






Contenu de la malle Émotions Cycle 1

<p>Le monstre des couleurs (à partir de 3 ans)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un jeu coopératif autour des émotions accessible dès 3 ans, de 2 à 5 joueurs (20 min) • Le monstre des couleurs ne sait pas ce qu'il lui arrive : toutes ses émotions sont chamboulées ! Il faut l'aider à les réunir et à les relier aux événements qui les déclenchent. Pour cela, les enfants doivent eux aussi dire ce qui les attriste, les rend joyeux, les calme, les énerve ou leur fait peur. • Inspiré du best-seller La couleur des émotions d'Anna Llenas ce jeu permettra aux plus jeunes d'exprimer leurs émotions et de les structurer. Il s'agit autant d'un jeu coopératif que d'un outil, grâce auquel même des adultes peuvent apprendre sur leurs émotions. 	
<p>Poupées émotions</p>	<p>Inspirée du célèbre livre Les couleurs des émotions, voici la famille Monstres des émotions au complet. La famille est composée de 6 monstres chacun exprimant un sentiment :</p> <p>Rose : l'amour / Bleu : la tristesse / Rouge : la colère Jaune : la joie / Vert : la sérénité / Gris : la peur.</p>	
<p>Livre La couleur des émotions (à partir de 3 ans)</p>	<p>Esthétique : livre pop-up qui regorge de surprises Educatif : pour découvrir et apprendre à gérer ses Em. Malin : chaque émotion est liée à une couleur Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver ...</p>	
<p>Coffret Ma petite bibliothèque des émotions (à partir de 3 ans)</p>	<p>Six tout-cartons sur les émotions : la peur, la colère, la fierté, la tristesse, la timidité, la jalousie. Des histoires créées par une auteure sophrologue, avec des conseils pour apprendre à maîtriser ses émotions</p>	
<p>Mémo des émotions (2-5 ans)</p>	<p>Un jeu d'observation qui stimule la mémoire Un support pour développer le langage et verbaliser ses émotions.</p> <p>Ce jeu d'éveil est idéal pour accompagner les apprentissages des petits. Il peut s'utiliser comme un jeu de mémoire qui stimule l'observation : les enfants doivent retrouver les pions qui correspondent aux émotions de la roue. Au fur et à mesure que l'enfant découvre le langage, ce mémo sert aussi de support pour reconnaître et nommer les émotions : la joie, la tristesse, la colère...</p>	



<p>Le petit théâtre des émotions</p>	<p>Un petit théâtre pour mettre en scène tes émotions !</p> <p>C'est le grand spectacle des émotions ! Voici un joli coffret conçu par Stéphanie Couturier, sophrologue pour aider les petits à mettre des mots sur leurs émotions. Il contient : un livre avec des scénarios à jouer, un grand théâtre en relief avec 4 décors interchangeable, 12 marionnettes émotions et des cartes pour improviser des scènes ! L'enfant devient ainsi acteur de ses émotions et apprend à les identifier et à les gérer.</p>	
<p>Livre <i>Grosse colère</i> Mireille D'allancé</p>	<p>Robert n'est pas content du tout et voilà la grosse colère qui monte, qui monte et qui s'échappe d'un seul coup ! Elle dévaste sa chambre, abîme ses livres et ses jouets préférés. Oh, mais ça ne va pas du tout ! Robert ne va pas la laisser faire, il faut l'arrêter ! Un album délicieux pour apprendre à maîtriser en douceur, petites et grosses colères.</p>	
<p>Livre <i>Les émotions et les sentiments</i> Dolto</p>	<p>Les émotions et les sentiments sont la cause de toutes nos difficultés avec les autres. Quand tout va bien, ils nous permettent d'aimer et d'être aimé et aussi d'apprendre et grandir. Mais parfois, ils sont trop forts pour nous, ou on met du «trop» dans toutes nos relations. Il faut apprivoiser ces forces qui nous habitent et, parfois, nous encomrent.</p>	
<p>Livre <i>Les émotions c'est quoi ?</i> Véronique Durand</p>	<p>Ce livre à rabats explique les principales émotions aux jeunes enfants en répondant simplement aux questions qu'ils se posent. Pourquoi je me sens triste parfois ? Comment faire pour aider un ami à retrouver le sourire ? En soulevant les rabats de ce livre illustré, les enfants trouveront la réponse à de nombreuses questions et apprendront à reconnaître les principales émotions en compagnie de charmants animaux exprimant la joie, la tristesse, la colère, la peur ou l'inquiétude.</p>	
<p>Livre <i>Le livre de mes émotions</i> Stéphanie Couturier</p>	<p>Comment te sens-tu aujourd'hui ? Voici une jolie histoire pleine de tendresse et de poésie sur les émotions que ressentent les enfants tout au long de la semaine. Un bel album avec des flaps et animations pour apprendre à maîtriser ses émotions, créé par une auteure sophrologue.</p>	
<p>Livre <i>Aujourd'hui je suis</i> Mies Van Hout</p>	<p>Encore un très bon premier support pour l'éducation émotionnelle des jeunes enfants. « Aujourd'hui je suis » met en scène des poissons aux couleurs vives : le poisson heureux, le poisson triste, le poisson curieux... Il permet de travailler sur le vocabulaire, les couleurs en rapport avec l'émotion, les expressions du visage et aussi l'écriture qui correspond à l'émotion évoquée.</p>	

