

# Fiche-jeux 003

## Jeu de mémoire-émotions



Source : Brault et Bouthillier, catalogue 2015

1

À partir de 4 ans. Le parent demande à son enfant de lui raconter une situation qui lui a fait vivre une émotion durant sa journée. Avec l'aide des cartes des émotions de base qui sont la joie, la tristesse, la peur, la colère, la surprise et le dégoût, l'enfant identifie celle qu'il a vécue. Puis, le parent lui demande de décrire la situation et les traits du visage de la carte qui correspondent à son émotion.

« *Le garçon a les sourcils froncés, ses joues sont toutes rouges et il a les mains fermées parce qu'il est en colère comme toi ce matin à la garderie!* »

Sans jugement, le parent guide l'enfant à reconnaître les manifestations physiques de ses émotions.



JEU  
DE RÈGLES

*C'est le temps de s'exprimer!*

*Un jeu essentiel pour les habiletés sociales de l'enfant.*

2

À partir de 3 ans. Pendant ou après la lecture d'un livre, le parent parle à l'enfant d'une émotion vécue par un des personnages. Il lui présente la carte représentant l'émotion du personnage. L'enfant, avec le soutien de son parent, est encouragé à décrire ses traits physiques. « *Tu dis que le lapin était heureux, comment était son visage? Ses yeux sont plissés, il a une grande bouche, les coins de sa bouche monte vers haut. On peut voir ses dents . Regarde! Comme maman!*»



3

À partir de 3 ans. Les cartes placées au sol, le parent imite une émotion. L'enfant doit trouver la carte qui exprime cette émotion. Parent et enfant peuvent échanger les rôles. On peut aussi utiliser le miroir pour se regarder.



### Et après...

- Dans les situations quotidiennes, dans le jeu comme dans la routine, le parent nomme les émotions de son enfant. « *Tu étais fier de montrer ton dessin à papa .» « Tu es triste d'avoir perdu ton jouet .»*
- Connaître ses émotions facilite la résolution de conflit et la recherche de solution lors d'une difficulté rencontrée.

Lorsqu'un enfant vit une émotion, l'important est de la nommer avec lui. Pour aider l'enfant à les reconnaître, il est utile de parler avec lui des caractéristiques physiques que le parent observe ainsi que la situation qui a suscité cette émotion. Il est donc conseillé de prendre le temps de nommer l'émotion, d'accepter que l'enfant la vive et de le consoler. Le parent peut trouver aussi avec le tout-petit des moyens pour le réconforter. (www.educatout.com, 2015)

