

Aujourd'hui, en raison de notre rythme de vie trépidant, il est difficile de trouver des moments en famille pour parler de notre journée et dire comment nous nous sentons. Le jeu est une manière de permettre cette connexion familiale.



Apprendre aux enfants qu'exprimer ses émotions est sain, que cela les aidera, ne les rendra pas plus faibles, c'est les doter d'un bon outil pour se faire comprendre des gens qui les entourent. Tout au long de la journée, il y a de nombreuses situations que nous n'aimons pas, qui nous font ressentir honte, colère, solitude, joie ou un malaise qui nous déconcerte... Si nous n'apprenons pas aux enfants à les gérer, ils se chargeront d'un fardeau qu'ils porteront tout au long de leur vie.

Dans cette brochure, nous vous parlerons des émotions et nous vous expliquerons les possibilités du jeu pour les gérer, sans oublier que le jeu lui-même est un aspect fondamental de la vie. Avant d'entrer dans la dynamique des jeux il faut répondre à quelques doutes et interrogations : pourquoi est-il si important d'apprendre à gérer positivement ses émotions ? En quoi le jeu aide-t-il ? Est-ce pour les adultes et les enfants ? ...

## LES ÉMOTIONS

### De quoi s'agit-il ?

Les émotions sont une réaction psychophysiologique de notre corps face à un stimulus interne et/ou externe ; elles génèrent des changements physiologiques, cognitifs et comportementaux. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont toutes nécessaires. Grâce à elles, nous affrontons les situations d'une manière ou d'une autre et apprendre à les gérer nous aidera à mieux nous comprendre et à mieux réagir.

La gestion émotionnelle permet à chacun d'avoir une conscience plus globale de l'émotion, c'est-à-dire de comprendre pourquoi on se sent ainsi, comment réagit son corps, qu'est-ce qu'elle a provoqué en son intérieur, et comment on peut y faire face, la gérer et l'exprimer. C'est pourquoi il est si positif que dès leur plus jeune âge, nous accompagnions les enfants dans cet apprentissage constant.

Il n'y a pas de limite d'âge pour apprendre à gérer ses émotions. Chaque enfant mûrit émotionnellement à son propre rythme et il est essentiel de le respecter. L'âge réel peut nous guider, mais pas nous limiter. Ainsi, c'est nous, les parents et/ou les éducateurs, qui, à travers le jeu, verrons si nous pouvons travailler avec les émotions les plus connues ou si nous pouvons en introduire de nouvelles.

### Pourquoi les aborder à travers le jeu ?

Le jeu vous permet de créer un espace uniquement consacré au plaisir, à la communication et à l'expression interpersonnelle. Il apporte un moment intime entre parents, enfants, frères et sœurs, amis, camarades de classe, éducateurs ...

Il permet de se déconnecter des obligations afin de partager un bon moment.

### En quoi le jeu nous aide-t-il ?

Enseigner et s'exercer à travers le jeu aide à mûrir émotionnellement d'une manière plus positive.

#### Bénéfices du jeu au niveau individuel :

- Améliore l'expression émotionnelle.
- Augmente l'empathie.
- Aide à prendre conscience de nos émotions (à mieux nous connaître nous-mêmes).
- Augmente l'estime de soi.
- Améliore la confiance, en soi et envers les autres.

#### Bénéfices du jeu au niveau du groupe :

- Améliore la cohésion du groupe et de la famille.
- Permet de mieux connaître sa famille, ses amis et le groupe de classe.
- Augmente l'empathie.
- Facilite l'expression émotionnelle.
- Augmente la communication assertive.
- Favorise des liens émotionnels sains.
- Aide à avoir confiance en soi et à être plus sûr vis-à-vis des autres.

Chaque personne choisit comment gérer ses émotions pour se sentir mieux, il n'y a pas qu'une seule façon de le faire.

## ET MAINTENANT, COMMENÇONS À JOUER !

Nous vous présentons **Le Jeu des Émotions**, un ensemble de jeux coopératifs, avec du matériel pédagogique pour que petits et grands passent un bon moment tout en apprenant à exprimer et à gérer leurs émotions de manière plus positive. Avec les différents jeux vous travaillerez jusqu'à 30 émotions que l'on peut éprouver dans une journée, grâce aux Cartes Émotion et aux autres supports. Vous pouvez commencer à jouer avec les émotions les plus connues et, petit à petit, en introduire de nouvelles, en fonction de la maturité émotionnelle des joueurs.



