

LES ÉMOTIONS ÉPISTOLAIRES



8 - 11 ans



30 min



Intérieur

OBJECTIFS



- Exprimer et partager ses émotions avec les autres
- Favoriser le développement de l'empathie
- Faire le lien entre ses besoins et ses émotions

MATÉRIEL



- Ciseaux - colles - crayons feutres - peintures - etc.
- En annexe : 2 feuilles A4 par enfant avec le patron des 2 enveloppes et les 8 tickets

DÉROULÉ



Fabrication

- Utiliser les couleurs de son choix pour mettre son nom et décorer ses enveloppes et ses tickets
- Découper les patrons sur les traits de coupe, puis plier et coller pour fabriquer les enveloppes
- Découper les tickets et les placer dans l'enveloppe qui sera conservée

Jeu

- Choisir un lieu « boîte aux lettres » pour accueillir les enveloppes du groupe
- Demander aux enfants de déposer une enveloppe avec leur nom
- Durant toute la journée, inviter les à écrire des messages à l'aide des tickets
- Prendre un temps à la fin de la journée pour que chaque enfant dépouille son courrier

LES P'TITS TRUCS



- Planifier des horaires de dépôt et retrait du courrier pour instaurer un rituel d'échanges
- Préparer une enveloppe pour chaque animateur.ice
- Veiller à ce que chaque enfant reçoive du courrier et à ce que les messages soient bienveillants

