

# La Magie des émotions

Pour découvrir et apprendre  
à mieux gérer ses émotions  
tout en s'amusant !



# Sommaire

1. Introduction: qu'est-ce que les émotions ? P2
2. Le cahier d'activités des émotions P3
3. Les jeux et activités P28
4. Pour les parents P71

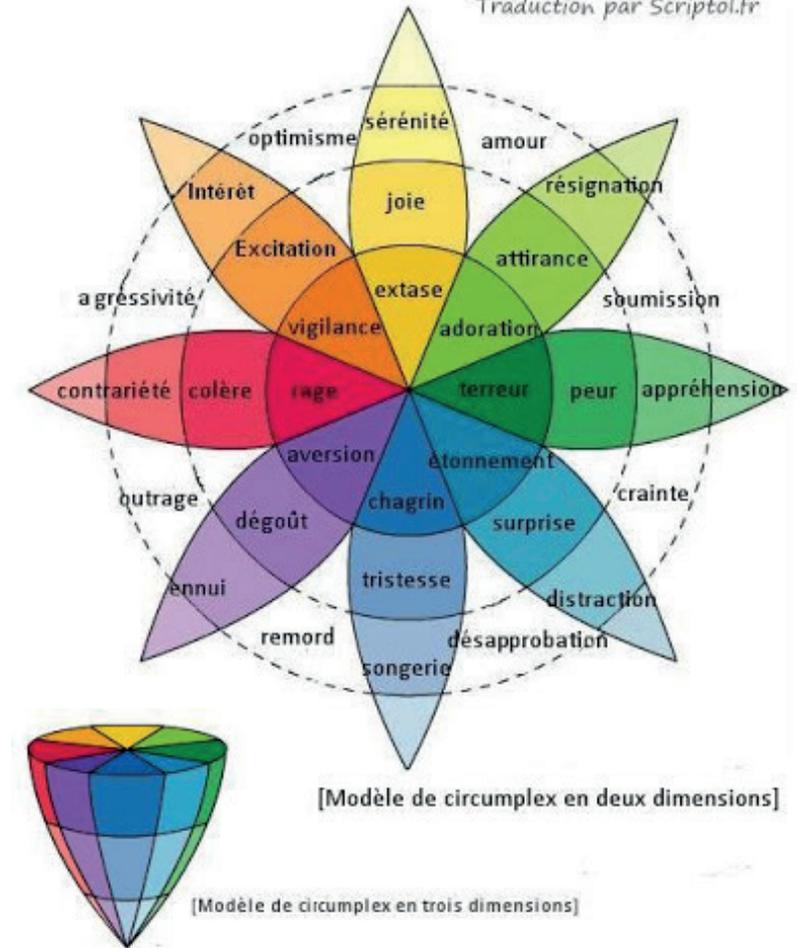
# 1. Introduction: Qu'est ce que les émotions ?

Le mot émotion vient du latin **emovere** : **movere** en mouvement précédé de **e-**hors de, vers l'extérieur, une émotion c'est donc ce qui nous met en **mouvement**, nous secoue et nous fait bouger. L'émotion est ainsi le mouvement de la vie en soi ; la vie c'est donc le mouvement (à bien avoir en mémoire lorsqu'il s'agit d'enfants !).

L'émotion est un état émotionnel court et intense. Il s'agit d'une réaction psychophysiologique, c'est-à-dire qu'elle nécessite notre corps (sensation physique) et nos pensées (mémoire), une stimulation sensorielle ou des changements environnementaux. Cela peut être une réponse à des stimulations externes perçues à travers nos 5 sens : je **vois** quelque chose, **j'entends** un bruit, une voix, je **sens** une odeur, je **goûte**, je **touche** ... Et de manière «positive» ou «négative» pour déclencher une série de réactions internes qui nous affectent.

Elle nous aide à savoir si l'expérience que l'on vit est agréable ou désagréable, sécurisante ou dangereuse, pour s'orienter dans nos comportements et nos choix immédiats ; c'est donc une réaction naturelle et utile face à une situation inattendue (ex : la peur qui pousse à fuir le danger, la tristesse qui permet de vivre une séparation, la joie pour savourer chaque instant de la vie...).

Roue des émotions de Plutchik  
Traduction par Scriptol.fr



# Reconnaître les émotions

Pour commencer, voici un petit jeu !  
Trouve les émotions correspondant à chaque image ! Tu peux t'aider du jeu des 7 familles pour trouver les réponses !

Amour - Joie - Tristesse - Dégoût - Peur - Colère - Honte



.....

## 2. Cahier activité

### Citation

«La joie est en tout ; il faut savoir l'extraire.»

Confucius

### Définition

La joie est une émotion agréable, un sentiment de satisfaction ou de plaisir de durée limitée, qu'éprouve un individu au moment où une de ses aspirations, ou un de ses désirs vient à être satisfait d'une manière réelle ou imaginaire. La notion de joie est souvent prise comme synonyme de bonheur ou de plaisir.



Que fais-tu lorsque tu ressens de la joie?

.....

.....

.....

.....

.....

### Fréquence ton émotion



jamais

rarement

de temps  
en temps

souvent

tout le temps

# La joie

affectueux, agréable, confortable, à l'aise, chanceux, tendre, enthousiaste, exubérant, en harmonie, libre, en communion, amical, en forme, bon, reconnaissant, heureux, gai, plein d'espoir, ravi, intense, allègre, joyeux, aimé, merveilleux, en sympathie, optimiste, passionné, décontracté, satisfait, chaleureux, accompli, affectueux, à l'aise, assouvi, bienveillant, chaleureux, comblé, détendu,

émerveillé, enchanté, enjoué, enthousiasmé, motivé, optimiste, ravi, revigoré, serein, soulagé, vif, vivant.

Quelles situations t'ont apporté de la joie ?

- Je me suis fait de nouveaux amis
- J'ai reçu un cadeau
- On m'a fait un compliment
- J'ai fait un gros câlin
- J'ai bien travaillé à l'école
- J'ai fait plaisir à quelqu'un
- J'ai mangé mon plat préféré
- J'ai beaucoup rigolé avec mes camarades

# Quiz

Dans le quiz il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Discutez avec votre enfant pour savoir pourquoi il a coché cette ou ces réponses.

Que fais-tu quand tu te sens bien ?

- Je cours dans tous les sens
- Je ris
- Je me sens tout léger(ère)
- Je saute en l'air et frappe des mains J'aime tout le monde
- J'ai le coeur léger
- Je marche la tête haute
- J'ai un grand sourire
- J'ai envie de partager ma joie
- .....

# Le bonheur, c'est contagieux !

Liste les choses que tu aimerais partager :

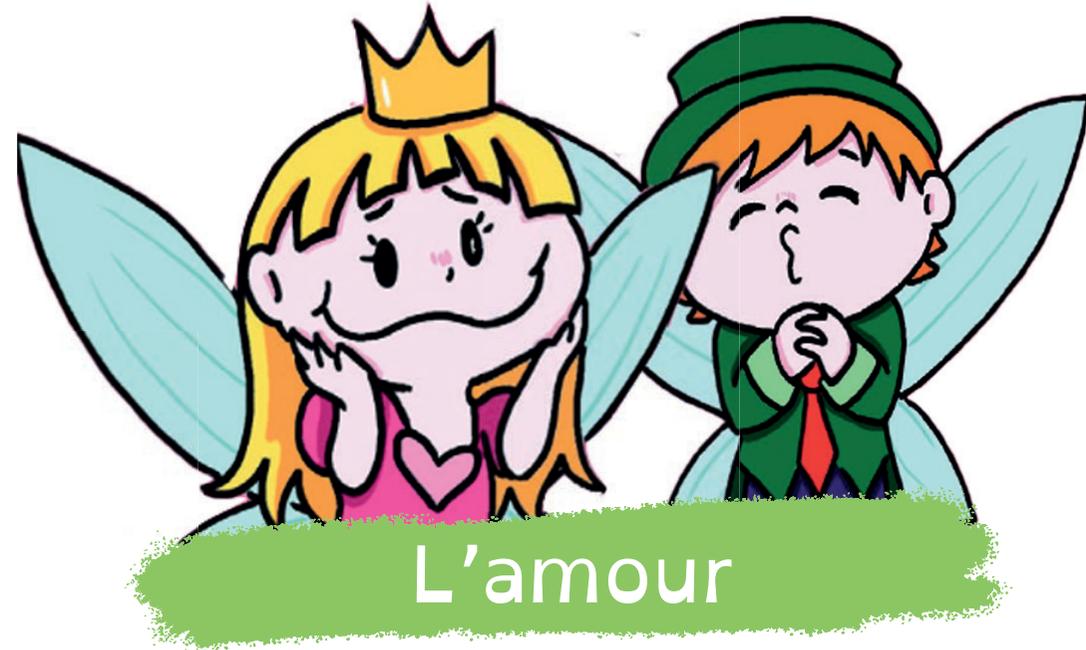
- Faire au moins un câlin par jour
- Dire je t'aime à quelqu'un
- .....
- .....
- .....



# À toi de jouer ! Dessine ou fais un collage

qui représente un moment, une situation ou un sentiment pendant lequel tu as ressenti de la joie





## L'amour

Que fais-tu lorsque tu ressens cette émotion?

.....

.....

.....

.....

## Citation

«Le bonheur existe. Il est dans l'amour»

Michel Morgan

## Définition

L'amour, c'est ce petit quelque chose en plus qui se produit quand tu es avec une certaine personne et qui n'arrive pas quand tu es avec les autres. Mais définir l'amour précisément est délicat parce que c'est un sentiment unique et particulier entre deux personnes. Sentiment d'affection, d'attraction sentimentale et sexuelle entre deux personnes.

## Fréquence de l'émotion



jamais



rarement



de temps en temps



souvent



tout le temps

# Quiz

Dans le quiz il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Discutez avec votre enfant pour savoir pourquoi il a mis cette réponse.

## Que fais-tu quand tu ressens de l'amour ?

- Je me sens bien et en sécurité
- Je voudrais que ça dure tout le temps
- J'ai des papillons dans le ventre
- J'ai envie de sourire et de rire et ai le cœur léger
- J'ai envie de chanter et danser
- J'ai plein d'énergie
- Je dessine des cœurs partout
- J'ai envie de dire à l'autre personne que je l'aime
- J'ai envie de faire des câlins
- Je suis timide et deviens tout(e) rouge

## C'est beau l'amour !

Décris ce que tu ressens et ce que tu aimes le plus chez la personne de ton choix

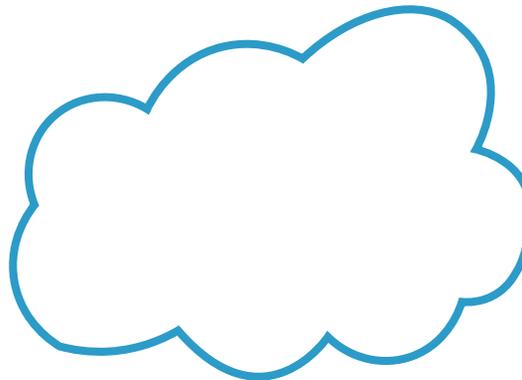
Ses qualités : .....

Ce que tu aimes le plus : .....

Ses petits défauts : .....

Comment tu te sens quand tu es avec cette personne :

.....



## Raconte avec tes mots,

un moment, une situation ou une expérience pendant laquelle tu as ressenti de l'amour

.....

.....

.....

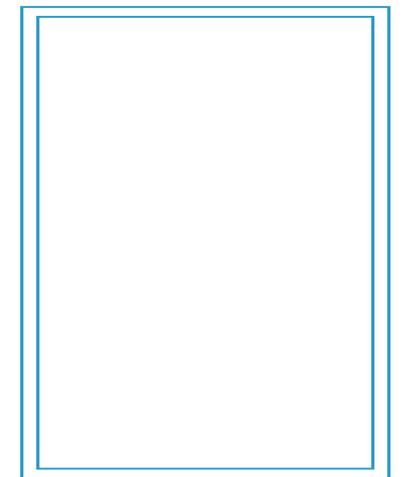
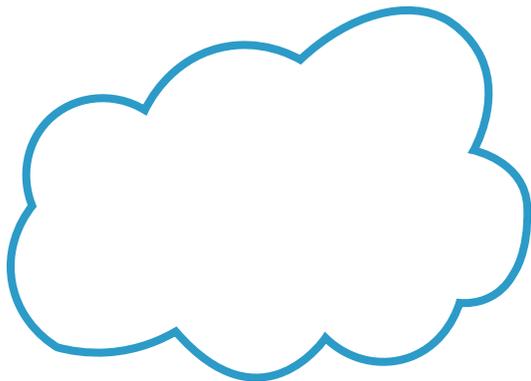
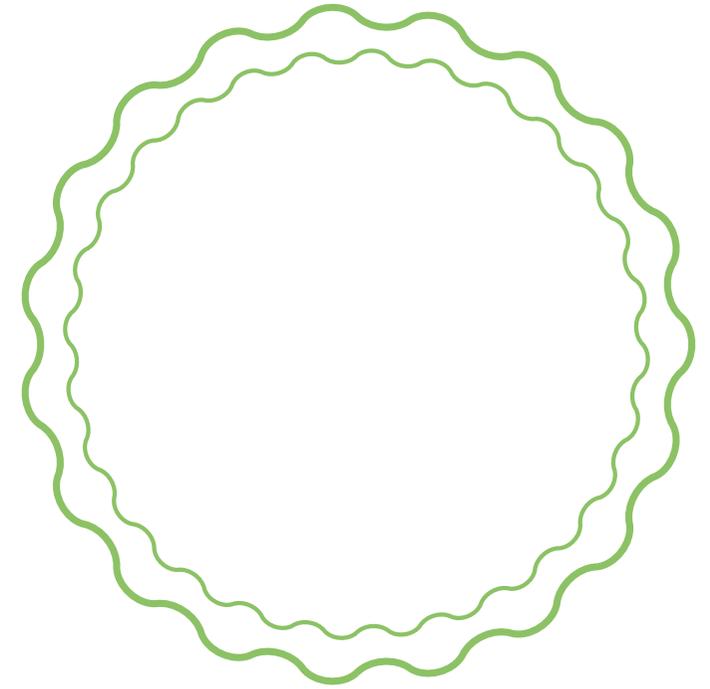
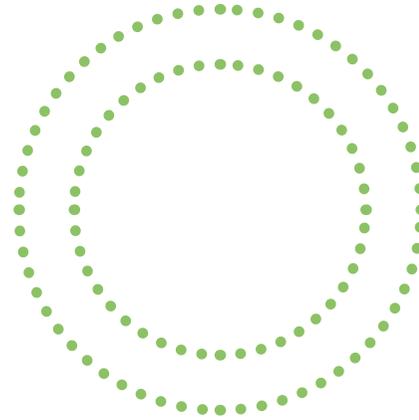
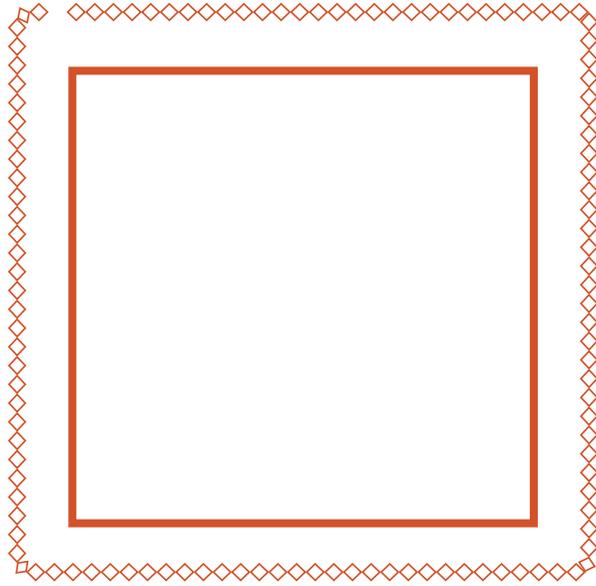
.....

.....



# À toi de jouer ! Dessine ou fais un collage

des personnes que tu aimes le plus



# Citation

«Une bonne colère vaut mieux qu'une bonne douche. La douche fatigue, la colère apaise...»

Henri Jeanson

# Définition

État affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales : Se mettre en colère.



## Raconte avec tes mots la dernière fois que tu as été en colère

Quel événement t'a mis en colère ? .....

.....

Qu'as-tu senti dans ton cœur ? .....

.....

Comment as-tu réagi ? .....

.....

Quel a été le résultat ? .....

.....

De quoi avais-tu besoin ? .....

.....

## Fréquence de l'émotion



jamais



rarement



de temps  
en temps



souvent



tout le temps

# La colère

fâché, contrarié, amer, énervé, rebelle, furieux, renfrogné, hostile, plein de haine, jaloux, mesquin, insatisfait, distant, sous pression, protestataire, provocant, rancunier, révolté, rageur, belliqueux, brutal, mécontent, trompé, trahi, détesté, frustré, dur, critique, agacé, froid, dégoûté, agacé, agressif, aigri, amer, contrarié, désagréable, destructeur, énervé, enragé, exaspéré, fâché, frustré, haineux, horripilé, hystérique, irrité, ulcéré, vindicatif, violent.

## Que fais-tu quand tu ressens de la colère

- Je deviens tout rouge
- Je crie et ne me contrôle plus
- Je dis des mots méchants
- Je ne veux plus parler à personne
- J'ai envie de tout casser
- Je m'enferme dans ma chambre
- .....

# Quiz

Dans le quiz il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Discutez avec votre enfant pour savoir pourquoi il a mis cette réponse.

## Quelles situations te mettent en colère ?

- Je n'ai pas obtenu ce que je veux tout de suite On ne m'écoute pas
- On a été injuste avec moi
- Je suis de mauvaise humeur et ne sais pas pourquoi On m'a dit des choses méchantes
- Je ne comprend pas pourquoi on m'interdit de faire des choses
- Mes parents m'ont disputé
- Mes camarades se sont moqués de moi
- J'ai eu une mauvaise note à l'école
- .....
- .....



# À toi de jouer ! Dessine ou fais un collage

qui représente comment tu te sens quand tu es en colère



## Citation

“Le goût est fait de mille dégoûts.”

Paul Valéry

## Définition

Sentiment d'aversion, de répulsion, provoqué par quelqu'un, quelque chose ; fait d'être dégoûté, de ne plus avoir de goût pour quelque chose, d'intérêt, d'attachement ou d'estime pour quelqu'un.



## Fréquence de l'émotion



jamais

rarement

de temps  
en temps

souvent

tout le temps

Que fais-tu lorsque tu ressens du dégoût?

.....

.....

.....

.....

# Le dégoût

Dégoûté, frustré, fâché, révolté, écoëurement ,  
haut-le-coeur, répulsion, aversion, haine, mal-être,  
répugnance, tristesse, indignation

## Beurk

Décris un moment pendant lequel tu as  
ressenti du dégoût

.....

.....

.....

### Que ressens-tu ?

- J'ai envie de vomir
- Je tourne la tête pour ne pas regarder
- Ça me coupe l'appétit
- Je me sens inconfortable
- J'ai envie de crier
- Mon corps est tout crispé

## Quiz

Dans le quiz il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Discutez avec votre enfant pour savoir pourquoi il a mis cette réponse.

### Coche les choses et situations qui te dégoûtent le plus

- Les épinards
- Sortir les poubelles
- Quelqu'un qui a dit quelque chose de méchant sur toi
- Quelqu'un qui se mouche dans sa manche et une crotte de nez
- L'odeur d'un prout
- Les toilettes sales
- Une punition non méritée
- Un caca de chien dans la rue
- Une image choquante
- Des petits asticots dans la salade
- Des gens qui se font des bisous
- Des araignées et insectes
- Les couches d'un bébé
- Un camarade qui t'a laissé(e) tomber



# À toi de jouer ! Dessine ou fais un collage

de quelque chose qui te dégoûte vraiment



## Citation

«La peur est la plus terrible des passions parce qu'elle fait ses premiers effets contre la raison, elle paralyse le cœur et l'esprit.»

Antoine de Rivarol

## Définition

Sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace (souvent dans avoir, faire peur) ; cette émotion éprouvée dans certaines situations.

## Fréquence de l'émotion



jamais



rarement



de temps  
en temps



souvent



tout le temps



# La peur

## Que fais-tu lorsque tu ressens de la peur ?

.....

.....

.....

.....

# La peur

anxieux, timoré, modeste, confus, désorienté, craintif, fragile, défensif, émotif, faible, coupable, effrayé, harcelé, démuni, agité, perdu, nerveux, paniqué, plein d'appréhension, pessimiste, chancelant, tendu, angoissé, timide, incertain, coincé, troublé, dévalorisé, honteux, accablé, affolé, angoissé, anxieux, apeuré, atterré, broyé, défait, désemparé, déstabilisé, épouvanté, hébété, horrifié, inhibé, inquiet, insécurité, méfiant, paralysé, perplexe, terrorisé.

## Quiz

Dans le quiz il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Discutez avec votre enfant pour savoir pourquoi il a mis cette réponse.

**Que ressens-tu quand tu as peur ?**

- Je cris très fort
  - Je tremble de tout mon corps
  - Mon cœur bat très vite
  - Je veux me cacher
  - J'essaie de trouver du réconfort avec un adulte
  - Je n'arrive plus à parler
  - Je ne peux plus bouger
  - Je me dis que je n'ai pas peur
  - J'aime bien parfois me faire peur
- .....

## Quiz

Dans le quiz il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Discutez avec votre enfant pour savoir pourquoi il a mis cette réponse.

**Quel sont les moments où tu as eu le plus peur ?**

- J'ai chanté pour le spectacle de l'école
- J'ai cru voir un monstre sous mon lit
- Quand il fait noir
- J'ai du parler devant la classe
- J'ai fait un cauchemar
- Il y avait une grosse araignée
- J'ai vu un film violent
- J'ai assisté à une dispute

## BOUH !

**Décris un moment pendant lequel tu as eu très peur**

.....

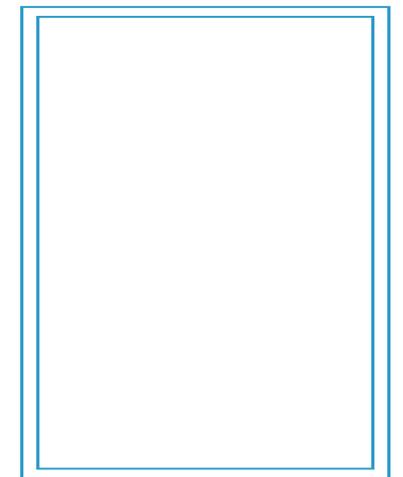
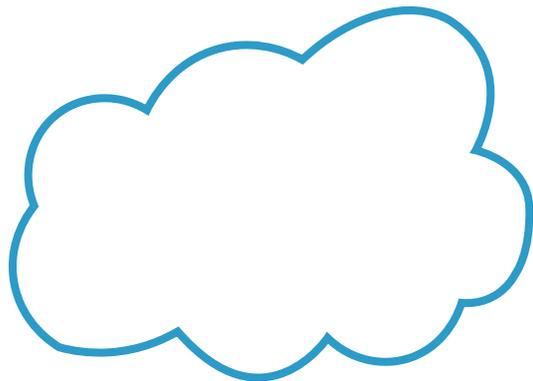
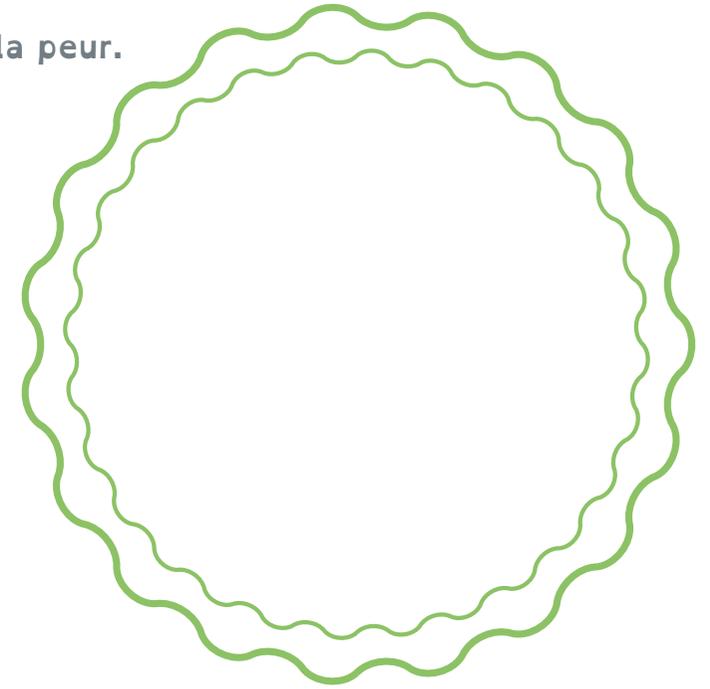
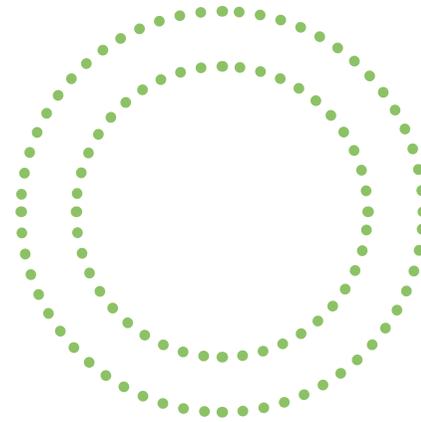
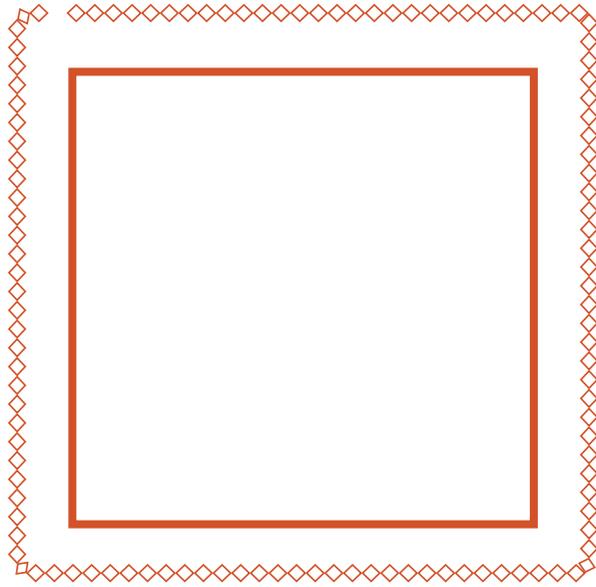
.....

.....

.....

# À toi de jouer ! Dessine ou fais un collage

des choses, événements, personnes ou situations qui te font peur.  
Puis découpe et froisse ton dessin et jette-le à la poubelle pour faire partir la peur.



# Les peurs de l'enfant

De 0 à 6 mois

Perte d'appuis, bruits forts

De 6 mois à 1 an

Visages inconnus, objets apparaissant brutalement

De 1 an à 2 ans

Séparation avec les parents, bain, personnes inconnues

De 2 ans à 3 ans

Animaux, obscurité, masques, bruits nocturnes

De 3 ans à 6 ans

Êtres surnaturels, tonnerre, gens "méchants", blessures corporelles.

De 6 ans à 12 ans

Événements rapportés par les médias, mort

Source: la force des émotions (C.André. F.Lelord)

## Qu'est ce qui te rassure quand tu as peur ?

Pense à un moment qui te fait peur, que tu redoutes (aller au dodo, parler devant la classe ...) et essaie d'imaginer une suite qui va te réconforter.

Ce qui me fait peur



Ce qui me réconforte



Maintenant, je me sens ...





## La honte

### Fréquence de l'émotion



jamais



rarement



de temps  
en temps



souvent



tout le temps

### Citation

«Tu ne dois pas avoir honte de ce que tu es.»

Spider-Man

### Définition

Sentiment d'abaissement, d'humiliation qui résulte d'une atteinte à l'honneur, à la dignité. Sentiment d'avoir commis une action indigne de soi, ou crainte d'avoir à subir le jugement défavorable d'autrui.

