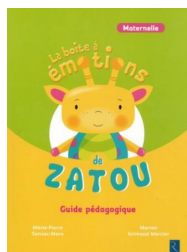


Exprimer ses émotions

Les centres de ressources documentaires et pédagogiques de Promotion Santé Normandie vous proposent une sélection d'outils d'intervention pour développer la capacité à exprimer ses émotions. Ces outils d'intervention sont classés par âge/cycle scolaire.

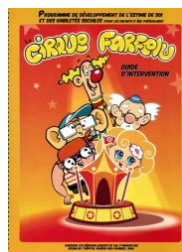
3-6 ans / Cycle 1



Mallette pédagogique
SANSAC-MORA Marie-Pierre
La boîte à émotions de Zatou
RETZ, 2016

Cette mallette pédagogique propose une démarche et des outils pour aider les jeunes enfants de 3 à 6 ans à appréhender leurs émotions et celles des autres, afin de favoriser un climat serein et calme en classe, propice aux apprentissages. L'ensemble des outils va permettre d'aider les enfants à identifier, nommer, connaître, reconnaître, gérer... leurs émotions. Ils abordent 4 émotions principales (joie, tristesse, colère et peur) et sont classés en 3 catégories : ceux qui aident dans la gestion des émotions, ceux qui favorisent la responsabilisation et ceux qui permettent d'accroître confiance et estime de soi.

1 marionnette Zatou avec 4 masques figurant les 4 émotions de base, 4 planches « énomètres » (colère, joie, peur, tristesse) pour exprimer et évaluer le degré de l'émotion ressentie, 1 arbre à besoin (7 pièces en bois à assembler), 45 cartes « besoin », 1 planche « calmomètre », 14 pastilles, 5 curseurs, 3 boîtiers : « météo des émotions », « bons de colère » et « bons de pardon », 9 posters, 31 cartes « émotions en scène », 1 DVD, 1 guide pédagogique



Mallette pédagogique
MARTIN Richard, TREMBLAY Pierre Henri,
LEVESQUE Yvette (et al.)
Le cirque farfelu
CECOM Montréal, 2008

« Le Cirque farfelu » est un programme de développement de l'estime de soi et des habiletés sociales pour enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans). Il vise la prévention des difficultés relationnelles et de la violence en permettant aux enfants d'apprendre à vivre harmonieusement en groupe et à résoudre de façon positive les problèmes de vie en société, dès leur jeune âge. Il est destiné aux éducatrices et éducateurs de centres de la petite enfance, de garderies et de classes de pré-maternelle. Par le biais d'histoires mettant en scène des personnages et des animaux de cirque, le programme du Cirque farfelu aborde des thèmes tels la connaissance de soi, le respect des différences individuelles, l'expression de la joie, de la tristesse et de la colère, le partage, l'entraide, la persévérance et l'effort.

8 livres d'histoires, 1 guide pédagogique, 1 DVD 26 mn,
1 CD Audio, 14 affichettes plastifiées, 1 CD-Rom



6-9 ans / Cycle 2



Mallette pédagogique

MAILLARD Virginie

Pack émotions

Bougribouillons, 2020

Cette mallette est composée d'outils servant à développer le vocabulaire et la conscience émotionnelle. Ils permettent une meilleure connaissance de soi et de ses émotions. La roue des émotions permet d'identifier et de nommer l'émotion ressentie et s'utilise recto (émotions complexes) verso (émotions de base). Les échelles des émotions servent à mesurer le degré d'intensité des émotions primaires (peur, colère, joie, tristesse). Les cartes émotions illustrent 20 émotions ou états émotionnels différents, en 2 versions pour éviter les stéréotypes de genre, et peuvent être travaillées selon différentes approches.

1 guide d'accompagnement, 1 roue des émotions recto-verso, 4 échelles des émotions primaires, 1 boîte de 42 cartes représentant 20 émotions ou états



Matériel de démonstration

BEAULIEU Danie

Roue des peurs et des inquiétudes

Roue de la timidité

Roue de la colère

Roue de la tristesse

Roue de la honte

Académie impact, s.d.

Ces outils de la collection « Roue d'impact » permettent d'aider l'enfant de 6 à 12 ans à comprendre ce qu'il vit et à viser un meilleur comportement. Cette roue invite l'enfant à reconnaître les différentes options possibles lorsqu'il fait face à une émotion. Elle permet également de prendre conscience des conséquences de ces émotions.

1 roue pivotante



Jeu

THIRY Anne-Sophie

La roue des émotions Version enfant

L'autrement dit, 2015

Cet outil a pour objectif d'aider l'enfant à prendre conscience de ce qu'il ressent, de mettre des mots sur ses émotions, d'exprimer ses besoins. La roue présente trois niveaux. Au centre, des dessins illustrent une « météo intérieure », au milieu les émotions nommées et illustrées sont rassemblées autour des quatre émotions principales, à l'extérieur les principaux besoins sont nommés et illustrés. L'enfant peut faire le lien entre ce qu'il ressent et les besoins satisfaits, ou non, qui y sont associés.

1 roue



Mallette pédagogique

Centre ressource pour les intervenants auprès des auteurs de violences sexuelles (CRIAIVS) Ile-de-France

L'atelier des émotions pour les enfants de 6 à 12 ans

CRIPS Ile-de-France, 2020

Réalisé dans le cadre d'une exposition sur la prévention des violences sexuelles sur les enfants, cet atelier propose 3 activités permettant de développer les compétences psychosociales des enfants de 6 à 10 ans, en renforçant leur capacité à repérer et à verbaliser leurs émotions.

