



## Activité de la semaine

*Une activité simple et bienveillante à partager en famille* ❤️

### Le sapin des émotions

#### Pour quel âge ?

À partir de 3 ans, et sans limite d'âge : même les plus grands adorent parler de ce qu'ils ont ressenti pendant leur journée ❤️

#### Ce qu'on apprend

- Identifier ses émotions et comprendre qu'elles sont toutes normales.
- Mettre des mots sur ce qu'on ressent.
- Développer son vocabulaire émotionnel.
- Gagner en confiance, en communication et en autonomie.
- Construire une petite routine douce du soir, qui sécurise ton enfant.

#### Ce qu'il te faut

- Le sapin imprimé
- Les ronds émotionnels
- Une paire de ciseaux
- De la colle
- Un moment calme ensemble dans la journée

#### Comment faire

- Imprime le sapin et les petits ronds colorés.
- Découpe ensemble les ronds : chaque couleur correspond à une émotion (joie, colère, peur, tristesse, fierté, fatigue...).
- Choisissez un moment calme, par exemple le soir avant l'histoire.
- Invite ton enfant à choisir l'émotion dominante de sa journée — parfois il y en a plusieurs, et c'est ok !

#### Le petit mot pour le parent

Les émotions ne sont jamais "trop". Elles disent quelque chose.

Cette activité permet à ton enfant de se sentir écouté, accueilli et compris, sans minimiser ce qu'il vit.

Chaque soir, ce petit rituel devient un espace privilégié où il peut déposer ce qu'il a sur le cœur... et où toi, tu peux l'accompagner à grandir avec sérénité.



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



Proposé par 7J UN JOUR UN T-SHIRT



# Activité de la semaine

*Une activité simple et bienveillante à partager en famille* ❤️

## Le sapin des émotions

***Ce sapin n'est pas un simple bricolage :***

c'est un outil doux et bienveillant pour aider ton enfant à nommer ce qu'il ressent et à comprendre que toutes les émotions sont naturelles.

Chaque couleur représente une émotion :

