien



HISTOIRES EN MARCHANT

(sur le chemin de l'école)

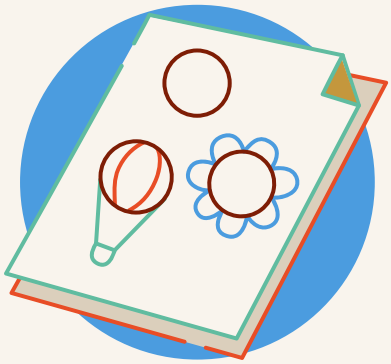
Inventez une histoire ensemble, une phrase à la fois, pendant votre marche. Chacun à votre tour, faites avancer l'histoire (par exemple, « Le chien que nous venons de croiser est en réalité un détective... » puis « ...qui est à la recherche d'un biscuit disparu. »).

Pourquoi c'est bénéfique :
Stimule l'imagination et l'alternance dans les échanges.

Conseil complicité :
Laissez l'histoire suivre les idées de votre enfant.

5-10 min

Petits moments de jeu du quotidien



SOYONS CRÉATIFS !

Dessinez 3 à 5 cercles identiques sur une grande feuille, puis laissez parler l'imagination de votre enfant ! Son défi : transformer chaque cercle en quelque chose de différent à l'aide de feutres ou de crayons (par exemple, un visage rigolo, une orange, un ballon, une horloge... tout est possible !).

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe la pensée créative et montre qu'un même point de départ peut mener à une multitude d'idées.

Conseil aux parents :
Pour les plus jeunes, amorcez le dessin puis laissez-les compléter leur création.

10-15 min

Petits moments de jeu du quotidien

PLAY BREAKS

* PLAY BREAKS: PAUSES-JEU

JOUER ENSEMBLE EN FAMILLE

La vie de famille peut être rythmée et chargée, mais lorsque parents et enfants jouent ensemble, quelque chose de spécial se produit : le jeu devient un espace partagé de rires, de communication et de complicité.
Cette section regorge d'idées de jeux simples et rapides, faciles à intégrer dans le quotidien des familles. Car le jeu en famille est bien plus qu'un moment de plaisir : c'est une façon simple de développer des ressources émotionnelles qui accompagneront les enfants tout au long de leur vie.



LE BOCAL DE GRATITUDE FAMILIAL

Chaque jour, écrivez ou dessinez sur une feuille de papier une chose pour laquelle vous êtes reconnaissants et glissez-la dans un bocal. À la fin de la semaine, reparcourez-les ensemble.

Pourquoi c'est bénéfique :
Renforce les liens positifs et crée des souvenirs communs.

Conseil aux parents :
Laissez votre enfant décorer le bocal.

2-5 min **Moments de jeu en famille**



ORCHESTRE DE CUISINE

Utilisez casseroles, cuillères et gobelets pour créer un groupe de musique familial.

Pourquoi c'est bénéfique :
Favorise la coopération, le sens du rythme et le plaisir partagé.

Conseil aux parents :
Laissez votre enfant donner la cadence.

5-10 min **Moments de jeu en famille**



LES OMBRES SUR LE MUR

Dans une pièce peu éclairée, utilisez une lampe de poche ou la lampe d'un téléphone. À l'aide de vos mains ou de petits jouets, créez des ombres sur le mur (par exemple, un oiseau qui bat des ailes ou un serpent qui se faufile).

Pourquoi c'est bénéfique :
Stimule l'imagination et crée un moment calme propice aux échanges.

Conseil aux parents :
Demandez : « À quoi cette forme te fait-elle penser ? » puis inventez une histoire ensemble.

5-10 min **Moments de jeu en famille**



LE SPECTACLE DES JOUETS
(avec mini théâtre à la maison)

Créez un théâtre ensemble, par exemple à l'aide d'un carton transformé en scène ou d'une serviette suspendue entre deux chaises. Chaque membre de la famille choisit un petit jouet et lui fait présenter un numéro : chanson, danse, blague ou autre fantaisie.

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe la créativité, l'expression personnelle, la communication et la confiance en soi.

Conseil complicité :
Suivez les idées de votre enfant et enrichissez-les.

15-20 min **Moments de jeu en famille**



LE DÉFI DU MIROIR HUMAIN

Dessinez plusieurs silhouettes simples dans différentes positions sur des morceaux de papier. Un joueur choisit un morceau de papier et l'autre doit reproduire la position illustrée le plus rapidement possible. Puis échangez les rôles.

Pourquoi c'est bénéfique :
Développe la conscience corporelle, l'équilibre, la coordination, l'attention et l'observation.

Conseil complicité :
Laissez votre enfant inventer ses propres positions et devenir le chorégraphe.

5-10 min **Moments de jeu en famille**



SOIRÉE DANSE EN FAMILLE

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

Pourquoi c'est bénéfique :
Crée des moments de joie partagée et aide à relâcher les tensions.

Conseil aux parents :
Laissez votre enfant choisir les chansons et guider le jeu.

5-10 min **Moments de jeu en famille**



DESSINONS ENSEMBLE

Installez-vous ensemble avec une grande feuille de papier et quelques crayons ou feutres. À tour de rôle, ajoutez un nouvel élément au même dessin, un détail à la fois. Aucun plan n'est nécessaire : l'illustration prend forme au fil de votre créativité et de vos échanges.
Pour rendre l'activité encore plus amusante, essayez de dessiner sans parler et devinez ensemble ce que le dessin est en train de devenir. Ou, au contraire, inventez une histoire au fur et à mesure de vos coups de crayon !

Pourquoi c'est bénéfique :
Favorise la coopération, l'écoute, l'expression de soi et la créativité partagée.

Conseil aux parents :
Résistez à l'envie de corriger et laissez-vous guider par les idées de votre enfant.

5-10 min **Moments de jeu en famille**



LE "HIGH-FIVE" SECRET DE LA FAMILLE

Inventez ensemble un high-five ou une poignée de main secrète composée de 3 ou 4 mouvements uniques.

Pourquoi c'est bénéfique :
Renforce le sentiment d'appartenance et crée une identité familiale unique.

Conseil aux parents :
Utilisez ce rituel lorsque vous vous retrouvez après l'école ou le travail.

5-10 min **Moments de jeu en famille**