Détectives des émotions

Une aventure avec Cleo & Cuquin pour découvrir ce que nous ressentons



Âge : 2-6 ans

Durée : 10 minutes

Il te faut : cette fiche et l'épisode ***Emotion Song*** (en anglais) de Cleo & Cuquin.

Cuquin vit plein d'aventures et, comme nous, il peut ressentir plein de choses ! Parfois il est content, d'autres fois quelque chose le surprend ou le met en colère. On l'aide à découvrir ce qu'il ressent ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Chacun peut ressentir quelque chose de différent face à une même situation. Allez, on explore ensemble !

1 On regarde !

Regardez ensemble ***Emotion Song*** de Cleo & Cuquin. Si vous en avez envie, vous pouvez faire une pause sur une scène où Cuquin semble ressentir quelque chose de spécial.

Qu'est-ce qui est arrivé à Cuquin ?

Raconte-le à la personne qui est avec toi ou montre ce que tu as vu.

Dessine ce qui s'est passé

2 Comment se sent Cuquin ?

Regarde les visages et choisis celui qui ressemble le plus à ce que ressent Cuquin, à ton avis. Tu peux aussi en choisir plusieurs !



Joie

Quelque chose nous plaît ou nous rend tout excités.



Tristesse

Quelque chose qu'on aimait est fini ou perdu.



Colère

Quelque chose ne s'est pas passé comme on voulait.



Peur

Quelque chose nous inquiète ou nous fait peur.



Surprise

Il s'est passé quelque chose d'inattendu.



Calme

On se sent tranquille et bien.

Qu'est-ce qui te fait penser que Cuquin se sent comme ça ?

Regarde son visage, ce qui s'est passé et ce qu'il fait.

Montre, raconte ou dessine

Rappelle-toi : les visages nous donnent des indices, mais ce qui s'est passé compte aussi. On peut voir une même situation de différentes façons !



3 Et toi, comment tu te sentirais ?

Maintenant, pense à une situation qui ressemble à celle de Cuquin.

Tu t'es déjà senti comme ça ?

Tu peux montrer un visage, le raconter à la personne qui est avec toi ou dessiner comment tu te sens.



Joie



Tristesse



Colère



Peur



Surprise



Calme

Mon émotion du jour, c'est : _____

Je me sens comme ça parce que : _____

_____

Dessine un visage qui montre ton émotion

4 Que faire de ce que nous ressentons ?

Toutes les émotions peuvent apparaître. Pas besoin d'arrêter d'avoir peur, d'être en colère ou triste pour aller bien. On peut apprendre à les reconnaître et découvrir ce dont on a besoin.

Si une émotion devient très forte, qu'est-ce qui pourrait nous aider ?

- Parler à quelqu'un de confiance.
- Demander un câlin, si on en a envie.
- Respirer doucement ou faire une petite pause.
- Raconter ce qui s'est passé.
- S'éloigner un tout petit peu de ce qui nous fait peur et l'observer depuis un endroit sûr.
- Demander de l'aide pour trouver une solution.

Et toi, qu'est-ce qui t'aide quand tu ressens quelque chose de très fort ?

Ma personne de confiance, c'est : _____

Ce qui m'aide, c'est : _____

Mission accomplie !



Bravo, détective !

Aujourd'hui, on s'est entraînés à observer une situation, à imaginer ce que peut ressentir quelqu'un d'autre et à trouver des mots pour parler des émotions.

Toutes les émotions nous disent quelque chose ! On peut apprendre à les écouter et demander de l'aide quand on en a besoin.

Une question à partager en famille : Que pouvons-nous faire pour nous aider quand nous ressentons quelque chose de très fort ?

Activité à faire avec un adulte. Chaque enfant peut participer à son rythme, sans avoir à répondre à toutes les questions ni à faire toutes les étapes.