

# Activité créative:

Identifier 4 émotions: colère/peur/joie/tristesse  
à partir de 5 ans

## MATÉRIEL

- 6 Cercles découpés dans du papier cartonné type canson
- Feutres ou crayons de papier
- Quelques bouts de laine
- colle blanche
- un miroir

## OBJECTIFS ET DÉROULEMENT

Objectif principal: Visualiser et comprendre l'émotion

Chaque cercle va représenter un visage exprimant une émotion. Pour chaque émotion représentée, je vous invite à proposer à votre enfant de la mimer (et vous également). Il peut se regarder dans le miroir en créant l'expression de l'émotion. Verbalisez avec tous les mots les ressentis possible liés à l'émotion en question. Puis aidez le à créer le visage de l'émotion

## UTILISATION

C'est une activité qui peut se faire en plusieurs séances si vous le souhaitez. Quand tous les cercles sont créés, proposez à votre enfant de les utiliser quand il ressent une émotion en question. Quand il se sent en colère par exemple, il peut accrocher le visage sur sa poignée de porte

## POUR ALLER PLUS LOIN

Si cette activité semble être conçue pour les plus petits, vous pouvez la proposer pour des enfants jusqu'à 12 ans en proposant de créer une météo des émotions: sur un panneau avec 2 phrases, l'une qui indique l'émotion et l'autre le besoin. Exemple: je me sens triste, j'ai besoin d'un calin. Parfois c'est plus facile de passer par un support créatif pour communiquer.

# Activité récréative:

## Retrouver son calme

### MATÉRIEL

- Une feuille cartonnée format carré 10/10
- Un feutre jaune
- Un feutre noir

### OBJECTIFS ET DÉROULEMENT

Vous allez créer avec votre enfant une fleur. Il dessine un cercle jaune (pas trop grand) .Vous dessinez des pétales :4 pétales .

Un pétale en pointillé suit d'un pétale en trait continu ainsi de suite.

L'objectif est de permettre le retour au calme grâce à la respiration.

L'enfant suit les lignes des pétales avec son doigt. Sur les pétales en pointillé il inspire et sur les pétales en continu il expire. Faites le avec lui!

### UTILISATION

C'est une activité qui permet un retour au calme. La respiration va permettre de réduire le stress et l'anxiété. C'est un exercice idéal pour tout le monde. La fleur n'est pas de la même taille en fonction de l'âge bien évidemment. Je vous encourage à faire cette activité même pour vous avant notamment des discussions un peu délicates.

### POUR ALLER PLUS LOIN

Répétez l'action plusieurs fois.

Vous pouvez aussi y associer une musique douce après l'exercice pour un apaisement total. Cette activité simple fonctionne très bien pour les adolescents.

Et pour vous, n'hésitez pas à télécharger sur votre téléphone une application d'aide à la respiration comme RESPIRELAX