

Petite expérience du cachet effervescent

- Dans cette vidéo, je te propose de réaliser une petite expérience scientifique ludique et colorée. On en a profité pour parler des émotions pendant l'activité, notre thématique du moment, avec ici, la joie, l'excitation représentée avec cette expérience et toutes les petites bulles ☺ On peut réaliser cette expérience avec des enfants jeunes, dès 2 ans et demi, en faisant bien attention avec le cachet effervescent

Lors de cette activité, l'enfant va :

- Développer Sa créativité
- Observer une relation de cause à effet
- Réaliser une petite expérience scientifique
- Pouvoir comprendre ce qu'il ressent lorsqu'il est joyeux, excité, en observant toutes les petites bulles dans le bocal

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Clique sur l'image pour visionner la vidéo et abonne toi à ma chaîne pour recevoir les prochaines vidéo en exclusivité ☺



Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Un cœur géant tout en laine pour dire je t'aime

Voici une jolie activité créative avec de laine, que vous pourrez offrir pour exprimer votre amour, ou accrocher au mur de la maison ♥

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

→☐ Sa motricité fine

→ Parler de l'émotion de l'amour

→ Mieux accueillir ses émotions

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Une feuille blanche ou de couleur (j'ai utilisé pour l'activité une feuille colorée à motifs de chez Action)
- De la laine grosse maille de plusieurs couleurs
- De la colle

Tuto :

Dans un premier temps, nous pouvons tracer avec un crayon à papier un petit cœur au centre de la feuille pour donner à l'enfant un repère pour réaliser le premier cœur.



Ensuite, on applique de la colle au pinceau, puis nous plaçons notre laine sur le premier cœur dessiné au crayon.



Nous remettons de la colle, nous choisissons ensuite une autre couleur et nous formons notre deuxième cœur, en suivant bien les contours de notre premier cœur.



Nous procédons de la même façon avec d'autres couleurs, en appliquant bien à chaque fois de la colle.



Au final, nous avons réalisé **un superbe cœur en laine**, formé de plein d'autres cœurs, pour dire **je t'aime**, et en profiter de parler de **l'amour** qui est en fait **un sentiment formé de plusieurs émotions**.



Nous expliquerons alors à l'enfant qu'une **émotion** nous traverse de façon **passagère**, alors qu'un **sentiment** est plus durable dans le temps.

Ca vous plait ?

N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « **laisser un commentaire** »

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Le nuancier des émotions

Cette activité créative va permettre à l'enfant d'apprendre qu'il existe plusieurs **intensités émotionnelles**, il pourra

alors situer son émotion : **est-elle petite, moyenne ou grande** ?

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- Sa motricité fine
- La compréhension des différentes intensités d'une émotion
- Une première prise de recul par rapport à ses émotions
- Le fait de mieux accueillir ses émotions

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Une feuille de papier fort d'au moins 220 g/m²
- De la peinture acrylique de 4 couleurs différentes et des pinceaux
- Pincettes à linge, une ficelle
- Un marqueur

Tuto :

Un enfant vit ses émotions avec **la même intensité**, quelque que soit la raison du déclenchement de l'émotion en question ;

Cette activité créative lui permettra ainsi d'apprendre que l'on peut ressentir une émotion plus ou moins intensément.

Ici, nous proposons à l'enfant 3 niveaux d'intensité émotionnelle : **petite, moyenne ou grande**. Cela lui permettra d'avoir une **première prise de recul** par rapport à ses émotions, de comprendre la notion de **nuance**.

Nous allons réaliser ce nuancier des émotions sous forme de cartes rectangles.

Nb : une carte sur l'émotion de la douleur peut être utile lorsque votre enfant est malade, pour qu'il apprenne ainsi à situer son niveau de douleur.



Étape n°1 :

Nous prenons notre feuille de papier fort : ici j'ai utilisé une feuille de papier aquarelle en 300 g/m²

Nous la divisons en 4 rectangles de dimensions égales, puis nous les découpons

Étape n°2 :

L'enfant choisit lui-même une couleur pour représenter chaque émotion. Il est important que ce soit lui qui choisisse les différentes couleurs afin qu'il s'approprie le nuancier.

