

Carte de Pâques pop-up œuf

Voici une idée de carte créative à offrir pour Pâques ☺

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Du papier fort de 2 couleurs
- Une photo de l'enfant
- Une attache parisienne
- De la colle
- Le gabarit de l'œuf

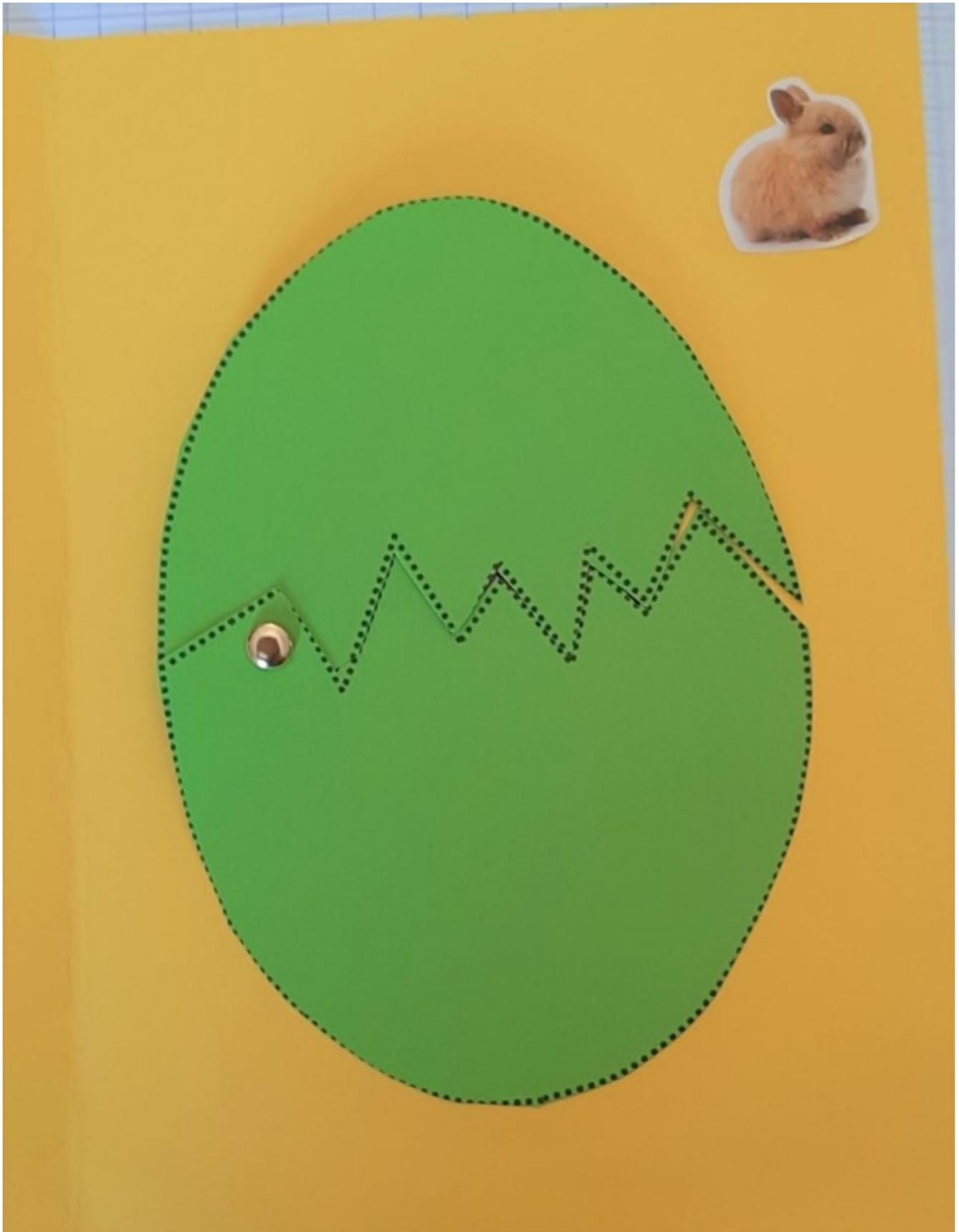
Réalisation de l'activité :

Voici une idée de carte très mignonne à offrir pour Pâques

Tout d'abord, nous regroupons notre matériel.

Nous imprimons le gabarit de l'œuf dans du papier fort de la couleur de notre choix.

