

Accompagner les émotions

Les émotions font partie de la vie

Cette activité permet d'aider l'enfant à identifier et à exprimer ses émotions, tout en renforçant son sentiment de sécurité et sa confiance en lui.



Objectifs

- Aider l'enfant à reconnaître ses émotions
- Lui donner des mots pour les exprimer
- Favoriser l'écoute, la bienveillance et la gestion des émotions au quotidien



Matériel

- Une roue des émotions (voir page suivante)
- Un espace calme et confortable



Les étapes

1

Présenter la roue des émotions

Montrez à l'enfant la roue et nommez chaque émotion. Laissez-le observer et poser des questions.

2

Échanger et identifier

Invitez l'enfant à exprimer ce qu'il ressent : « Comment te sens-tu aujourd'hui ? » ou « Que vois-tu sur cette image ? »

3

Jouer et explorer

Utilisez la roue dans des situations du quotidien (avant un repas, après une activité, en cas de conflit ...).

4

Valoriser et encourager

Félicitez l'enfant d'avoir mis des mots sur ce qu'il ressent. Montrez-lui que ses émotions sont toujours entendues et accueillies



Nos conseils

- Restez bienveillant(e) et à l'écoute, sans minimiser ses émotions
- Utilisez un langage simple et adapté à son âge
- Faites de cette activité un moment ludique et positif
- N'oubliez pas : chaque enfant vit ses émotions à son rythme !

La roue des émotions

