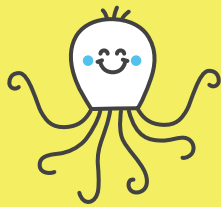


LES ÉMOTIONS DE POULPIE





ANIMATIONS DE POULPIE LES DROITS DE L'ENFANT

Le jeu de cartes "les émotions de Poulpie" permet de parler facilement des émotions avec les enfants et de ce que l'on ressent. Comprendre ses émotions et savoir les nommer permet de :

- * s'affirmer,
- * reconnaître ses forces et ses difficultés,
- * mieux se connaître.

ANIMATION N°1

Associer les émotions à des souvenirs

L'animateur-riche choisit une émotion. L'enfant qui le souhaite raconte un souvenir dans lequel il/elle a ressenti cette émotion. Vous pouvez faire le même exercice avec une situation plus récente.

Attention : les enfants peuvent spontanément partager un souvenir très fort. Veillez à bien rappeler le cadre bienveillant des échanges.

ANIMATION N°2

Reconnaître son émotion

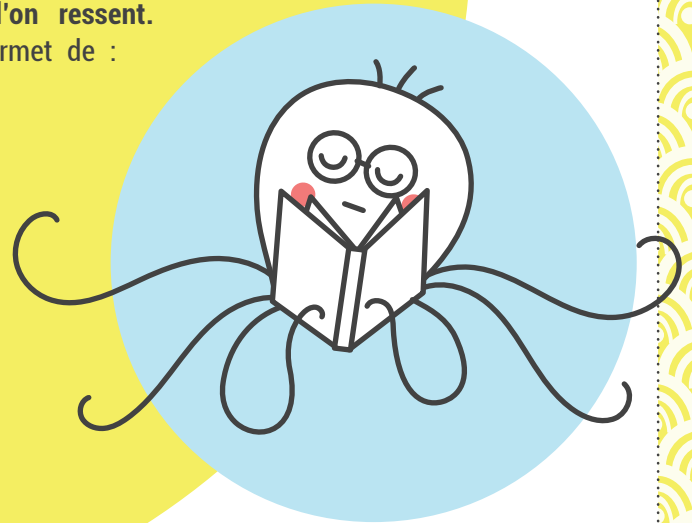
Lorsqu'un-e enfant vient de vivre un moment compliqué (agacement, énervement, tristesse...), l'animateur-riche l'aide à choisir la carte qui reflète son émotion et peut engager une discussion pour aider l'enfant à aller mieux.

Les cartes peuvent être affichées sur un mur et à disposition des enfants.

ANIMATION N°3

Mimer les émotions

L'enfant choisit une émotion au hasard et la mime auprès des autres enfants qui doivent la deviner. Une fois trouvée, les participant-es peuvent proposer un autre mime, une autre façon de représenter l'émotion.



ANIMATION N°4

Expliquer l'émotion

L'enfant choisit une émotion mais ne la prononce pas à haute voix. L'enfant donne des synonymes de cette émotion (il/elle peut alors lire les mots sur les cartes), ou alors peut présenter plusieurs traits caractéristiques (ex : pleurs, sourires, couleur rouge, poings fermés, voir la vie en rose...). Les autres enfants doivent deviner l'émotion choisie.

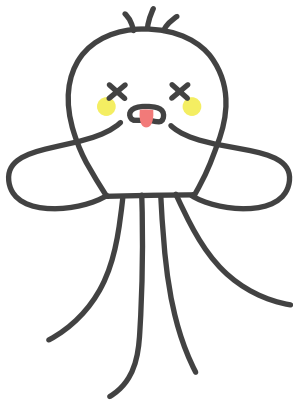
ANIMATION N°5

Forum

Lors d'un forum, l'équipe d'animation propose aux enfants qui le souhaitent de partager une émotion qu'ils ressentent à cet instant. Ils peuvent en expliquer les raisons ou non.

Ces cartes peuvent être utilisées à n'importe quel moment. Par exemple après une dispute entre deux enfants pour les aider à comprendre ce qu'il s'est passé ou pour illustrer l'émotion ressentie par le héros d'une histoire.

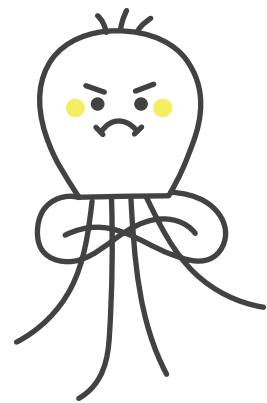
Comme Poulpie, tu te sens...



