



# Amuse-toi en famille AVEC LES ÉMOTIONS

2 jeux pour que tu apprennes à repérer et exprimer tes émotions. Pour t'aider à grandir, avoir confiance en toi, bien vivre avec les autres et surtout t'amuser en famille !

## JEU 1

- 1 Choisis en cachette une de tes 4 marionnettes et glisse-la sur tes doigts.
- 2 Choisis une personne (tes frères et sœurs, parents, grands-parents, amis...). Tout le monde peut participer !
- 3 Montre la marionnette que tu as choisi et demande à la personne de mimer l'émotion.
- 4 Prenez-vous en photo !

## JEU 2

- 1 Choisissez une marionnette.
- 2 Demandez à votre enfant de reconnaître l'émotion représentée par la marionnette.
- 3 Posez-lui des questions : Qu'est-ce qui te mets en colère ? Qu'est-ce qui te rends triste ? Que se passe-t-il dans ton corps lorsque tu es joyeux ? etc.

Pour vous parents !