Que fais-tu lorsque tu ressens cette émotion?

---

---

---

---

---

# Quiz

Dans le quiz il n'y a pas forcément de bonne réponse. Discuter avec votre enfant pour savoir pourquoi il a mis cette réponse.

Comment te sens-tu quand tu ressens de la honte dans ton corps et dans ta tête ?

- Je baisse la tête
- J'ai très chaud et transpire
- Je suis tout(e) rouge comme une tomate
- Je me gratouille
- Je me fais tout petit(e)
- J'ai envie d'être invisible
- Je baisse les yeux
- J'ai envie de vomir
- J'ai cœur serré
- Je courbe le dos
- Ma bouche se ferme et je bafouille
- J'ai envie de pleurer
- Je me tortille et n'arrive pas à trouver de position confortable
- J'ai envie de me cacher
- J'ai envie d'être tout petit
- Je voudrais changer l'évolution du temps : revenir en arrière ou dans le future
- Je me sens nul
- J'ai l'impression que le ciel me tombe sur la tête
- Je ne pense qu'à ça
- Je pense que tout ma vie va être déterminée par cela
- Le temps s'est figé
- C'est tout gris dans ma tête, comme dans le brouillard

# La honte

embarrassé, vide, humilié, blessé, isolé, léthargique, malheureux, nostalgique, rejeté, triste, bête, affligé, jué, laid, inintéressant, mal à l'aise, essif, abattu, affligé, bouleversé, chagriné, déçu, démoralisé, ploré, esseulé, fatigué, impuissant, e, misérable, morne, nostalgique, piteux, résigné, triste, vain.

# OUPS !

Décris un moment pendant lequel tu as ressenti de la honte

.....

.....

.....

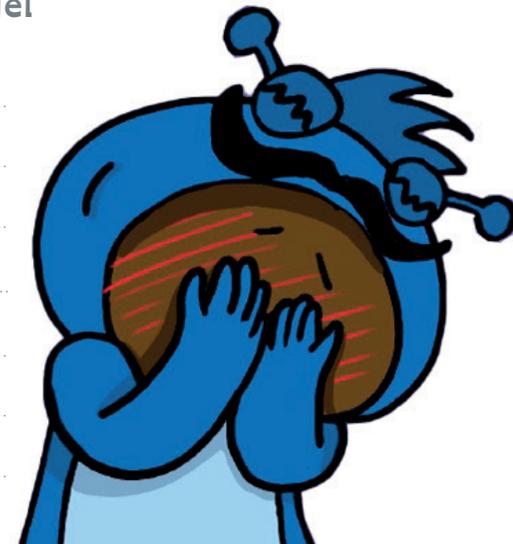
.....

.....

.....

.....

.....



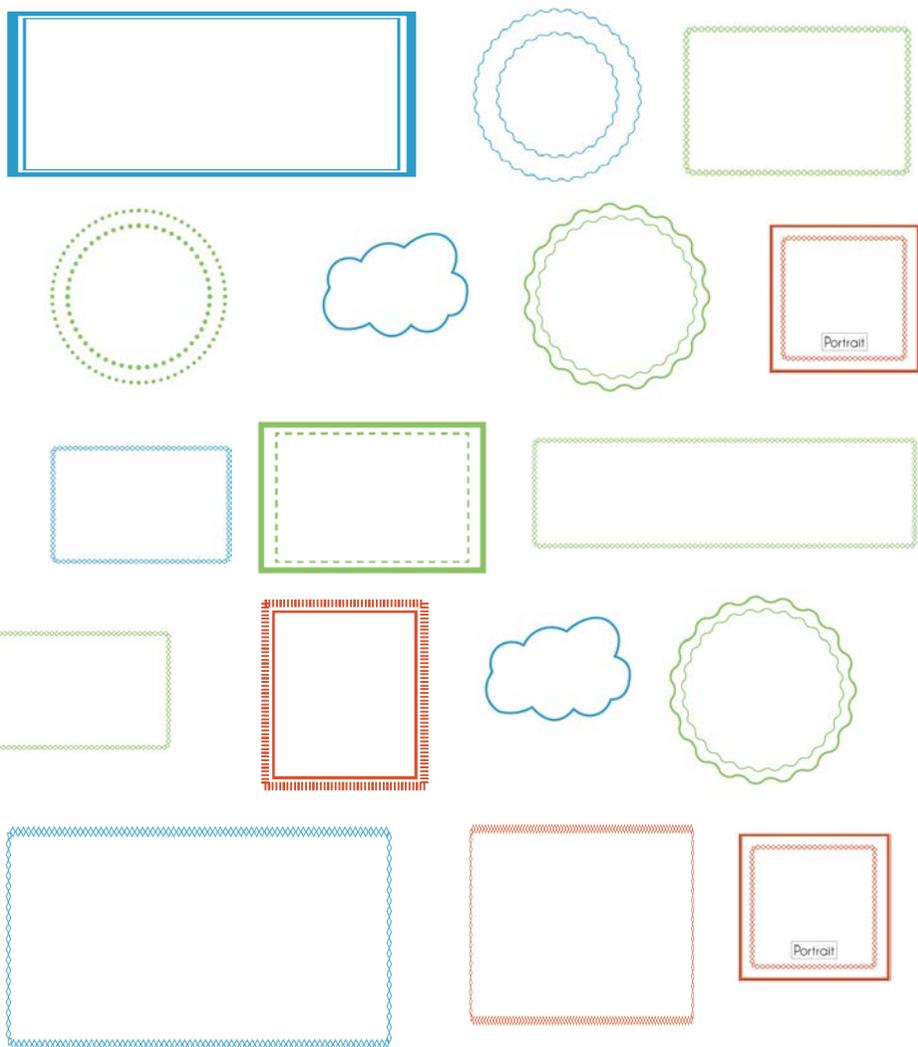
# À toi de jouer ! Dessine ou fais un collage

Représentant une situation ou un événement pendant lequel tu as ressenti de la honte



# À toi de jouer ! Il est temps de laisser partir tes hontes

Écris tes hontes puis découpe et jette le papier à la poubelle. Tes hontes disparaîtront pour laisser place à de nouvelles émotions.



Choisis les petits messages qui pourront te reconforter

C'est pas la fin du monde

Ça fait du bien d'en parler à Papa et Maman

Enfin, ça n'est pas si grave

Ça arrive à tout le monde

Mes amis m'acceptent comme je suis

Les autres ont déjà oublié

Je ne suis pas seul(e). Ça arrive à d'autres !

Je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis

Pense à une bulle de savon qui vole loin et emporte ton émotion

J'apprends de mes erreurs et ferais mieux la prochaine fois

Je suis fort(e) et cela va me permettre de le devenir encore plus

Je ferme les yeux, respire profondément en pensant à des choses positives que j'ai faites.

Je vais aller faire un câlin et ça ira mieux après

J'en parle à quelqu'un de confiance



## La tristesse

### Citation

« L'arbre de la tristesse, ne le plante pas dans ton cœur. Relis chaque matin le livre de la joie. »

Omar Al khayam

### Définition

État de quelqu'un qui éprouve du chagrin, de la mélancolie ; affliction. La tristesse désigne un état naturel ou accidentel de chagrin, de mélancolie ; état d'une personne qui est triste, qui est affligée, déprimée moralement.

### Fréquence de l'émotion



jamais



rarement



de temps  
en temps



souvent



tout le temps

### Que fais-tu lorsque tu ressens cette émotion?

.....

.....

.....

.....

# Quiz

Dans le quiz il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Discutez avec votre enfant pour savoir pourquoi il a mis cette réponse.

Comment te sens-tu quand tu ressens de la honte dans ton corps et dans ta tête ?

- Des larmes coulent de mes yeux
- Mon corps est tout mou
- Je n'ai plus de voix
- Mon cœur est tout serré
- Je n'ai plus d'énergie
- Je n'ai plus faim
- Mes mains sont crispées
- Je deviens tout(e) pâle
- J'ai mal au ventre
- Ma bouche et mes lèvres sont crispées
- Mes yeux se ferment et rougissent
- Ma respiration est saccadée
- J'ai de gros sanglots
- Ma gorge est serrée
- Ma mâchoire tremble
- Je n'ai plus envie de rien faire
- Je ne veux plus sortir et voir mes ami.e.s
- Je n'arrive plus à me concentrer
- J'ai envie d'être réconforté(e)
- Je me sens seul(e)
- J'ai besoin de mon doudou

# La tristesse

apathique, plein de regret, abattu, vaincu, déprimé, désespéré, dépité, détaché, découragé, embarrassé, vide, humilié, blessé, inadéquat, isolé, léthargique, malheureux, négligé, nostalgique, rejeté, triste, bête, affligé, désolé, fatigué, laid, inintéressant, mal à l'aise, seul, dépressif, abattu, bouleversé, cafardeux, chagriné, déçu, démoralisé, démotivé, éploré, esseulé, fatigué, impuissant, mélancolique, misérable, morne, nostalgique, pessimiste, piteux, résigné, triste, vain.

# SNIF

Décris un moment pendant lequel tu as ressenti de la tristesse



.....

.....

.....

.....

.....

.....

# À toi de jouer ! Dessine ou fais un collage

représentant une situation ou un événement pendant lequel tu as ressenti de la tristesse



# À toi de jouer ! Il est temps de laisser partir tes tristesses

Quelles situations t'ont rendu(e) triste

- Mes camarades ne m'ont pas parlé
- Un(e) camarade a dit quelque chose de méchant
- J'ai fait une bêtise
- J'ai été puni(e)
- Je dois déménager
- Mon animal est mort
- J'ai perdu une personne que j'aimais
- J'ai eu une mauvaise note
- Mes parents se sont disputés
- Je me suis disputé(e) avec mon ami (e)
- On s'est moqué de moi
- J'ai perdu mon doudou
- .....
- .....
- .....

Choisis les petits messages qui pourront te  
réconforter

J'écoute de  
la musique

Je pense à des  
choses qui me  
font du bien

Je parle à  
papa et  
maman

Je parle à  
mes amis

Je mange  
quelque  
chose que  
j'aime

Je vais me  
promener

Je fais un  
câlin à mon  
chien ou chat

Je fais un  
câlin à papa  
et maman

J'accepte mon  
chagrin

Je fais une  
activité que  
j'aime faire

Je parle avec  
mes  
camarades de  
mon chagrin

Je ferme les  
yeux, respire  
profondément  
3 fois et  
penses à des  
choses ou  
moments que  
j'ai aimé

Je fais un  
dessin

As-tu  
d'autres  
idées ?

# À toi de jouer !

Raconte la dernière fois que tu as été triste

Quel événement t'a rendu(e) triste ?

.....

.....

.....

Qu'as-tu senti dans ton coeur ?

.....

.....

.....

Comment as-tu réagi ?

.....

.....

.....

Quel a été le résultat ?

.....

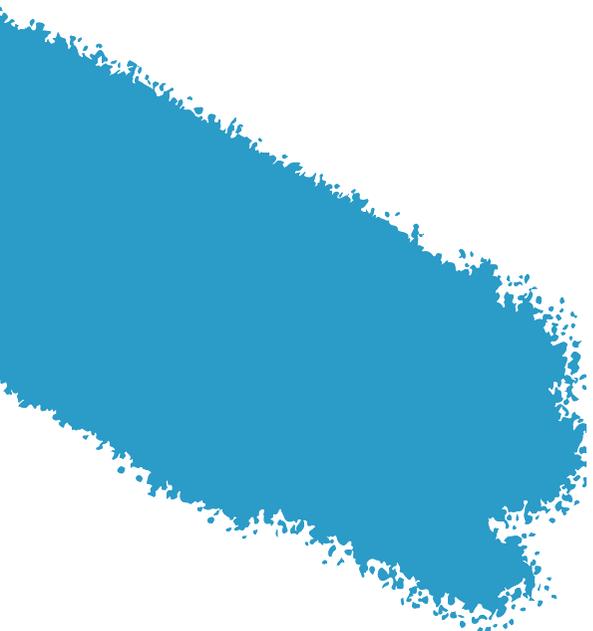
.....

.....

De quoi avais-tu besoin ?

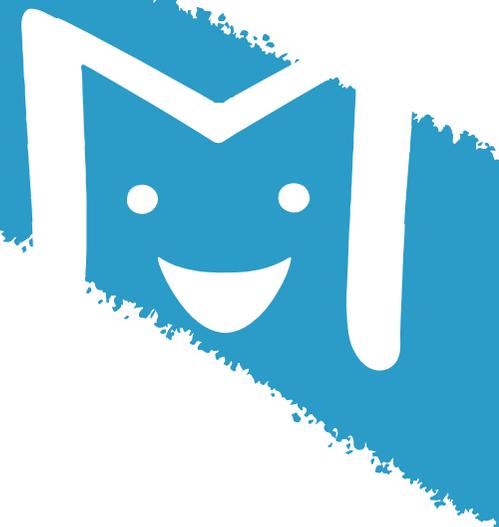
.....

.....



Les jeux

# Jeu des 7 familles émotions



Cette partie va vous éclairer sur l'utilisation du jeu de cartes des 7 familles. Ce jeu très populaire auprès des jeunes enfants pour sa facilité est parfait pour une première approche d'un jeu de cartes.

Découvrez ses règles :

Les 7 familles se jouent de 2 à 6 joueurs.

Le but du jeu des 7 familles est d'être le joueur ayant à la fin de la partie, réussi à réunir le plus de familles complètes.

## 42 cartes composées de 7 familles.

Une famille est composée classiquement de 6 membres :

Une carte **grand-mère**

Une carte **grand-père**

Une carte **mère**

Une carte **père**

Une carte **fille**

Une carte **garçon**



Tout d'abord, un des joueurs distribue 7 cartes à tous les participants. Le reste des cartes fait office de pioche. Pour commencer une partie, le premier joueur demande à la personne de son choix s'il possède la carte qu'il souhaite (exemple : dans la famille Dupont, je voudrais le père). Si le joueur questionné possède cette carte, il doit donner la carte au joueur ayant posé la question. S'il s'avère que le demandeur a obtenu la carte désirée, il peut jouer de nouveau, et ce jusqu'à ce qu'il n'obtienne pas la carte demandée. Si le joueur questionné ne possède pas la carte, le premier joueur doit piocher une carte. Si lors de la pioche, le joueur tire la carte qu'il souhaitait, il doit dire à voix haute « Bonne pioche ! » et peut ainsi rejouer en redemandant une autre carte à l'un des joueurs.

## REMARQUES

Ce jeu n'étant pas un jeu de 7 familles habituel, il y a des règles supplémentaires. Lorsque vous avez une bonne pioche ou que vous demandez à une personne une carte que vous souhaitez et qu'il vous la donne, vous devez répondre à la question sur la carte demandée ou piocher une carte. S'il ne pioche pas la carte voulue, il passe son tour et c'est au joueur situé à sa gauche de demander une carte de son choix.

Attention ! Un joueur ne peut demander une carte d'une famille que s'il en possède déjà une dans son jeu.

Si un joueur possède toute une famille (les 6 cartes), il pose la famille devant lui et la partie continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes à piocher. Ne reste alors plus qu'à compter combien chaque joueur possède de familles complètes. Le gagnant est celui qui possède le plus de familles devant lui à la fin de la partie.

Les règles peuvent être adaptées en fonction de l'âge de l'enfant et de sa motivation lors du jeu. Par exemple, il peut répondre aux 'questions actions' à la fin du jeu, uniquement pour les familles gagnées et en choisissant la carte de son choix dans cette famille.

# Cartes à imprimer - famille joie

## La Famille Joie



Mime une scène exprimant de la joie.  
**La Grand-Mère**

## La Famille Joie



Essaie de faire rire tes partenaires de jeu.  
As-tu remarqué que le rire est communicatif ?  
**Le Fils**

## La Famille Joie



Trouve 3 choses qui t'apportent de la joie et explique pourquoi.  
**Le Père**

# Cartes à imprimer - famille joie

La Famille Joie



Qu'est-ce qui te rend heureux ?

**La Fille**

La Famille Joie



Raconte un souvenir dans lequel tu as ressenti de la joie.

**Le Grand-Père**

La Famille Joie



Quand tu ressens de la joie, comment te sens-tu ?

**La Mère**

## Cartes à imprimer - famille colère

### La Famille Colère



Quand tu es en colère,  
comment te sens-tu ?

**La Mère**

### La Famille Colère



Qu'est-ce qui te  
mets en colère ?

**La Fille**

### La Famille Colère



Quand tu es en colère,  
étire-toi dans tous les sens,  
souffle profondément et fais  
un gros câlin à qui tu veux.

**Le Fils**

## Cartes à imprimer - famille colère

### La Famille Colère



Trouve 3 choses qui te mettent en colère et explique pourquoi.

**Le Père**

### La Famille Colère



Mime une scène exprimant la colère.

**La Grand-Mère**

### La Famille Colère



Raconte un souvenir dans lequel tu as ressenti de la colère.

**Le Grand-Père**

## Cartes à imprimer - famille dégoût

### La Famille Dégoût



Quand tu es dégoûté,  
comment te sens-tu ?

**La Mère**

### La Famille Dégoût



Qu'est-ce qui  
te dégoûte le plus ?

**La Fille**

### La Famille Dégoût



Pense à une chose  
qui te dégoûte, fais  
une grimace et demande  
à tes partenaires de jeux  
de deviner de quoi il s'agit.

**Le Fils**

## Cartes à imprimer - famille dégoût

### La Famille Dégoût



Mime une scène exprimant le dégoût.

**La Grand-Mère**

### La Famille Dégoût



Trouve 3 choses qui te dégoûtent le plus et explique pourquoi.

**Le Père**

### La Famille Dégoût



Raconte un souvenir dans lequel tu as ressenti du dégoût.

**Le Grand-Père**

## Cartes à imprimer - famille peur

La Famille Peur



Quand tu as peur,  
comment te sens-tu ?

**La Mère**

La Famille Peur



Qu'est-ce qui te fait peur ?

**La Fille**

La Famille Peur



Choisis un objet et  
mets-le dans ta poche.  
Tu pourras le toucher  
pour te réconforter quand  
tu ressentiras de la peur.

**Le Fils**

## Cartes à imprimer - famille peur

La Famille Peur



Mime une scène exprimant la peur.

**La Grand-Mère**

La Famille Peur



Raconte un souvenir dans lequel tu as réussi à te donner du courage pour surmonter ta peur.

**Le Grand-Père**

La Famille Peur



Trouve 3 choses qui te font peur et explique pourquoi.

**Le Père**

# Cartes à imprimer - famille tristesse

La Famille Tristesse



Quand tu es triste,  
comment te sens-tu ?

**La Mère**

La Famille Tristesse



Qu'est-ce qui  
te rend triste ?

**La Fille**

La Famille Tristesse



Quand tu es triste, pense  
à des bons moments  
où tu t'es senti heureux.

**Le Fils**

## Cartes à imprimer - famille tristesse

### La Famille Tristesse



Mime une scène exprimant de la tristesse.

**La Grand-Mère**

### La Famille Tristesse



Raconte un souvenir dans lequel tu as ressenti de la tristesse.

**Le Grand-Père**

### La Famille Tristesse



Trouve 3 choses qui te rendent triste et explique pourquoi.

**Le Père**

# Cartes à imprimer - famille amour

La Famille Amour



Quand tu ressens  
de l'amour, comment  
te sens-tu ?

**La Mère**

La Famille Amour



Qu'est-ce que  
tu aimes le plus ?

**La Fille**

La Famille Amour



Fais un câlin  
ou un compliment à  
la personne de ton choix.

**Le Fils**

## Cartes à imprimer - famille amour

### La Famille Amour



Raconte un souvenir  
dans lequel tu as  
ressenti de l'amour.

**Le Grand-Père**

### La Famille Amour



Trouve 3 choses  
que tu aimes chez  
ta famille/amis.

**Le Père**

### La Famille Amour



Mime une scène  
exprimant l'amour.

**La Grand-Mère**

# Cartes à imprimer - famille honte

La Famille Honte



Quand tu es gêné  
ou que tu as honte,  
comment te sens-tu ?

**La Mère**

La Famille Honte



Qu'est-ce qui  
te fait honte ?

**La Fille**

La Famille Honte



Pense à des bulles et imagine  
que chaque moment de gêne  
ou de honte s'envole  
au loin avec les bulles.

**Le Fils**

## Cartes à imprimer - famille honte

### La Famille Honte



Mime une scène exprimant la honte.

**La Grand-Mère**

### La Famille Honte



Raconte un souvenir dans lequel tu as ressenti de la honte.

**Le Grand-Père**

### La Famille Honte



Trouve 3 choses qui te font honte et explique pourquoi.

**Le Père**

# Cartes à imprimer - Instructions

## 7 familles

Dès 4 ans - De 2 à 6 joueurs - 42 cartes

**7 familles** : joie, colère, tristesse, peur, dégoût, honte et amour.

Une famille est composée de 6 membres.

**But du jeu** : posséder le plus grand nombre de familles.

**Règle du jeu** : après avoir mélangé les cartes, un des joueurs distribue 7 cartes à tous les participants. Le reste des cartes fait office de pioche. Le plus jeune commence, puis le jeu se joue dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour commencer une partie, le premier joueur demande à la personne de son choix s'il possède la carte qu'il souhaite (exemple : dans la famille amour, je voudrais le père). Si le joueur questionné possède cette carte, il doit donner la carte au joueur ayant posé la question.

S'il ne possède pas la carte, le premier joueur doit piocher une carte.

Si lors de la pioche, le joueur tire la carte qu'il souhaite, il doit dire à voix haute «Bonne pioche»

et peut ainsi rejouer en redemandant une autre carte à l'un des joueurs. S'il ne pioche pas la carte voulue, il passe son tour et c'est au joueur situé à sa gauche de demander une carte de son choix.

**Attention !** Un joueur ne peut demander une carte d'une famille que s'il en possède déjà une dans son jeu.

Sur chaque carte, il y a une question ou un défi en rapport avec les émotions. Lorsque vous avez une bonne pioche ou que vous demandez à une personne une carte que vous souhaitez et qu'il vous la donne, vous devez répondre à la question sur la carte demandée.

Si un joueur possède toute une famille, il pose la famille devant lui et la partie continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes à piocher. A la fin de la partie, les joueurs comptent le nombre de familles en leur possession et le gagnant est celui possédant le plus grand nombre de familles.

[www.monmondeamoi.fr](http://www.monmondeamoi.fr)

# La roue des émotions

## La roue

Utiliser cette roue des émotions avec le jeu des 7 familles. Il vous suffit de découper la roue et la faire tourner. Vous allez tomber sur une famille (la famille "joie" par exemple). Choisissez au hasard une carte de cette famille et répondez à la question qui se trouve sur la carte.

## Le jeu de l'oie

Pour le jeu de l'oie, le principe est le même. Il est lié au jeu de cartes. Les personnages sur les cases représentent les diverses émotions. Lorsque vous tombez sur une case ( par exemple la 3ème : "le dégoût"), il faut que vous trouviez la carte du personnage correspondant à la case. Ainsi, vous pourrez répondre à la question sur la carte. Les points d'interrogation permettent de piocher une carte.





# La cocotte des émotions

Un grand classique, favori des enfants et dont le pliage est très simple à réaliser.

La personne à qui on propose de jouer donne un nombre. On ouvre alors la "bouche" de la cocotte une fois d'un côté, une fois de l'autre, et ce autant de fois que le nombre donné.

Prenez une feuille carrée. Si vous avez une feuille rectangulaire, pliez la dans la diagonale pour former un carré. Découpez la bande dépassant du carré.



Il faudra alors plier deux fois le carré selon ses diagonales avant de remettre la feuille à plat.



Prenez chaque extrémité et rabattez les vers le milieu. Ce dernier a été marqué dans l'étape précédente grâce au pliage.



Prenez votre pliage et retournez le afin que ce que vous venez de faire se retrouve face contre la table.



Rabattre une nouvelle fois les 4 coins vers le centre.



Afin d'assouplir la cocotte et faciliter son ouverture, pliez le carré en deux puis en quatre. Passez ensuite vos doigts dans les ouvertures afin d'ouvrir la cocotte en relevant les ailettes.



# Snake

De 2 à 6 joueurs maximum  
1 à 2 dés (page suivante)

Le but est d'arriver le premier sur la case 100.

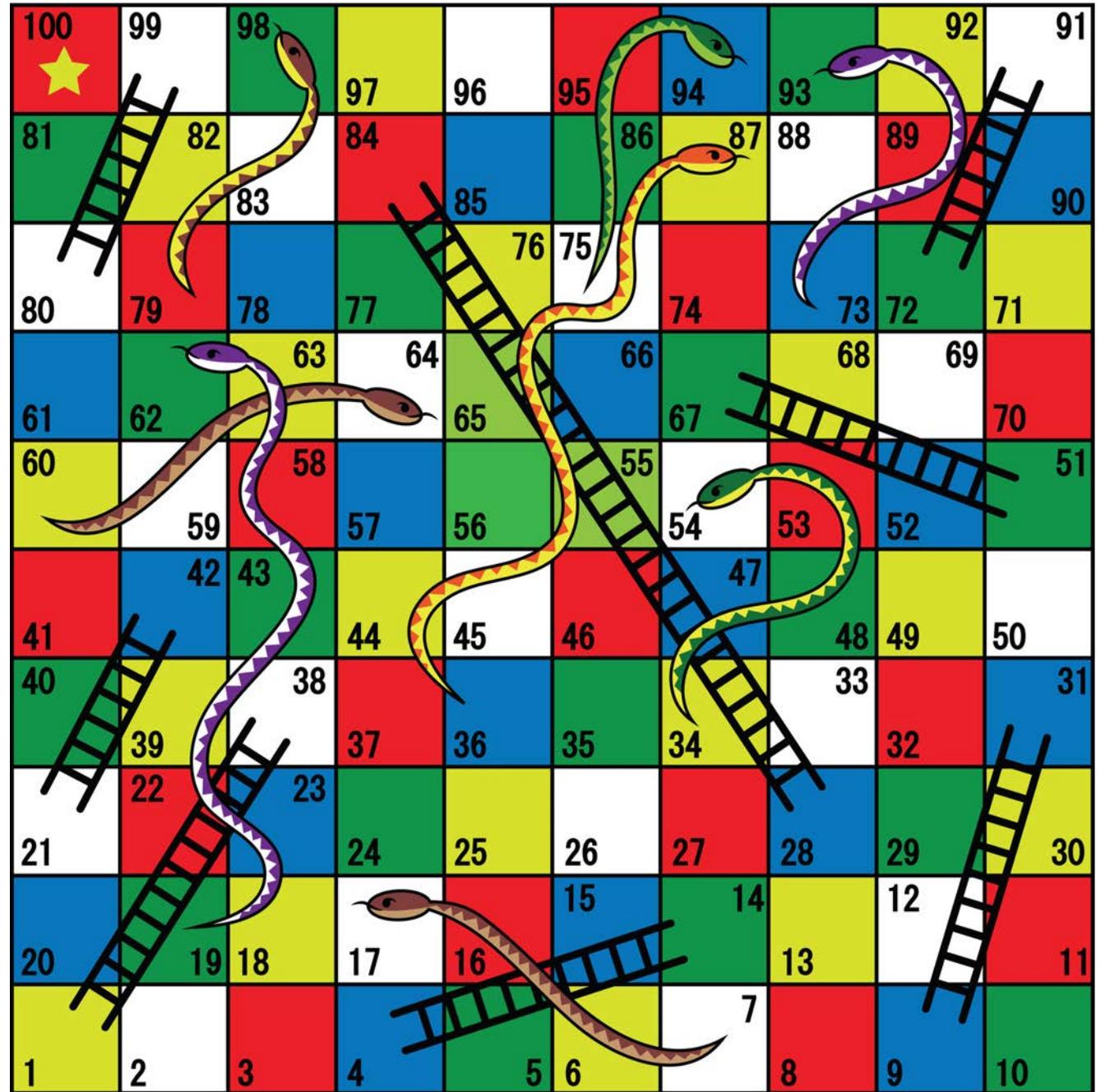
Celui qui fait le plus grand nombre commence.