... **dégouté.e**



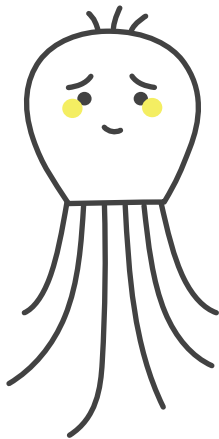
Comme Poulpie, tu te sens...



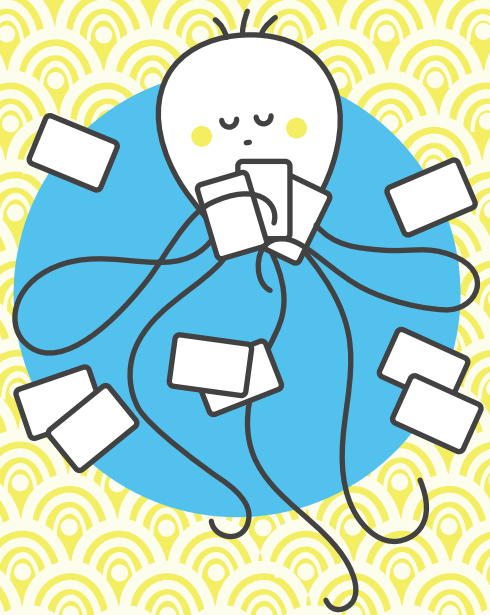
... **vexé.e**



Comme Poulpie, tu te sens...



... **timide**



Tu as le droit d'avoir du dégoût !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

Écœuré·e
Répugné·e
Blasé·e



Tu as le droit de te sentir vexé·e !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

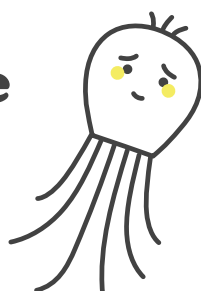
Diminué·e
Blessé·e
Rabaissé·e



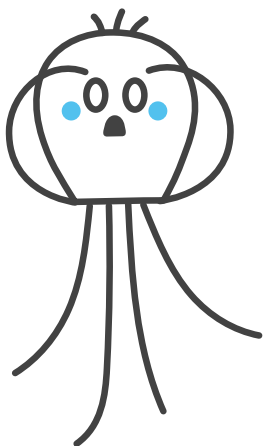
Tu as le droit d'être timide !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

Discret·e
Embarrassé·e
Hésitant·e



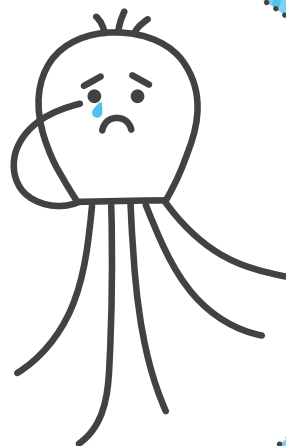
Comme Poulpie, tu te sens...



... effrayé.e



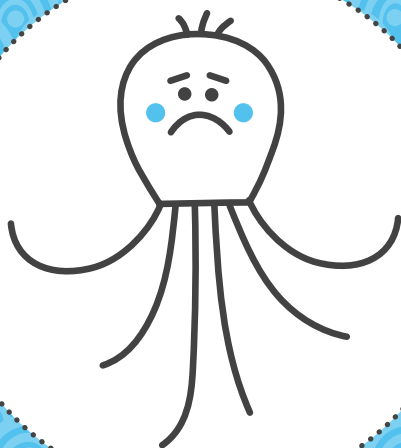
Comme Poulpie, tu te sens...



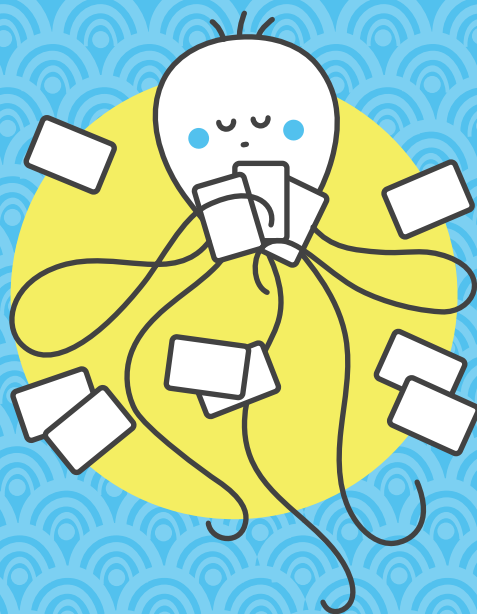
... triste



Comme Poulpie, tu te sens...



