

# L'HORLOGE DES ÉMOTIONS



3 - 6 ans



45 min



Intérieur / extérieur

## OBJECTIFS



- Connaître et accueillir ses émotions
- Inciter les enfants à mettre des mots sur leurs ressentis
- Faire le lien entre les messages du corps et ses émotions

## MATÉRIEL



- Ciseaux - attaches parisiennes - crayons feutres - peintures - etc.
- En annexe : 1 feuille A4 par enfant (patron de l'horloge et flèche), si possible imprimée sur du papier cartonné

## DÉROULÉ



### Fabrication

- Utiliser les couleurs de son choix pour décorer l'horloge des émotions
- Découper les patrons sur les traits de coupe, puis assembler la flèche et la roue avec une attache parisienne

### Jeu

- Chacun son tour, demander à un enfant de tourner la flèche de sa roue
- Inviter l'enfant à identifier et nommer l'émotion fléchée, puis à s'exprimer
- Susciter les échanges dans le groupe : est ce que tout le monde connaît cette émotion ? Quelle tête fait-on quand on ressent cette émotion ? Que se passe-t-il dans le corps ? A quelle occasion peut-on ressentir cette émotion ? Etc.

## LES P'TITS TRUCS



- Utiliser des cartons de couleurs 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 ?



- On peut ressentir plusieurs émotions en même temps. Par exemple, mon premier jour d'école, je peux être enthousiaste et aussi avoir peur.
- Les émotions sont utiles, elles ont toutes une fonction. Par exemple, la colère sert à poser des limites, à s'affirmer et à défendre son espace vital.

# L'horloge des émotions