Lancer le dé et dire en anglais le nombre obtenu. Déplacer son jeton du nombre de cases indiquées, en comptant à voix haute en anglais.

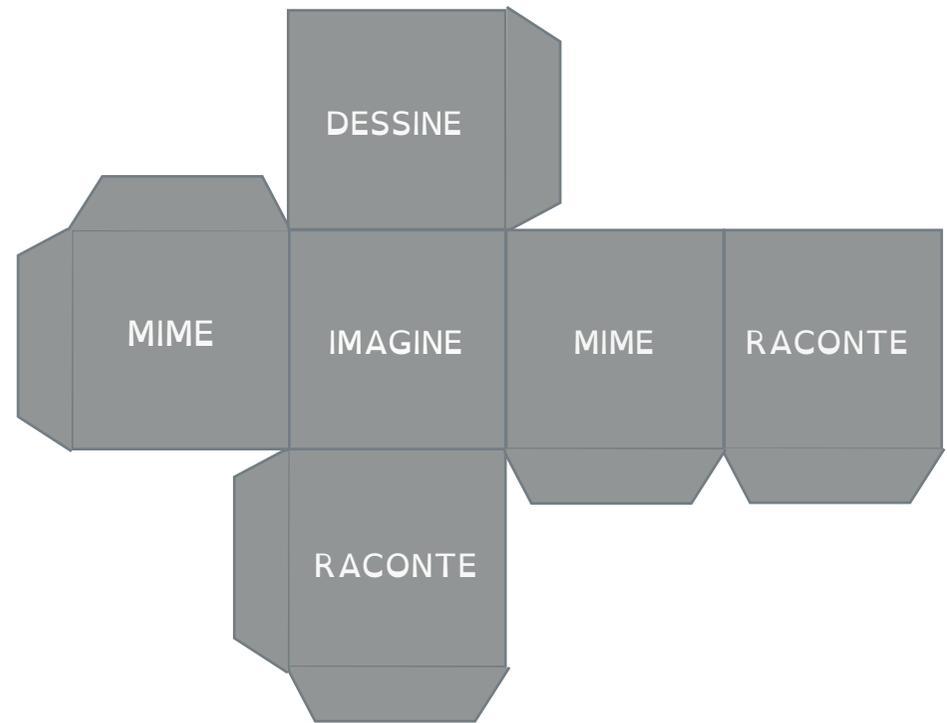
Si le pion s'arrête sur une case où se situe le bas d'une échelle, il monte jusqu'en haut de l'échelle en disant "up the ladder". Puis c'est au tour du joueur suivant.

S'il s'arrête sur une case où se trouve la tête d'un serpent, il glisse jusqu'à l'extrémité de sa queue en disant "down the snake". Puis c'est au tour du joueur suivant.

Pour gagner, il faut faire le nombre exact de points pour arriver sur la case 100. Si vous en faites trop, reculer du nombre de points en trop.



Les dés des émotions





## La joie

Voici grand-mère joie, elle a l'air assez joyeuse. Mais elle peut changer d'émotions en fonction des situations.

Dessine les autres émotions qu'elle peut ressentir :

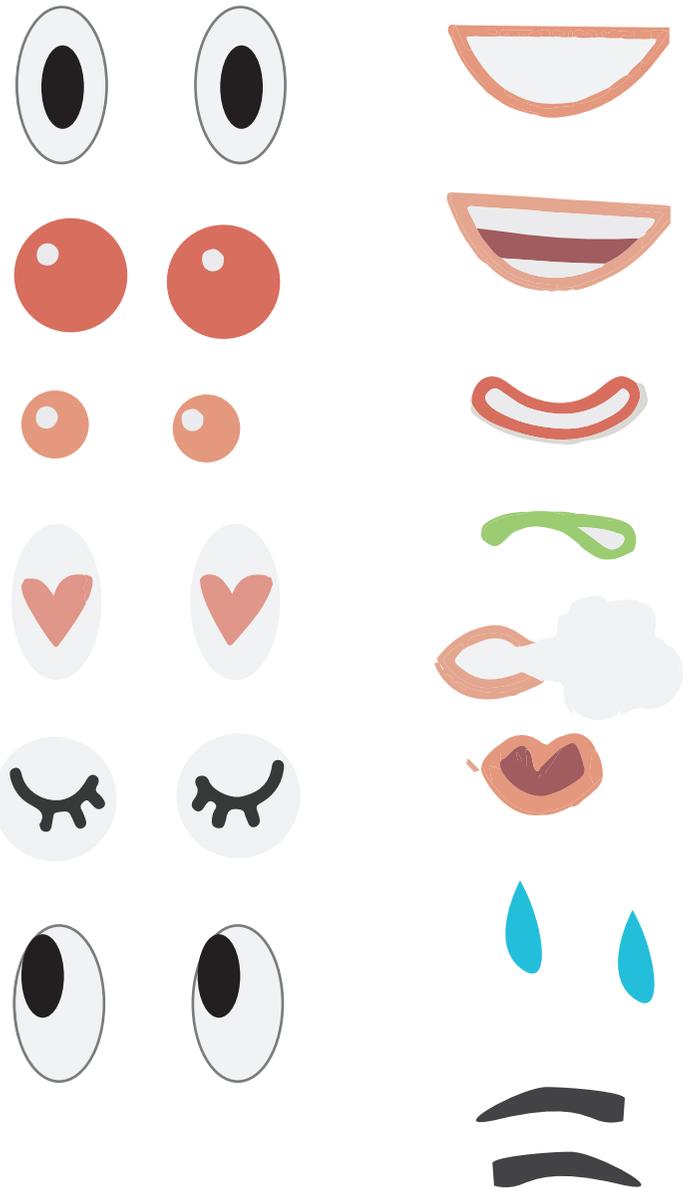
- la colère
- la tristesse
- le dégoût
- la peur
- la honte
- l'amour

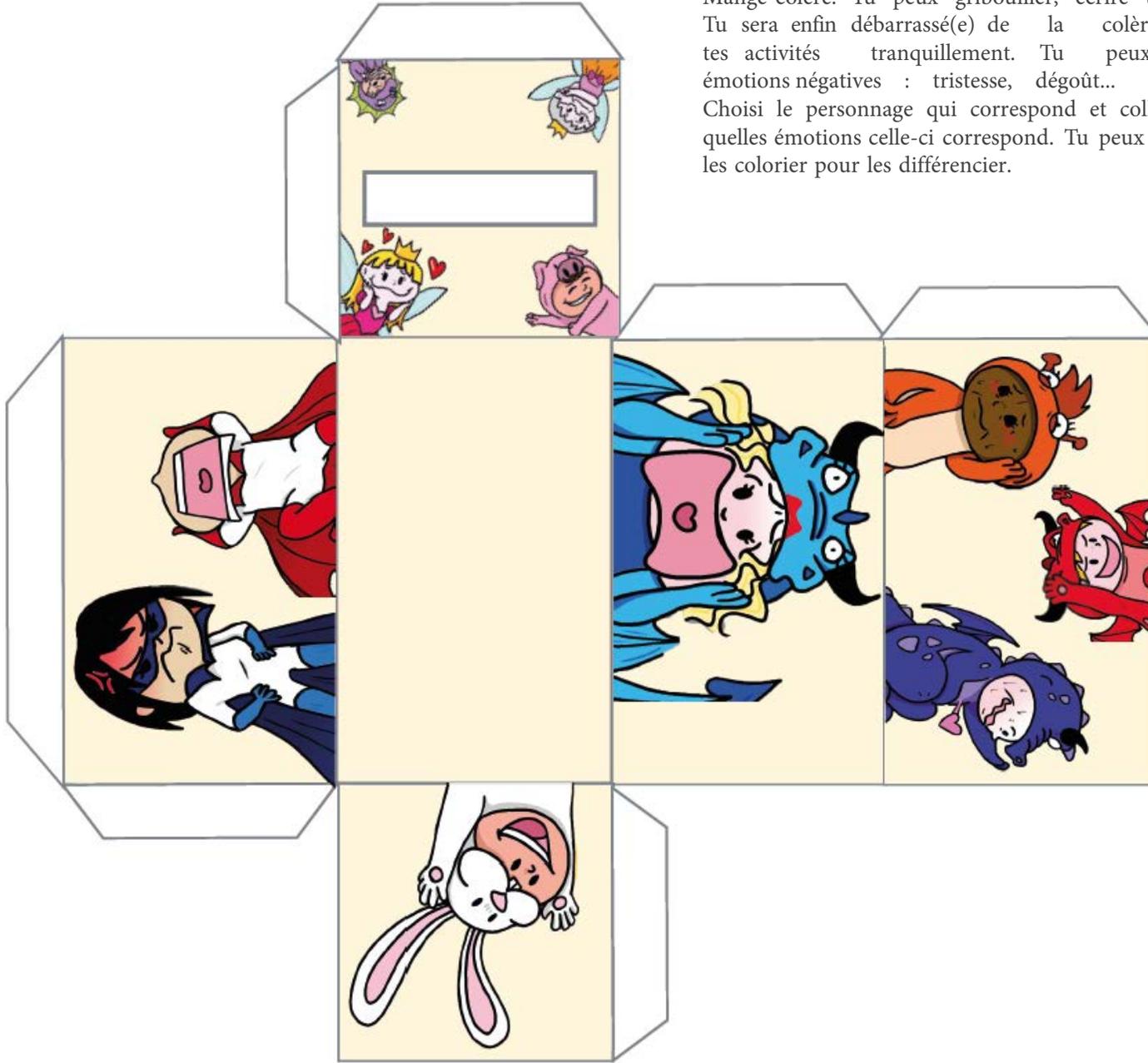


# PUZZLE



Découpe et crée l'émotion que tu ressens actuellement. Explique pourquoi tu ressens cette émotion à une personne proche de toi.





Imprime, découpe et colle cette boîte. Crée une ouverture au niveau du rectangle. Quand tu es énervé(e), donne quelque chose à "manger" au Mange-colère. Tu peux gribouiller, écrire un mot, une phrase, un dessin. Tu sera enfin débarrassé(e) de la colère, et tu peux reprendre tes activités tranquillement. Tu peux le faire avec d'autres émotions négatives : tristesse, dégoût...

Choisi le personnage qui correspond et colle le sur la boîte pour savoir à quelles émotions celle-ci correspond. Tu peux également faire plusieurs boîtes et les colorier pour les différencier.

# La boussole des émotions



Un outil simple et ludique pour **identifier** et **verbaliser** une émotion pour soi ou pour autrui.

Elle invite également à réfléchir aux émotions que ressentent les autres.

Enfin, elle permet de **mesurer l'intensité de l'émotion** ressentie (de 1 à 5).



## Comment calmer la colère d'un enfant avec une balle attrape émotions

1. Acheter une balle de tennis ou en mousse
2. Présentez-la à votre enfant comme la "balle attrape-colère". Expliquez-lui qu'elle a comme pouvoir d'absorber la colère et que c'est très pratique pour s'en débarrasser. Dites-lui que c'est vous qui la garderez sur vous (dans votre sac).
3. Faites une séance d'entraînement pour la faire fonctionner.

La balle jaune sert d'ancrage **positif** et de moyen d'exprimer les émotions . Le fait de bouger favorise l'apprentissage de ce comportement. De plus, l'enfant récupère le contrôle de ses capacités de réflexion tout en jouant (et donc en évacuant le stress).

C'est très efficace.

Une fois le calme retrouvé, identifiez le besoin déclencheur de la colère par une écoute **bienveillante**. Plus tard, vous confierez cette balle à votre enfant afin de valoriser son **autonomie** et sa **responsabilité**.



## Donnez la balle à l'enfant

Pour ce faire, prenez la balle dans votre sac, montrez-la à votre enfant, approchez-vous de lui et mettez-la dans sa main en vous servant de votre autre main pour recouvrir la sienne. Restez une seconde ainsi avec sa main dans les vôtres. Le contact physique chaleureux est important à ce stade et cela crée un rituel positif. Ajoutez avec une voix douce : "voilà, ta colère est là-dedans"

## Demandez maintenant à l'enfant s'il est prêt à se débarrasser de sa colère

et quelle trajectoire il veut donner à la balle : directe, avec rebond ? L'avantage du rebond est que l'enfant prendra conscience de l'aspect éphémère de l'émotion qui diminue à mesure que les rebonds s'estompent.

## Dites-lui que vous êtes prêt à recevoir sa balle

## Réceptionnez sa balle avec un grand sourire

## Demandez-lui s'il reste encore de la colère en lui

S'il répond "oui", recommencez à partir de A) . S'il répond "non", finalisez le rituel.

## Revenez vers votre enfant et invitez-le à faire rebondir puis rattraper sa balle

Félicitez-le en lui expliquant qu'il maîtrise sa balle comme sa colère.

## Prenez-le dans vos bras et dites-lui que vous êtes fier de lui et que vous l'aimez

# Attrape émotions

Voici d'autres idées d'utilisation de la balle émotionnelle :

 Cette balle jaune peut être customisée pour symboliser plusieurs émotions (en les dessinant avec des yeux et une bouche) comme la tristesse ou la joie. L'enfant tournera la balle selon le visage-émotion qui correspond à son ressenti.

 Pour la joie, demandez à votre enfant de jeter la balle aussi haut que ce qu'il est joyeux. Cela décuplera encore plus l'effet de l'émotion tout en lui faisant comprendre la notion d'intensité de l'émotion (une composante de l'intelligence émotionnelle).

 Contagion émotionnelle : vous pouvez montrer par un petit jeu comment les émotions peuvent devenir contagieuses. Pour cela, dessinez plusieurs visages-émotion sur la balle et lancez-vous la. Imiter l'émotion qui se présente lorsque vous la réceptionnez. Cet exercice va aider l'enfant à identifier ses émotions et le mécanisme qui les relie au corps. Lorsqu'on sourit alors qu'on n'en a d'abord pas envie, on finit tout de même par se sentir joyeux (c'est la rétroaction faciale).

 Les émotions cachées : placez la balle avec plusieurs visages-émotion sous un drap et demandez à votre enfant de la sortir et de vous montrer via une des faces de la balle, ce qu'il ressent. Cette façon de communiquer est universelle.

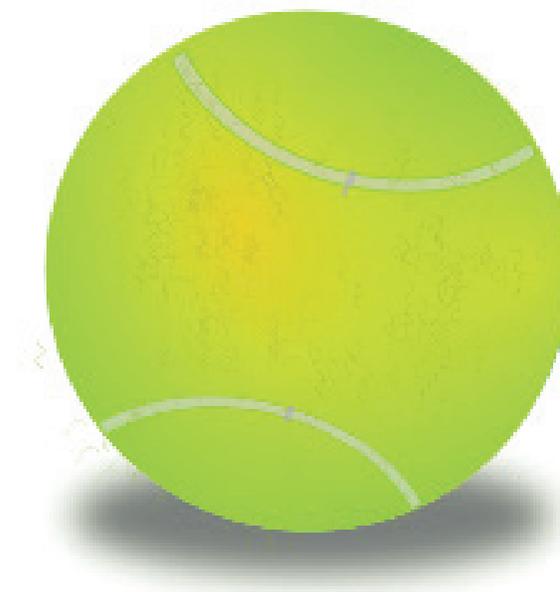
 Vous pourrez ainsi guider votre enfant vers une verbalisation (voir le vocabulaire des émotions dans cet article).



 Vous pouvez aussi vous servir de la balle pour faire des massages (dos, épaule).

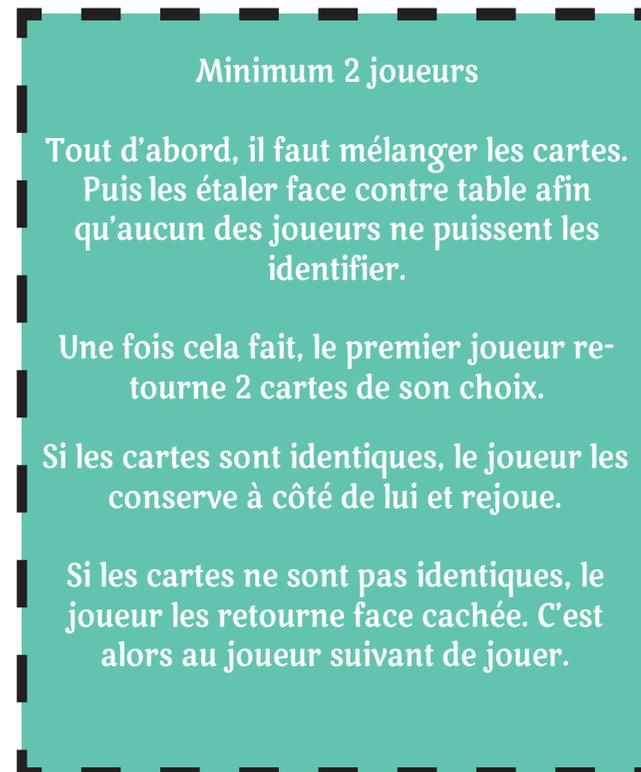
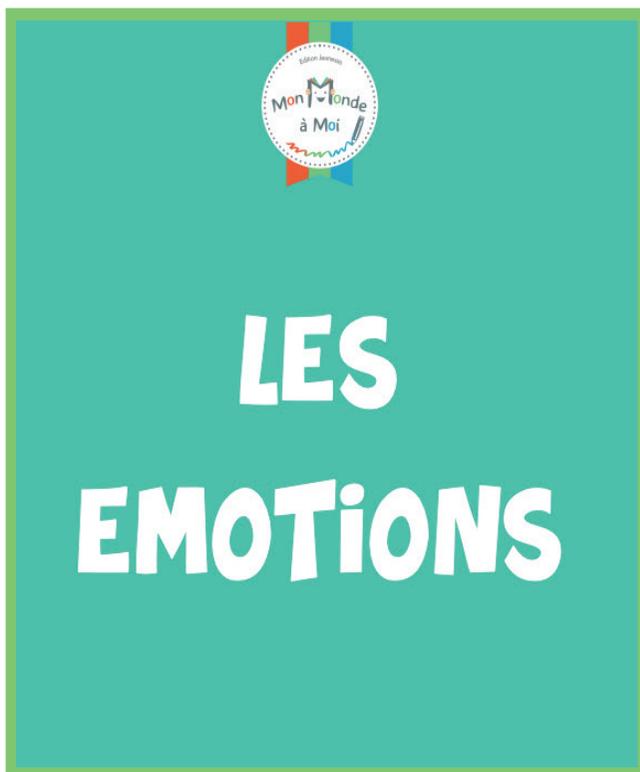
 Faire rouler la balle sous la voûte plantaire de votre enfant le déstressera.

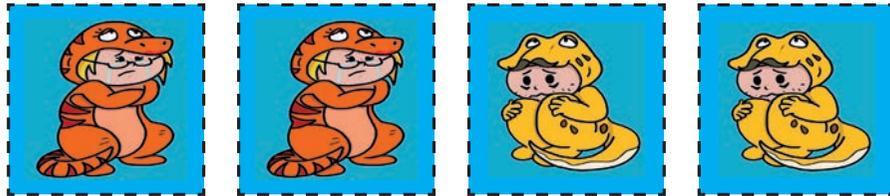
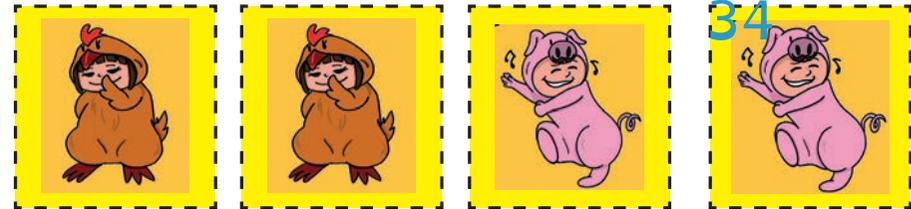
 Notez que la manipulation de la balle permet également de travailler la motricité et le repérage dans l'espace.

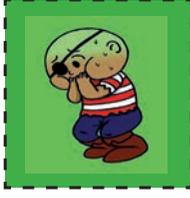
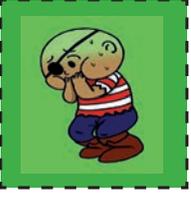
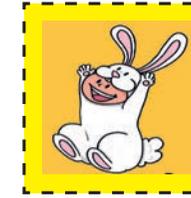
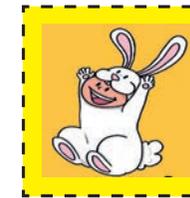
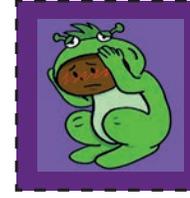




Voici les cartes recto-verso du jeu de mémoire émotions à découper.









# Jeu du Bingo



## BINGO LES ÉMOTIONS

### RÈGLES DU JEU :

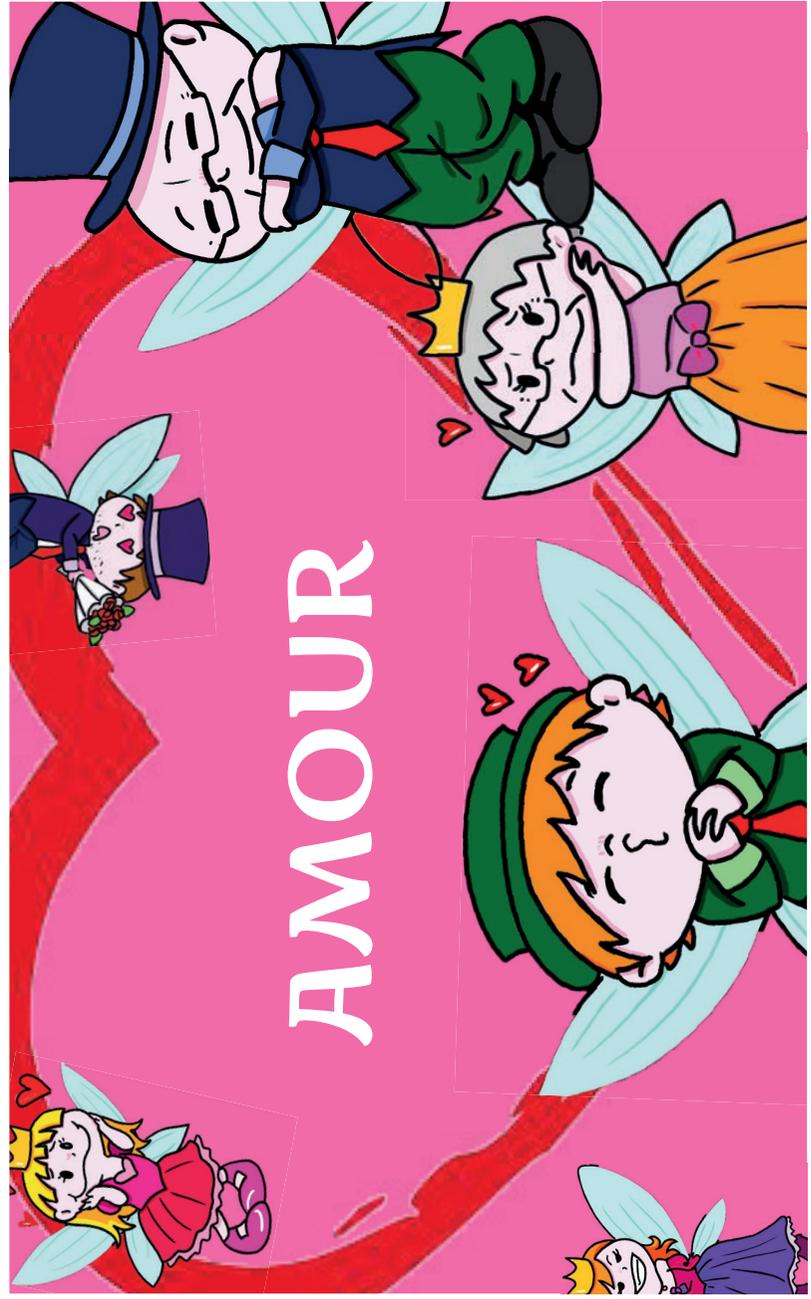
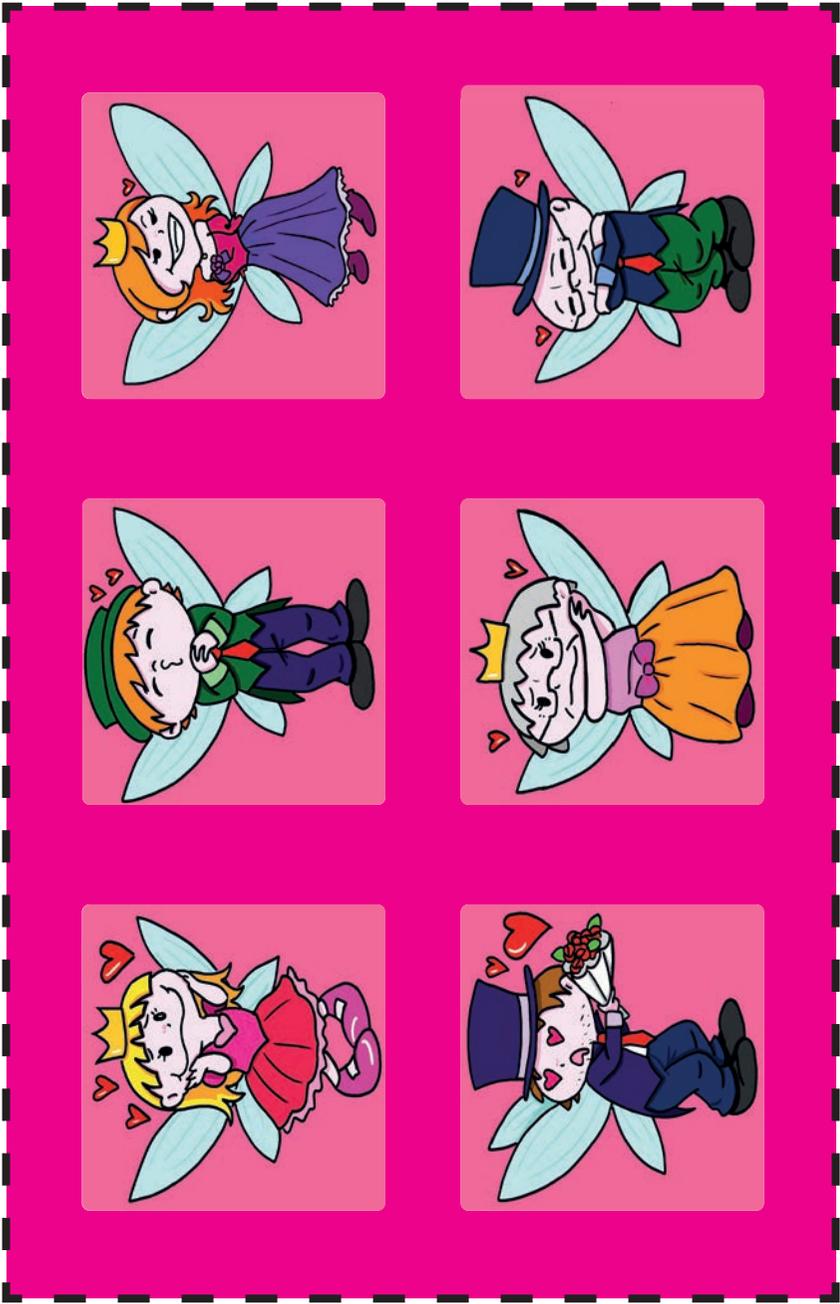
Le but du jeu du bingo est d'être le premier joueur à compléter l'ensemble de sa grille de personnages.

Tout d'abord, chaque joueur reçoit une ou plusieurs grilles de bingo composées de six cases personnages des familles émotions.