C'est un ensemble de jeux évolutifs qui se développent et croissent au même rythme que les enfants.

Dans les pages suivantes, vous trouverez les instructions de chaque jeu pour en faciliter la pratique.

- ● ● ● Joie / plaisir / soulagement / amusement / enthousiasme / euphorie
- ● ● ● Peur / honte / insécurité / dégoût / nervosité
- ● ● ● Colère / jalousie / frustration / convoitise
- ● ● ● Surprise
- ● ● ● Tristesse / apathie / solitude / regret / culpabilité / ennui
- ● ● ● Bonheur / calme / détente
- ● ● ● Amour / patience / solidarité / intérêt / confiance

### Les 30 Cartes Émotion

Une carte, une émotion



#### Matériel :

- 30 Cartes Émotion
- 20 Cartes Surprise
- Cylindre en mousse
- Pelote de fil de tissu (8m)



### Les 25 Cartes Surprise

Avec des questions et des actions à faire pour s'amuser encore davantage.

## JEUX

### UNE CARTE, UNE ÉMOTION

Matériel : Cartes Émotion.

En utilisant exclusivement les **Cartes Émotion** (avec du matériel scolaire de base, tels que crayons, feuilles...), vous pouvez travailler les émotions de différentes manières.

Nous vous présentons ici un ensemble de six jeux.



### 1. THÉÂTRE ÉMOTIONNEL

Un joueur prend une **Carte Émotion** au hasard et pense à une situation où il l'a ressentie (à l'école, en famille, avec des amis...). Il choisit ensuite autant d'acteurs et actrices que nécessaire, leur explique la situation et ils la jouent. À la fin, chaque joueur explique comment il s'est senti quand il a joué le rôle qu'on lui a assigné et si, à sa place, il aurait agi de la même manière.

Le joueur suivant prendra une autre carte et répétera le processus ; ainsi jusqu'à ce que les situations de chaque joueur aient été jouées par tous les joueurs.

### 2. ON FAIT UN EMO-MIME ?

Un joueur pioche une carte au hasard et mime l'émotion qui apparaît sur la carte (en n'utilisant que des gestes, ou que des sons ou un mélange des deux). Les autres joueurs doivent deviner de quelle émotion il s'agit. Le premier à deviner gagne un point.

Vous pouvez faire plusieurs manches et convenir du nombre de points en jeu avant de commencer la partie.

### 3. DESSINONS DES ÉMOTIONS

Un joueur pioche une **Carte Émotion** au hasard et dessine une situation qui reflète l'émotion qui apparaît sur la carte. Les autres joueurs doivent deviner de quelle situation il s'agit en un temps limité fixé préalablement.

Ensuite, l'un des joueurs expliquera comment il se serait senti lui-même et comment il aurait agi dans une situation similaire. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs ont fait un dessin.

### 4. CRÉONS DES ÉMOTIONS

Chaque joueur pioche une **Carte Émotion** et la représente de manière créative.

Vous pouvez utiliser tout matériel que vous avez sous la main, comme de la pâte à modeler, de l'argile, des pinces, du carton, de la peinture...

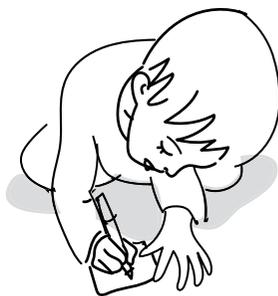


On donne une limite de temps, et quand tout le monde a fini, assis en cercle, on partage nos créations et les joueurs essaient de deviner l'émotion créée par les autres.

À la fin de la partie, ils peuvent expliquer comment ils se sont sentis lorsqu'ils créaient l'émotion...

Voici des variantes pour ce jeu :

- On peut jouer par deux ou en groupes. De cette façon, on favorise la cohésion, la coordination et la créativité du groupe.
- On peut choisir une seule émotion pour tout le groupe puis comparer comment chaque joueur a recréé cette émotion.