1 kit de 3 jeux, 1 dossier de présentation

<https://violences-sexuelles.info/dl/atelier-des-emotions-cartes.pdf>



9-12 ans / Cycle 3



Photoexpression

Blabla émotion photolangage

Prévention et promotion de la santé du département prévention et santé mentale du CPAS de Charleroi, s.d.

Ce photolangage est un recueil d'images permettant aux membres d'un groupe de pouvoir s'exprimer sur leur ressenti. Il permet de s'exprimer sur leurs émotions à travers la symbolique des images.

1 photo-expression, 1 fiche pédagogique



Jeu

MINIDRE Karine, COLLAVINI Stefano

L'ampli des émotions. Outil d'écoute émotionnelle

Le JOK'coeur, 2020

Destiné à un large public à partir de 8 ans, l'ampli à émotions permet d'observer, de clarifier ce qui se passe en soi, de prendre conscience et d'identifier les différentes émotions présentes en soi, d'évaluer leur intensité et d'accepter leur présence. Après avoir pris le temps de sentir ce qui se passe en soi, l'utilisateur.trice de l'ampli sélectionne parmi les 16 cartes émotions proposées (confiance, surprise, joie, liberté, curiosité, ennui, confiance, tristesse, dégoût, peur, fatigue...) la ou les cartes émotions qui correspondent à son ressenti ; la ou les place sur l'ampli et règle l'intensité de chaque émotion à l'aide de potentiomètres et partage ou pas selon son souhait le résultat de son ampli à émotions. L'outil peut s'utiliser en solo, mais aussi comme outil de partage dans le cadre d'une relation d'aide, d'une relation familiale, amicale, éducative ou thérapeutique, à condition cependant que le partage soit mutuellement consenti. En utilisation partagée, l'outil devient un support ou prétexte à la communication et aux échanges.

1 ampli à émotions, 16 cartes émotions, 5 potentiomètres, 5 rivets, 1 notice explicative

12-15 ans / Cycle 4



Jeu

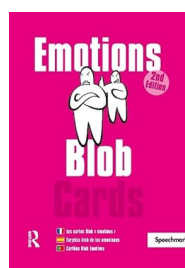
Fédération des centres pluralistes de planning familial (FCPPF), COTTEREAU Charlotte(FCPPF), COTTEREAU Charlotte

Le langage des émotions

FCPPF, 2013

Ce jeu est constitué de 61 cartes qui représentent 61 émotions. Il permet de mettre en scène ou bien simplement de mettre des mots sur les émotions. Il peut servir de support pour un atelier sur la gestion des émotions mais aussi comme outil pour identifier nos différentes émotions, et les mettre en image.

61 cartes images, mode d'emploi 16 p. (8 cartes), 8 cartes météo, 1 carte besoin/désir



Mallette pédagogique

WILSON Pip, LONG Ian

Émotions blob cards, 2^e édition

Routledge, 2019

Ces cartes représentent des expressions faciales simplifiées et un langage corporel codifié permettant des interprétations de scènes. Elles peuvent servir de base à des discussions sur les habiletés sociales et à des constructions de scénarios pour la gestion des relations avec autrui. Cet outil propose une manière de discuter des sentiments aussi bien pour des enfants que pour des adultes. [Nouvelle édition]

42 cartes



Photoexpression
LONG Ian, WILSON Pip
Colère Blob cartes
(Anger Blob cards)

Speechmark Publishing Ltd, 2017-10

Ce jeu de cartes représente une série de silhouettes (blob) en noir et blanc pour aborder le sentiment de la colère (anger). Celles-ci illustrent différents éléments de ce ressenti à travers l'expression du langage corporel et facial. Ces cartes permettent de libérer la parole et la réflexion autour de la colère, ainsi que de comprendre le lien entre les situations et les émotions. Ce support peut être abordé en groupe ou travaillé en individuel.

58 cartes, ill. coul. sur papier glacé, une notice utilisation en anglais, une notice traduite en français 7 p., emballage boîte cartonnée



Jeu
BIDAULT Vincent, ROUBIRA Jean-Louis
Feelings. Le jeu des émotions

Act in games, 2020

Ce jeu des émotions propose de partager son émotion par rapport à une situation donnée et de deviner ce qu'ont ressenti les autres joueurs sur cette même situation. L'objectif est de mieux se connaître et développer son empathie. Cette nouvelle édition du jeu Feelings peut se jouer à 2 et jusqu'à 8 personnes. Il est également devenu coopératif. Les cartes situations sont réparties en 4 thèmes : en famille, à l'école, entre amis et dans la société (6 catégories sont proposées dans ce nouveau thème : santé, monde numérique, écologie, parentalité, éducation, et vivre ensemble). Une fiche pédagogique et un guide d'accompagnement sont désormais disponibles en ligne :

https://unjeudansmaclasse.com/?page=article&id_article=50&lang=fr

1 piste d'empathie ; 48 cartes Vote ; 18 cartes Émotion ;
156 cartes pour 48 situations réparties en 4 thèmes :
en famille, à l'école, entre ami-es et dans la société ;
4 cartes Score



Vous souhaitez approfondir vos connaissances, être accompagné(e) dans vos recherches, choisir des outils pédagogiques adaptés à vos projets...

Nos équipes vous accueillent et vous proposent un accompagnement personnalisé.

Uniquement sur rendez-vous :
doc.herouville@promotion-sante-normandie.org
doc.rouen@promotion-sante-normandie.org

www.promotion-sante-normandie.org

Retrouvez l'ensemble des outils d'intervention :
www.bib-bop.org