

Chasse au trésor d'émotions

Pour les enfants



Objectif

- Comprendre la raison d'être d'une émotion.
- Apprendre aux enfants à exprimer leurs émotions par des mots.
- Apprendre à les reconnaître, à les nommer et à les décoder chez les autres.
- S'initier et enrichir son vocabulaire des émotions.
- Apprendre aux enfants à gérer leurs émotions d'une manière constructive.
- Faire preuve de créativité.
- Prendre conscience qu'une même situation peut susciter des émotions semblables ou différentes.

Matériel

Nécessite le livre :

[« Petit Poilu, Le trésor de Coconut »](#)

Déroulement

Raconter aux enfants (ou faire raconter par les enfants), l'histoire muette de cette BD.

- Leur demander de reconnaître les émotions par les expressions de visage, par des réactions physiques, par la posture du corps : « À ton avis, que ressent Petit Poilu ? » ; « Que vois-tu sur son visage qui te fait penser qu'il a peur ? » ...
- Parler du ressenti des personnages de cette histoire et discuter des causes possibles de l'émotion : « D'après toi, pourquoi Petit Poilu ressent-il cela ? » ; « Qu'est-ce qui énerve Coconut ? » ; « Que s'est-il passé pour que le Petit Poilu pleure ? » ...
- Rechercher des moyens qui permettent d'évacuer leurs tensions : « Comment Petit Poilu pourrait-il se calmer ? » ; « Qu'est-ce qui pourrait aider Pisse-Vinaigre à se sentir mieux ? » ; « Peux-tu montrer avec ton corps comment tu ferais pour gérer tes émotions ? » ;...

- Encourager les enfants à raconter une situation, une anecdote, une histoire semblable à celle du scénario de ce Petit Poilu.

Cela reflète souvent des émotions que l'enfant a lui-même ressenties et face auxquelles il a trouvé ses propres solutions.

L'animateur peut aussi proposer ses propres idées et solutions pour réguler les tensions émotionnelles dans telle situation.

Pistes de réflexion

- Est-ce que c'est important de (re)connaître les émotions ?
- Quand je suis joyeux/triste/ peureux/fâché, je...
- Ce qui rend l'enfant joyeux/triste/ peureux/fâché, c'est quand...