

JEU DES ÉMOTIONS

Nous avons créé 24 cartes, représentant les 6 émotions primaires (nom souligné sur les cartes) ainsi que 18 sentiments.

L'idée est très simple ; permettre à un enfant de désigner la carte qui correspond à son état d'esprit et de l'aider ainsi à comprendre ce qu'il ressent.

Ces cartes sont destinées à tous les publics, entendants ou non.

Autre exemple : piocher une carte et donner un exemple de ce sentiment dans la vie quotidienne.

Ex. : je pioche «triste» et je m'exprime : «Je me suis disputé avec mon ami, je suis triste».

Si vous voyez que votre enfant est contrarié ou excité, aidez-le à comprendre son émotion ou le sentiment ressenti en disposant les cartes devant lui. Il pourra choisir de lui-même ou avec votre aide et ainsi identifier plus facilement ce qu'il ressent. Faites-le test pour vous-même... ce n'est pas toujours évident !

Par la suite, après avoir identifié plusieurs fois une émotion, il la connaîtra cette émotion ou ce sentiment et cela peut éviter frustrations, colères ou angoisses.

Si votre enfant est réceptif à ce jeu, il pourrait même s'habiller ou porter un accessoire dans la couleur de l'émotion ou du sentiment ressenti !



Pour les enfants sourds et malentendants signants, tous les sentiments et émotions sont présentés en langue des signes francophone belge sur le lien suivant (cela aide à l'acquisition du concept :

MARCHE À SUIVRE

Les cartes sont présentées sur les pages suivantes. Il y en a 4, au format A4.

Vous pouvez les imprimer et les découper sur les traits noirs.

Chaque carte mesure 6x12,5 cm, idéal pour être manipulée par les petites mains des enfants.

Vous trouverez :

1. 6 cartes d'émotions primaires (nom souligné sur les cartes)
2. 18 cartes de sentiment
3. 1 carte «NON» pour permettre à l'enfant **qui ne veut pas** s'exprimer de le mentionner
4. 1 carte «JE NE SAIS PAS» pour permettre à l'enfant **qui ne sait pas exprimer ce qu'il ressent** de le mentionner
5. 1 carte «BAROMÈTRE» afin de montrer à quel niveau le sentiment est ressenti. Cela peut permettre de parler de la cause et d'apaiser le sentiment.

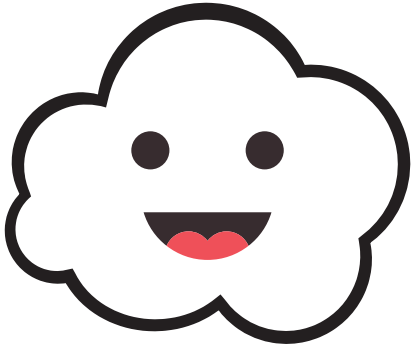
Par exemple :

L'enfant désigne la carte «colère», et niveau maximal sur le baromètre.

Le parent ou l'accompagnant peut ainsi interroger l'enfant pour comprendre l'origine de cette colère.