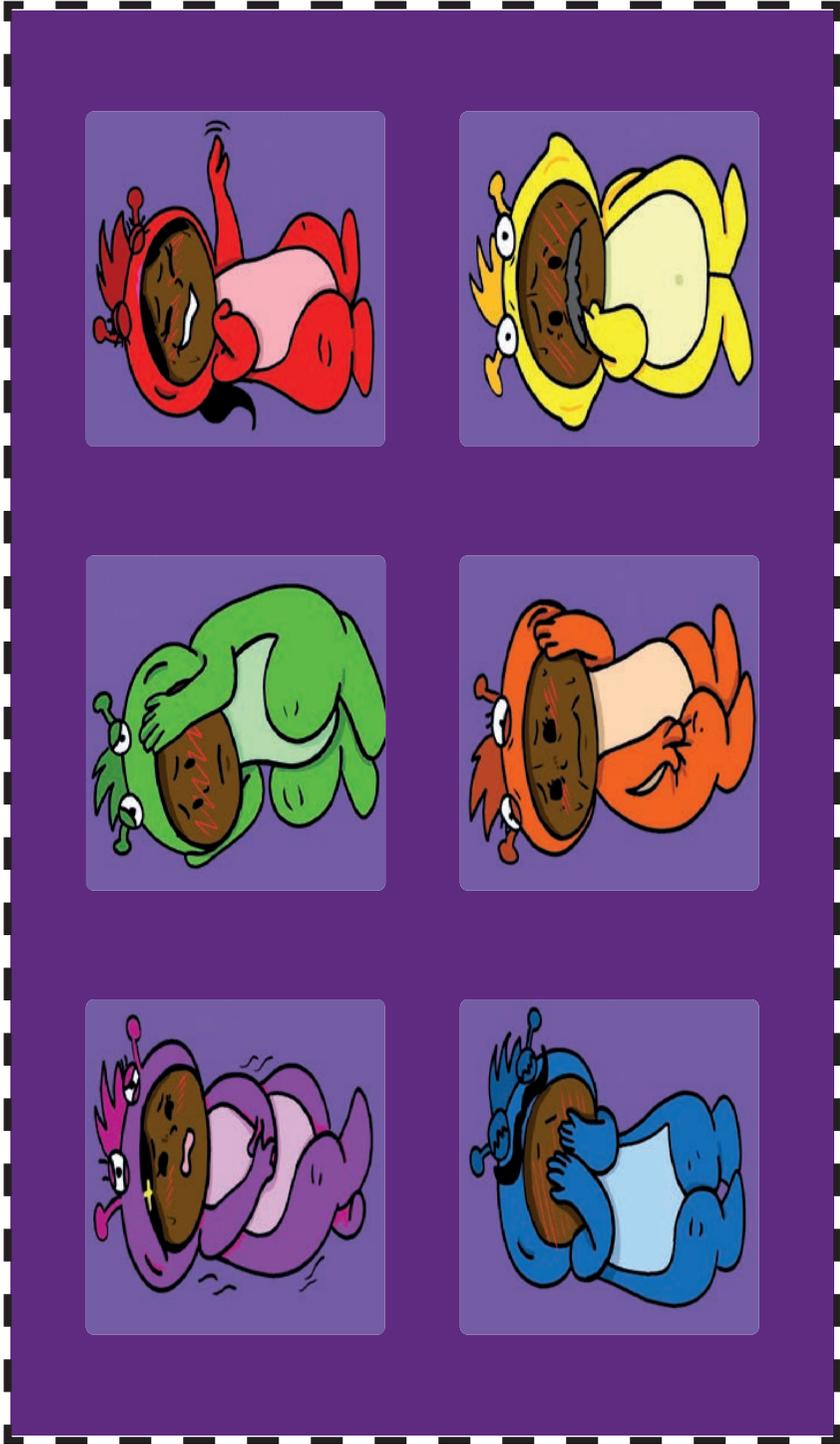
Une personne (l'arbitre) énonce à voix haute des cartes qu'il pioche aux hasard. Si l'une des cartes se trouve sur une de ses grilles le joueur concerné la recouvre avec la carte personnage piochée.

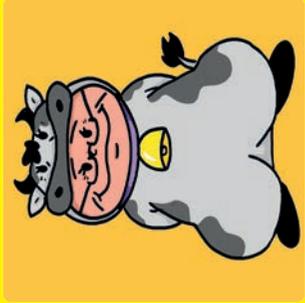
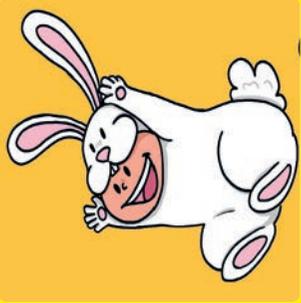
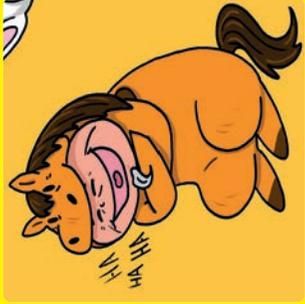
Une fois sa grille remplie, le joueur doit crier "Bingo !"

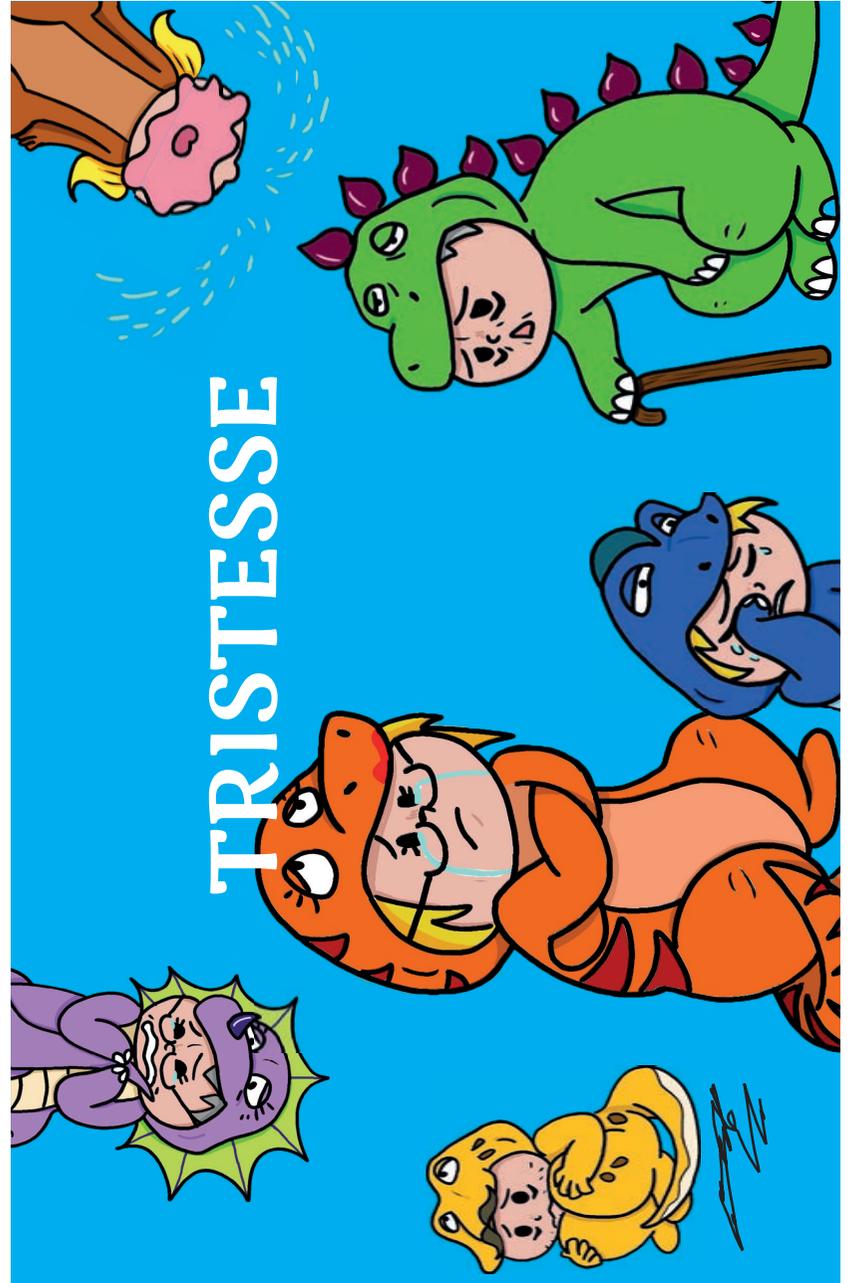
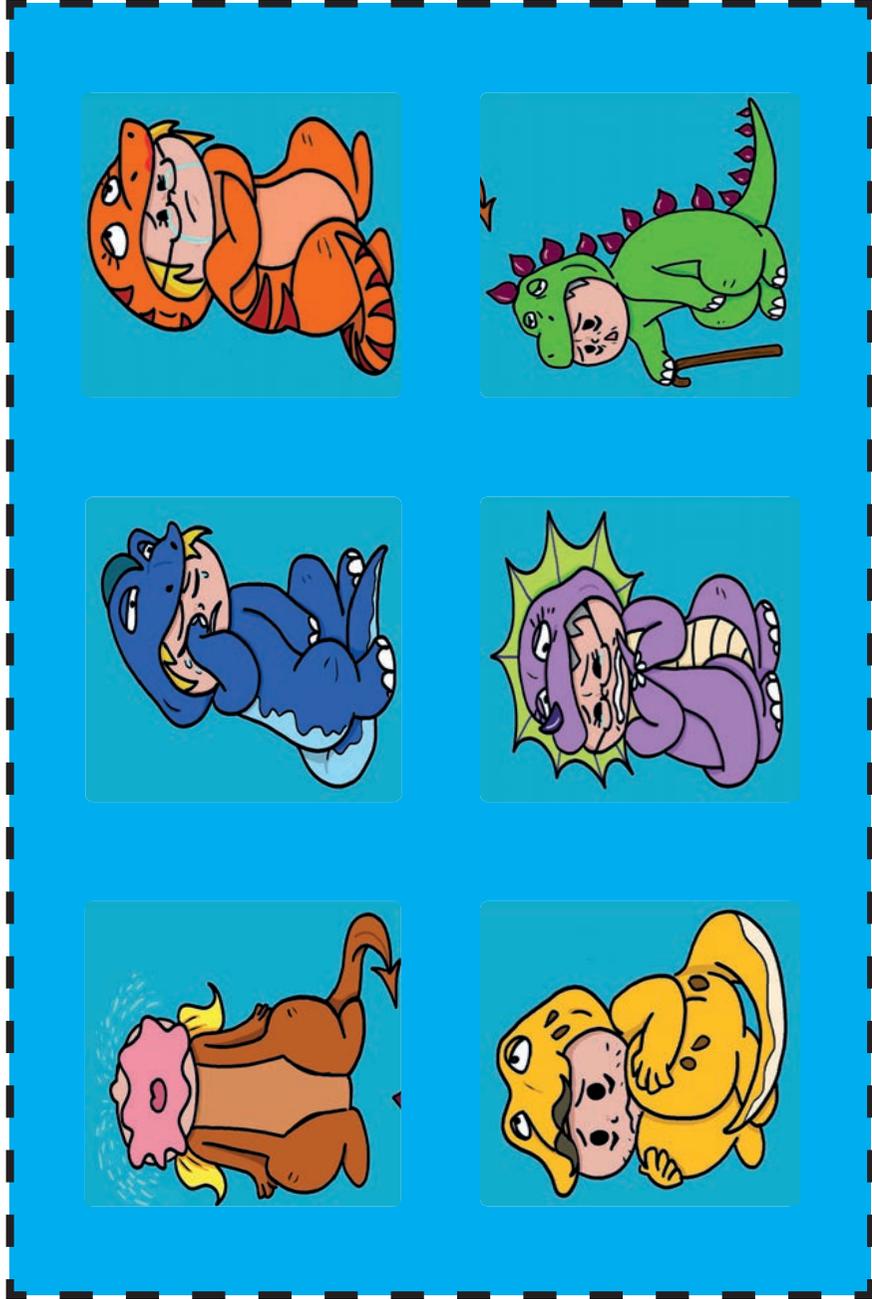
Le premier à avoir rempli sa grille a gagné la partie.

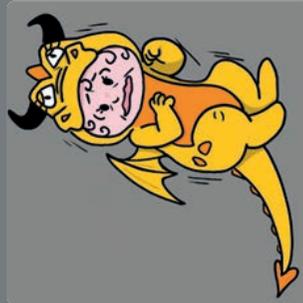
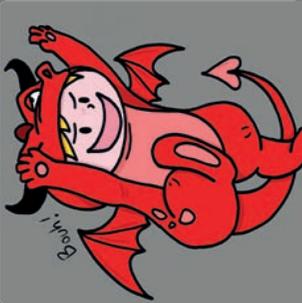


















Pour les parents



Joie

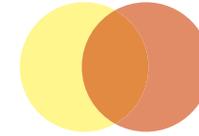
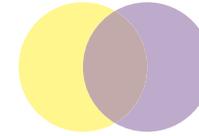
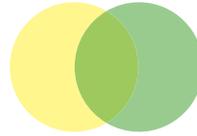
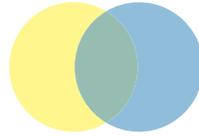
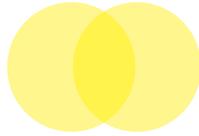
Tristesse

Dégoût

Peur

Colère

Joie



Extase

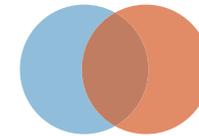
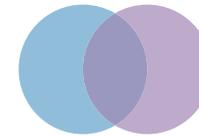
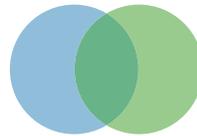
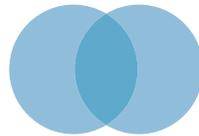
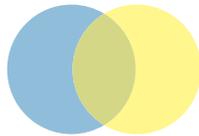
Mélancolie

Obsession

Surprise

Férocité

Tristesse



Mélancolie

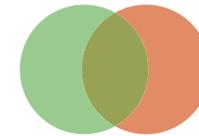
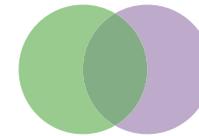
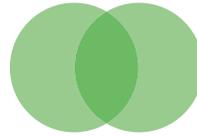
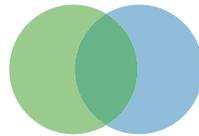
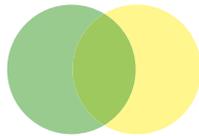
Désespoir

Dépression

Anxiété

Trahison

Dégoût



Obsession

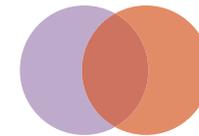
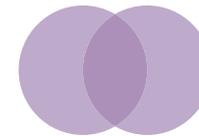
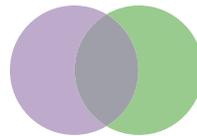
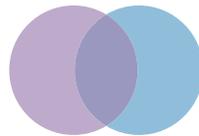
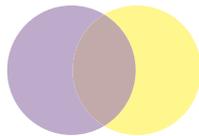
Dépression

Mépris

Révolusion

Aversion

Peur



Surprise

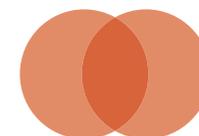
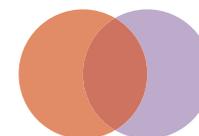
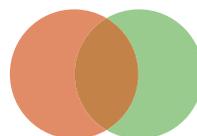
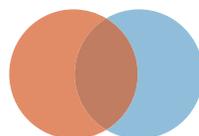
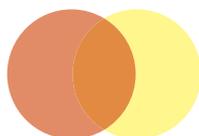
Anxiété

Révolusion

Terreur

Haine

Colère



Férocité

Trahison

Aversion

Haine

Rage

# 4. Les activités

Nous vous proposons des petits jeux en lien avec le jeu de 7 familles ou les émotions.

Ce kit émotion est là pour aider vos enfants à connaître, reconnaître, exprimer ses émotions. Les émotions sont des messages envoyés par le cerveau pour nous dire si la situation dans laquelle nous sommes nous convient ou non. Ainsi, si la situation nous procure un malaise, nous adopterons un nouveau comportement pour modifier la situation. Il est donc important de se rappeler qu'il ne faut pas empêcher un enfant d'éprouver des émotions, mais plutôt lui fournir de bons moyens de les exprimer. L'apprentissage des émotions est incontournable. Elles interviennent de façon quasi essentielle dans le développement des habiletés sociales en plus de permettre aux enfants de comprendre le monde qui les entoure et de prendre en considération les autres enfants.

## Comment se développent les émotions chez l'enfant?

### De la naissance à 6 mois

- L'enfant manifeste des émotions primaires telles la douleur, le dégoût et le plaisir.
- L'enfant peut manifester de la colère, de la surprise et de la tristesse.

### De 6 mois à 1 an

- L'enfant peut décoder les émotions des autres par l'expression sur leur visage vers 8 mois. Par contre, il ne connaît pas leur signification.

### À 1 an

- L'enfant commence à montrer des signes de compréhension des émotions humaines.
- L'enfant différencie deux types d'émotions : les émotions positives et les émotions négatives.
- L'enfant peut moduler son comportement en fonction de l'émotion observée chez sa mère (exemple : à l'arrivée d'une étrangère, l'enfant accepte le contact si sa mère lui sourit et il repousse l'étrangère lorsqu'elle montre de la colère ou de la peur).

En effet, lorsqu'un enfant est en contrôle de ses émotions et qu'il parvient à en gérer l'intensité, cela lui permet de mieux réagir aux différentes situations de la vie. Une bonne gestion des émotions est associée au maintien de bonnes relations avec les autres, à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire. Aidez votre enfant à reconnaître les émotions de base. Faites-lui remarquer le langage corporel associé à chaque émotion : sourcils froncés quand on est fâché, sourire quand on est content, larmes quand on est triste, yeux grands ouverts quand on a peur, etc.

Savoir lire les émotions des autres sur leur visage facilitera en effet ses relations sociales en lui permettant d'adapter son comportement à la situation. Évitez d'étiqueter votre enfant en fonction de ses sentiments, en disant de lui, par exemple : « Il a toujours été colérique » ou « Elle agit ainsi parce qu'elle est timide »... Un enfant se met trop souvent à croire ce que l'on dit de lui et à se conformer à la façon dont on l'a étiqueté.

Enseignez les émotions de base à votre enfant, comme la joie, la tristesse, la colère et la peur. Les émotions plus complexes telles que la déception, la culpabilité ou la mélancolie seront apprises plus tard.

### À 2 ans

- L'enfant peut exprimer de la fierté, de la gêne, de la honte.
- L'enfant apprend peu à peu à exprimer ses frustrations de façon verbale.

### À 3 ans

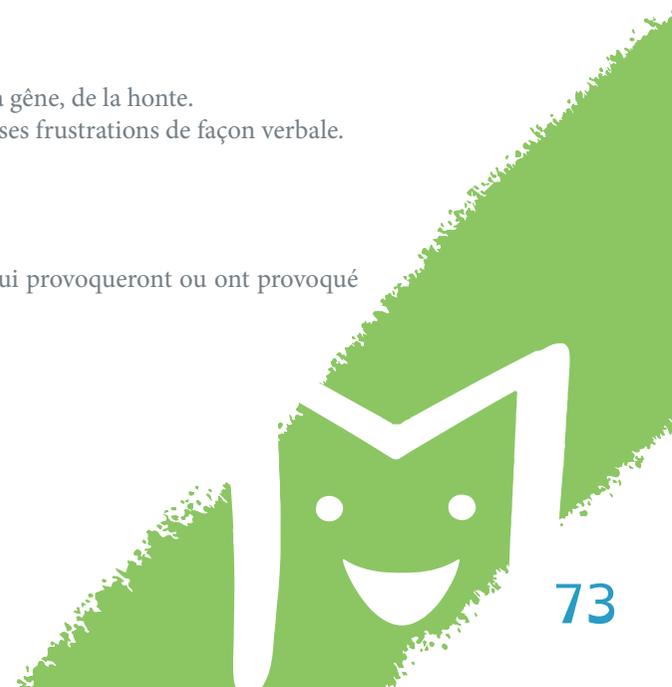
- L'enfant peut nommer des situations qui provoqueront ou ont provoqué une émotion.

### À 4 ans

- L'enfant accepte plus ses frustrations.

### À 5 ans

- L'enfant peut contenir ses émotions.



## Qu'est ce que l'Ho'oponopono?

Ho'oponopono nous fait comprendre que tout ce qui arrive dans notre vie n'est que la conséquence de mémoires et de programmes inconscients qui sont en nous et qui nous emprisonnent dans un monde teinté de souffrances.

En nettoyant ces mémoires erronées grâce à Ho'oponopono, les problèmes se transforment en leviers favorables à notre évolution et nous réintégrons ainsi notre véritable Identité.

Ho'oponopono nous montre également que nous sommes tous reliés et unis par le lien de l'**amour**. Ce message, Ho'oponopono nous invite à l'expérimenter dans notre quotidien. Il nous propose une nouvelle façon d'être dans la vie où le plus important est de développer sa **Paix intérieure**. Elle va alors se répandre autour de nous et apportera le changement que nous souhaitons dans le monde qui nous entoure.



## Méthode Hawaïenne



Les principes de base de l'Ho'oponopono sont les suivants :

La **réalité physique** est une création de nos pensées. Si celles-ci sont erronées, elles créent une réalité erronée. En revanche, si mes pensées sont parfaites, elles créent une réalité pleine d'amour. Tout est à l'intérieur. Tout existe en pensée dans mon esprit. Je suis le **créateur** de mon univers physique tel qu'il est et je peux donc **influencer** dessus en changeant mes pensées. Pour régler un problème qui n'est autre que la réalisation d'une mémoire erronée, il suffit de demander à son être supérieur de régler le problème.

Albert Einstein disait qu'il n'était pas possible de résoudre un problème au même niveau qu'il avait été créé. C'est un peu le principe.

## Apprendre la gratitude à vos enfants les rendra plus heureux

Afin de déclencher la résolution de ces mémoires erronées, il existe un mantra de purification :

**Désolé** : je ne connaissais pas l'existence de cette pensée erronée

**Pardon** : à la vie et à moi-même

**Merci** : de m'avoir indiqué le problème

**Je t'aime** : la vie, l'environnement, vous-même. sont parfaites, elles créent une réalité pleine d'amour.

L'approche ho'oponono permet de comprendre l'impact de nos pensées sur notre réalité (via les processus inconscients en présence). Le fait de réciter la formule basée sur les 4 expressions aide à transformer les croyances limitantes pour adopter un point de vue **plus souple**, **optimiste** et **bienveillant** tout en acceptant les situations, sa part de responsabilité et les émotions associées.

Les enfants, dotés d'une plus grande imagination que les adultes, bénéficient encore plus facilement des bienfaits de la méthode.

## Pourquoi apprendre la gratitude ?

Pour retrouver le calme, apprenez la gratitude. Elle nous aide à **mieux apprécier** ce que l'on fait, ce que l'on possède et à en profiter. Il est essentiel d'apprendre la gratitude à ses enfants. C'est un moyen pour eux de retrouver des moments de calme, de se rassurer et de **prendre confiance** en eux. Un enfant ne sera jamais satisfait de ce qu'il est et de ce qu'il possède s'il ne sait pas exprimer sa gratitude, s'il ne comprend pas la **valeur** des choses et des autres. La reconnaissance est une façon **positive** de penser le monde. En apprenant et en comprenant, les enfants apprennent à devenir **sensibles** aux sentiments des autres, à développer de **l'empathie** et à penser positivement. Les enfants d'action de grâce apprennent à regarder leur personnalité et leur petit monde.

## La gratitude n'est pas innée

La gratitude ne doit pas être une obligation, elle **ne se commande pas**. Un enfant qui se sent obligé de remercier, éprouvera de la rancœur, du malaise et de la honte. Ce sentiment de reconnaissance doit venir du cœur, **spontanément**. Les études nous montrent que la gratitude n'est pas un comportement inné, mais plutôt un comportement qui **s'apprend**. Mais alors, comment apprendre la gratitude ?

## Montrer l'exemple

Les enfants, dès le plus jeune âge, sont très attentifs à ce qu'il se passe autour d'eux, ils les observent et les imitent. C'est bien connu, les enfants apprennent mieux par l'exemple. En effet, il est possible d'enseigner la reconnaissance à un enfant par la « **modélisation** ». Pour cela, les parents doivent modéliser le comportement qu'ils espèrent que leur enfant apprenne et l'adopter eux-mêmes. Exprimer un sentiment **simple** et **sincère** de gratitude lorsque votre enfant fait quelque chose qu'on lui a demandé de faire est une bonne base de départ. N'hésitez pas à employer le mot « **merci** » au quotidien avec votre enfant, même si celui-ci n'a qu'un ou deux ans. Adoptez tout de suite les mots appropriés au bon moment, votre enfant vous imitera naturellement.

## Instaurer des rituels

Vous pouvez commencer à apprendre la gratitude à travers des rituels. Le soir, au calme avant le coucher, l'enfant pourra porter un regard positif sur sa journée et focaliser son attention sur ce dont il est **reconnaissant**. Ce rituel lui rappellera pourquoi il est heureux et reconnaissant.

Quelques exemples de rituels à adopter en fin de journée :

Faire un **inventaire positif** :

Faites avec votre enfant un inventaire de ce qu'il possède et de ce qu'il aime : ses jouets, amis, proches, activités préférées...

« Faisons un inventaire de tes jouets et de tes livres si tu veux bien ? »

« Peux-tu me citer 3 personnes qui tu es heureux de connaître ? »

« Quels sont les 3 souvenirs qui te donnent immédiatement le sourire ? »

« Qui as-tu aidé aujourd'hui ? Qui t'a aidé aujourd'hui ? »

« Qui ou qu'est-ce qui t'a fait sourire aujourd'hui ? »

Avoir un **journal de gratitude** :

Un journal de gratitude peut aider votre enfant à se concentrer sur le positif et à graver dans sa mémoire des moments de bonheur. Réfléchissez ensemble aux meilleurs moments de votre journée et racontez-les à l'oral et par écrit. Ce moment d'écriture peut permettre à l'enfant de faire une pause et réfléchir à ce qu'il possède, son attention sera alors focalisée sur « ce qu'il a » et non plus sur « ce qu'il veut ».

Célébrez ensemble les **petites victoires** :

Réjouissez-vous de ce que votre enfant a atteint et partagez-le autour de vous. Aidez-le à se concentrer sur ses victoires, qu'elles soient grandes ou petites. Fabriquez ensemble un album souvenir, cet album l'aidera à se rappeler de ce qu'il a réussi, des meilleurs moments de sa vie. Ces souvenirs heureux lui permettront d'éprouver de la reconnaissance et de la gratitude.



Les chakras sont des points d'énergie qui jalonnent notre corps tout entier. Ils permettent de faire circuler les énergies et d'apporter un équilibre physique et psychique à chaque être humain. Les 7 centres énergétiques principaux sont situés entre le sacrum et la fontanelle, tout au long de notre colonne vertébrale, jusqu'au sommet du crâne. En suivant cette ligne, on trouve donc les 7 chakras principaux. Ceux-ci sont soutenus par des milliers de chakras secondaires qui se situent partout dans notre corps. Selon la tradition bouddhiste, travailler à l'équilibre de ses chakras apporte la paix intérieure.

Le but ultime est d'atteindre le nirvana, cet état presque divin qui relie l'homme au cosmos et à la Terre en tout point, dans un équilibre matériel et spirituel parfait. Pour cela, il est nécessaire de connaître la signification des chakras et de travailler à leur ouverture et à leur juste équilibre. En effet, lorsque les chakras sont déséquilibrés (trop fermés ou trop ouverts), on constate un déséquilibre du corps et de l'esprit. C'est alors la porte ouverte aux maladies physiques et mentales, aux tracas du quotidien et aux conflits intérieurs.



