

A high-angle photograph of a woman and a child sitting on a grey paved surface, drawing with chalk. The woman, in the foreground, has long brown hair and is wearing a red shirt, looking up at the camera with a smile. The child, in the background, is wearing a blue shirt and is focused on drawing. The ground is covered with various colorful chalk drawings, including a large yellow sun-like figure with radiating lines, a blue figure, and other abstract shapes in yellow, green, and pink. The text "La carte des émotions" is overlaid in the center of the image.

La carte des émotions

Comment jouer ?

Étapes

1. Sortez une boîte de craies
2. Demandez à votre enfant de s'allonger par terre sur le dos (sur du cimon).
3. Tracez le contour de sa figure avec la craie.
4. Ensuite posez-lui des questions basiques liées aux émotions et aidez-le à découvrir où l'on ressent telle ou telle émotion et comment il a tendance à réagir.
5. Commencez par des questions guidées, et offrez du soutien en fonction de ses besoins.
6. Donnez-lui des exemples :
 - A. «Quand tu te sent content, comment réagit ton corps ?» Des réponses possible pourrait être : «J'ai envie de sourire ; et mon coeur réchauffe.»
 - B. «Quand tu es en colère, comment ton corps se sent-il ?» Des réponses possibles : «Mon cœur bat vite ; ma poitrine est oppressée ; mes mains se crispent ; et mes sourcils se froncent.»
 - C. «Lorsque tu es nerveux, comment ton corps se sent-il ?» Des réponses possibles : J'ai des papillons dans l'estomac ; mes mains transpirent ; et j'ai de la peine à parler.»
7. Aidez votre enfant à se représenter la sensation de ses émotions dans son corps en l'invitant à dessiner sur la forme du corps dessinée.
Par exemple : vous pouvez le suggérer à dessiner des papillons dans l'estomac pour montrer ce qu'ils ressent lorsqu'il est nerveux.

Pour faciliter les choses : Donnez à votre enfant des idées et des choix en rapport avec les émotions et les réactions corporelles associées.

Pour rendre les choses plus difficiles : Laissez votre enfant résoudre les problèmes et explorer toutes ces émotions et tous ces messages corporels afin d'identifier de manière indépendante ce qu'il ressent et comment cela se manifeste dans son corps.