

# LES DÉS À ÉMOTIONS



6 - 8 ans



45 min



Intérieur / extérieur

## OBJECTIFS



- Identifier, nommer et exprimer ses émotions
- Favoriser la connaissance de soi et des autres
- Faire le lien entre ses besoins et ses émotions

## DÉROULÉ



### Fabrication

- Utiliser les couleurs de son choix pour décorer le dé des émotions
- Découper les patrons sur les traits de coupe, puis plier et coller pour fabriquer chaque dé

### Jeu

- Chacun son tour, lancer ses 2 dés. Le premier dé renseigne l'émotion sur laquelle portera la question du second dé
- Inviter l'enfant à répondre à la question et/ou à passer la parole à un camarade qui souhaiterait s'exprimer
- Enrichir les échanges et la réflexion avec de nouvelles questions posées au groupe

## MATÉRIEL



- Ciseaux - colles - crayons feutres - peintures - etc.
- En annexe : 1 feuille A4 par enfant (patron des dés), si possible imprimée sur du papier carton

## LES P'TITS TRUCS



- Utiliser une balle imaginaire comme bâton de parole vous permettra de réguler les échanges
- Quand il s'agit de nos ressentis, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses !

## LE SAVIEZ-VOUS ?



- Une émotion est une énergie qui traverse le corps. Il est donc important pour être en forme de bien manger, dormir et faire de l'exercice.
- Pour accueillir une émotion, on peut la ressentir, respirer profondément ou encore poser des mots pour mieux s'en libérer.

# Les dés à émotions