- Connaissance, conscience, accomplissement, spiritualité  
"JE COMPRENDS"
- Intuition, Lucidité, Méditation, Confiance  
"JE VOIS"
- Communication, Expression, Créativité, Inspiration  
"JE PARLE"
- Acceptation, Amour, Compassion, Sincérité  
"J'AIME"
- Force, Personnalité, Pouvoir, Détermination  
"JE FAIS"
- Sensualité, Sexualité, Plaisir, Sociabilité  
"JE RESSENS"
- Énergie, Stabilité, Confort, Sécurité  
"JE SUIS"

## Le chakra couronne : Sahasrara



**Couleurs principales :** Blanc, Or, Violet  
**Où?** Sommet du crâne  
**Quand?** Quand tu es déprimé

## Le chakra du 3ème oeil : Ajna



**Couleurs principales :** Bleu foncé, Bleu indigo, violet  
**Où?** Entre les deux yeux, entre les sourcils  
**Quand?** Quand tu as du mal à te concentrer

## Le chakra de la gorge : Vishuddha



**Couleurs principales :** Bleu vert, Bleu clair  
**Où?** Gorge, Oreilles  
**Quand?** Quand tu mens, tu es déçu ou tu es timide

## Le chakra de la gorge : Vishuddha



**Couleurs principales :** Rose, Vert  
**Où?** Poitrine, entre les seins  
**Quand?** Quand tu es triste et que tu as du mal à rentrer en contact avec les autres

## Le chakra solaire : Manipura



**Couleurs principales :** Jaune  
**Où?** Entre l'abdomen et le plexus solaire  
**Quand?** Quand tu es irritable et que tu fais des cauchemars

## Le chakra sacré : Svadhsthana



**Couleurs principales :** Orange  
**Où?** Entre le nombril et le sexe  
**Quand?** Quand tu es te sens jaloux, triste ou en colère

## Le chakra racine : Muladhara



**Couleurs principales :** Rouge, Noir  
**Où?** Coccyx, Base de la colonne vertébrale  
**Quand?** Quand tu es à peur et que tu n'as pas confiance en toi

# À quel âge un enfant est-il en capacité de comprendre les règles du jeu ?

Il est difficile d'envisager de jouer correctement à des jeux de société avec des enfants n'ayant pas atteint l'âge de 6, voire 7 ans.

Vers 4/5 ans, les premiers jeux de règles pourront être introduits mais ne vous attendez pas à ce que votre enfant en respecte les règles. Il voudra sûrement que ce soit toujours son tour, relancer le dé plusieurs fois d'affilée, changer les règles. Les jeunes enfants ne comprennent tout simplement pas pourquoi ils devraient patienter, attendre leur tour et encore moins pourquoi ils devraient perdre.

## 1. Le reste des joueurs continue à jouer

Le premier qui finit un jeu de société est désigné comme le "gagnant de la première place". Mais le reste des joueurs continue à jouer pour déterminer les gagnants de la deuxième place, de la troisième place, de la quatrième place, de la cinquième place... : les autres sont alors moins frustrés ou découragés.

L'accent est mis sur le plaisir éprouvé à jouer (quel que soit le temps que cela prendra) plutôt qu'à gagner.

Pour accepter de se conformer à une règle du jeu, les enfants doivent être capables de la comprendre, de la mémoriser et de s'adapter aux stratégies de ses partenaires.

## Faut-il laisser les enfants gagner ?

Voici plusieurs manières de continuer à jouer aux jeux de société avec des jeunes enfants tout en changeant les règles et en atténuant la compétition gagnants/ perdants.

## 2. Mieux vaut acheter des jeux de société correspondant à l'âge de l'enfant

Choisir un jeu au-delà de l'âge et des capacités de l'enfant, c'est risquer de laisser le jeu au placard et de mettre l'enfant en situation d'échec, le jeu étant trop difficile pour lui. L'effet sera donc le contraire de celui recherché initialement (lui faire sauter des étapes et le valoriser).

## 3. Laisser l'enfant gagner

Perdre en tant que parent va permettre à l'enfant de grandir, de se sentir puissant comme par exemple :

perdre de manière ludique en exagérant sa propre incompetence,

Cela peut passer par des scènes de tragédie : "Las ! C'en est fini de moi !"

perdre en étant bon perdant pour monter à l'enfant comment réagir face à l'échec.

On pourra alors prononcer des phrases du type : "Merci pour cette partie/ je me suis bien amusé(e)/ j'ai perdu mais j'ai quand même passé un bon moment/ j'ai aimé jouer avec toi !"

On pourra même se serrer la main, toper dans la main, se serrer l'un contre l'autre pour signaler la fin de la partie.

## 4. Le chronomètre : orienter vers le fait de battre son propre record (plutôt qu'un adversaire)

Les enfants adorent faire la course... à condition de gagner ! Or il y a forcément un perdant dans ce genre de cas :-). Les accusations de tricherie et les larmes ne sont jamais loin en général. aber et Mazlish conseillent l'achat d'un chronomètre pour y mettre fin. Les enfants pourront alors s'inventer des défis : par exemple, quand l'un d'entre eux court, l'autre le chronomètre et inversement. L'objectif n'est plus alors de courir plus vite que l'autre mais de battre son propre record..

## 5. Jouer à des jeux de hasard (laissant autant de chance aux petits qu'aux grands de gagner) ou à des jeux coopératifs

Il existe beaucoup de jeux de hasard auxquels jouer avec des enfants, nos favoris ici étant les petits chevaux, Croque Carotte et Gagne ton papa. Ce dernier jeu est idéal pour expliquer à l'enfant qu'il a autant de chance de gagner que les adultes (les règles sont adaptées pour permettre de jouer adultes/enfants sans défavoriser les derniers)





# Les certificats

# CERTIFICAT DE L'AMOUR



Bravo à :



Tu sais maintenant ce que c'est  
l'amour et tu maîtrises  
parfaitement cette émotion !

Bien joué !



# CERTIFICAT DE LA COLÈRE



Bravo à :

.....



Tu sais maintenant ce que c'est la  
colère et tu maîtrises  
parfaitement cette émotion !

Bien joué !



# CERTIFICAT DU DÉGOÛT



Bravo à :

.....



Tu sais maintenant ce que c'est le  
dégoût et tu maîtrises  
parfaitement cette émotion !

Bien joué !



# CERTIFICAT DE LA HONTE



Bravo à :



Tu sais maintenant ce que c'est la honte et tu maîtrises parfaitement cette émotion !

Bien joué !



# CERTIFICAT DE LA JOIE

Bravo à :



Tu sais maintenant ce que c'est la  
joie et tu maîtrises  
parfaitement cette émotion !  
Bien joué !



# CERTIFICAT DE LA PEUR



Bravo à :



Tu sais maintenant ce que c'est la  
peur et tu maîtrises  
parfaitement cette émotion !

Bien joué !



# CERTIFICAT DE LA TRISTESSE



Bravo à :



Tu sais maintenant ce que c'est la tristesse et tu maîtrises parfaitement cette émotion !

Bien joué !





BONUS Sophrologie

# Séances de sophrologies

## Sors tes super pouvoirs avec la sophrologie

### C'est quoi, la sophrologie ?

La sophrologie est une pratique qui te permettra de mieux comprendre et gérer tes émotions, ton corps et ton esprit. Elle nous aide à trouver un équilibre intérieur et à vivre en harmonie avec nous-mêmes et les autres.

A travers ces sessions courtes, tu vas découvrir à quel point cette pratique peut t'apporter bien-être et contrôle au quotidien.

C'est une grande malle magique qui contient tout pleins de techniques pour t'aider à mieux gérer tes émotions, les écouter, prendre conscience de ton corps (dans le sens où tu ressens les effets de ce que tu fais sur ton corps ; quand tu fais des pirouettes par exemple, tu sens ton cœur qui bat plus fort et tu vois le paysage tourner tout autour de toi) ...

Grâce à ces exercices simples de respiration, de relaxation et de visualisation, tu va te sentir plus calmes, plus confiants et plus heureux.

**Allez, c'est parti, découvre dans les pages suivantes les séances !**

# L'amour



Ta séance de sophrologie

## L'AMOUR

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/3mXIhxU>



# Colère

Séance de sophrologie



Ta séance de sophrologie

LA COLERE

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/40KHzSw>



# Honte

Séance de sophrologie



<https://bit.ly/3AqH8BN>



# Joie



Ta séance de sophrologie

## LA JOIE

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/443lm4Y>



# Peur

Séance de sophrologie



Ta séance de sophrologie

LA PEUR

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/40SiZ29>



# Tristesse



Ta séance de sophrologie

## LA TRISTESSE

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/3L74Fg9>



# Dégoût



Ta séance de sophrologie

## Le DÉGOÛT

Avec Lou Garnero, Sophrologue

<https://bit.ly/3n5OY0U>





BONUS Gratitude

## La gratitude rend heureux !



monmondeamoi.fr

## Les avantages de la gratitude

- Une bonne humeur contagieuse
- Confiance en soi et connaître l'importance des choses
- Se sortir les choses sans importance de la tête
- Diminution du stress
- Des relations plus fortes et épanouissantes

monmondeamoi.fr

## Comment enseigner la gratitude

1. Dites "s'il vous plaît" et "merci".
2. Faites une liste de gratitude
3. Aidez une personne moins fortunée.
4. Bénévole.
5. Envoyez des cartes de remerciement
6. Rédiger une lettre de remerciement
7. Recherchez les moments d'émerveillement dans votre journée.
8. Partagez votre gratitude au moment du coucher.
9. Faites un bocal de gratitude
10. Partagez votre gratitude à la table du dîner.
11. Complimentez les autres.

monmondeamoi.fr

62 cartes de gratitude pour t'aider à penser et voir le monde différemment, de manière positive et avec reconnaissance.

monmondeamoi.fr



Pense à ce que ton corps fait pour toi : respirer, bouger, regarder, toucher, penser, parler... N'oublie pas de prendre soin de lui et de le remercier.



monmondeamoi.fr



Quelle est l'idée ou la création dont tu es le plus fier ?



monmondeamoi.fr



Quelle a été ton émotion la plus intense cette semaine ?



monmondeamoi.fr



Avec qui aimes-tu être le plus souvent ? L'as-tu vu(e) aujourd'hui ?



monmondeamoi.fr



Trouve quelque chose que tu aimes regarder et observez (les formes, les couleurs, les odeurs...)



monmondeamoi.fr



Penses à quelque chose que tu trouves beau ou qui t'émerveille et rappelle-toi dans ta tête l'image de cette chose.



monmondeamoi.fr



Trouve autour de toi quelque chose qui est de ta couleur préférée, décris-la et profite-en.



monmondeamoi.fr



Raconte quelque chose qui t'a fait rire ou sourire aujourd'hui.



monmondeamoi.fr



Nomme un son, une voix, une musique, un bruit ou le chant des oiseaux.



monmondeamoi.fr



Cite trois personnes que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Nomme une chose que tu préfère le matin : le petit-déjeuner, les câlins, les rayons du soleil, la rencontre avec tes camarades de classe...



monmondeamoi.fr



Nomme la chose que tu préfères le soir : l'histoire avant de dormir, le dîner, le câlin, le contact de ton oreiller ou doudou ...



monmondeamoi.fr



Pense aux compliments  
ou aux encouragements  
que tu as reçus : qui les a  
dits, quand, et comment  
tu t'es senti ?



monmondeamoi.fr



Cite trois choses  
qui te sont utiles  
dans ta vie  
quotidienne.



monmondeamoi.fr



Fais trois  
compliments à la  
personne de ton  
choix.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses  
que tu aimerais  
faire.



monmondeamoi.fr



Prends le temps de  
regarder ton  
parcours et le travail  
que tu as accompli.



monmondeamoi.fr



Mentionne quelque  
chose ou quelqu'un qui  
t'inspire, qui te donne  
envie de créer, de  
réaliser tes rêves.



monmondeamoi.fr



Qu'est-ce que tu  
aimes faire ? L'as tu  
fait aujourd'hui ?  
Quand le feras-tu la  
prochaine fois ?



monmondeamoi.fr



Nomme quelque  
chose qui ferait  
plaisir à quelqu'un  
que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Cite 3 plats ou 3  
aliments que tu  
aimes.



monmondeamoi.fr



Pense à un plat ou  
à un aliment que tu  
aimes et décris ce  
goût.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses  
que tu aimes.



monmondeamoi.fr



Souris dans ta tête  
pendant cinq  
secondes.



monmondeamoi.fr



Pense à quelque  
chose ou à une  
activité qui te  
procure de la joie.



monmondeamoi.fr



Fais un gros câlin à  
la personne de ton  
choix.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses  
que tu as la chance  
d'avoir.



monmondeamoi.fr



Trouve trois choses  
dans ta chambre  
que tu préfères.



monmondeamoi.fr



Cite 3 de tes  
activités préférées.



monmondeamoi.fr



Fais la liste de trois  
choses pour lesquelles  
tu souhaites dire merci  
: un bon plat, une  
personne ou un câlin...



monmondeamoi.fr



Nomme quelque chose  
que tu as fait pour la  
première fois récemment  
: comment tu t'es senti ?



monmondeamoi.fr



As-tu fait ce que tu aimes  
faire aujourd'hui ? Si oui,  
combien de fois ? Sinon,  
essaye de le faire avant la  
fin de la journée.



monmondeamoi.fr



Dit ce que tu aimes faire  
avec tes amis : imagine-toi  
avec eux, et ressens les  
sensations et les émotions  
dans ton corps.



monmondeamoi.fr



Pense aux personnes ou aux  
animaux qui t'aiment : qui  
sont-ils, comment te  
montrent-ils leur amour et  
qu'aimes-tu faire avec eux  
?



monmondeamoi.fr



Nomme une activité  
que tu aimes faire à  
l'extérieur. Comment  
te sens-tu ?



monmondeamoi.fr



Pense à une odeur  
que tu aimes et  
imagines que tu la  
sens.



monmondeamoi.fr



Pense à un endroit où tu te sens bien : à quoi ressemble-t-il, où est-il et comment te sens-tu ?



monmondeamoi.fr



Pense à quelqu'un que tu aimes et pourquoi cette personne est si spéciale pour toi.



monmondeamoi.fr



Pense à un endroit où tu aimes te réfugier. Comment te sens-tu ?



monmondeamoi.fr



À qui ou quoi veux-tu dire "merci" ? Fais-le si tu le souhaites.



monmondeamoi.fr



Nomme une personne pour laquelle tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un endroit dont tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme une chose pour laquelle tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un aliment pour lequel tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme une fête  
dont tu es  
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme une  
compétence dont  
tu es reconnaissant



monmondeamoi.fr



Nomme un élément  
de la nature dont tu  
es reconnaissant.



monmondeamoi.fr



Nomme une  
tradition dont tu es  
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme un parfum  
pour lequel tu es  
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme un jeu pour  
lequel tu es  
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme un souvenir  
dont tu es  
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Nomme tout ce  
dont tu es  
reconnaisant



monmondeamoi.fr



Lorsque tu as rencontré ton meilleur ami, tu t'attendais à ce qu'il le devienne ?



monmondeamoi.fr



Cite quelque chose que tu as fait, un succès qui t'a apporté joie et fierté.



monmondeamoi.fr



Pense à ce que ton corps fait pour toi : respirer, bouger, regarder, toucher, penser, parler... N'oublies pas de prendre soin de lui et de le remercier.



monmondeamoi.fr



De quoi es-tu le plus reconnaissant aujourd'hui ?



monmondeamoi.fr



Écris un compliment et offres la carte à la personne de ton choix.



monmondeamoi.fr



monmondeamoi.fr



monmondeamoi.fr



monmondeamoi.fr

## Les citations de gratitude

monmondeamoi.fr

" L'admiration et  
la gratitude sont  
les sentiments les  
plus nobles qu'il  
soit donné à  
l'homme  
d'éprouver. "  
- Vladimir Volkoff

monmondeamoi.fr

" Plus je suis  
reconnaissante,  
plus je vois de la  
beauté."  
- Mary Davis

monmondeamoi.fr

"Bonne nuit les  
étoiles, bonne  
nuit l'air, bonne  
nuit les bruits  
partout."  
- Margaret Wise  
Brown

monmondeamoi.fr

"Certaines personnes  
sont toujours en train  
de râler parce que  
les roses ont des  
épines ; je suis  
reconnaissant que  
les épines aient des  
roses".  
- Alphonse Karr

monmondeamoi.fr

"Porcinet a  
remarqué que  
même s'il avait un  
tout petit cœur, il  
pouvait contenir une  
assez grande  
quantité de  
gratitude".  
- A.A Milne

monmondeamoi.fr

"Parfois, nous devrions  
exprimer notre  
gratitude pour les  
choses petites et  
simples comme  
l'odeur de la pluie, le  
goût de votre plat  
préféré ou le son de  
la voix d'un être cher."  
- Joseph B. Wirthlin

monmondeamoi.fr

"La meilleure chose  
que vous puissiez  
faire pour changer  
votre vie aujourd'hui  
serait de  
commencer à être  
reconnaissant pour  
ce que vous avez en  
ce moment."  
- Oprah Winfrey

monmondeamoi.fr

"La gratitude et l'attitude ne sont pas des défis, ce sont des choix."  
- Robert Braathe

monmondeamoi.fr

"Il y a toujours des fleurs pour ceux qui veulent les voir."  
- Henri Matisse

monmondeamoi.fr

"Il n'y a que deux façons de vivre sa vie. L'une est de faire comme si rien n'était un miracle. L'autre est comme si tout était un miracle."  
- Albert Einstein

monmondeamoi.fr

"Appréciez les petites choses, car un jour vous regarderez en arrière et vous réaliserez qu'elles étaient les grandes choses."  
- Robert Brault

monmondeamoi.fr

"La gratitude, c'est quand la mémoire est stockée dans le cœur et non dans l'esprit."  
- Lionel Hampton

monmondeamoi.fr

"Reconnaître le bien que vous avez déjà dans votre vie est le fondement de toute abondance."  
- Eckhart Tolle

monmondeamoi.fr

"La gentillesse dans les mots crée la confiance. La gentillesse dans la pensée crée la profondeur. La gentillesse dans le don crée l'amour."  
- Lao Tzu

monmondeamoi.fr

"La joie est la forme la plus simple de la gratitude".  
- Karl Barth

monmondeamoi.fr

"Trouvez le bon et louez-le."  
- Alex Haley

monmondeamoi.fr

"Le moyen de développer ce qu'il y a de meilleur dans une personne est de l'apprécier et de l'encourager."  
- Charles Schwab

monmondeamoi.fr

"La nuit de ta naissance, la lune a souri avec tant d'émerveillement que les étoiles se sont mises à te voir et que le vent de la nuit a murmuré : "La vie ne sera plus jamais la même"."  
- Nancy Tillman

monmondeamoi.fr

"Un esprit reconnaissant est un grand esprit qui finit par attirer à lui de grandes choses".  
- Platon

monmondeamoi.fr



Dessine ...

monmondeamoi.fr



Raconte ...

monmondeamoi.fr



Chante ...

monmondeamoi.fr



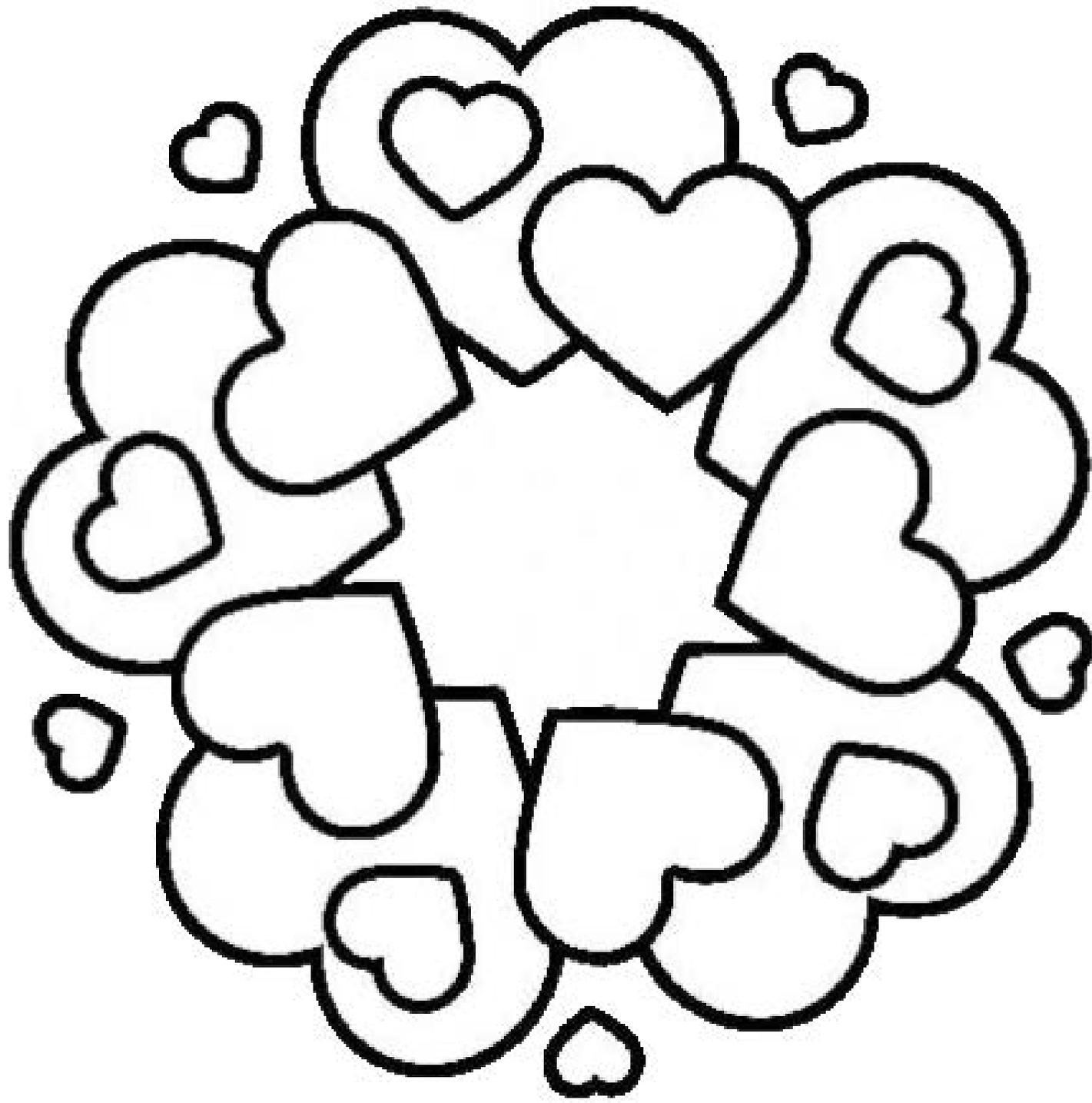
Mime ...