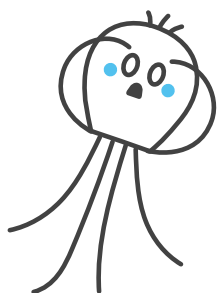
... déçu.e



Tu as le droit d'être effrayé·e !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

Apeuré·e
Craintif·ve
Angoissé·e



Tu as le droit d'être triste !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

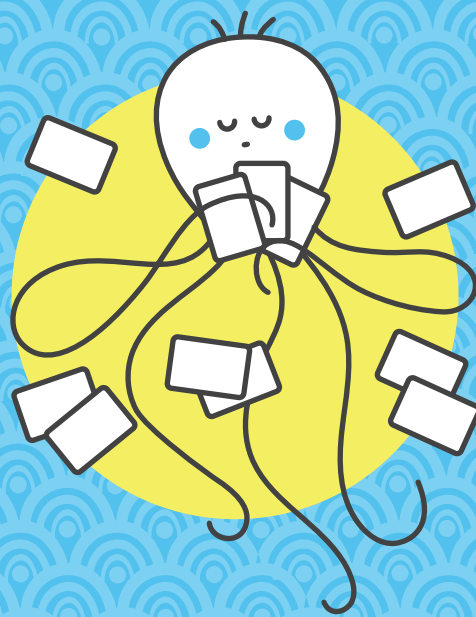
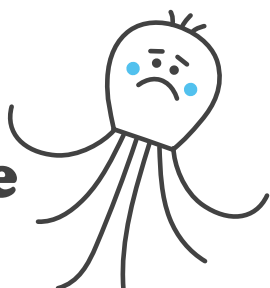
Chagriné·e
Malheureux·se
Mélancolique



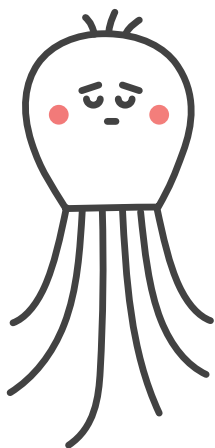
Tu as le droit d'être déçu·e !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

Frustré·e
Dépité·e
Insatisfait·e



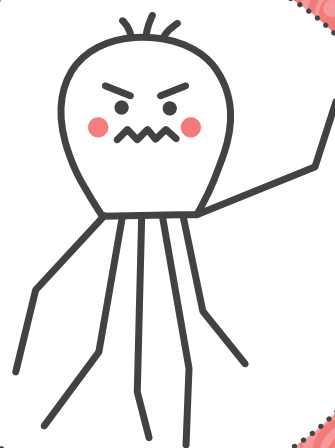
Comme Poulpie, tu te sens...



... honteux·se



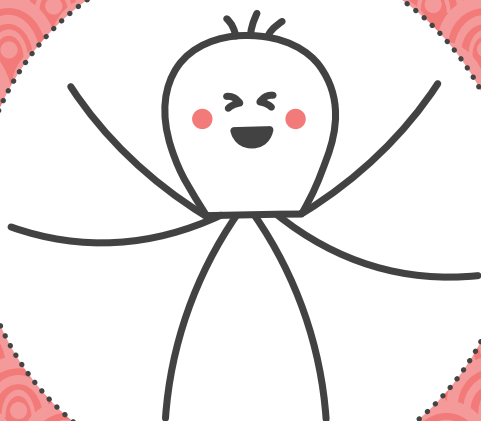
Comme Poulpie, tu te sens...



... en colère



Comme Poulpie, tu te sens...