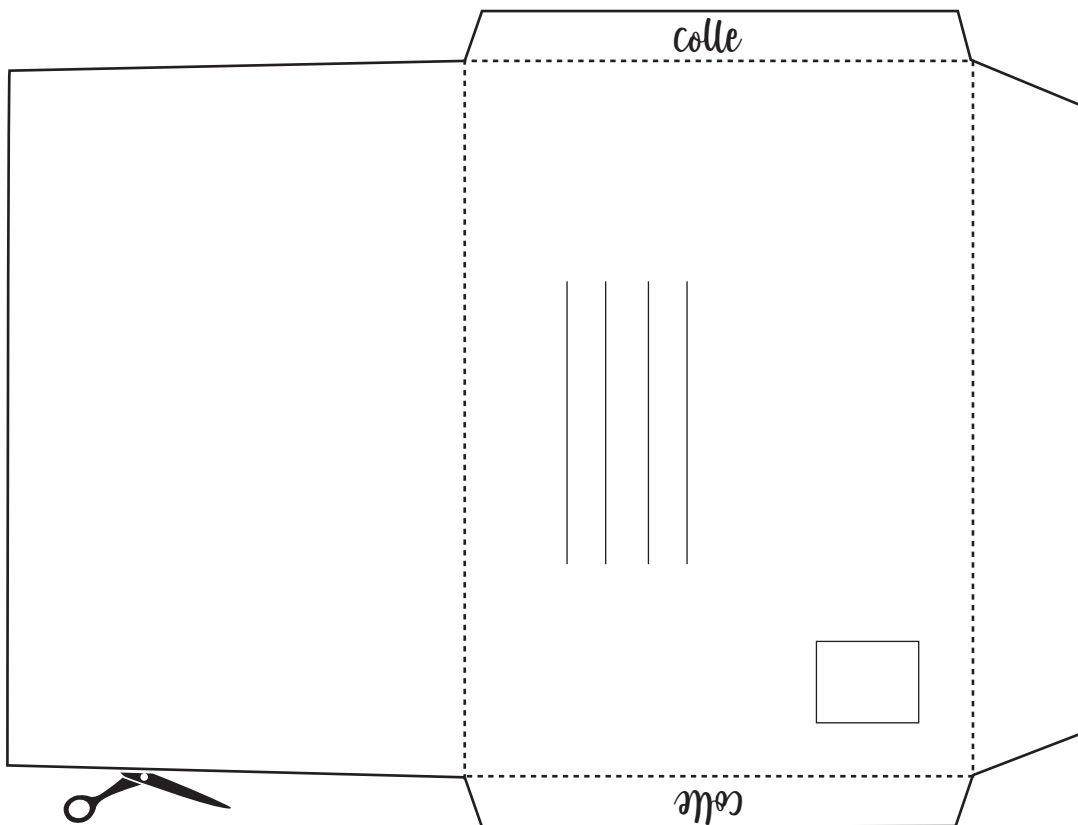
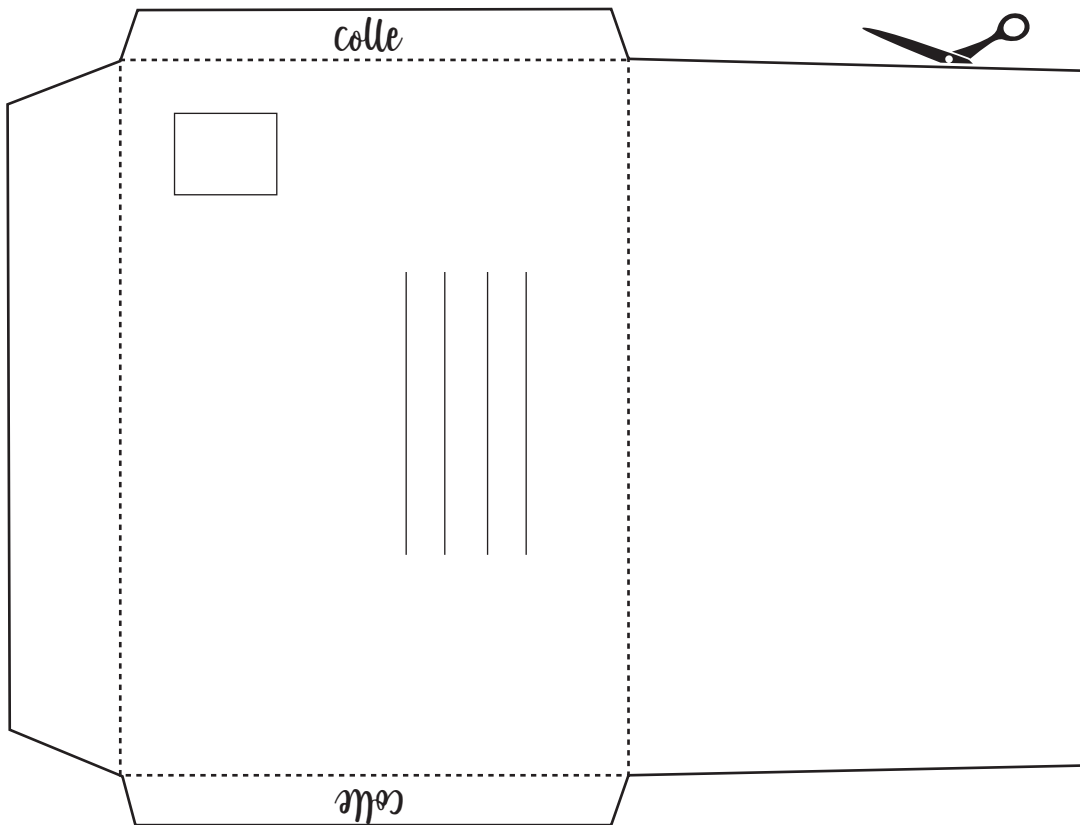
LE SAVIEZ-VOUS ?



- Une émotion est une énergie qui transporte de l'information. Par exemple, la peur est l'émotion de notre système de sécurité, elle permet de repérer le danger.
- Derrière chaque émotion se cache un besoin. Par exemple, derrière la joie, il peut y avoir un besoin de partage, de célébration, etc.

Les émotions

épistolaires

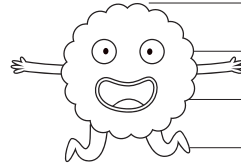




je me sens triste quand...



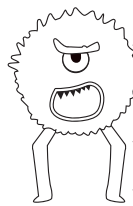
je suis contente quand...



je m'inquiète quand...



je me sens en colère quand...



je suis surprise quand...



je ressens du dégoût quand...