Étape n°3 :

On peut diviser chaque rectangle en traçant des traits au crayon de papier et à la règle afin de donner 3 repères à l'enfant.



Étape n°4 : la peinture

L'enfant choisit par exemple la couleurs bleue pour la tristesse : il va alors peindre en bleu $\frac{1}{3}$ de son rectangle avec cette couleur.







Ensuite, on rajoute un peu de gouache blanche pour éclaircir d'un ton la couleur bleue, puis l'enfant applique cette couleur plus claire dans la deuxième partie du rectangle.





On rajoute encore un peu de blanc pour éclaircir encore un peu plus cette couleur, puis on l'applique dans notre dernier tiers du rectangle.





Nous avons ainsi obtenu **la carte de la tristesse**, avec une couleur foncée qui représente une très grande tristesse, une partie plus claire pour une tristesse moyenne, et puis une claire, pour une tristesse légère.

Étape n°5 :

Une fois les cartes sèches, nous pouvons écrire en bas de chaque carte l'émotion correspondante, ou nous pouvons aussi dessiner, ou coller un symbole pour chaque émotion pour un enfant non lecteur.

Étape n°6 :

Lorsqu'ils sont secs, nous accrochons les 4 rectangles à une ficelle, à l'aide de pinces à linge.

Puis, avec une autre pince à linge, l'enfant peut placer la pince sur le niveau d'intensité émotionnel qu'il ressent et ainsi exprimer, tout en nuance, son état intérieur.

En plus d'apprendre à nuancer, cela permettra à l'enfant de se libérer de cette émotion par cette méthode ludique. ☺

Ce nuancier a beaucoup aidé ma fille à comprendre que les émotions ont plusieurs intensités, ce qui lui a vraiment permis d'avoir une approche différente et de relativiser. cela l'aide à beaucoup mieux accueillir ses émotions



N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi
désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te
partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une
aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment
par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je
te répondrai avec plaisir ☺

Les cartes des émotions

Voici les cartes des émotions à télécharger (offert)

Retrouve toute la thématique sur les émotions ici avec
d'autres supports à télécharger !

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- ☐ Sa connaissance des émotions
- ☐ Pouvoir exprimer en verbalisant ses émotions
- ☐ Jouer à un jeu de Mémoire si vous imprimer les cartes en

double

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Les cartes des émotions que j'ai créées ici
- Du papier fort ou une plastifieuse

Réalisation de l'activité :

Étape 1

Imprimer les cartes sur du papier fort, ou bien plastifiez-les pour une meilleure pérennité ; découpez-les .

Étape 2

Après avoir lu des livres sur le sujet des émotions, on peut utiliser les cartes des émotions pour parler avec l'enfant de ses propres émotions ; on peut aussi réaliser **un jeu de Memory** en imprimant en double exemplaire les 9 cartes.

L'enfant apprend ainsi à reconnaître les différentes émotions lorsqu'il les ressent, et va pouvoir aussi mieux déchiffrer ce que ressent l'autre en voyant les expressions sur son visage.

On peut imaginer plusieurs activités avec ces cartes, à vous d'être créatif ! ☺ pour aller plus loin, vous pouvez créer votre Roue des émotions, à télécharger gratuitement [ici](#), ou encore jouer au dés des émotions [ici](#)



Jeux et Partage

Ca vous plait ?

N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Les dés des émotions à construire

Voici le dé des émotions à télécharger et à construire (gratuit)

Retrouve toute la thématique sur les émotions [ici](#)

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- Sa connaissance des émotions
- Pouvoir exprimer en verbalisant ses émotions à travers un jeu ludique

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : ([clique sur le matériel](#))

- Les 2 dés des émotions que j'ai créé [ici](#)
- Une feuille, des ciseaux et de la colle

- On peut aussi s'aider des cartes des émotions à télécharger gratuitement [ici](#)

Réalisation de l'activité :

Étape 1

Assemble les 2 dés des émotions.