LA JOIE



JOYEUX/SE
CONFIANT•E
CONTENT•E
HEUREUX/SE

LA TRISTESSE



TRISTE
DÉCOURAGÉ•E
DÉPRIMÉ•E
DÉÇU•E

LA COLÈRE



FÂCHÉ•E
FRUSTRÉ•E
FURIEUX/SE
VEXÉ•E

LA PEUR

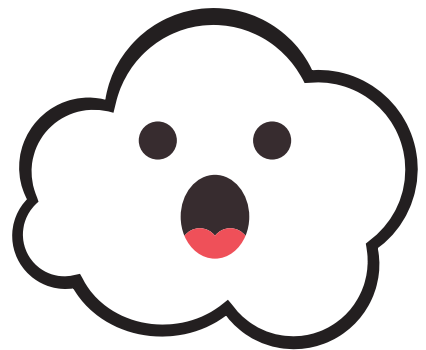


ANGOISSÉ•E
APEURÉ•E
STRESSÉ•E
PANIQUÉ•E

LE DÉGOÛT



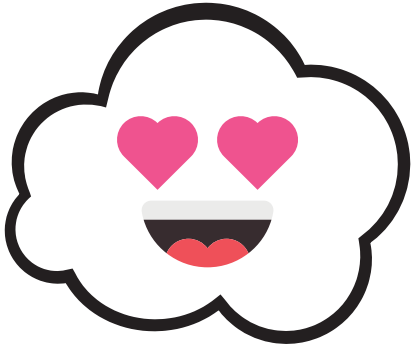
LA SURPRISE



ÉTONNÉ•E



AIMÉ•E



EN CONFIANCE

DIFFÉRENT•E

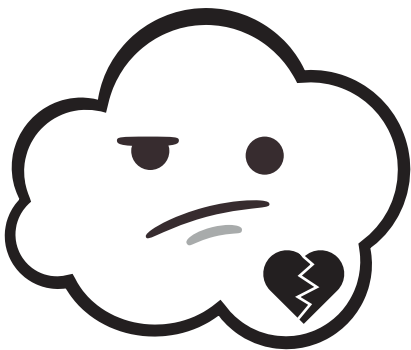


FRAGILE
ISOLÉ•E

MALADE



JALOUX/SE

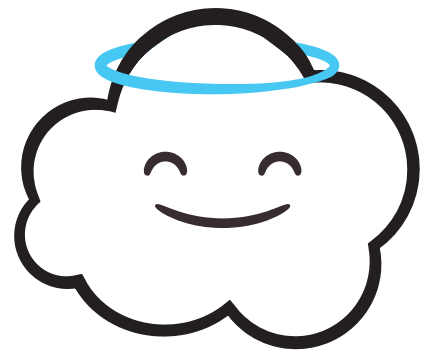


EXCITÉ•E



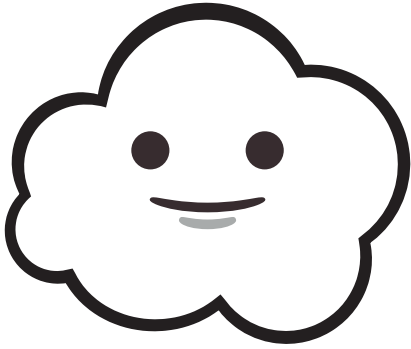
ENTHOUSIASTE
ÉMERVEILLÉ•E
PASSIONNÉ•E
IMPATIENT•E

SAGE



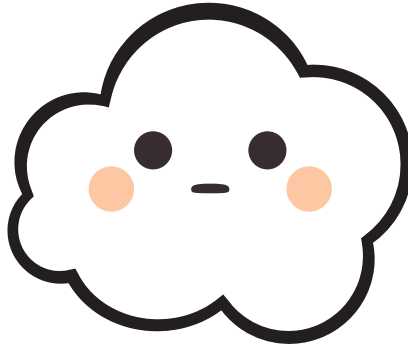


CALME

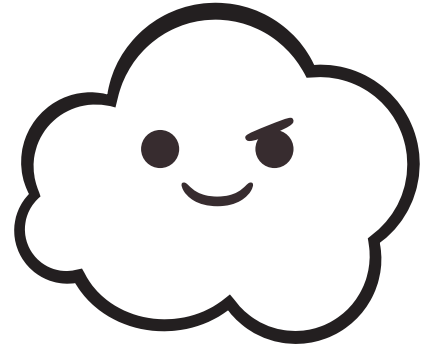


RASSURÉ•E
CONFIANT•E

TIMIDE



MOQUEUR/SE



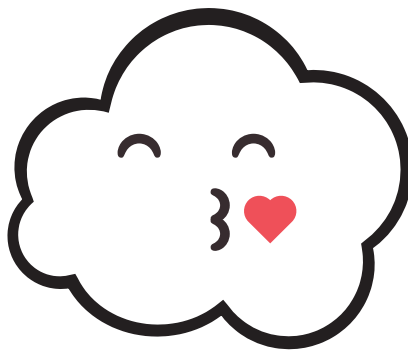
BLAGUEUR/SE
MÉFIANT•E

FIER•E

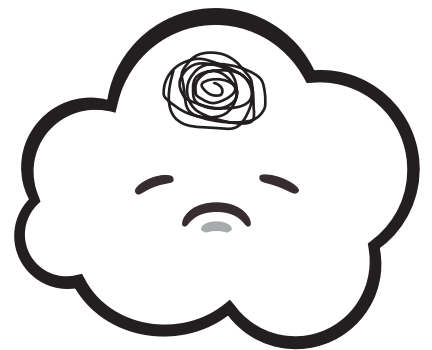


CONTENT•E
SATISFAIT•E

GENTIL•LE



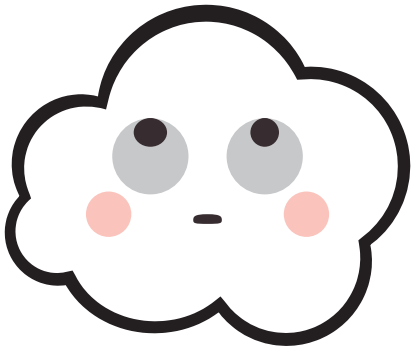
COUPABLE



PENSIF/VE
SOUCIEUX/SE