## 5. CRÉONS UN EMO-CONTE

Jouons à créer une histoire entre tous :

1. Chaque joueur prend une feuille. On utilisera la partie supérieure pour écrire et l'inférieure pour dessiner.
2. Un joueur prend une **Carte Émotion** au hasard et écrit sur sa feuille une situation qui reflète l'émotion de la carte. Il lira le texte à voix haute.
3. Le joueur suivant prend une autre carte et écrit sur sa feuille une suite à l'histoire initiale en reflétant l'émotion de la carte. Il la lira à haute voix.
4. Une fois que tous les joueurs ont écrit leur partie de l'histoire, on échange les feuilles et chacun fera un dessin illustrant l'histoire.
5. Pour terminer, les joueurs expliqueront comment ils se sont sentis pendant le jeu.

Les plus petits, ceux qui ne savent ni lire ni écrire, se feront aider par les autres.

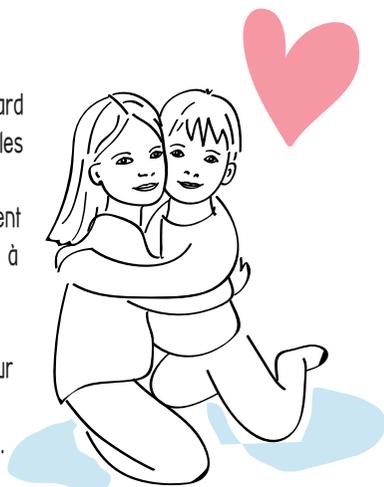
## 6. DES HISTOIRES AVEC DES ÉMOTIONS

À son tour, un participant pioche 4 **Cartes Émotion** au hasard et invente une histoire dans laquelle apparaissent toutes les émotions.

À la fin de la partie, chaque joueur peut expliquer comment il s'est senti, s'il y a une émotion qui lui est plus difficile à expliquer et pourquoi.

Voici des variantes pour ce jeu :

- Vous pouvez piocher plus ou moins de cartes pour augmenter ou diminuer la difficulté.
- Vous pouvez limiter le temps, ce qui donne plus d'émotion.



## LA BOÎTE AUX LETTRES DES ÉMOTIONS

**Matériel :** tout ce qui vous passe par la tête, soyez créatifs !

Chaque joueur invente une boîte, avec le matériel, la forme et les ornements qu'il souhaite. Une fois créées, les boîtes aux lettres sont placées dans un endroit accessible à tous les joueurs.

Chaque joueur écrira des messages positifs pour les autres joueurs (ce qu'il aime chez lui ou chez elle, ce qu'il trouve important...) et les placera dans la boîte correspondante.

Les joueurs ouvriront la boîte aux lettres, liront les messages en groupe et expliqueront ce qu'ils ressentent à leur lecture et pourquoi.

Voici des variantes pour ce jeu :

- Jouer périodiquement : vous pouvez définir un jour de la semaine pour ouvrir les boîtes, regarder les messages reçus et les mettre en commun.
- Vous pouvez définir une date limite pour "envoyer" les messages et ouvrir les boîtes le jour venu.

La lecture des messages est un bon moment pour remercier celles et ceux qui nous ont montré leur affection.



## BALLE ÉMOTIONNELLE

**Matériel :** Cylindre en mousse qu'on utilisera comme une balle.

Un joueur se tient au milieu d'un cercle formé par les autres joueurs. L'un d'eux prend le cylindre en mousse et le lance à celui qui est au centre tout en déclarant, à haute voix, un aspect positif de sa personnalité (ne parlez pas des aspects physiques). Le joueur au centre passe le cylindre à un autre joueur du cercle, qui le lui rendra en citant un autre aspect positif. Ainsi, jusqu'à ce que tout le monde ait reçu la balle et ait énoncé un aspect positif une fois.

Ensuite, la personne au centre échange sa place avec un autre joueur et on recommence.

Lorsque tous les joueurs sont passés au centre, ils peuvent s'asseoir en cercle et expliquer comment ils se sont sentis dans les deux positions, s'ils ont aimé ça et pourquoi, et s'ils aimeraient le refaire plus souvent.