Étape 2

Place au jeu ! On lance les 2 dés en même temps, on découvre alors une émotion en image, et une action à réaliser sur l'autre dé. Cela peut être de **mimer une émotion**, de nommer un animal qui nous fait penser à cette émotion, etc...

A travers ce petit jeu ludique, l'enfant **va communiquer autour de ses émotions**, ce jeu va lui permettre de **verbaliser** ses émotions, et ainsi **d'extérioriser** certaines qu'il aurait pu garder en lui...

Par exemple, lorsque ma fille obtient au dé « tristesse + raconte le dernier moment où tu as été triste » eh bien j'ai découvert avec surprise que la dernière fois que ma fille a été triste, c'était lors de son cours de poney !!!

L'adulte aussi joue le jeu bien sûr en lançant les dés à son tour !



Jeux et Partage

Ca vous plait ?

N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Les fleurs de la joie en

pastels

Voici une jolie activité créative pour exprimer **l'émotion de la joie** 😊

Retrouve toute la thématique sur les émotions [ici](#)

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- Sa motricité fine
- Pouvoir exprimer l'émotion de la joie à travers une activité créative
- Découvrir une technique artistique de dessin

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : ([clique sur le matériel](#))

- Des pastels pour aquarelle
- Une feuille
- Des petites mains

Réalisation de l'activité :

Étape 1

L'enfant dessine des ronds de différentes couleurs sur une feuille blanche



Étape 2

L'enfant entoure ses ronds avec une autre couleur



Étape 3

L'enfant estompe à l'aide de la main ses petits ronds (ou d'un tampon mousse par exemple)

On peut rajouter une troisième couleur avec un autre rond et estomper de nouveau.





Étape 4

Pour finir, on dessine des tiges pour représenter nos fleurs de la joie ☺ Puis on applique du pastel vert clair pour le fond du dessin, hum...un avant-goût de printemps ☺



Alors, vous ça vous fait penser + à des fleurs ou à des ballons ???

Peu importe, l'essentiel est d'avoir représenté la joie avec cette technique créative ☺



Ca vous plait ?

N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et

recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

La boîte à colères : se libérer de cette émotion

Voici un croqueur de colères quand l'enfant se sent dépassé par cette émotion qui peut être dévastatrice !!

Retrouve toute la thématique sur les émotions ici

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- Sa motricité fine
- La reconnaissance et la compréhension de cette émotion
- Mieux accueillir cette émotion et s'en débarrasser en la déposant quelque part

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Une boîte de mouchoirs
- De la peinture
- Des paillettes (facultatif)
- Un feutre
- Une feuille blanche
- Des pastels à aquarelle

Réalisation de l'activité :

Nous regroupons notre matériel et nous proposons à l'enfant de peindre la boîte de mouchoirs . L'enfant utilise une couleur qui représente pour lui la colère. On pense notamment au rouge, mais c'est à l'enfant de choisir la couleur afin qu'il s'approprie son croqueur de colères ☺





Une fois la peinture sèche, on dessine un visage qui représente la colère autour de l'ouverture de la boîte de mouchoirs, qui sera en fait la bouche du « croqueur ».

L'enfant peut aussi dessiner des choses qui lui font penser à la colère : des formes, des motifs, etc...





Ensuite, ma fille a souhaité agrémenté sa boîte de paillettes. On met de la colle au pinceau, puis les paillettes.



L'enfant peut aussi laisser s'exprimer ses émotions en peignant de façon libre.

On peut aussi dessiner des éléments qui font redescendre la tension, qui **apaisent** l'enfant.

Ensuite, on invite l'enfant à dessiner sur une feuille une colère qu'il ressent ou qu'il a vécu récemment.

De mon côté, j'ai proposé à ma fille de dessiner avec **des crayons pastels aquarellables**, qui permettent de jolies représentations et nuances. Car une émotion peut avoir plusieurs paliers, plusieurs intensités, elle peut être **petite, moyenne, ou très importante**. Il est intéressant de faire comprendre cela à l'enfant, et je vous montrerai prochainement comment l'enfant peut exprimer le niveau de son ressenti émotionnel à l'aide d'une autre activité créative.



