



Activité de la semaine

Une activité simple et bienveillante à partager en famille ♥

Mon nuage d'humeur

Pour quel âge ?

3 à 8 ans adaptable : les petits colorient + les plus grands peuvent écrire un mot/une émotion.

Ce qu'on apprend

- Identifier une émotion (sans la juger)
- Mettre des mots sur son ressenti (ou le représenter)
- Déculpabiliser et normaliser les jours "sans"
- Créer un petit moment de lien parent-enfant, simple et doux

Ce qu'il te faut

- La fiche imprimée (ou affichée sur tablette)
- Crayons / feutres / pastels
- (Option) Un coin calme + 3 minutes de dispo

Comment faire

- Lis le mini message à ton enfant (30 secondes).
- Il colorie le nuage comme il se sent aujourd'hui (aucune "bonne" couleur).
- Choisissez 1 phrase et répétez-la ensemble (comme un mini rituel).
- Option bonus (2 minutes) : il dessine un petit détail dans le nuage (soleil, pluie, cœur, éclair...).

Le petit mot pour le parent

Même si la journée est "molle", tu restes un bon parent ♥

Pas besoin d'être parfait(e) : juste présent(e).

Lâche-toi la grappe.



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



Proposé par 7J UN JOUR UN T-SHIRT





MON NUAGE D'HUMEUR

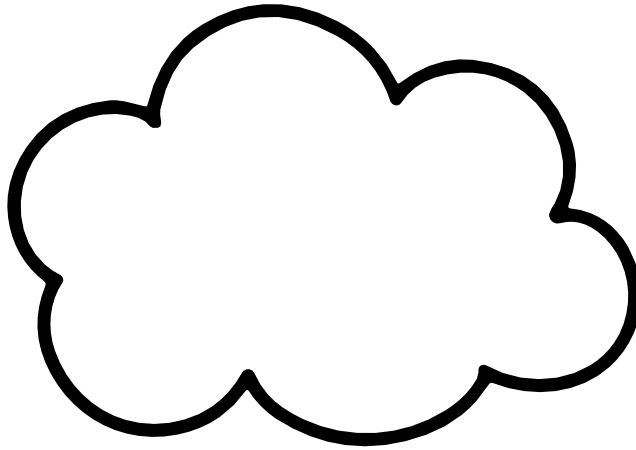
Colorie ton nuage comme tu te sens aujourd'hui.

Mon émotion principale aujourd'hui : _____

Je la colorie dans le grand nuage.

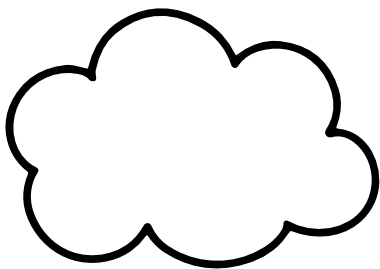
LÉGENDE

-  calme
-  joyeux
-  fatigué
-  fier
-  en colère
-  triste

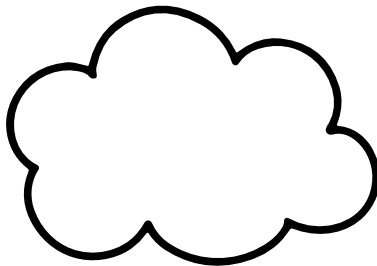


Et j'ai aussi ressenti : _____

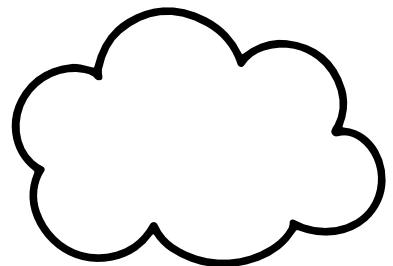
Colorie les petits nuages.



aussi : _____



un peu : _____



parfois : _____