

# **Cahier d'activités gratuit 72 pages !! « Mes émotions » de Isabelle Filliozat**

Aujourd'hui, je vais vous parler d'un superbe cahier pour les enfants, qui va les aider à comprendre leurs émotions, et à mettre des mots dessus.

Ici nous avons déjà le cahier de La Confiance en soi, et le cahier des peurs, qui nous ont été très utiles ! (avec ma fille de 5 ans)

Ces cahiers ont été créés par Isabelle Filliozat, psychothérapeute et figure phare de la parentalité positive en France (auteure de plusieurs livres ) Ils sont prévus pour les enfants à partir de 5 ans environ (on peut commencer vers 4 ans selon les exercices)

Personnellement, je les trouve super, ils sont vraiment conséquents, avec des activités variées, et toujours ludiques !

On travaille certains points en profondeur, mine de rien, et les illustrations sont jolies et claires.

Aujourd'hui, avec le confinement, le cahier des émotions est gratuit en téléchargement ! Alors pourquoi s'en priver !

J'espère que cela te sera utile, à toi et ton/tes enfants(s)

Voici le lien pour le télécharger.  
<https://fr.calameo.com/read/001698429d354fcedd651>

**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club et recevoir plein d'idées d'activités, inscris-toi tout en haut du blog !**