

Les cartes des émotions à imprimer

12 cartes illustrées et une roue des émotions pour aider l'enfant à reconnaître, nommer et exprimer ce qu'il ressent, à la maison, en crèche ou en classe.



Comment les utiliser

- 1 **Imprimez et plastifiez** les cartes (pages 2 et 3), puis découpez-les en suivant les pointillés.
- 2 **Commencez petit** : 4 à 6 cartes seulement pour les plus jeunes (joie, tristesse, colère, peur, puis surprise et dégoût).
- 3 **Nommez à froid** : montrez une carte, imitez l'expression ensemble et lisez la petite phrase.
- 4 **Reliez à la vie réelle** : « Quand as-tu ressenti ça ? » L'enfant raconte, dessine ou montre sans être forcé.
- 5 **Utilisez la roue** (pages 4 et 5) chaque jour : l'enfant tourne le disque jusqu'à l'émotion du moment.

Les 6 émotions de base

joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût :
brèves et faciles à reconnaître sur un visage.

Pour aller plus loin

calme, fierté, timidité, fatigue, tendresse, ennui :
des états et des sentiments qui demandent
plus de mots.



La joie

Je suis content, j'ai envie de rire et de sauter.



La tristesse

J'ai le cœur gros, j'ai envie de pleurer.



La colère

Je suis fâché, ça bouillonne dans mon corps.



La peur

J'ai peur, mon cœur bat très vite.



La surprise

Oh ! Je ne m'y attendais pas.



Le dégoût

Beurk, je n'aime pas ça du tout.



Le calme

Je suis tranquille, je respire doucement.



La fierté

J'ai réussi tout seul, je suis fier de moi.



La timidité

Je n'ose pas, je préfère me cacher un peu.



La fatigue

J'ai sommeil, mon corps a besoin de repos.



La tendresse

J'ai envie d'un câlin.

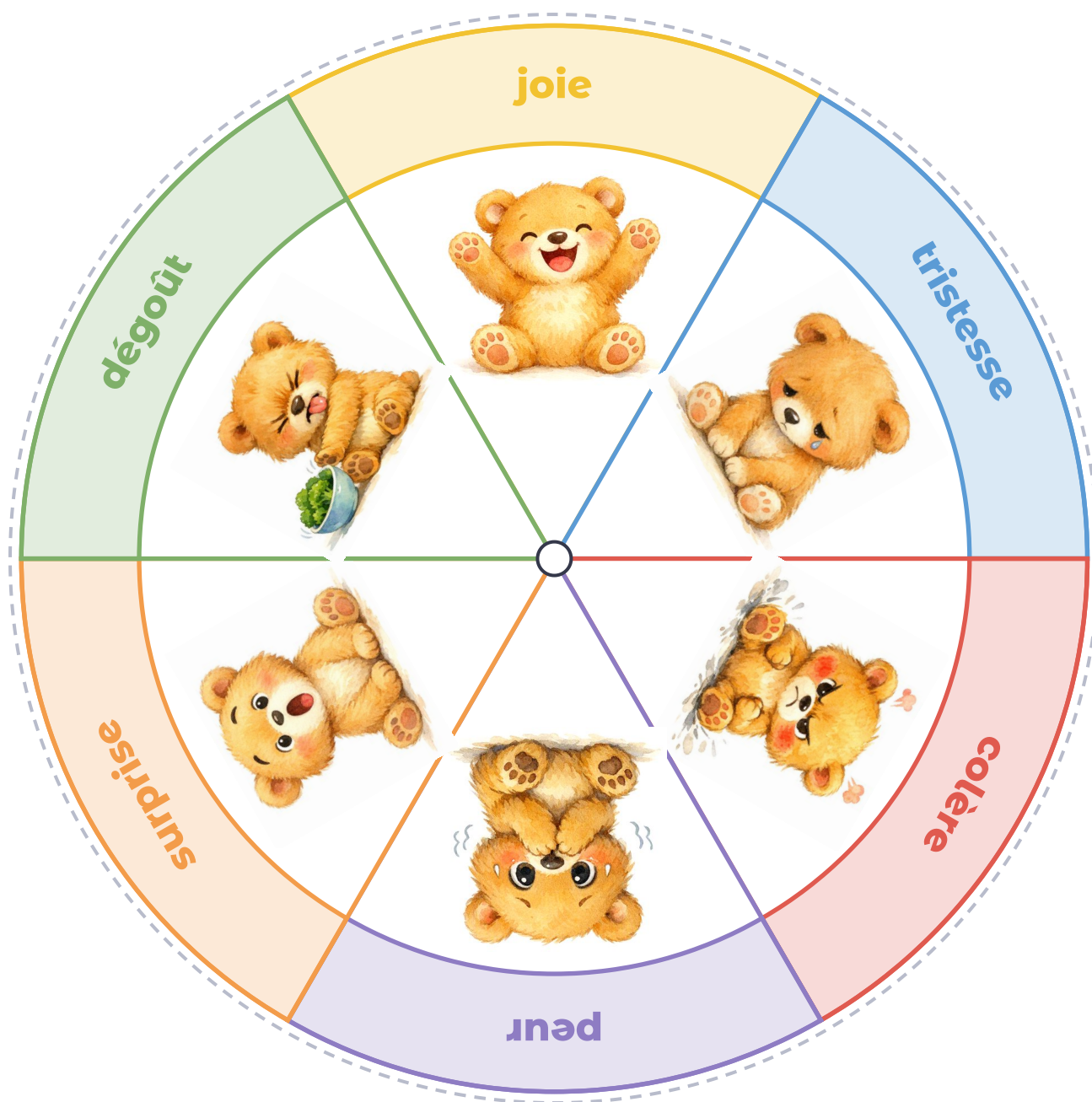


L'ennui

Je ne sais pas quoi faire, le temps est long.

La roue des émotions : le disque du dessous

Imprimez ce disque sur du papier épais, découpez-le en suivant le cercle pointillé et percez le centre. Chaque émotion se lit à l'endroit quand elle arrive en haut, dans la fenêtre.



La roue des émotions : le disque du dessus

Découpez le disque, puis la fenêtre en pointillés. Posez-le sur le disque du dessous et fixez les deux au centre avec une attache parisienne. L'enfant tourne le disque du dessous jusqu'à l'émotion qu'il ressent.