monmondeamoi.fr



# BONUS Mandalas

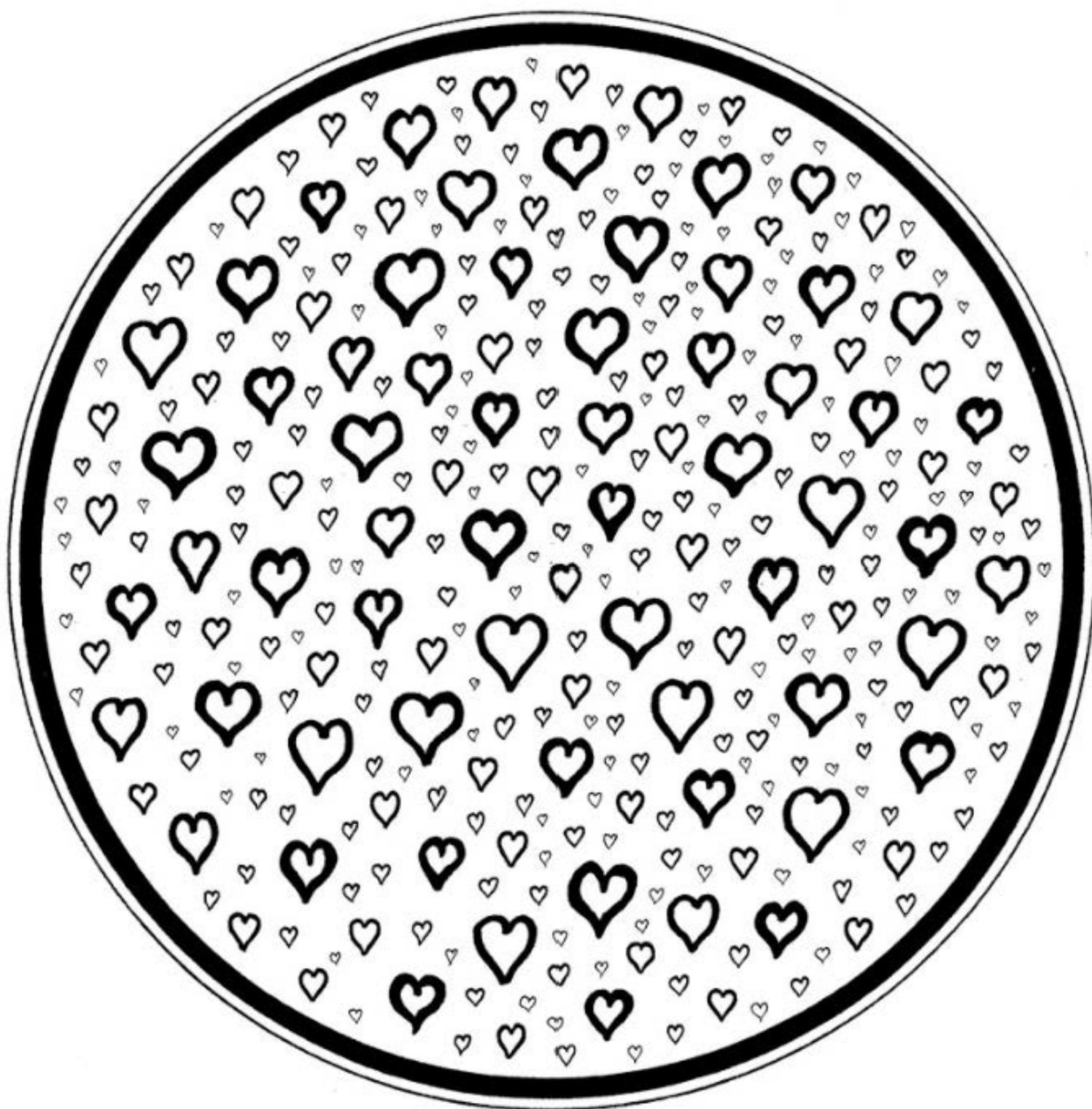
# Mandalas



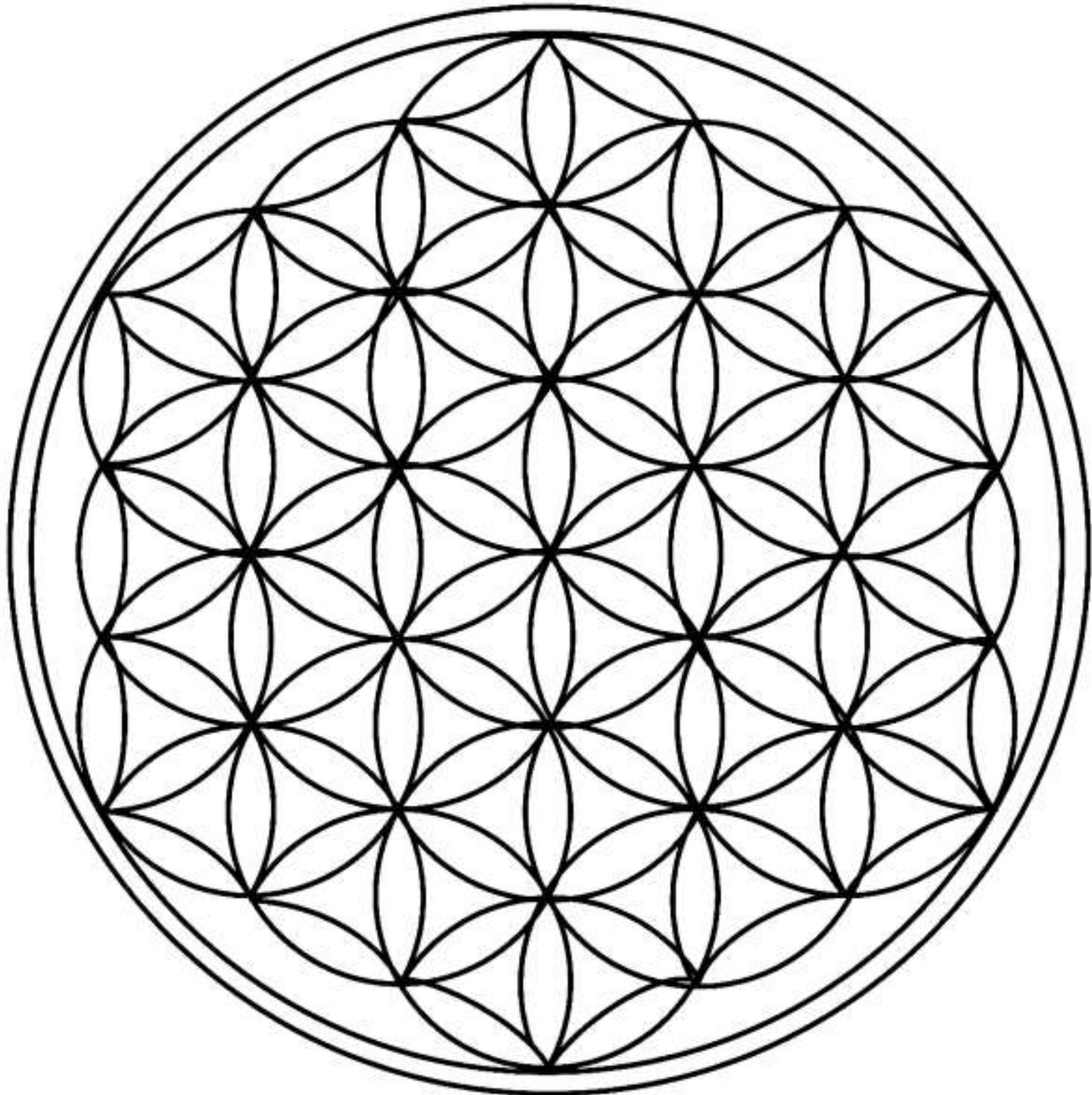
# Mandalas



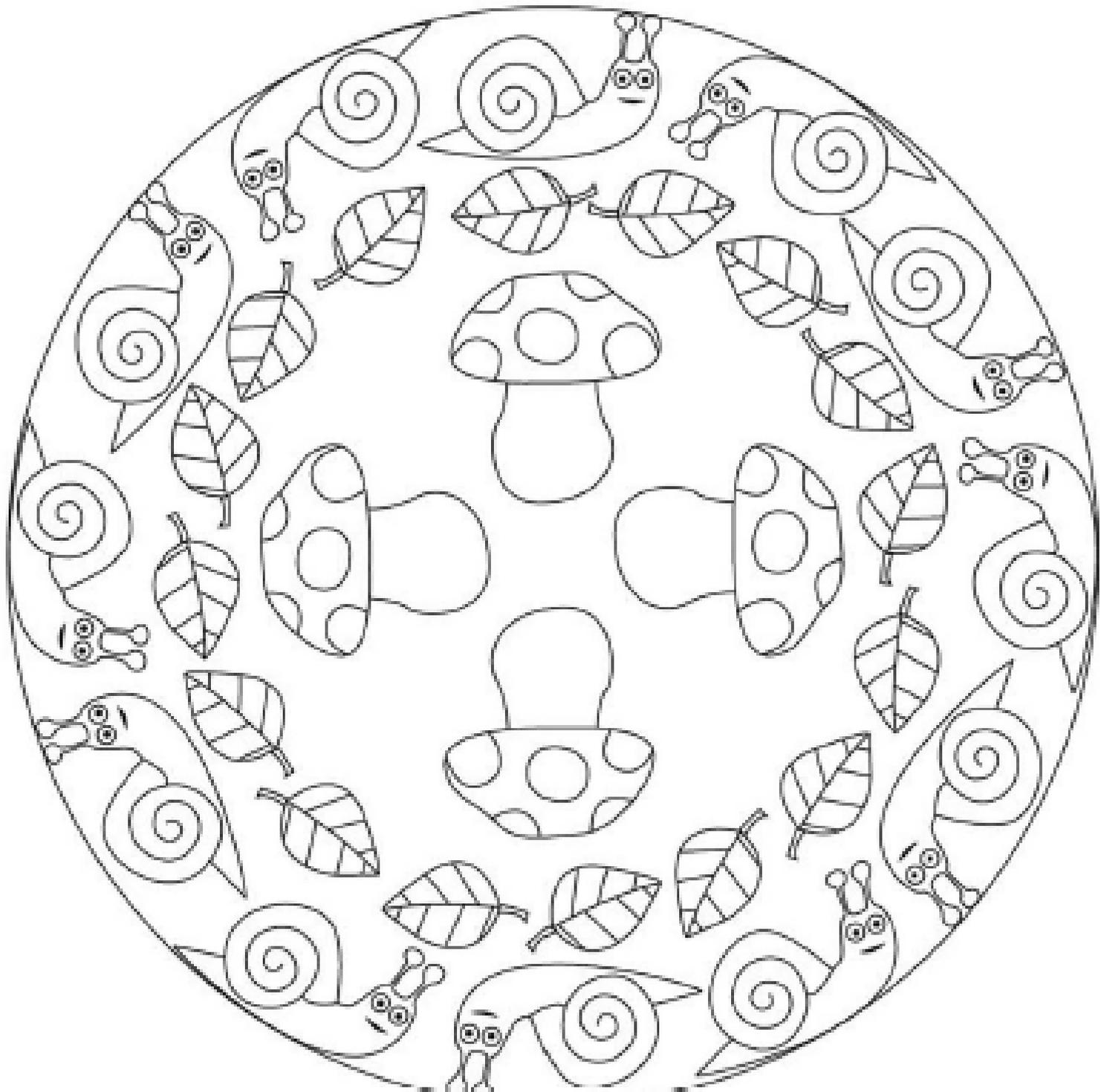
# Mandalas



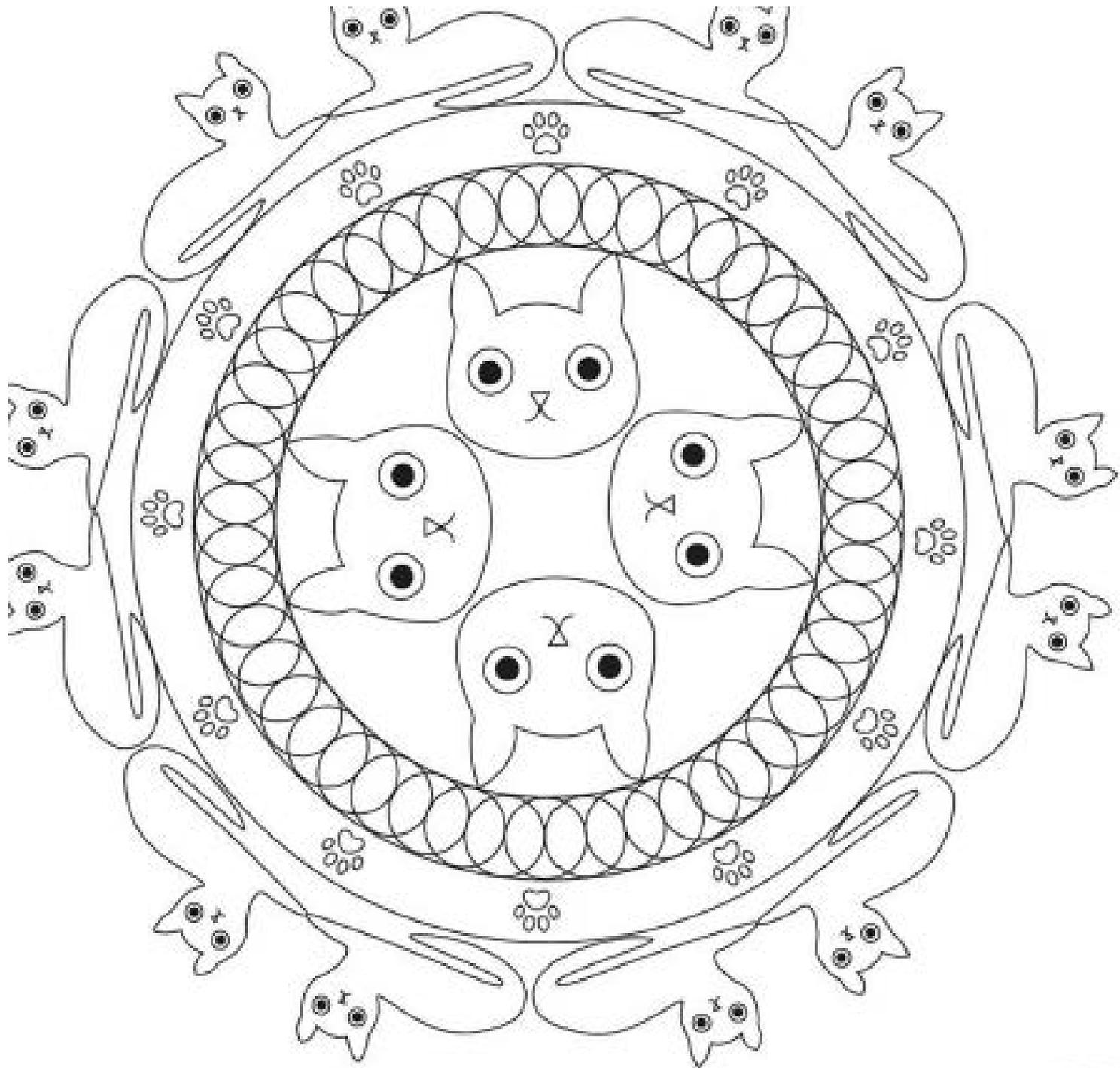
# Mandalas



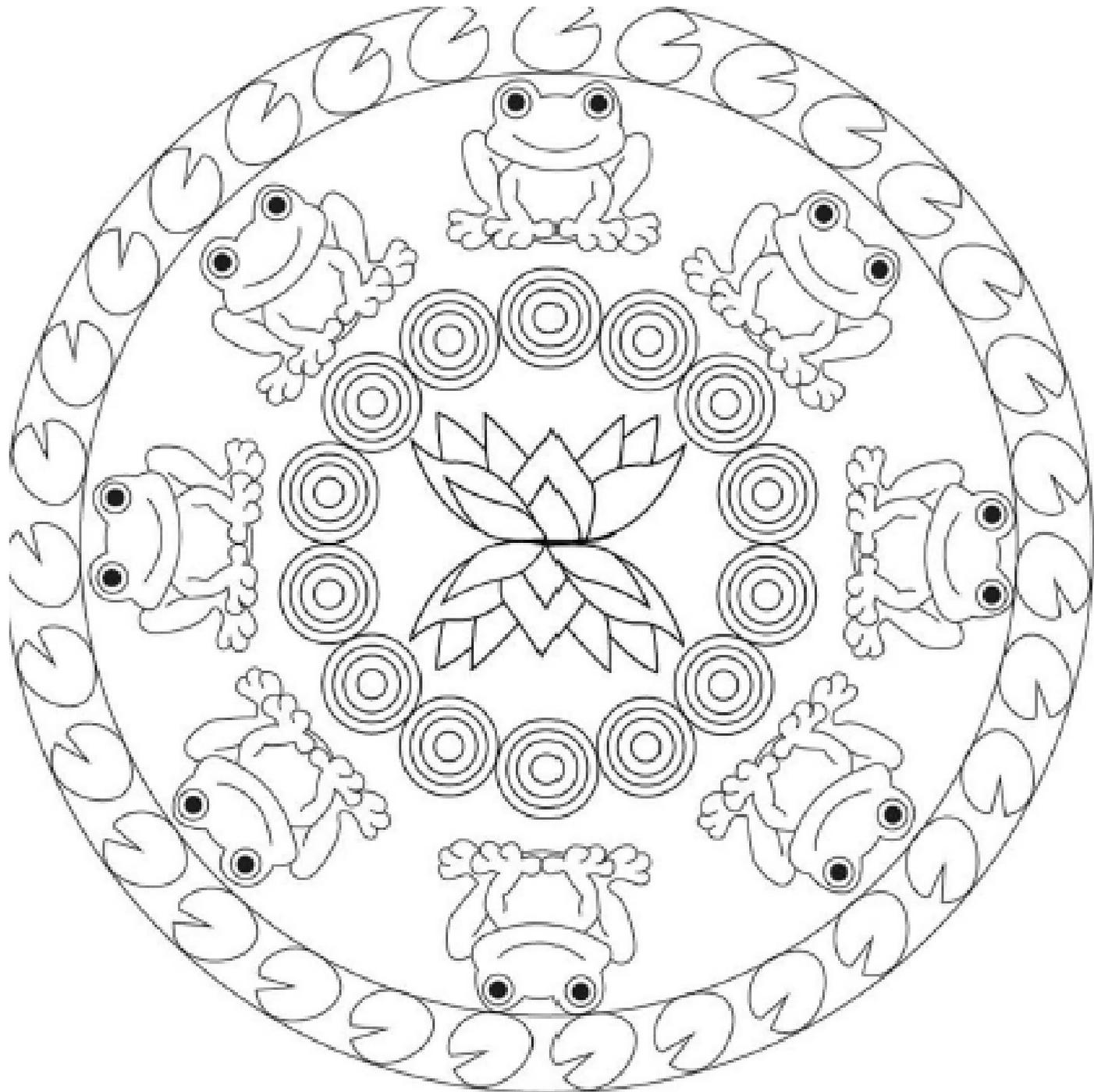
# Mandalas



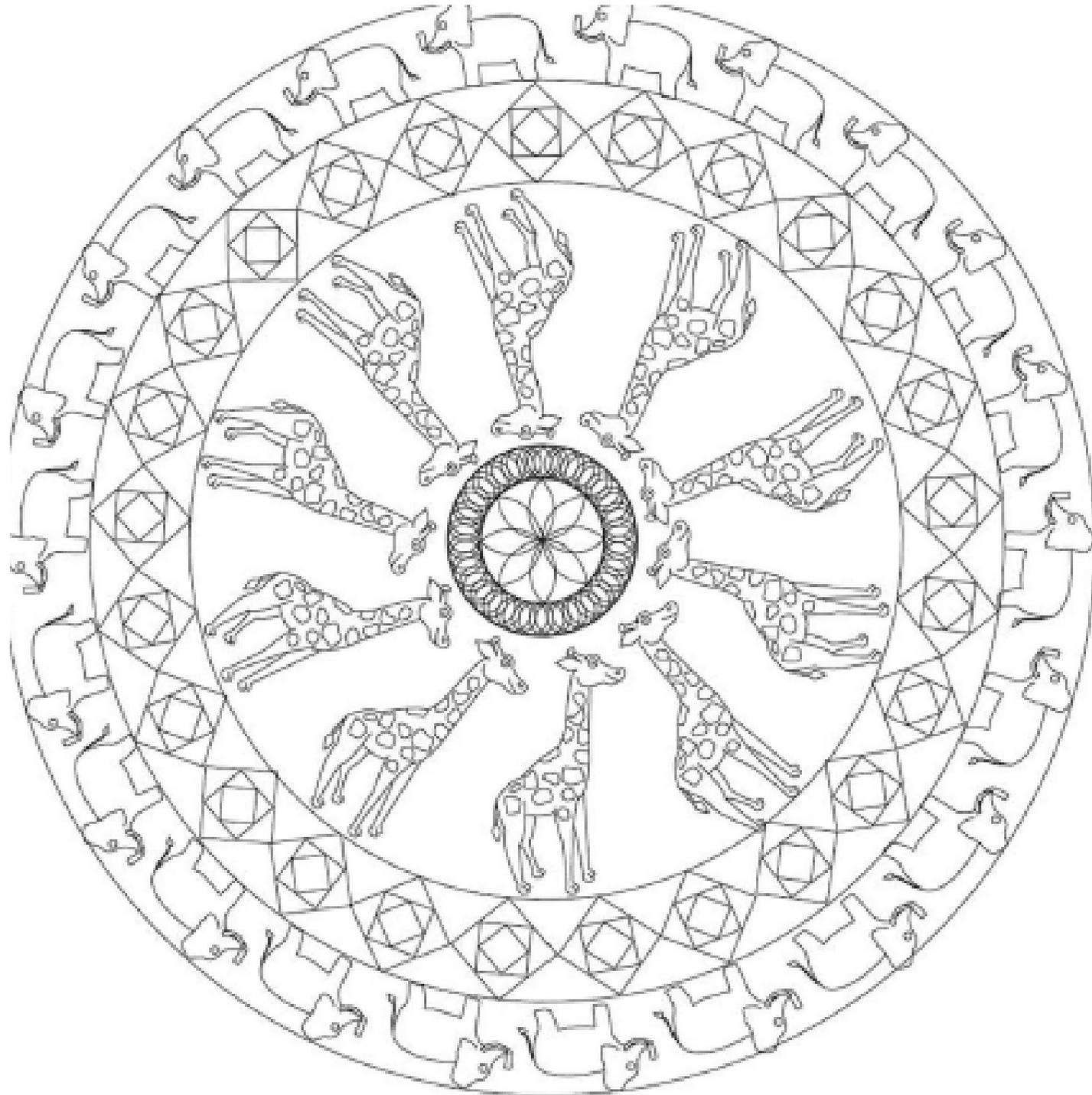
# Mandalas



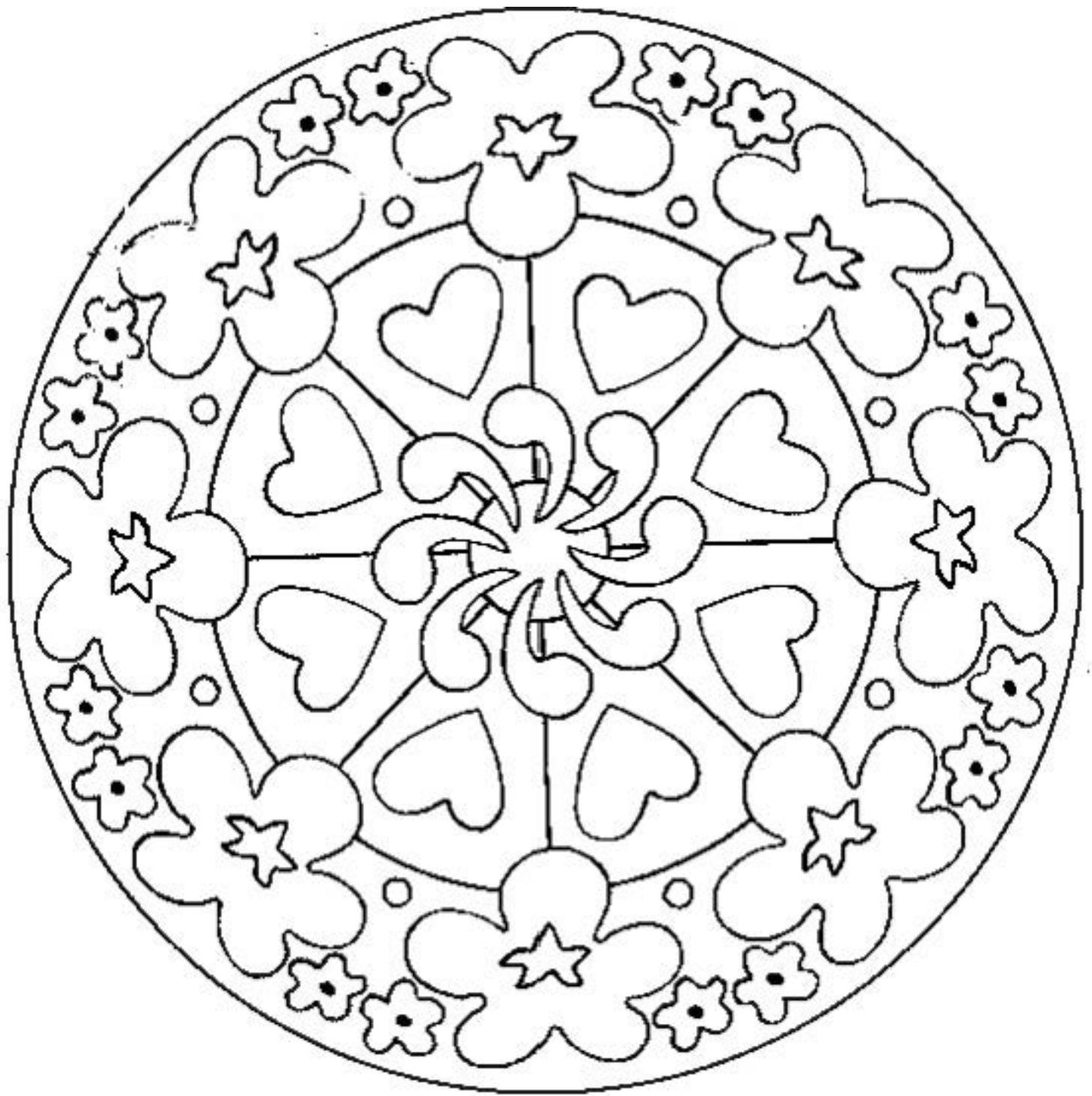
# Mandalas



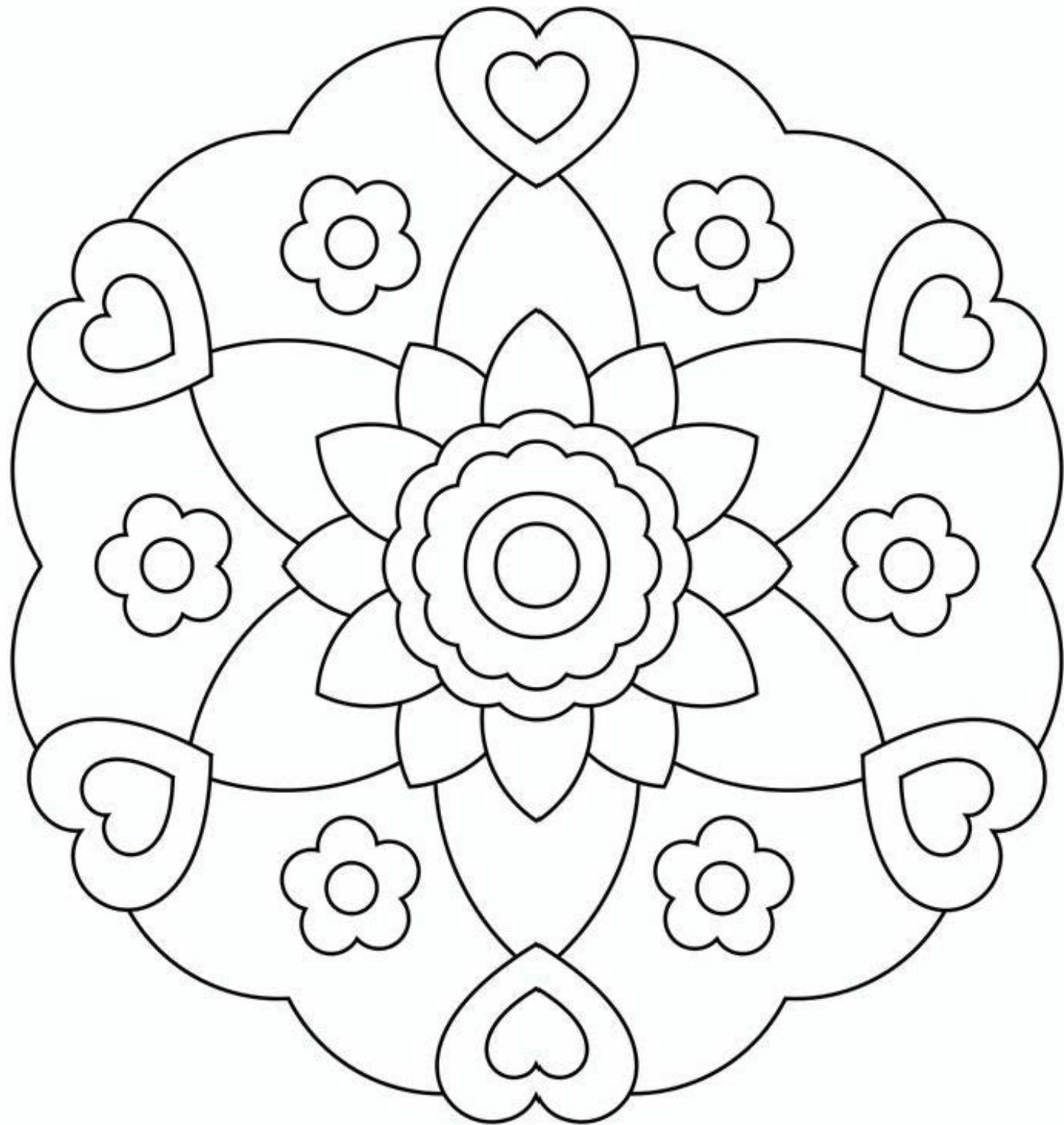
# Mandalas



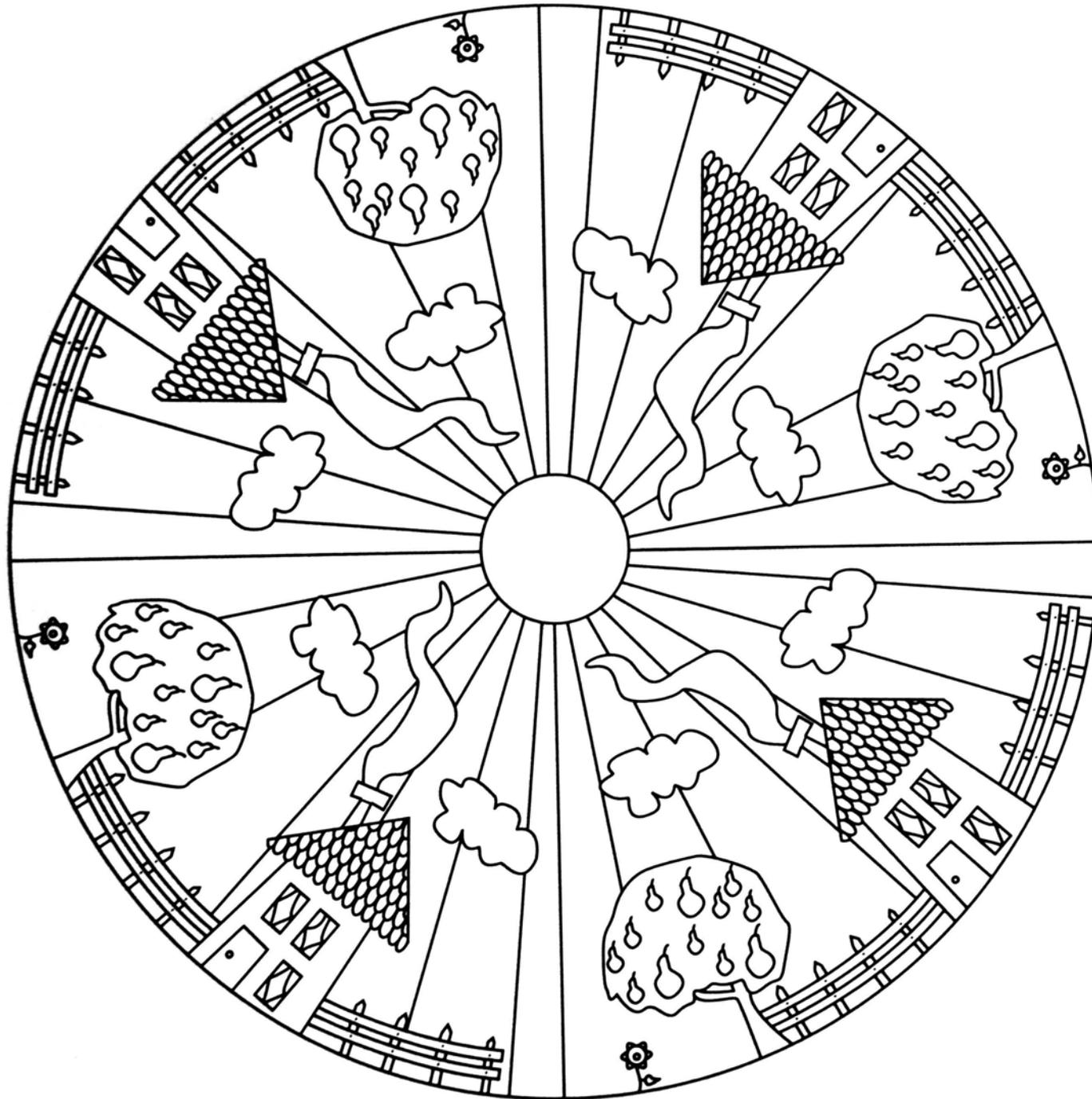
# Mandalas



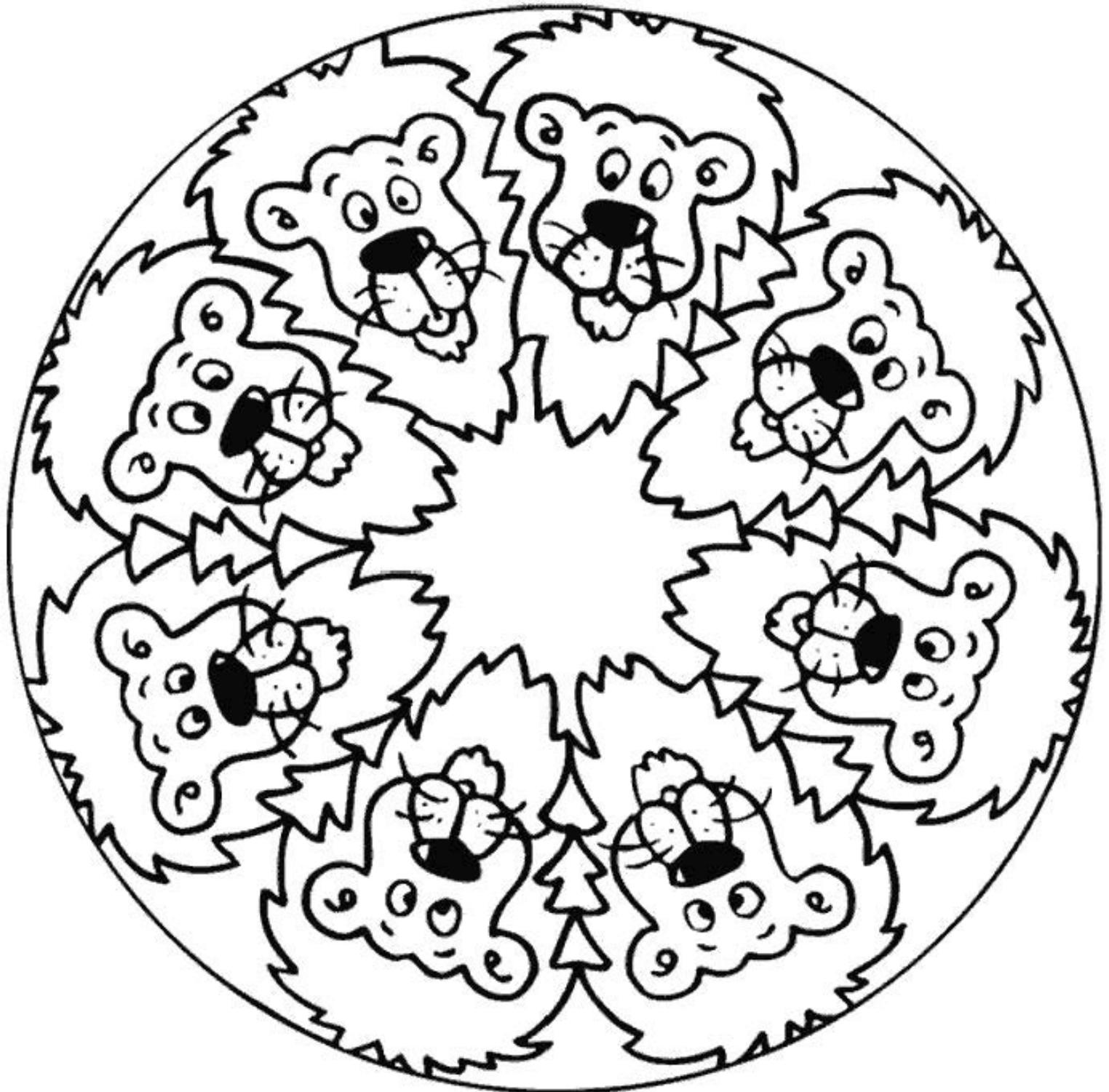
# Mandalas



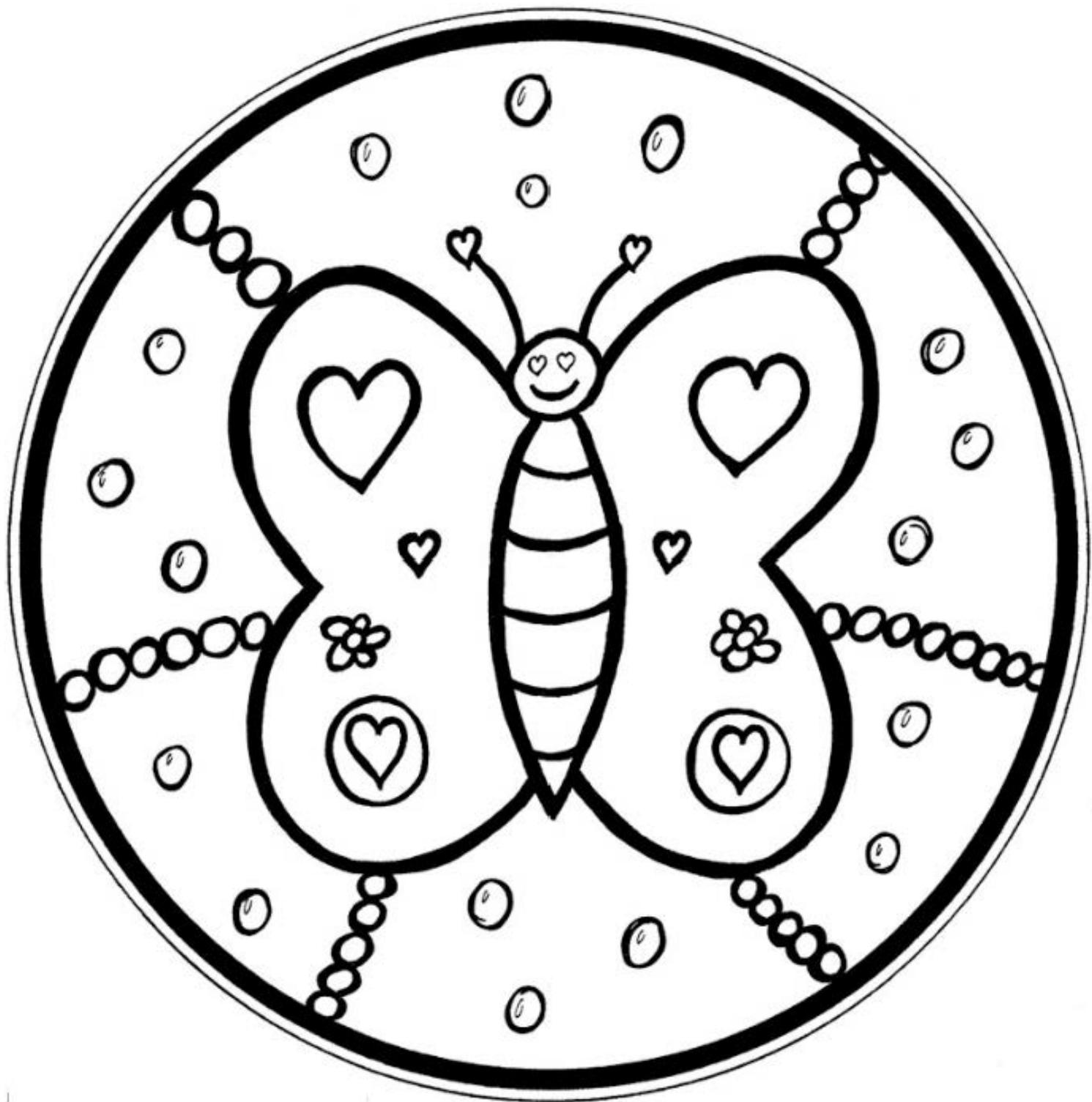
# Mandalas



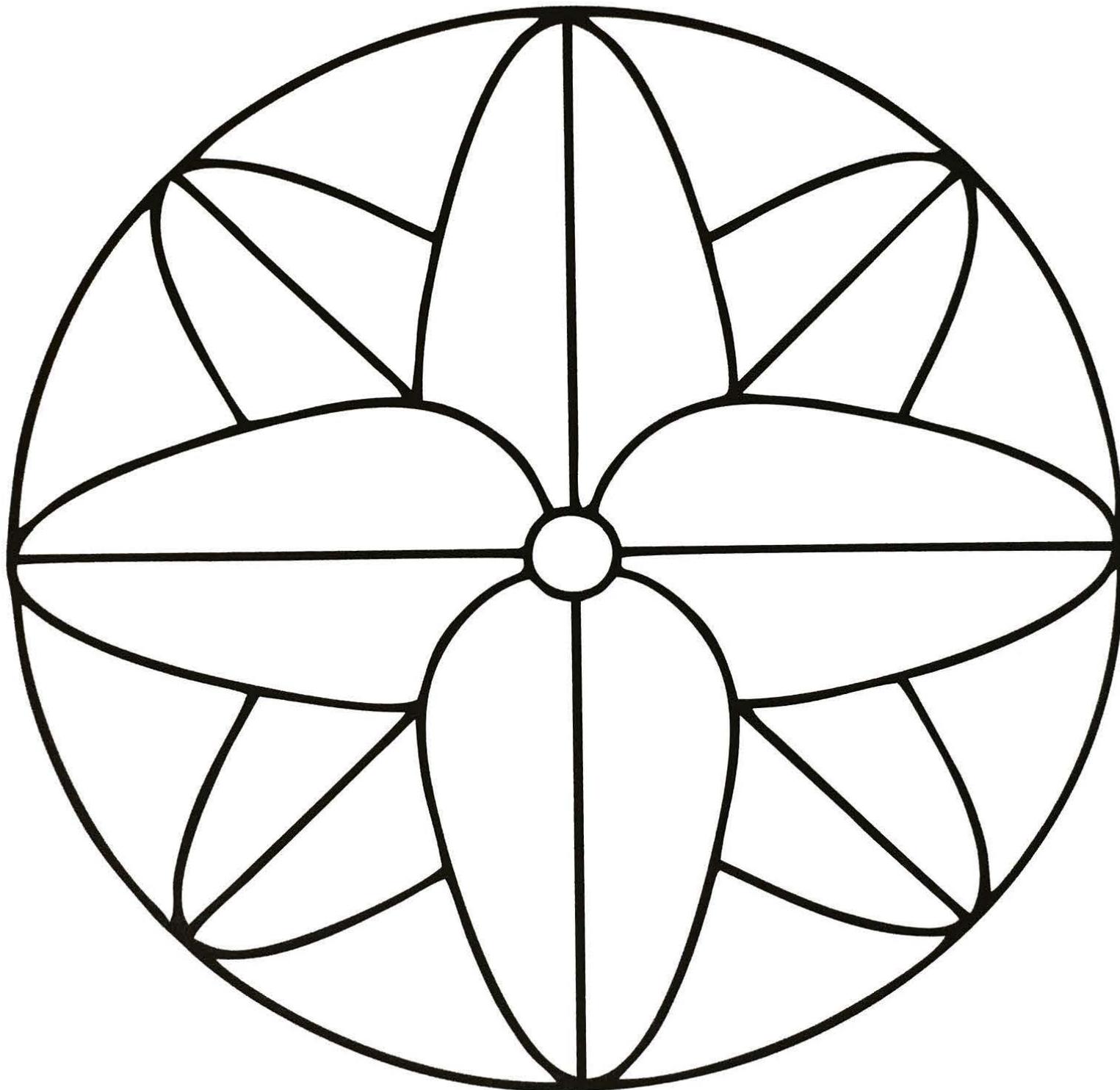
# Mandalas



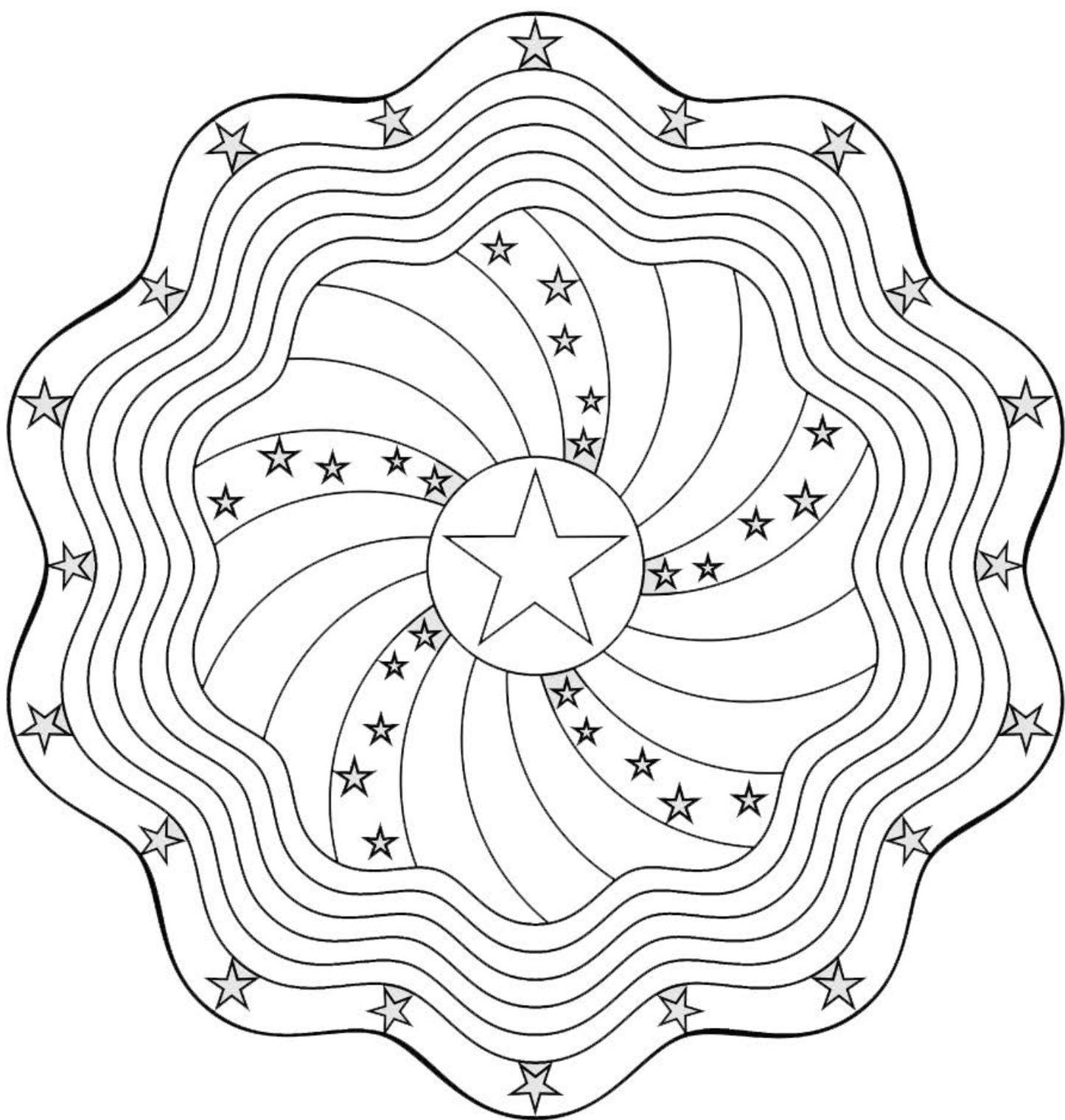
# Mandalas



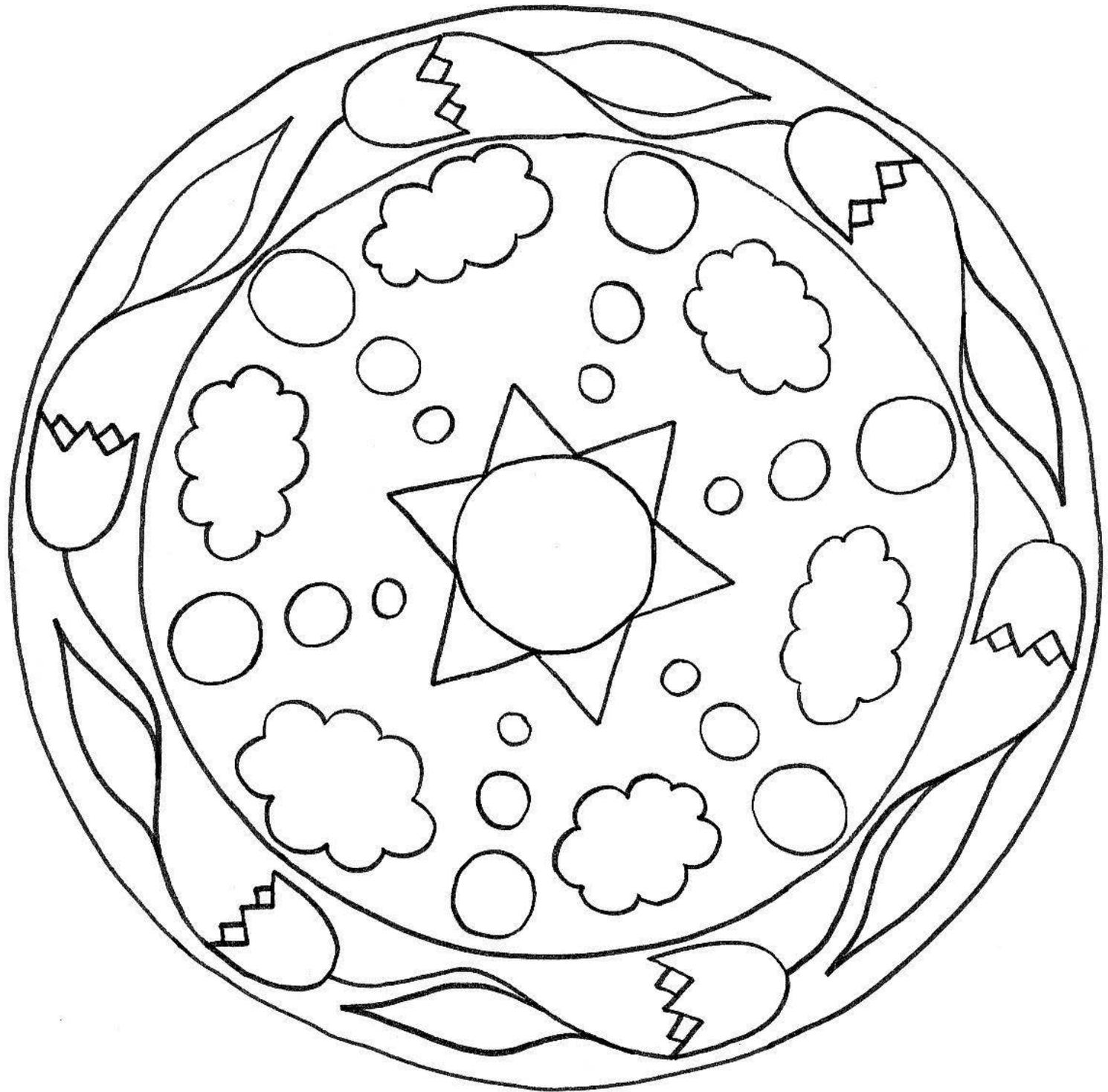
# Mandalas



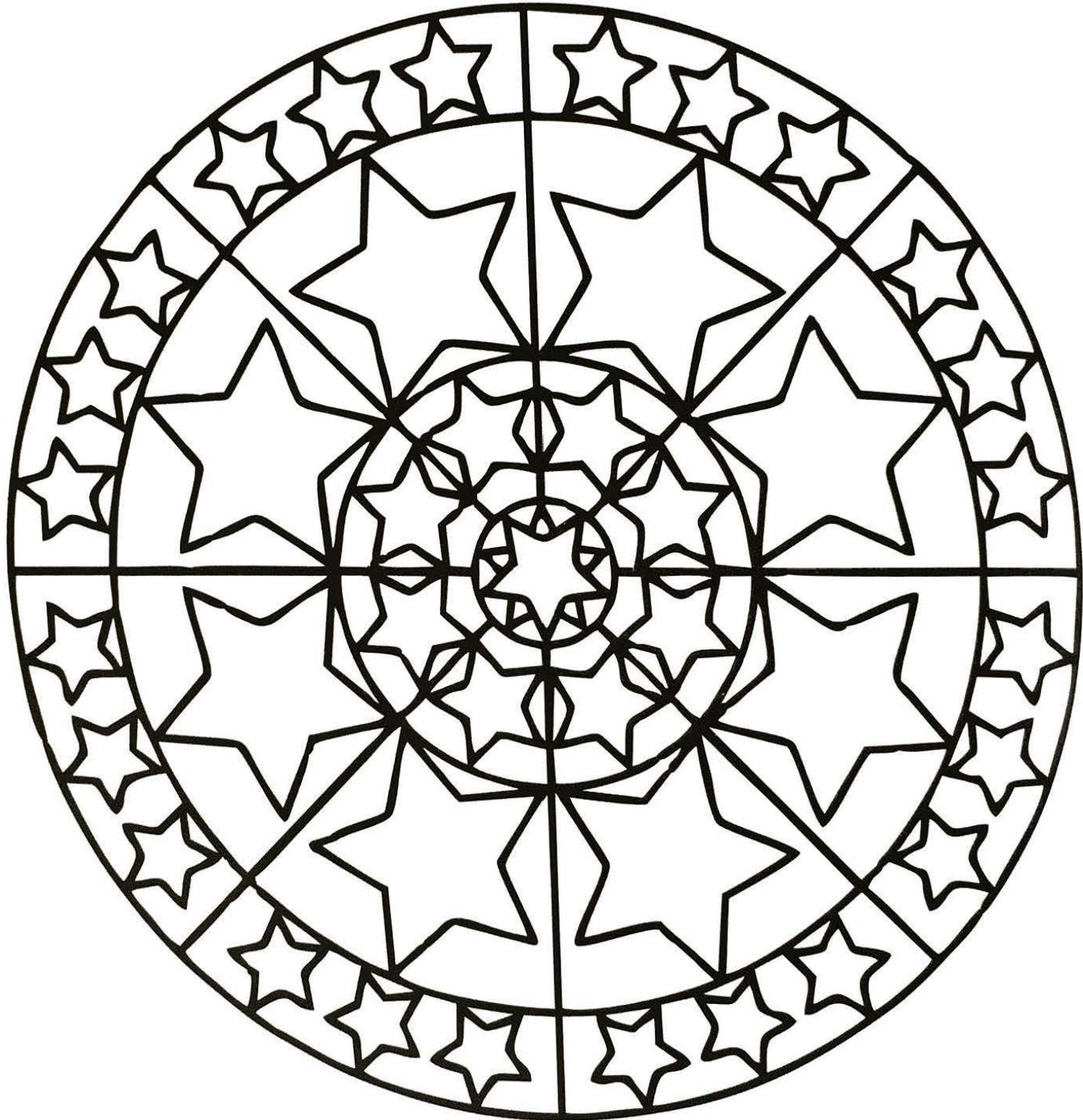
# Mandalas



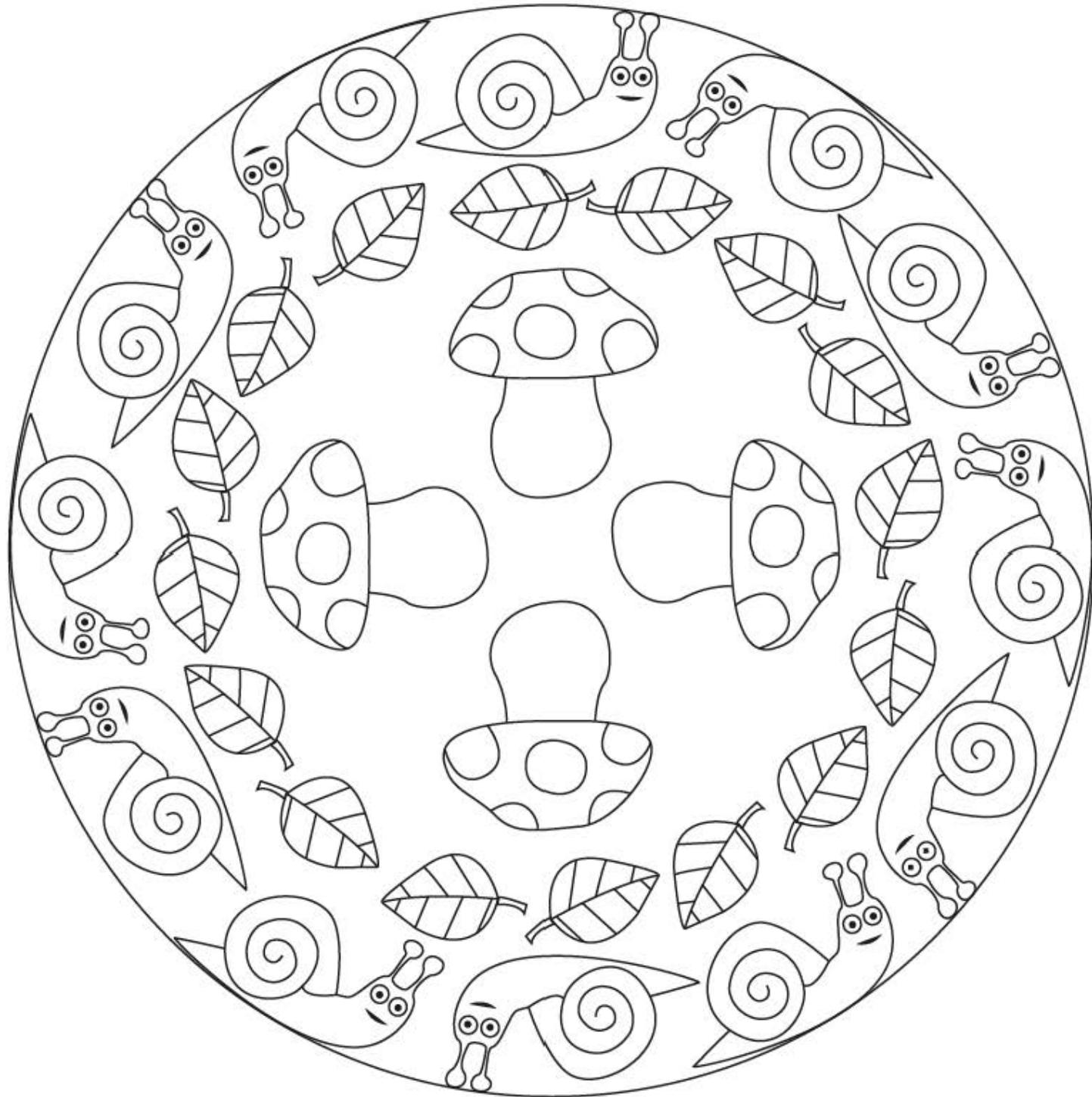
# Mandalas



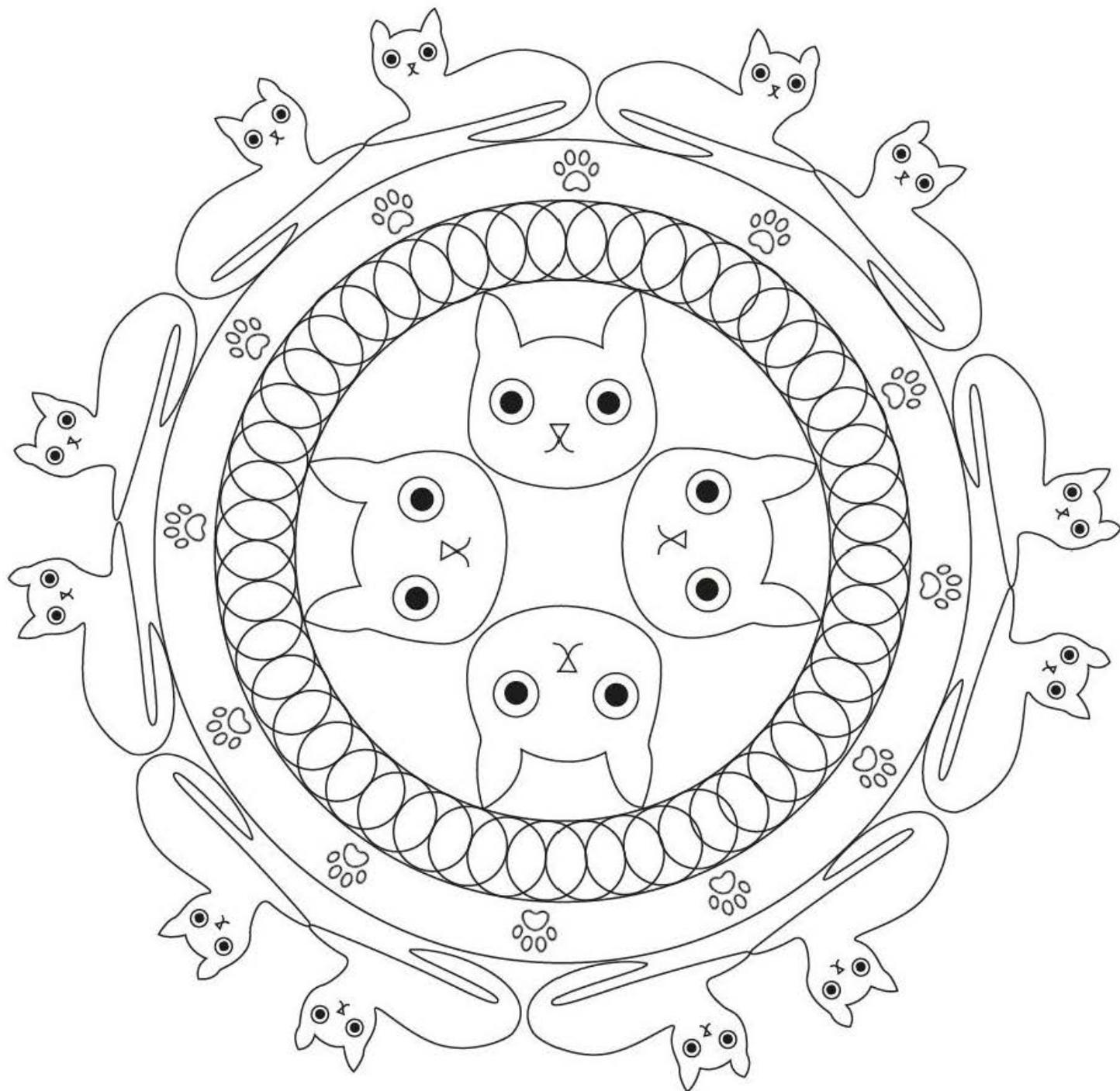
# Mandalas



# Mandalas



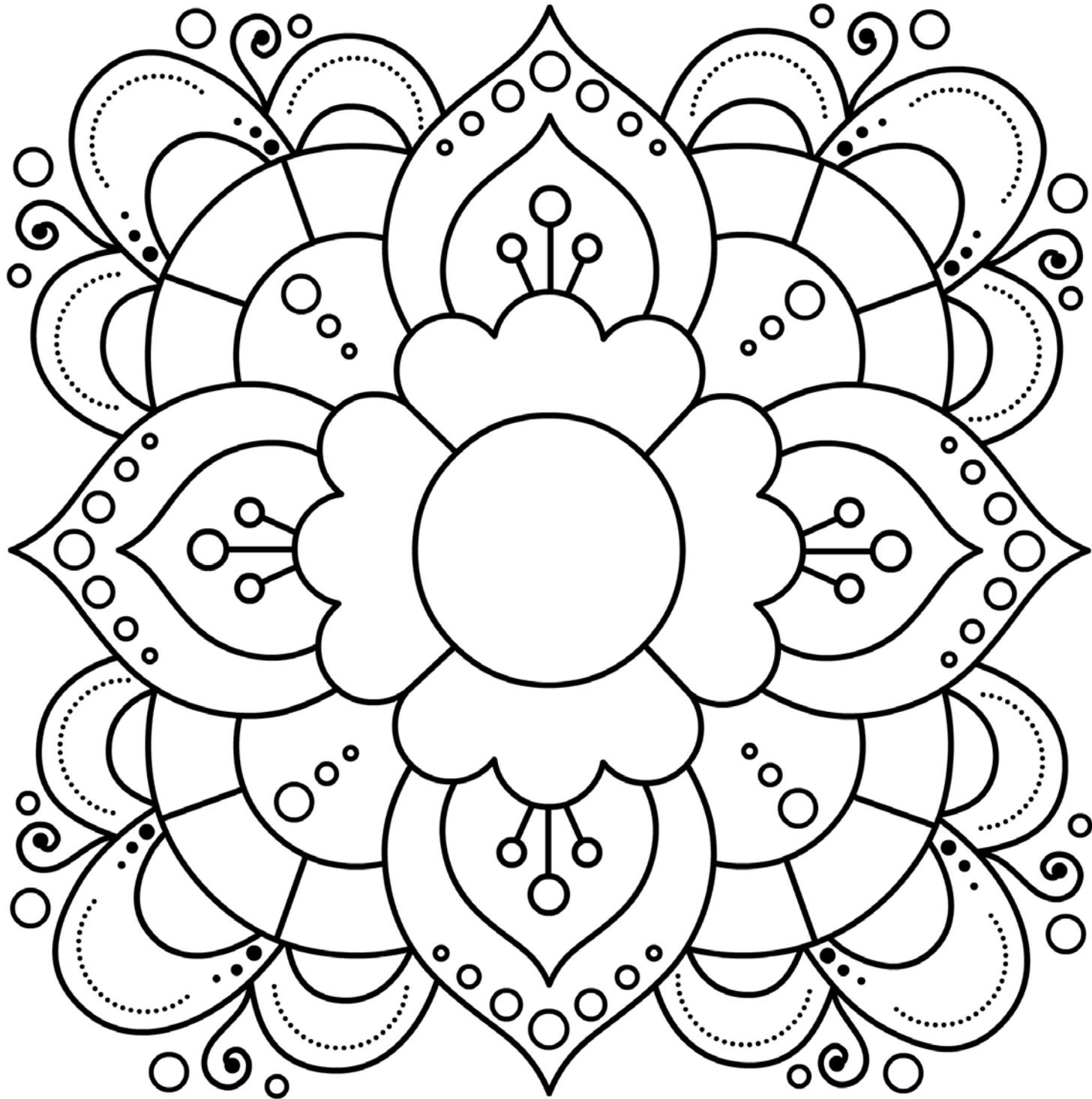
# Mandalas



# Mandalas



# Mandalas



# Mandalas



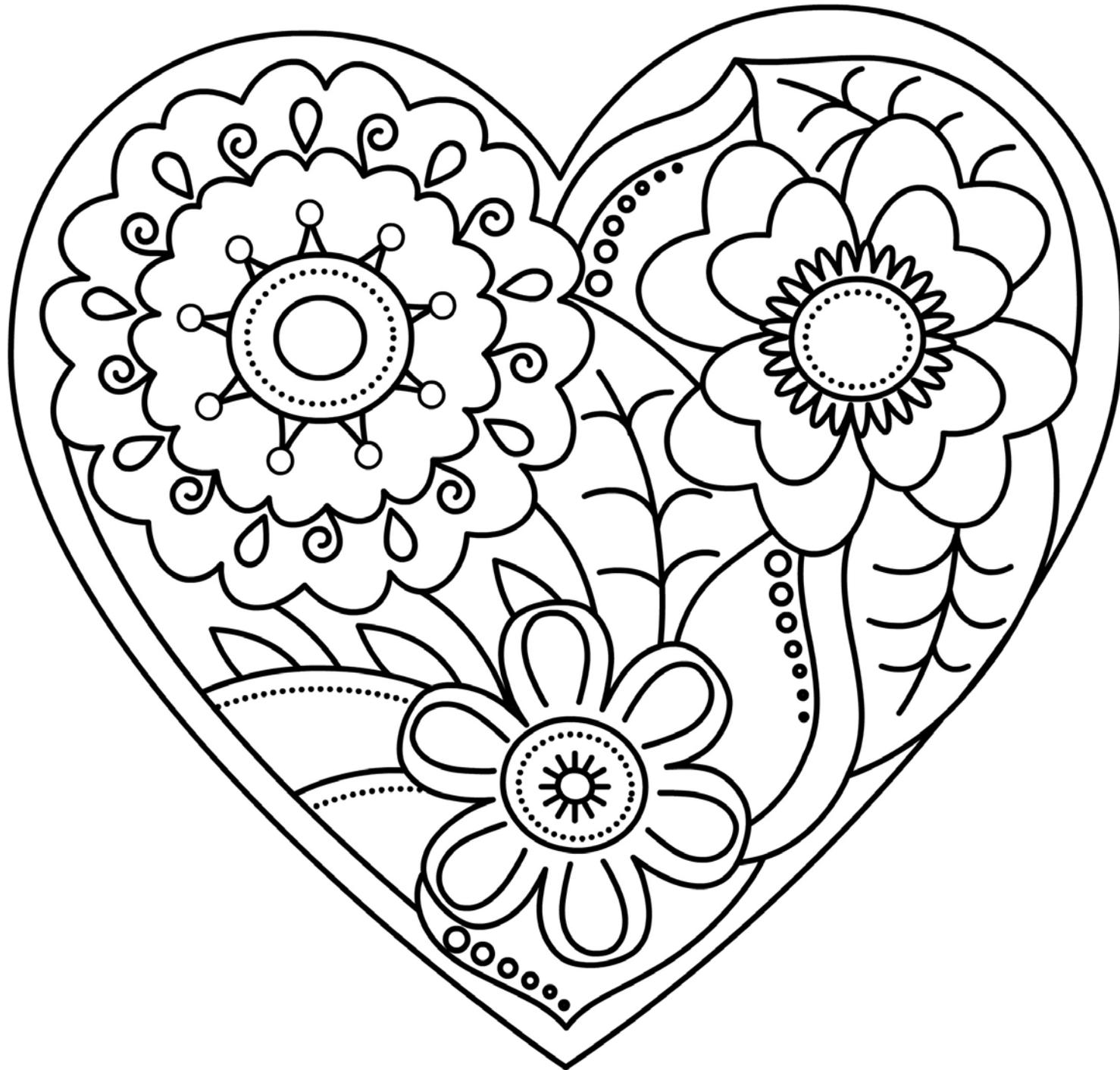
# Mandalas



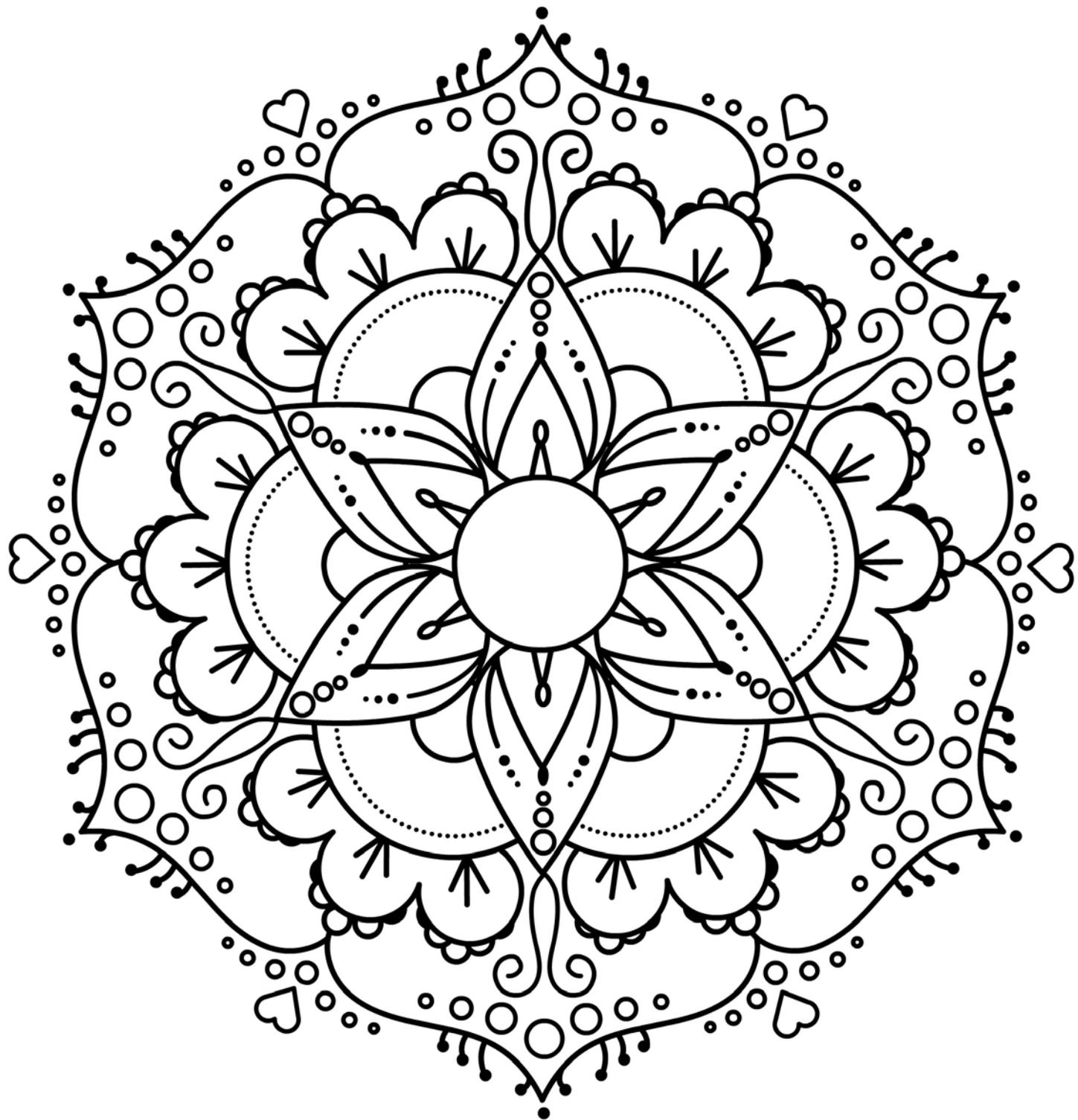
# Mandalas



# Mandalas



# Mandalas



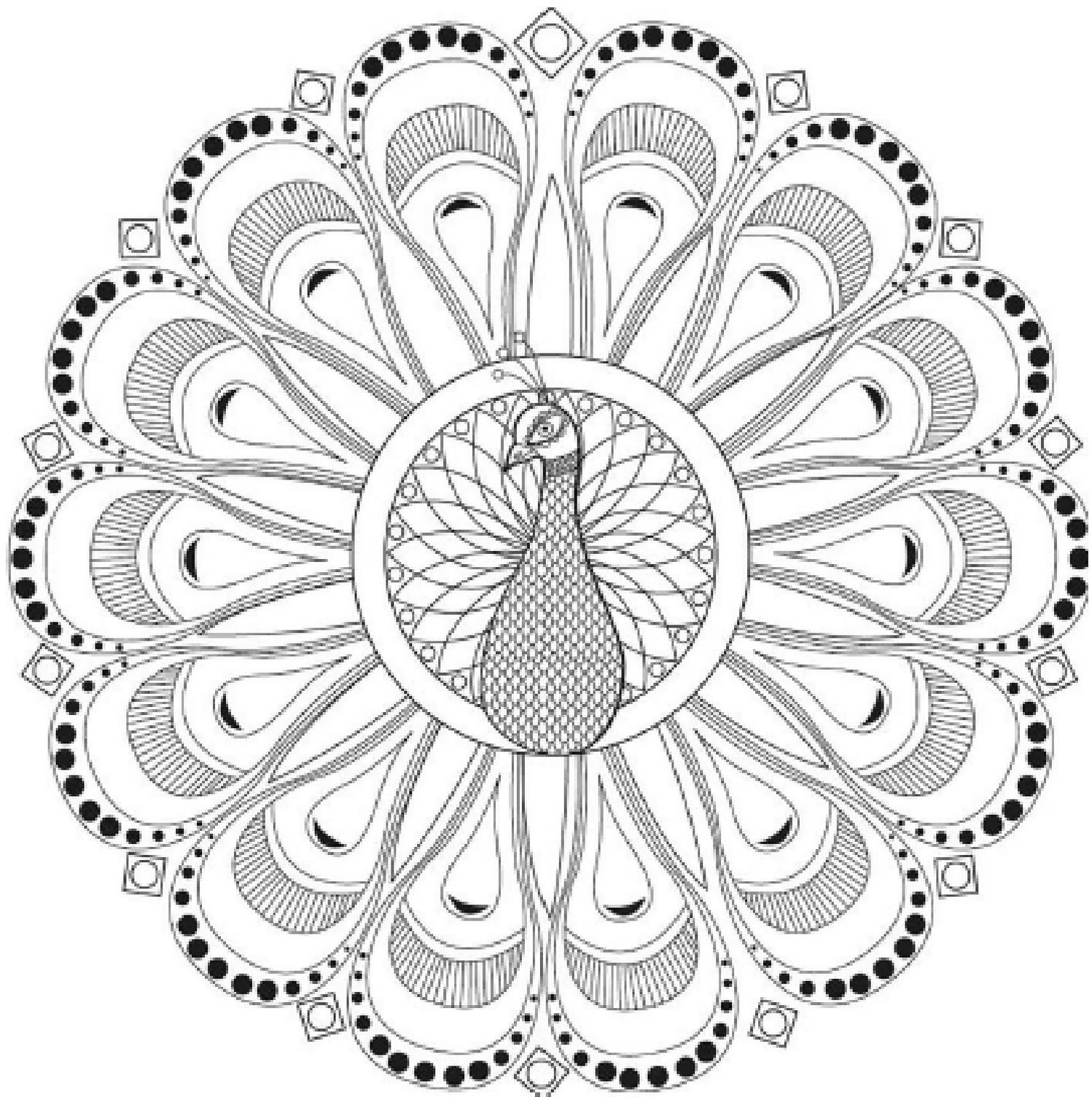
# Mandalas



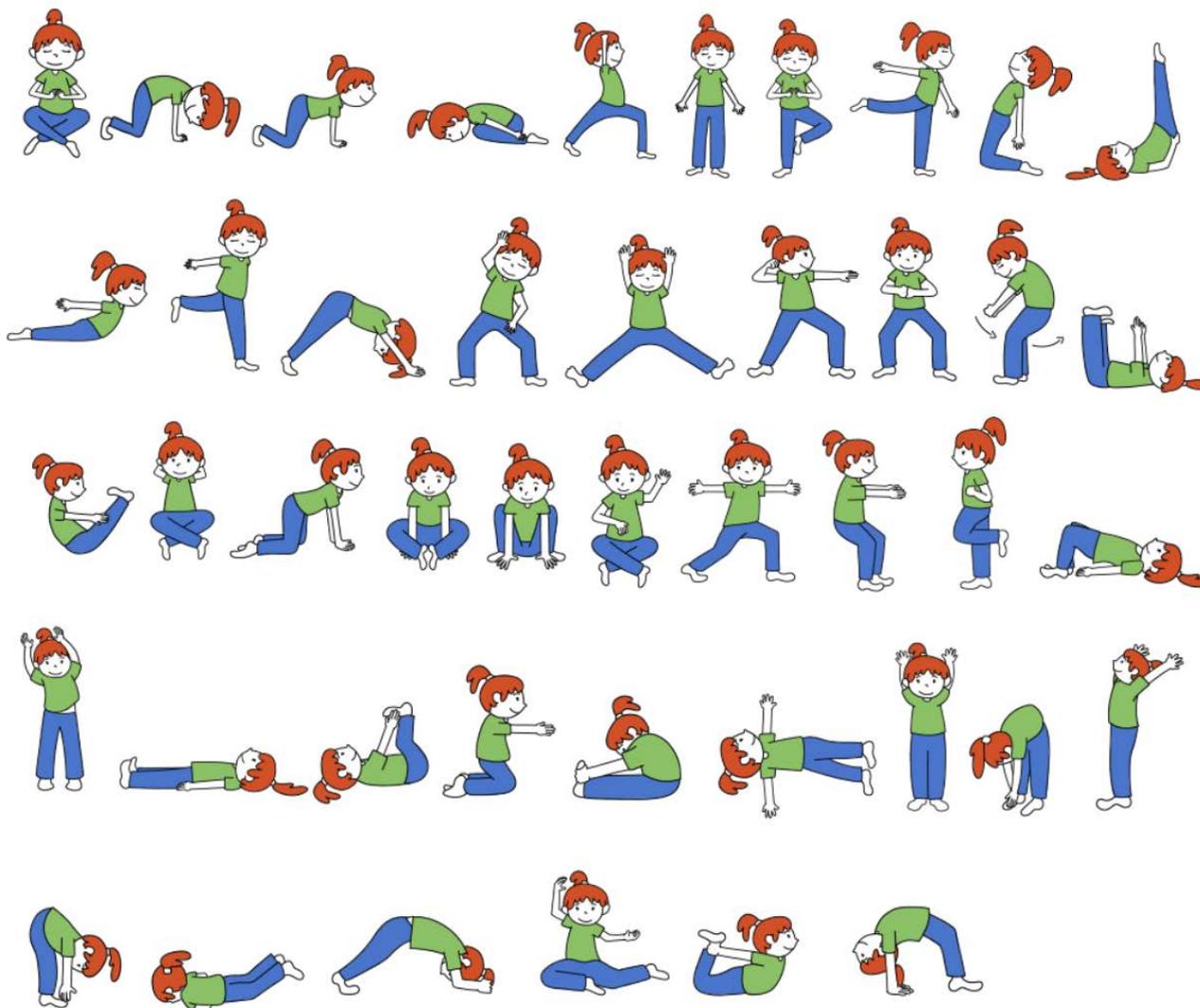
# Mandalas



# Mandalas



# YOGA



Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

Cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique.

