

Jeu de dé des émotions

Pour vous apporter de la détente dans les moments de tension, nous vous offrons ce petit jeu de dés. À chaque partie, vous pourrez cultiver l'écoute, le rire et l'empathie en famille... Et transformer la violence qui pointe le bout de son nez, ou le gros chagrin, en tendres moments de complicité.

Voici 2 cubes-dés à imprimer et réaliser.

Une fois imprimée, les enfants peuvent découper les dés, puis les coller en volume l'un après l'autre, en s'aidant des petites languettes grises. **1 dé « émotions » : 6 faces avec un pictogramme coloré pour deviner ou ressentir une émotion, 1 dé « défis et actions » : 6 faces avec une phrase qui propose un défi à relever.**

Règles du jeu :

Le but du jeu est de s'amuser ensemble à **découvrir, comprendre et exprimer toutes les émotions** que vous pouvez sentir (ou pas) en vous. Les participants se mettent d'accord pour **s'écouter, sans juger** ce qui est dit ou ressenti.

Vous pouvez, selon l'envie, **lancer un seul dé ou les deux simultanément.**

Avec le dé « émotions », vous pouvez : →

Choisir une face et la présenter aux autres, pour donner votre humeur du

jour (joyeux, triste, furieux, dégoûté, effrayé, surpris, plein d'espoir, jaloux, laissé de côté, désorienté, angoissé, en paix, serein, curieux, courageux, timide, plein de gratitude, fou-fou, excité, frustré, désolé, amicale, gentil, sensible, blessé, inconfortable, fier, embarrassé, etc.)

Choisir une face et la présenter aux autres, et exprimer ce dont vous pourriez

avoir besoin (de sécurité, de manger, d'écoute, de réconfort, de stimulation, de repos, de reconnaissance, d'empathie, d'autonomie, de sens, de cohérence, de justice, de partage, de créativité, de liberté, de cadre, d'indulgence, de plaisir, d'organisation, de propreté, de calme, de changement, de câlin, etc.)

Lancer le dé, une émotion apparaît, fermez les yeux et sentez si vous ou une personne présente ressent cette émotion, ouvrez les yeux et exprimez ce qui vous avez senti.

Lancer le dé, faites deviner l'émotion sur le cube aux autres participants.

... Continuez avec toutes les idées - expressions de votre créativité - que vous voulez partager

Avec le dé « défis et actions » →

6 possibilités (au moins) de s'exprimer et de se sentir mieux compris.

Où se trouve l'émotion dans ton corps ? Décris la sensation.

Qui d'autre pourrait ressentir cette émotion ?

Quelle histoire te raconte ton émotion ?

Dessine les couleurs et les formes de ton émotion.

Si ton émotion était un animal, lequel serait-il ?

Mime le visage et le corps de ton émotion.

Pour cette partie du jeu « défis et actions », les adultes peuvent **soutenir l'expression des enfants** par l'écoute active ou en énonçant les questions.