Enfin, quand l'enfant a terminé son dessin, il pense très fort à sa colère, déchire le dessin et dépose les morceaux dans la bouche du croqueur de colères !!!!!

C'est une **technique de libération émotionnelle** qui va permettre à l'enfant de déposer quelque part sa colère, en dehors de lui-même, pour ainsi s'en sentir libéré, soulagé.

En déposant les morceaux, l'enfant peut encore davantage se libérer de cette émotion négative en s'exprimant oralement, en disant par exemple : « **va t'en ma colère, je croqueur de colère te croque** »

Ainsi libéré, on évite bien des maux et des crises qui peuvent être évitées ☺

Ca vous plait ?

N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités,

n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Jeu ludique des émotions avec des balles

Voici une activité rigolote qui allie apprentissage des émotions, motricité et coordination !

Retrouve toute la thématique sur les émotions ici

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

→ Sa motricité

→ Connaître le nom de plusieurs émotions

→ La coordination

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- De balles
- D'une serviette
- 2 panières à linge par exemple

Réalisation de l'activité :

On dispose 2 panières à linge de chaque côté de l'enfant, ou 2 grands contenants assez hauts (plus les contenants seront grands, plus ce sera facile, mais vous verrez, ce n'est pas si simple) !!!

Ensuite, l'adulte et l'enfant tiennent une serviette, ou un tapis.

On fait rouler une balle, et l'enfant doit **nommer une émotion** en la laissant tomber dans un des 2 contenants !

On peut moduler le jeu de différentes façons, nommer que **des émotions négatives** par exemple pour les plus grands, **faire un record de nombre de balles** déposées dans les contenant, etc... il n'y pas de limite à la créativité !!! ☺

En tous cas, nous, nous nous sommes bien amusés !!!

Voici une petite vidéo afin que ce soit plus explicite !!!! ☺
Cliquez sur l'image



Ca vous plait ?

N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas

de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Coupelle en papier mâché pour la fête des mamies avec photo

Voici une jolie création qui fera plaisir à toute personne à qui vous l'offrirez ☺

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- ☐ Sa créativité
- ☐ Sa motricité fine
- ☐ Découvrir une nouvelle technique
- ☐ Le plaisir de peindre

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Un ballon de baudruche
- De la colle (on peut aussi fabriquer sa colle très

simplement soi-même)

- Du papier journal
- Des ciseaux
- un cure-dents
- Un pinceau
- De la peinture
- Des paillettes

Réalisation de l'activité :

Cette technique est exactement la même que nous avons réalisée pour notre œuf de dinosaure ici :

Dans un premier temps, nous regroupons notre matériel.



Nous découpons des bandes de papier journal, nous en découpons suffisamment pour pouvoir coller 2 couches