Beige : Calme / sérénité

Vert clair : Joie

Rouge : Colère / frustration

Bleu clair : Tristesse

Rose : Amour / affection

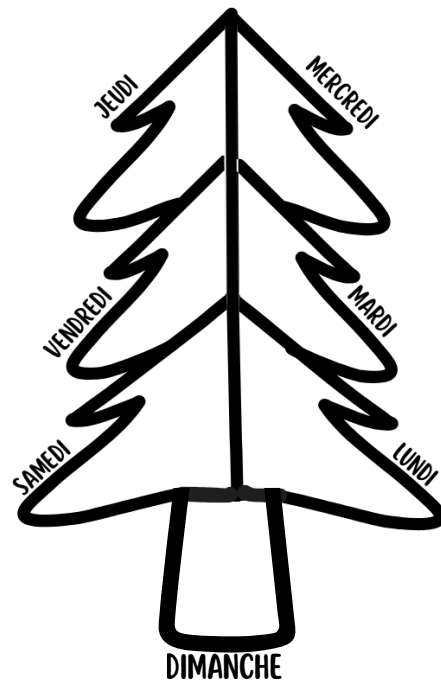
Gris : Fatigue / lassitude

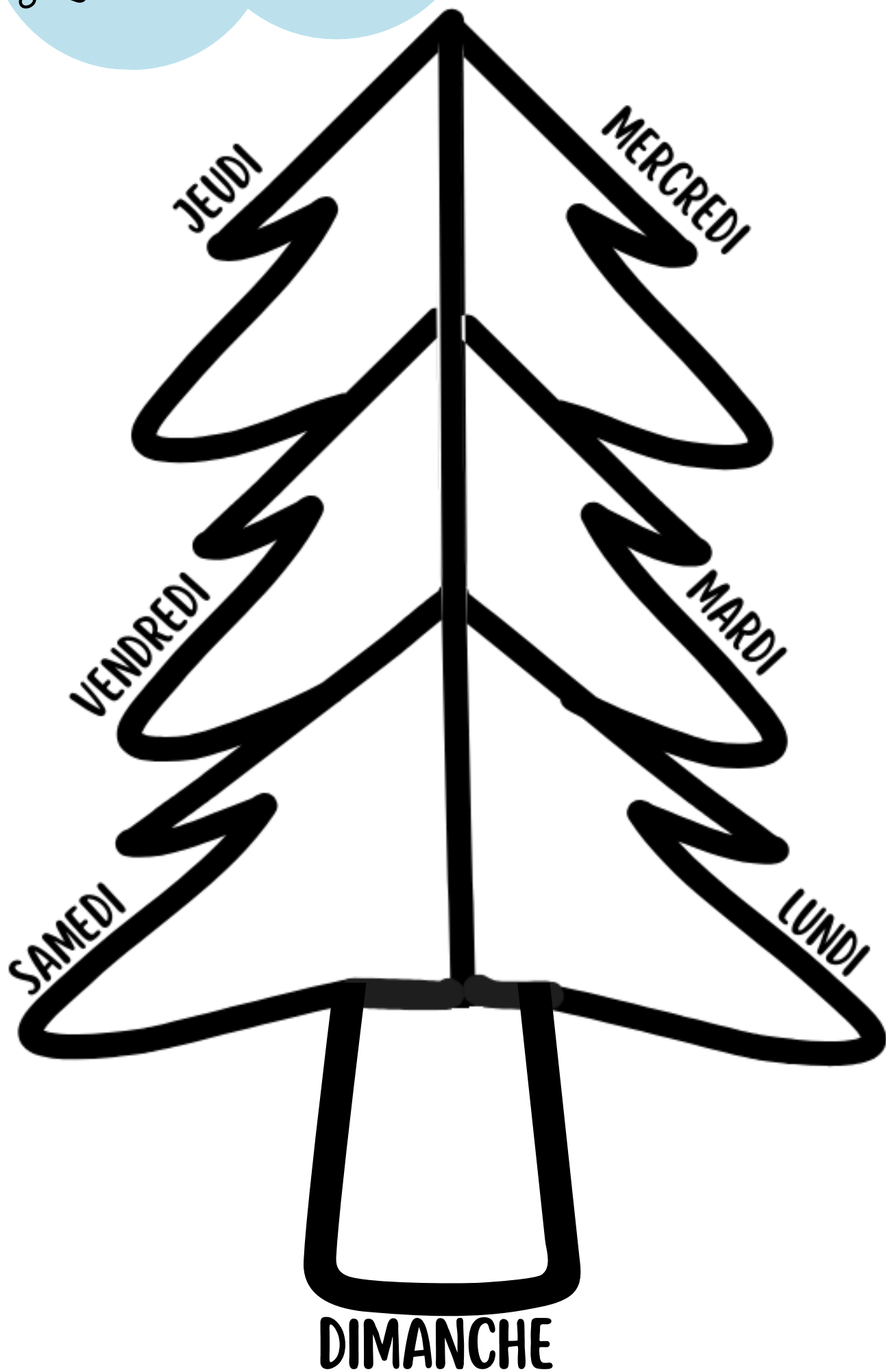
L'enfant choisit chaque jour l'émotion dominante, ou plusieurs, et vient les coller sur la branche du jour de la semaine.

Cela ouvre la porte à une discussion simple :

- Qu'est-ce qui t'a rendu joyeux ?
- Qu'est-ce qui t'a contrarié ?
- Qu'est-ce qui t'a fatigué ?
- De quoi es-tu fier aujourd'hui ?

Un petit rituel du soir qui transforme le sapin... en un espace où l'enfant apprend à se connaître, à se comprendre, et à communiquer en douceur ❤️







**Chaque couleur représente une émotion :**

Beige : Calme / sérénité | Vert clair : Joie | Rouge : Colère / frustration | Bleu clair :  
Tristesse | Rose : Amour / affection | Gris : Fatigue / lassitude