Le yoga est une recherche de santé, d'équilibre personnel, de bien-être. Il est originaire d'Inde (3500 ans avant Jésus-Christ).

C'est une recherche de connaissance de soi, d'harmonie et de santé. Avec le yoga on peut gérer son corps, ses émotions, son énergie et sa pensée.

On peut pratiquer le yoga en cours dans une école de yoga ou le faire seul à la maison. Quand on est motivé(e) les deux méthodes sont efficaces.

Découvrez le kit des  
Ptits Yogis sur  
[www.monmondeamoi.fr](http://www.monmondeamoi.fr)

## L'Amour c'est quoi ?



L'amour, c'est l'émotion de l'attachement. Cela permet de créer une famille, des enfants, des bons moments entre amis. Ou de s'apprécier soi-même. L'amour s'exprime avec le cœur et le corps. C'est la tendresse, c'est également des cœurs, des baisers, de la joie, des rires. L'amour est partout !

## La Colère c'est quoi ?



La colère, c'est l'émotion de la protestation et exprime un besoin d'être respecté, écouté et de s'affirmer. C'est un état affectif violent et passager et une fois que tu en comprends la raison, elle se calme et s'éteint.

## La Honte c'est quoi ?



La honte, c'est l'émotion du jugement. C'est un mélange de peur et de colère. La honte vient de notre envie d'être comme tout le monde. Comme cela n'est pas toujours possible, puisque nous sommes tous différents, on peut être très en colère contre soi-même et avoir très peur que les autres nous rejettent. Tu peux t'accepter comme tu es ... et rire avec les moqueurs !

