



## Le carnet des émotions

IDÉE 10.6

**NIVEAU 1** : Je participe

**COMPÉTENCE** : J'ai appris à connaître les choses que je ne connaissais pas

**BADGE** : Mon premier badge engagé

**Objectifs** : Travailler sur toutes les émotions grâce à ce carnet.

**Public** : Dès 6 ans

**Effectif** : En groupe ou individuel

**Situations proposées** :

en groupe	en individuel	X
temps actif	temps calme	

IDÉE D'ACTIVITÉ

NIVEAU 1

**Temporalité :**

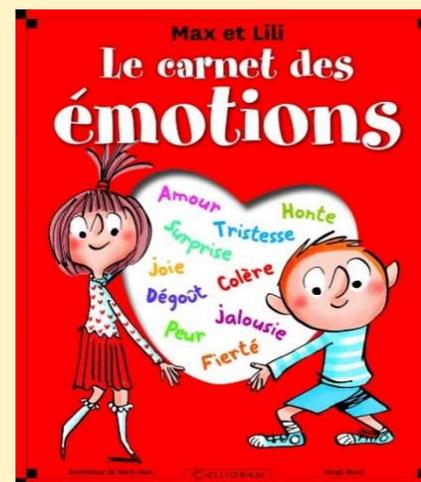
45 minutes en 2 temps activités et analyse

**Situations proposées**

Tous les jours, tu ressens dans ton cœur et dans ton corps des émotions. Tu te mets à crier, tu t'enfuis à toute vitesse. Tu deviens rouge de honte ou vert de jalousie... Souvent, ton corps ne peut cacher une émotion et il réagit aussitôt. Mais il faut aussi savoir identifier et exprimer avec des mots tout ce que tu ressens. Les émotions, on les apprivoise petit à petit. Lis, réfléchis, dessine, raconte, colorie et deviens le maître de tes émotions !

**Modalités mise en œuvre**

- Être attentif aux interactions du groupe,
- Etablir un retour au calme et échanger sur les éventuelles remarques survenues pendant la séance,
- Identifier et nommer les émotions "de base" : colère, tristesse, stress, joie, ...
- Mettre les enfants en démonstration : profiter de l'analyse de la démonstration pour affirmer le cadre relationnel : éviter les moqueries, dénigrement... et valoriser les encouragements, offrir des analyses objectives.



**Les indicateurs de réussite :**

Capacité de verbalisation des émotions