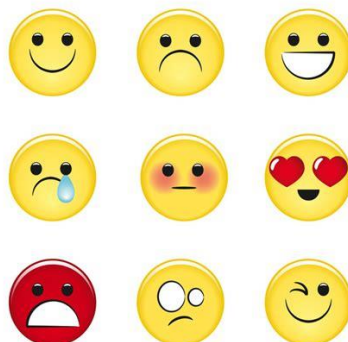




COIN METEO - NOS EMOTIONS



Objectifs : Exprimer ses émotions et mieux les comprendre.

AMUSEZ-VOUS BIEN !



Matériel :

- **Annexe 1. Feuille du dé avec les six émotions primaires.**
- Des crayons de couleurs, feutres, ciseaux, colle

Durée : selon vos disponibilités. Pourquoi pas chaque jour, prendre un moment ensemble (enfants et parents) pour indiquer sa « météo intérieure ».

Déroulement :

VOIR



Voici quelques semaines déjà que notre mode de vie a totalement changé.... Les habitudes que nous avons sont toutes bousculées et chacune et chacun doit y mettre du sien pour que la vie de famille, avec nos proches, se passe le plus sereinement possible.



COMPRENDRE



Comme nous sommes tous uniques et différents, nous avons tous des émotions différentes selon ce que nous vivons. Les émotions remplissent plusieurs fonctions. Elles permettent d'évacuer des tensions, de s'adapter à une situation, de communiquer ou bien encore de se préserver, d'appréhender le monde et les autres.

AGIR



Confectionner le dé selon feuille annexe.

Dans un premier temps, chacun va prendre connaissance des six émotions primaires.

- Est-ce-que je les connais ?
- Quelle est mon émotion à l'instant précis ?
- Comment est-ce que je me sens avec cette émotion ?
- Est-ce une émotion que je ressens fréquemment ?
- En cette période plus difficile, y-a-t-il une émotion qui revient plus souvent ?

Prendre un moment pour s'exprimer et échanger selon les émotions de chacun.

Dans un deuxième temps, chacun peut lancer le dé et :

- Mimer l'émotion indiquée.
- Se rappeler un souvenir où cette émotion était bien présente.
- Y trouver un synonyme.
- Trouver un animal qui pourrait symboliser cette émotion.
- Enfin, pourquoi pas la dessiner 😊

EVALUER



Comment ce temps d'échanges et de partages a-t-il été vécu ? Est-t-il facile de reconnaître ses émotions ? D'oser les exprimer ?



VALORISER



Les émotions ne sont ni positives, ni négatives. Elles sont agréables ou désagréables et surtout, toutes sont utiles. Il est important de les reconnaître, de les exprimer, de les écouter et de les accueillir 😊

FÊTER



S'adresser un « Merci » les uns, les autres pour le moment passé ensemble.

CÉLÉBRER

Allumer une bougie. Se recueillir et lire ensemble la prière :



« Seigneur, aide-moi à accueillir les émotions
Que je vis avec confiance.

Avec toi, je peux aller très loin,
Avec toi, je ne risque rien
Tu me tiens la main.

Quand mon cœur déborde de joie,
Quand mes yeux se remplissent de larmes,
Quand mon ventre gargouille,
Tu es bien présent à mes côtés.

Je ne te vois pas,
Mais je sais que je peux compter sur toi.
Seigneur Jésus, je te fais confiance :
Tiens-moi fort la main quand je cherche ma route !

Amen ».