

À la découverte des émotions

JEU – J'exprime

Ce jeu permet à votre enfant d'apprendre à exprimer adéquatement ses émotions en émettant des messages en « Je ». Également, il vous permettra d'apprendre à connaître davantage votre enfant dans ses goûts, ses peurs et ses petits bonheurs.

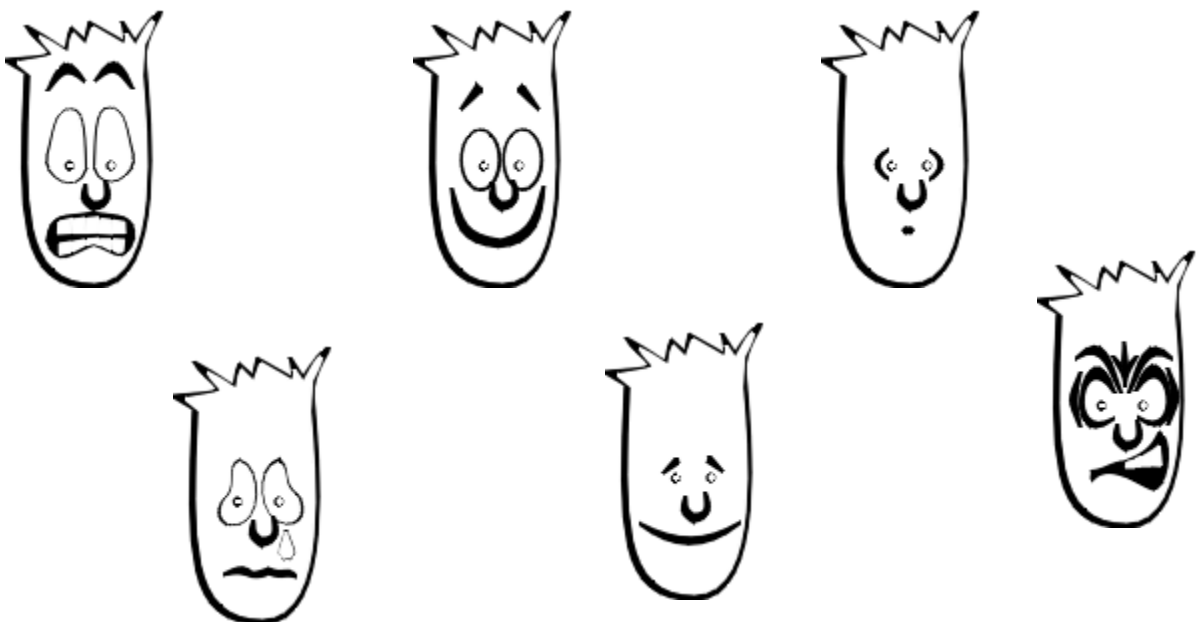
Préparer le jeu : imprimez les cartes de jeu sur un carton (de préférence) et découpez chacune des cartes.

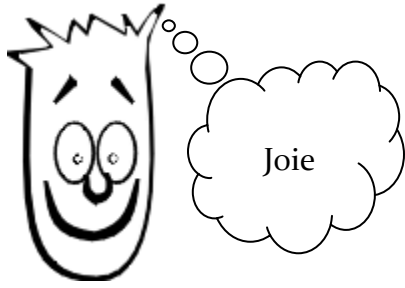
Pour jouer, vous aurez besoin d'un dé et des 6 cartes à jouer.

Le but du jeu est de permettre aux joueurs d'exprimer des occasions à propos desquelles ils vivent ces émotions, d'exprimer comme ils se sentent, de se conscientiser sur les idées qui les causent, les réactions et des impacts sur l'entourage.