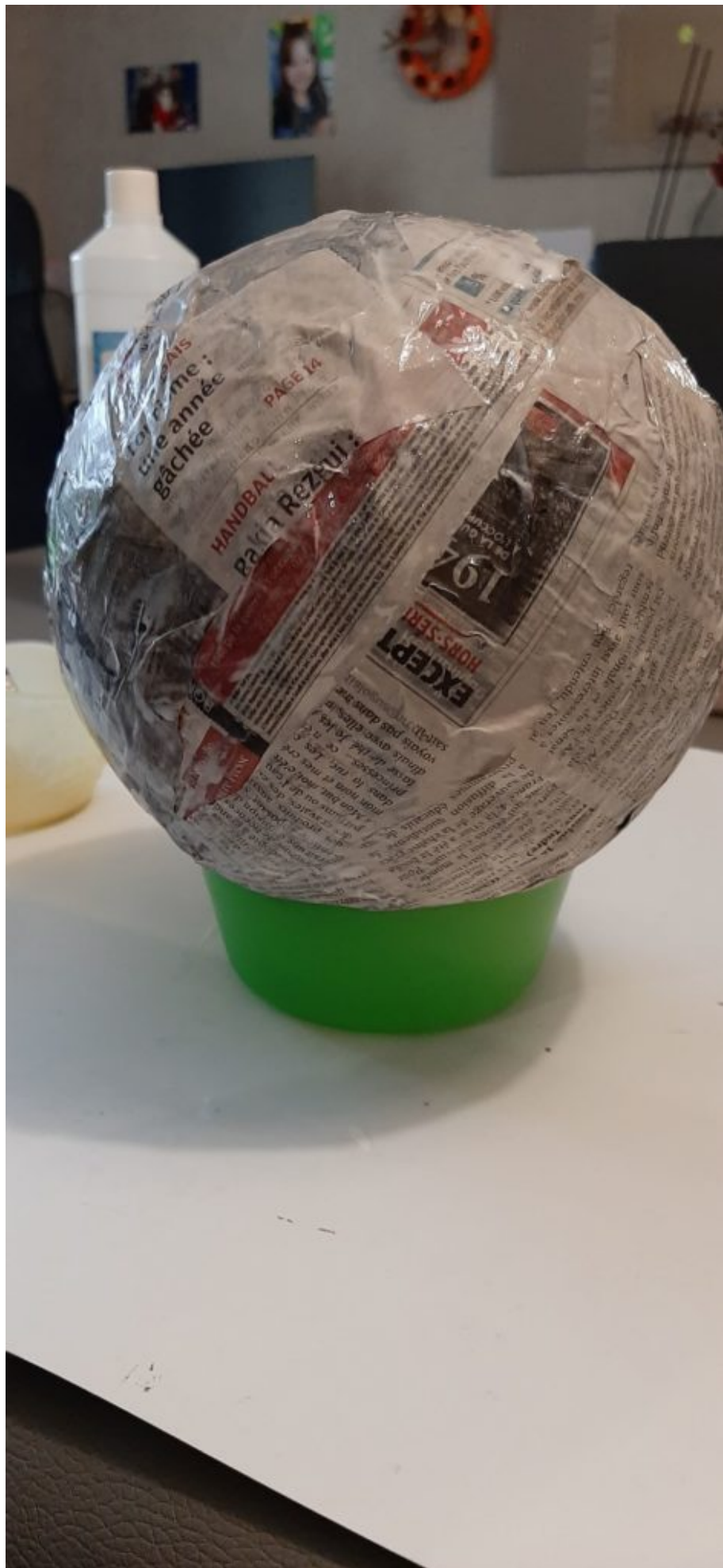
Ensuite, nous gonflons un ballon de baudruche



Puis nous mettons un morceau de scotch au niveau du nœud, pour l'aplatir







Nous appliquons la colle sur les bandes de papier journal puis les collons sur le ballon, que j'ai placé au préalable sur un petit bol, afin de le stabiliser. Nous disposons 2 couches de papier journal.



Nous laissons sécher notre ballon.

Le lendemain, nous prenons un cure-dent ou un petit pic en métal et nous venons percer le ballon



Ensuite, j'ai découpé le ballon au cutter en lui donnant une forme d'œuf





Et ce qui est top, c'est qu'avec une partie, nous avons créé un œuf, et avec l'autre partie nous créons une jolie coupelle

pour la fête des mamies ☺



Ensuite, on passe à la peinture !



Et la touche de paillettes pour finir bien sûr ☺ , puis nous ajoutons une jolie photo de l'enfant que nous plastifions ; ensuite, soit on la colle au fond de la coupelle, ou bien nous découpons une photo en forme de rond aux dimensions exactes de la coupelle, et nous la déposons au fond.





■



Jeux et Partage

Ca vous plait ?

N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Tuto : Créé ta Bouteille de

retour au calme

Pour un retour au calme en douceur

Retrouve toute la thématique sur les émotions [ici](#)

Crée ta bouteille de Retour au calme pour apaiser les émotions, faire le vide dans ton esprit, et retrouver ton calme ! Observe les petits objets bouger lentement...

Utilisée dans la pédagogie Montessori, cette bouteille aide les enfants à se reconnecter avec eux-mêmes.

Les adultes aussi peuvent s'en servir !

Zen attitude garantie ♥

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

→ Sa créativité

→ Son calme

→ Le lâcher prise

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Clique sur l'image pour visionner la vidéo et abonne toi à ma chaîne pour recevoir les prochaines vidéo en exclusivité ☺



Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