



Activité de la semaine

Une activité simple et bienveillante à partager en famille ❤️

Mes émotions – Activité parent & enfant

Pour quel âge ?

De 3 à 8 ans (à adapter selon la capacité de l'enfant à reconnaître et nommer ses émotions)

Ce qu'on apprend

- Identifier et nommer ses émotions ☐
- Comprendre que toutes les émotions sont utiles et normales
- Développer le vocabulaire émotionnel et l'expression de soi
- Favoriser le calme et la communication bienveillante

Ce qu'il te faut

- La fiche "Mon nuage d'émotions" ☁️
- Des crayons de couleur ou feutres
- (Optionnel) Les cartes des émotions à découper pour s'aider à choisir

Comment faire

Regarde les cartes ou pense à ce que tu ressens aujourd'hui.

Dessine ton visage ou l'émoticône qui te ressemble dans le grand nuage du milieu.

Dans les petits nuages autour, dessine ou colorie les émotions que tu ressens souvent (joie, tristesse, peur, colère, fierté, surprise...).

Si tu veux, écris le mot de chaque émotion sous ton dessin

Tu peux refaire cette activité chaque semaine pour observer ton évolution

Le petit mot pour le parent

Cette activité permet à l'enfant d'apprendre à mettre des mots sur ses émotions.

Laisse-le s'exprimer librement, sans corriger.

Tu peux l'accompagner en nommant ce qu'il ressent :

"Tu sembles un peu triste aujourd'hui, c'est ça ?"

"Tu es fier d'avoir réussi ton dessin, bravo !"

Ces moments renforcent le dialogue émotionnel et aident l'enfant à mieux comprendre ce qu'il vit au quotidien



L'objectif n'est pas la perfection, mais le plaisir d'apprendre avec douceur ❤️



Proposé par 7J UN JOUR UN T-SHIRT

Je me sens



triste

Je me sens



joyeuse

Je me sens



inquiet(e)

Je me sens



fâché(e)

Je me sens



blessé(e)

Je me sens



fière

Je me sens



surpris(e)

ÉMOTIONS
COMMENT TE SENS-TU ? AUJOURD'HUI ?



Activité de la semaine

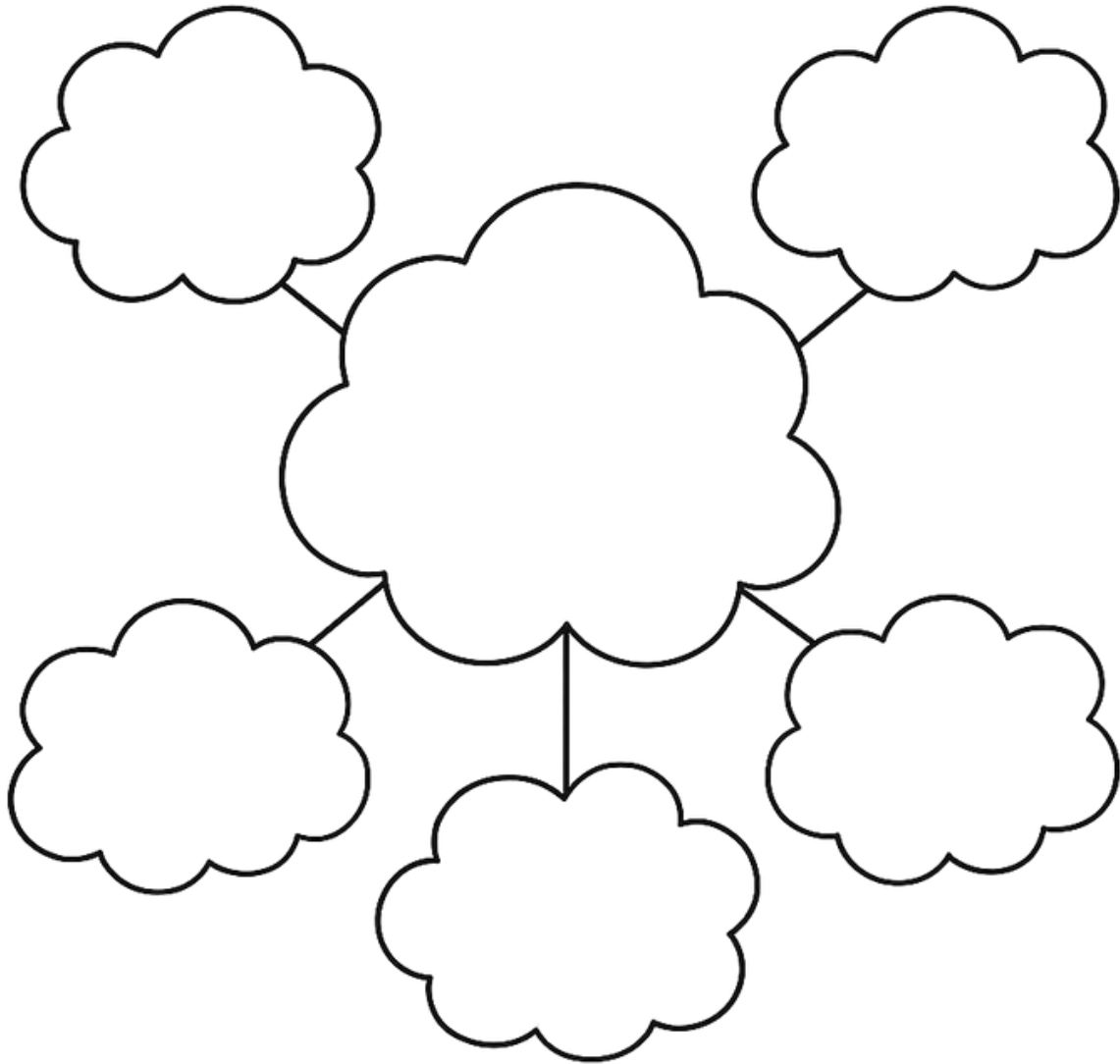
Activité 3-5 ans : "Mon nuage d'émotions"

Mes émotions

Aujourd'hui, choisis l'émotion que tu ressens ☀️

Dessine ton visage dans le nuage du milieu.

Puis, colle les émotions que tu ressens souvent autour 💙



Activité de la semaine

Activité 3-5 ans : "Mon nuage d'émotions"

Mes émotions



Découpe ces cartes et colle-les dans ton nuage d'émotions ♥



Proposé par 7J UN JOUR UN T-SHIRT

Activité de la semaine

Activité 6-8 ans : "Les émotions de la journée"

Mes émotions



Observe ta journée et choisis une émotion pour chaque moment.

Ce matin, je me sentais...

À midi, j'étais...

Cet après-midi, j'ai ressenti...

Ce soir, je me sens...

Tu peux aussi raconter tes émotions à tes parents si tu préfères parler plutôt qu'écrire



Proposé par 7J UN JOUR UN T-SHIRT