

# COCOTTE DES ÉMOTIONS

## INTÉRÊT ET USAGES DE L'OUTIL

- Apprendre à reconnaître les émotions et trouver des solutions pour y faire face.

L'outil s'utilise sous forme de jeu. Une fois la cocotte pliée, placer ses doigts en dessous. Le premier joueur donne un chiffre. On compte en faisant bouger la cocotte à chaque chiffre puis le premier joueur choisit une émotion représentée puis applique la consigne. Poursuivre à tour de rôle.



## LES BESOINS AUXQUELS L'OUTIL PEUT RÉPONDRE

### 1. Identifier les 4 émotions de base.

Sur des temps libres ou des temps de transition, proposer l'objet à un petit groupe d'enfants (1 à 4). Consigne : « Donne un exemple de situation où tu as ressenti cette émotion à chaque fois que la cocotte s'arrête ».

### 2. Trouver des solutions pour décharger le surplus émotionnel.

Sur des temps libres ou des temps de transition, proposer l'objet à un petit groupe d'enfants (1 à 4). Consigne : « A chaque fois que la cocotte te donne une consigne pour évacuer une émotion, cite une autre méthode que tu aurais pu employer ».

### 3. Réactiver ses connaissances émotionnelles.

Armelle est en pleurs. Valider son émotion « Je vois que tu es triste et je le comprends » puis lui demander, « Te rappelles-tu ce que nous conseille la cocotte des émotions lorsque l'on est triste ? ». « Tu peux aller la chercher pour t'aider si tu le veux ».

### OÙ LE TROUVER ?

Version originale :

<https://www.bloghoptoys.fr/telechargement-la-cocotte-des-emotions>

Autre version, avec 8 émotions :

<https://images.oxybul.com/Photo/Facebook/A4-DIY-cocotte-emotion.pdf>

### EN SAVOIR PLUS

Un article sur les enfants, leurs émotions et l'intérêt de la cocotte :

<https://etreparents.com/la-cocotte-en-papier-des-emotions/>