

Outil visuel : 9 émotions à reconnaître, nommer et partager

JOIE



PEUR



COLÈRE



TRISTESSE



ANXIÉTÉ



EXCITATION



CALME



FATIGUE



SOLITUDE



Fiche d'accompagnement – 9 cartes émotions

Objectif de ce kit

Ces cartes ont été conçues pour aider les enfants à :

- reconnaître les émotions principales,
- mettre des mots sur ce qu'ils ressentent,
- mieux communiquer avec leur entourage (parents, enseignants, thérapeutes...).

Elles servent de support visuel simple pour amorcer des discussions, apaiser les tensions et favoriser une meilleure compréhension émotionnelle dès le plus jeune âge.

Comment utiliser les cartes ?

Voici **5 idées** d'utilisation faciles à mettre en place à la maison ou en séance :

1. **Le frigo émotionnel** (quotidien en famille)

Affichez les cartes sur le frigo ou un tableau magnétique. Chaque membre de la famille peut y placer une photo ou une pince avec son prénom sur l'émotion du moment.

 *Objectif* : créer une météo émotionnelle accessible à tous.

2. **Le tirage du soir** (rituel d'expression)

Avant le coucher, proposez à l'enfant de tirer une carte et de raconter un moment de la journée où il a ressenti cette émotion.

 Variante : vous partagez aussi la vôtre.

3. **Le jeu de mime** (activité ludique)

Retournez les cartes face cachée. À tour de rôle, chaque joueur en pioche une et mime l'émotion sans parler. Les autres doivent deviner.

 Permet de développer l'observation et l'écoute émotionnelle.



Fiche d'accompagnement – 9 cartes émotions

4. Le "mot interdit" (version pour séance pro)

Utilisez une carte comme point de départ : « Peux-tu me parler d'un moment où tu as ressenti ça, sans dire le mot écrit ? »

 Aide à nuancer le vocabulaire émotionnel.

5. L'ancrage corporel (idéal en sophrologie ou relaxation)

Montrez une carte à l'enfant et demandez-lui :

Où sens-tu cette émotion dans ton corps ?

De quelle couleur serait-elle ?

Quel mouvement pourrait t'aider à l'apaiser ?

Infos pratiques

À imprimer sur papier épais ou à plastifier pour un usage durable.

Possibilité de coller au dos un petit scratch ou aimant selon l'usage.

Pour aller plus loin...

➡ Recevez d'autres outils gratuits et conseils autour des émotions de l'enfant sur

 www.grainedacacia.com

 grainedacacia@gmail.com

