

# Les émotions

- Aide-mémoire -



Les émotions sont importantes dans la vie des petits et des grands. Savoir les écouter et les décoder aide à l'harmonie avec soi et avec sa famille.

Les émotions influencent nos comportements, nos pensées et nos rapports aux autres. Il est important pour un enfant d'apprendre à les nommer et à les reconnaître. Voici une série de cartes émotions qui vous aideront à aborder les émotions avec vos enfants.

## Comment utiliser les cartes émotions?

1. **Pour la première utilisation**, choisissez un moment où votre enfant est calme.
2. **Expliquez-lui** que vous utiliserez des cartes émotions pour mieux communiquer.
3. **Regardez ensemble** chacune des émotions.
4. Choisissez un moment positif qui s'est passé dans la journée et **pratiquez-vous**. Proposez à votre enfant de choisir une ou plusieurs cartes émotions représentant comment il s'est senti à ce moment précis.
5. **Laissez-le vous expliquer** ses sentiments et son interprétation de la situation. **Écoutez-le** et **approuvez** ses émotions.
6. Utilisez ensuite les cartes émotions pour **tous moments** où vous percevez que votre enfant gagnerait à exprimer en mots comment il se sent. **Laissez-les à la vue** pour que votre enfant s'y réfère facilement.

## À quels moments puis-je utiliser les cartes émotions?

- ✓ Au retour de l'école
- ✓ Suite à un conflit
- ✓ Lors d'un beau moment en famille
- ✓ Pour échanger sur vos journées
- ✓ Lorsque votre enfant ne semble pas dans son assiette
- ✓ Lorsque votre enfant a eu une bonne nouvelle
- ✓ Lorsque votre enfant a eu une mauvaise nouvelle
- ✓ Pour lui exprimer comment vous vous sentez face à un comportement
- ✓ À tous autres moments



**N'hésitez pas à utiliser vous aussi les cartes émotions pour **montrer l'exemple** à votre enfant d'une saine expression des émotions.**

# Les émotions

- Fiche d'activité -



1. Demandez à votre enfant de découper ses cartes.
2. Laissez-les à la vue.
3. Utilisez-les avec votre enfant aussi souvent que vous le jugez pertinent.



Fier



Fâché



Joyeux



Effrayé



Gêné



Triste



# Les émotions

- Fiche d'activité -



1. Découpez vos cartes émotions.
2. Laissez-les à la vue.
3. Utilisez-les pour montrer l'exemple à votre enfant.



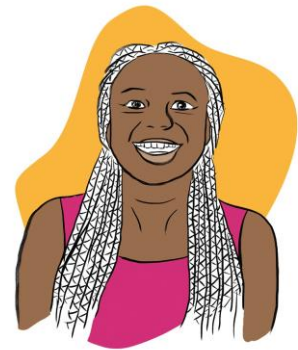
Fier



Fâché



Joyeux



Effrayé



Gêné



Triste