## La Joie c'est quoi ?



La joie, c'est l'émotion du plaisir. C'est un sentiment de satisfaction ou de plaisir qu'on a envie de partager. Tu te sens bien dans ton corps, ta tête et ton cœur. Elle est utile car aide à donner confiance, d'aimer et d'agir.

## La Tristesse c'est quoi ?



La tristesse, c'est l'émotion de la perte, de la séparation et exprime un besoin de réconfort. Elle est utile pour te donner le temps de réfléchir. Poser des mots sur ta tristesse et le réconfort de ton entourage peut t'aider à retrouver la joie.

## Le Dégoût c'est quoi ?



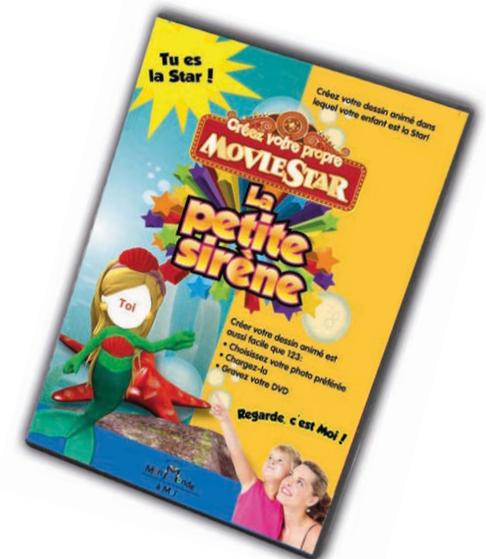
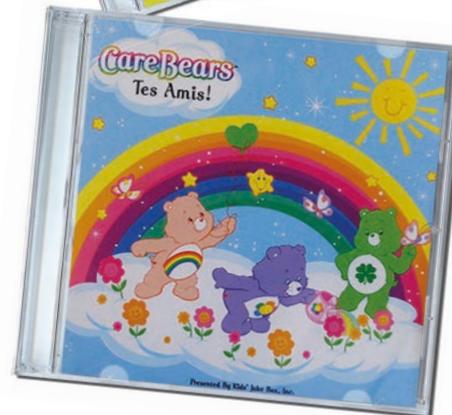
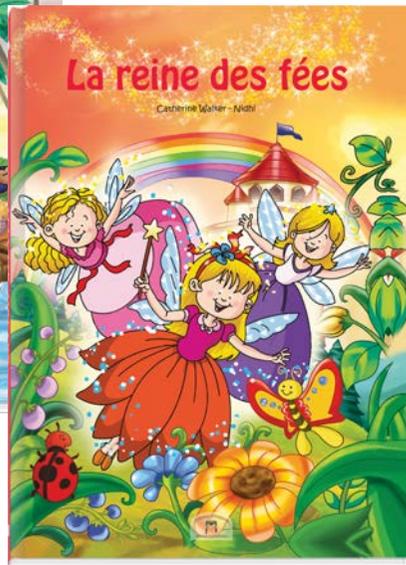
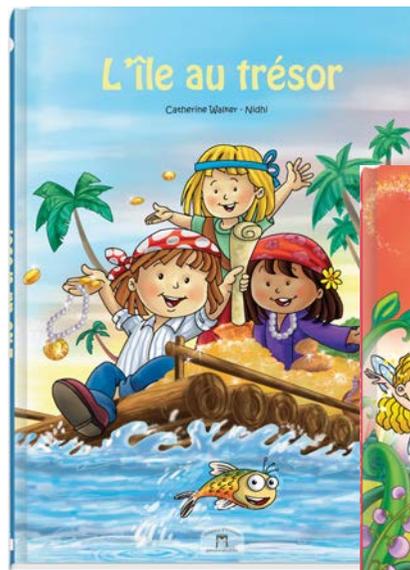
Le dégoût, c'est l'émotion du rejet. C'est un sentiment d'aversion, de répulsion, provoqué par quelqu'un ou quelque chose que tu peux ressentir dans ton corps sans réfléchir, spontanément. Le dégoût peut être utile afin de repousser ce qui est toxique.

## La Peur c'est quoi ?



La peur, c'est l'émotion du danger. C'est une émotion instinctive que tu peux ressentir lorsque tu te sens menacé. Elle permet de fuir ou de se défendre, mais permet aussi d'éviter ou de prévenir les dangers. C'est une émotion ancrée dans ton inconscient, qui surgit lorsqu'on est influencé par nos pensées, notre imagination ou notre environnement.

# Découvrez notre gamme d'histoires personnalisées dont votre enfant est le héros



# Découvrez notre gamme d'histoires personnalisées dont votre enfant est le héros

