

# AFFICHES DES ÉMOTIONS

## INTÉRÊT ET USAGES DE L'OUTIL

- Aider les enfants à reconnaître et à verbaliser leurs émotions.

Accrocher les affiches sur un mur : le « mur des émotions ». A des moments clefs de la journée, leur demander d'aller montrer comment ils se sentent.



## LES BESOINS AUXQUELS L'OUTIL PEUT RÉPONDRE

### 1. Connaissance et reconnaissance des émotions.

De manière ritualisée (à chaque rassemblement par exemple ou à l'arrivée de chaque enfant sur la structure), demander aux enfants de venir montrer comment ils se sentent. Lorsque les émotions sont comprises, leur demander pourquoi ils se sentent comme cela.

### 2. Ouvrir la discussion pour mettre des mots sur ce que l'on ressent lorsque ça ne va pas.

L'animateur demande à Mathis d'attendre son tour pour faire du toboggan. Celui-ci est frustré et il s'isole. Aller le voir et lui demander de venir nous montrer quel personnage représente le mieux comment il se sent. S'il perçoit qu'il est en colère, aller plus loin : « Pourquoi ? Comment réagir ? Est-ce que tout le monde ressent de la colère ? »

### 3. Pour appuyer le bon comportement d'un enfant et y associer une émotion positive.

« Bravo Sheila ! Tu as bien réagi. Je suis très heureux [montrer affiche] et toi tu peux être fière [montrer affiche]. »

### OÙ LE TROUVER ?

Sur le site Maitresseuh :

<http://www.maitresseuh.fr/aujourd-hui-je-me-sens-les-affiches-des-sentiments-des-emotions-a106807590>

Autres exemples d'outils sur la fiche conseil "Gestion des émotions" Récréamix 33

### EN SAVOIR PLUS

L'importance vitale de l'expression des émotions dans l'enfance (par Alice Miller) : <http://www.maitresseuh.fr/aujourd-hui-je-me-sens-les-affiches-des-sentiments-des-emotions-a106807590>