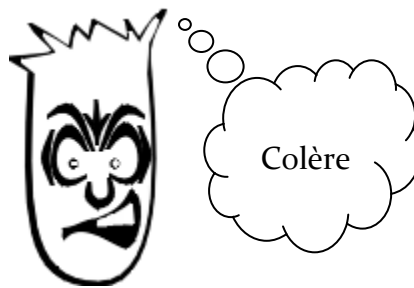
Déroulement : Faites une pile avec les 6 cartes. Le 1^{er} joueur tourne une carte puis roule le dé. Le dé indique le nombre d'occasions que le joueur doit exprimer en répondant aux questions sur la carte. Ensuite, le 2^e joueur tourne le dé et répond aux questions de la même carte en fonction du dé qu'il a tourné. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient répondu à la carte. Ensuite, le 1^{er} joueur tourne la 2^e carte du paquet, roule le dé et répond aux questions. Ensuite le 2^e joueur. Ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les cartes aient été passées.

Comment gagner? À ce jeu, personne ne perd. On est tous gagnants puisque chacun se connaît davantage!

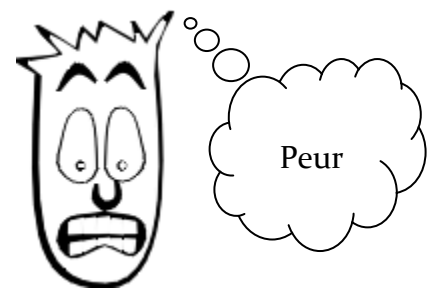




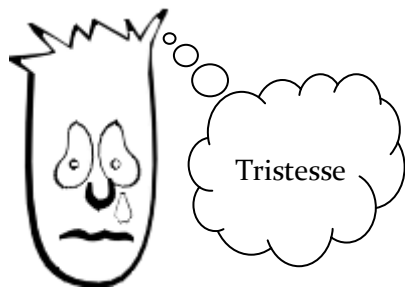
- 1- Je ressens de la joie quand...
- 2- Quand je suis content, je me dis...
- 3- Lorsque je me sens joyeux, je fais (ou je réagis)...
- 4- Lorsque je fais cela (ou je réagis ainsi) les gens autour de moi ont tendance à ...



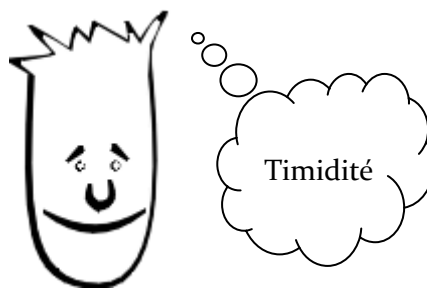
- 1- Je ressens de la colère quand...
- 2- Quand je suis fâché, je me dis...
- 3- Lorsque je suis colérique, je fais (ou je réagis)...
- 4- Lorsque je fais cela (ou je réagis ainsi) les gens autour de moi ont tendance à ...



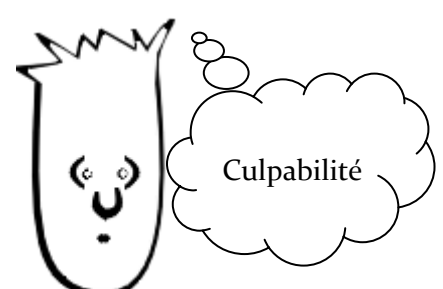
- 1- Je ressens de la peur quand...
- 2- Quand je suis apeuré, je me dis...
- 3- Lorsque je suis craintif, je fais (ou je réagis)...
- 4- Lorsque je fais cela (ou je réagis ainsi) les gens autour de moi ont tendance à ...



- 1- Je ressens de la tristesse quand...
- 2- Quand je suis triste, je me dis...
- 3- Lorsque j'ai de la peine, je fais (ou je réagis)...
- 4- Lorsque je fais cela (ou je réagis ainsi) les gens autour de moi ont tendance à ...



- 1- Je ressens de la gêne quand...
- 2- Quand je suis timide, je me dis...
- 3- Lorsque je me sens gêné, je fais (ou je réagis)...
- 4- Lorsque je fais cela (ou je réagis ainsi) les gens autour de moi ont tendance à ...



- 1- Je ressens de la culpabilité quand...
- 2- Quand je me sens coupable, je me dis...
- 3- Lorsque j'ai des regrets, je fais (ou je réagis)...
- 4- Lorsque je fais cela (ou je réagis ainsi) les gens autour de moi ont tendance à ...