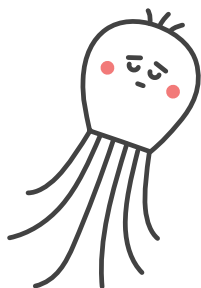
... excité·e



Tu as le droit d'avoir honte !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

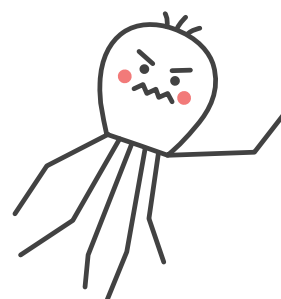
Confus.e
Gêné.e
Humilié.e



Tu as le droit d'être en colère !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

Agacé.e
Énervé.e
Furieux.se



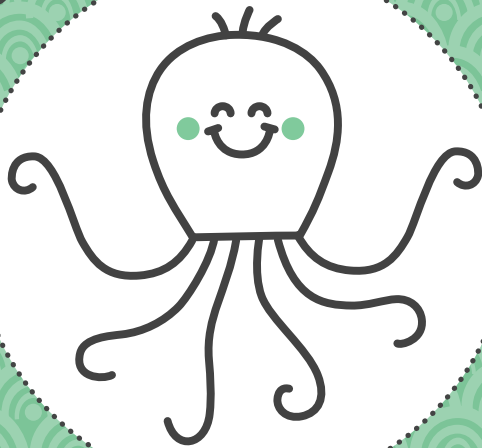
Tu as le droit d'être excité.e !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

Agité.e
Turbulent.e
Enthousiaste



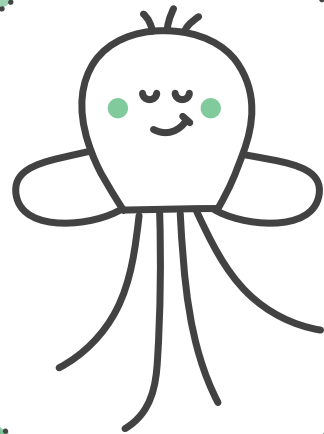
Comme Poulpie, tu te sens...



... heureux·se



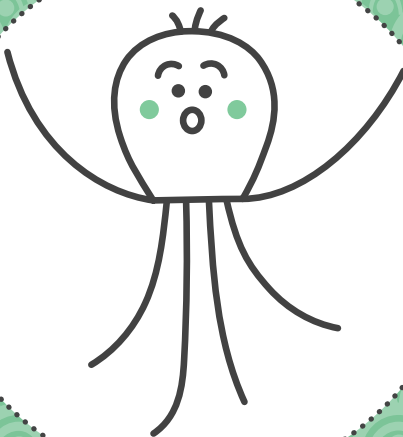
Comme Poulpie, tu te sens...



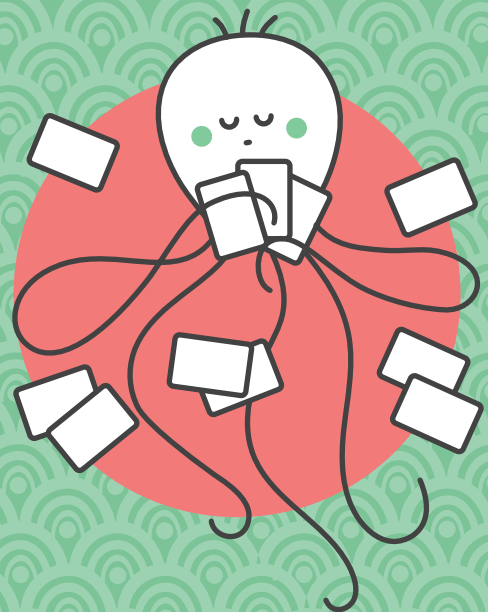
... serein·e



Comme Poulpie, tu te sens...



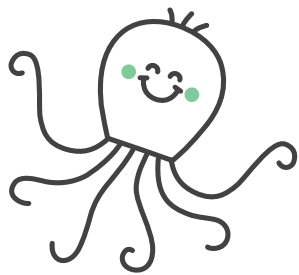
... surprise



Tu as le droit d'être heureux-se !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

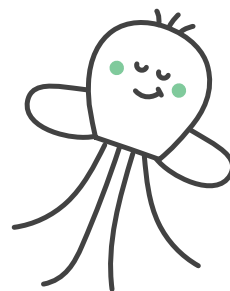
Content.e
Joyeux-se
Épanoui.e



Tu as le droit d'être serein.e !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

Tranquille
Calme
Paisible



Tu as le droit d'être surpris.e !

Voici d'autres mots pour exprimer et nuancer ce que tu ressens :

Épaté.e
Abasourdi.e
Émerveillé.e