## LA TOILE D'ARAIGNÉE DES ÉMOTIONS

**Matériel :** pelote de fil de tissu et Cartes Émotion.

On commence par former un cercle avec les joueurs. L'un d'eux prend la pelote et une **Carte Émotion** au hasard, et explique une situation dans laquelle il s'est senti comme ça. Ensuite, il saisit l'extrémité du fil et passe la pelote à un autre joueur. Celui-ci doit faire preuve d'empathie, et expliquer s'il a déjà ressenti cette émotion et dans quelle situation. La partie se termine lorsqu'on a fait le tour, ou alors on peut recommencer en piochant une nouvelle **Carte Émotion**. Ainsi, on forme comme une toile d'araignée où tous les joueurs partagent quelque chose en commun : « NOUS NE SOMMES PAS SEULS, NOUS POUVONS RESENTIR LA MÊME CHOSE MÊME SI NOUS L'EXPRIMONS DE FAÇON DIFFÉRENTE ».

## AIDEZ-MOI !

Matériel : Cartes Émotion.

Un joueur reçoit une **Carte Émotion** de la part des autres, qu'il tiendra en main sans la regarder. Il doit ensuite deviner « comment il se sent » en posant des questions dont la réponse est oui ou non. Par exemple : "Quand je joue au football, est-ce que je ressens ça ?" "Quand je me trompe, est-ce que je me sens comme ça ?", "Je pourrais être en train de pleurer ?" ...

Voici une variante pour ce jeu :

- Les joueurs qui donnent la carte miment l'émotion avec des gestes et des sons, sans mots.
- Le joueur qui tient la carte, sans poser de questions, doit deviner l'émotion.

## CARTES SURPRISE

Matériel : Cartes Émotion et Cartes Surprise

Formez deux pioches, une avec les **Cartes Émotion** et l'autre avec les **Cartes Surprise**.

À leur tour, les joueurs piochent une

**Carte Surprise** au hasard et la regardent

En fonction du type de carte :

- Ils répondront à la question qui est écrite dessus ou effectueront l'action demandée.
- S'il y a l'icône des **Cartes Émotion**, ils piocheront une carte de l'autre pioche. Dans ce cas, la question ou l'action fait référence à cette carte.



**Laura Ramos** Diplômée en Psychologie et spécialisée en intelligence émotionnelle et **Marta Dansa** Diplômée en graphisme et spécialisée en illustration pour enfant. Nos vies se sont croisées en 2007, mais c'est en 2019 que nous nous sommes réunies professionnellement pour créer **iluitus**, une entreprise qui développe des produits pour le divertissement analogique : jeux, jouets et travaux manuels. Nous avons toujours donné une valeur ajoutée à l'expression et à la gestion émotionnelle dans l'environnement familial et éducatif. Nous sommes toutes les deux convaincues qu'une bonne éducation émotionnelle améliore le bien-être personnel. Et c'est de là que vient **Le jeu des émotions**, un projet réalisé avec grand enthousiasme et amour, en espérant qu'il puisse être un outil pour construire de nouveaux liens émotionnels avec la famille, les amis et les éducateurs.

Apprendre  
est AMUSANT

# Les émotions

<b>EMOTION</b> ¿Cómo se llama esta emoción? ¿Qué color tiene?									
<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?
<b>EMOTION</b> ¿Cómo se llama esta emoción? ¿Qué color tiene?									
<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?
<b>EMOTION</b> ¿Cómo se llama esta emoción? ¿Qué color tiene?									
<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?	<b>LOOK</b> How does your face look? What are you doing?



**LA CAJA MÁGICA**  
 de las emociones  
 ilu&ilus

REF. 18829



www.educaborras.com

ATTENTION ! NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS. PETITS ÉLÉMENTS. DANGER D'ÉTOUFFEMENT.  
 CONSERVEZ CES INFORMATIONS EN CAS DE BESOIN.  
 LE CONTENU DE CE JEU PEUT DIFFÉRER DE CELUI FIGURANT SUR LES PHOTOS.

Fabriquée en Espagne par **EDUCA BORRAS, S.A.U.**  
 Osona, 1 - 08192 Sant Quirze del Vallés - Espagne

Concept : © Laura Ramos  
 Illustrations : © Marta Dansa

www.iluilus.com

© EDUCA BORRAS, S.A.U. 2020



NC899/04/18829