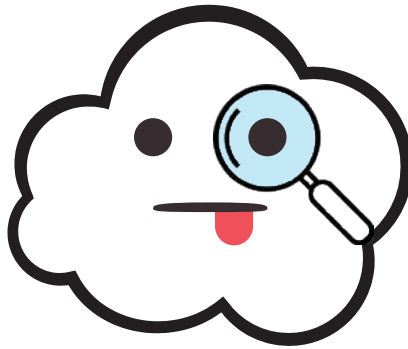


GÊNÉ•E



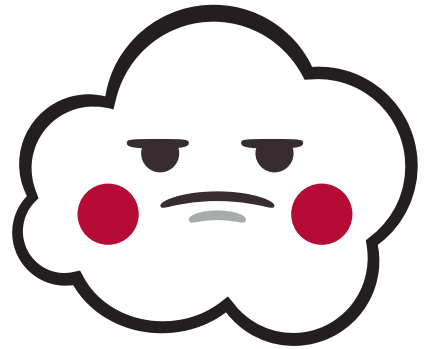
DÉSOLÉ•E
MAL À L'AISE
HÉSITANT•E

CURIEUX/SE



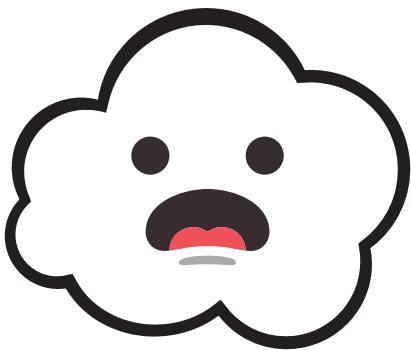
AMUSÉ•E

RÂLEUR/SE



MÉCHANT•E
BOUGON•NE
GRINCHEUX/SE
NERVEUX/SE

INQUIET•E



ANXIEUX/SE
SOUCIEUX/SE
INDÉCIS•E

FATIGUÉ•E



ÉPUISÉ•E

COURAGEUX/SE



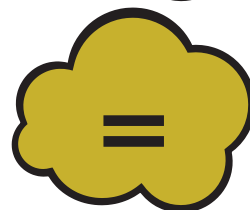
FORT•E



NON



JE NE SAIS PAS



INFOS
info@apedaf.be
T 0472 58 82 13

Réalisation :
APEDAF ASBL
Rue Emile Feron 153 - 1060 Bruxelles

Editeur responsable :
APEDAF ASBL

Rédaction :
Carine Vandenplas & Matteo Signorino

Conception graphique :
Carine Vandenplas

Coordination :
Edith Rioux

© APEDAF 2023

N° d'entreprise :
0418 527 581

N° de compte :
BE02 0010 6356 0540

RPM Bruxelles

Publié dans le cadre de la campagne
d'Education permanente 2023

AVEC LE SOUTIEN DE :



RÉGION DE
BRUXELLES-
CAPITALE



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Wallonie



Cochlear®



Loterie
Nationale