<p>Livre Parfois je me sens</p> <p>Anthony Browne</p>	<p>« Et toi, comment te sens-tu ? » voilà la question posée par ce livre. Chaque double page propose deux adjectifs opposés. L'intérêt est de comprendre que les émotions sont changeantes, normales et correspondent à des situations particulières.</p>	
<p>Livre How do you feel</p> <p>Anthony Browne</p>	<p>Version anglaise du livre précédent</p>	
<p>Livre 15 histoires qui intriguent pour comprendre tes émotions</p>	<p>15 histoires proches du quotidien de l'enfant pour l'aider grâce de des fiches explicatives comment comprendre ses émotions.</p>	
<p>Livre Papa, maman, Anouk et moi</p> <p>Jérôme Ruillier</p>	<p>Papa, Maman, Anouk et moi, on s'aime très très fort ! Pourtant, parfois, on se fâche... Cet album est très épuré. Les pages sont composées d'une photographie en page de droite représentant un simple morceau de corde, dont la forme prend son sens en fonction du texte : des V pour un départ en vacances, un rond pour représenter l'union de la famille, un escargot pour un câlin... Les illustrations, poétiques, émeuvent alors naturellement et l'histoire touche par sa simplicité, tant textuelle que graphique. A chaque page, c'est en effet une scène de la vie quotidienne que le lecteur peut découvrir.</p>	
<p>Livre Content, fâché</p> <p>Amélie Falière</p>	<p>Cet album propose des descriptions des émotions associées à des situations telles que :</p> <ul style="list-style-type: none"> – quand on me prend mes jouets, ça m'énerve ! (colère) – quand je réussis quelque chose de vraiment difficile, je me sens fort. (joie) – je n'aime pas les gros chiens qui aboient. (peur) 	
<p>Livre Lili colère</p> <p>Aline de Pétigny</p>	<p>Lili est gaie, joueuse, pleine de vie... mais parfois la colère l'envahit. Elle n'arrive pas à se contrôler. Certaines personnes lui disent qu'elle est vraiment méchante. Un jour, une fée se montre tendre et bienveillante envers Lili. Elle lui explique que sa colère peut se transformer et s'envoler.</p> <p>A travers cet album les enfants pourront comprendre qu'ils peuvent faire comme Lili et eux aussi laisser leur colère s'envoler.</p>	

<p>Livre Les petites (et grandes) émotions de la vie Montse Gisbert</p>	<p>Le livre débute avec le bonheur, celui qui nous fait nous sentir comme un poisson dans l'eau. Il se poursuit avec la consolation dont les mots doux comme du miel calment, réconfortent et soulagent un gros chagrin, une peine ou une douleur. Il se termine avec l'amour qui donne des frissons et fait battre le cœur.</p> <p>Ce magnifique album de 80 pages va permettre d'enrichir ou d'acquérir le vocabulaire des émotions afin de pouvoir dire avec de plus en plus de précision « je me sens ... »</p>	
<p>Livre Sam et Watson plus forts que la colère !</p>	<p>Le chat Watson est un compagnon bienveillant qui soutient Sam lorsqu'il ressent une grosse colère. L'intérêt de cet album est qu'il aide les enfants à développer des ressources internes pour gérer leurs émotions (respiration, contact physique, visualisation...).</p>	
<p>Livre Colour me happy Shen Roddie</p>	<p>When I am sunny, colour me yellow. When I am funny, colour me pink . . . Small children will fall in love with the adorable kitten character as they turn the pages of this colourful, glittery book. As well as featuring a host of vibrant colours, the humorous illustrations explore a range of emotions with which young readers will be familiar. To top it all off, there's even a beautiful sparkly rainbow finale!</p>	
<p>Livre A l'intérieur de moi Aurélia Gaud</p>	<p>Idéal pour commencer car particulièrement adapté aux tout-petits, « À l'intérieur de moi » suit les émotions d'Emo, un personnage attachant.</p> <p>Le livre propose des pages cartonnées solides, des dessins colorés et minimalistes basés sur des formes géométriques.</p> <p>Il peut ainsi faciliter la mise en place d'une activité dessin/gommettes pour représenter les émotions sur le modèle du livre.</p>	
<p>Vidéo Alfred et son ombre</p>	<p>Une vidéo sous-titrée en français de 7 minutes pour comprendre les émotions et leur fonctionnement. Les émotions nous donnent des informations importantes et nous fournissent un moyen de faire face efficacement et rapidement aux situations cruciales.</p> <p>https://apprendreaeducer.fr/alfred-et-son-ombre-une-petite-histoire-sur-les-emotions/</p>	
<p>Le jeu des émotions</p>	<p>Jeu à fabriquer pour apprendre à reconnaître les émotions.</p>	
<p>Ressources Eduscol</p>	<p>Dossier pédagogique</p>	