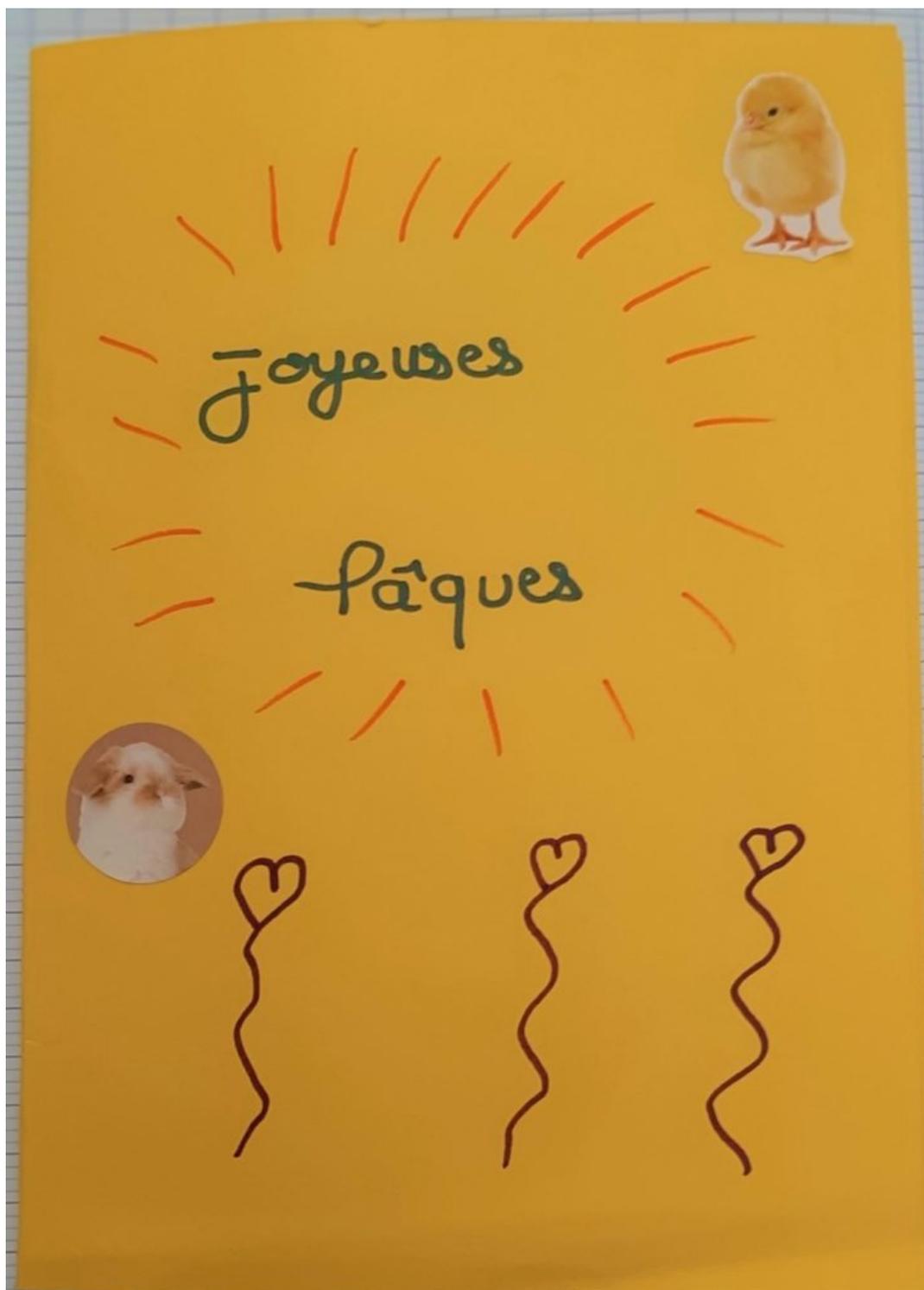
Nous le découpons.



Nous insérons une attache parisienne sur l'emplacement prévu à cet effet, pour relier les 2 parties de l'œuf

Ensuite, nous prenons du papier fort, que l'on plie en 2, pour former une carte.

A l'intérieur, nous collons une photo de l'enfant, de sorte qu'elle ne dépasse pas sur les côtés.



Ensuite, on colle la partie inférieure de l'œuf, puis nous décorons la carte avec des autocollants par exemple ☺



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 😊

Un Œuf de Pâques en laine

Voici une activité pour Pâques à réaliser dès 6 ans environ

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- ☐ Sa motricité fine
- ☐ Il va découvrir une nouvelle technique créative

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

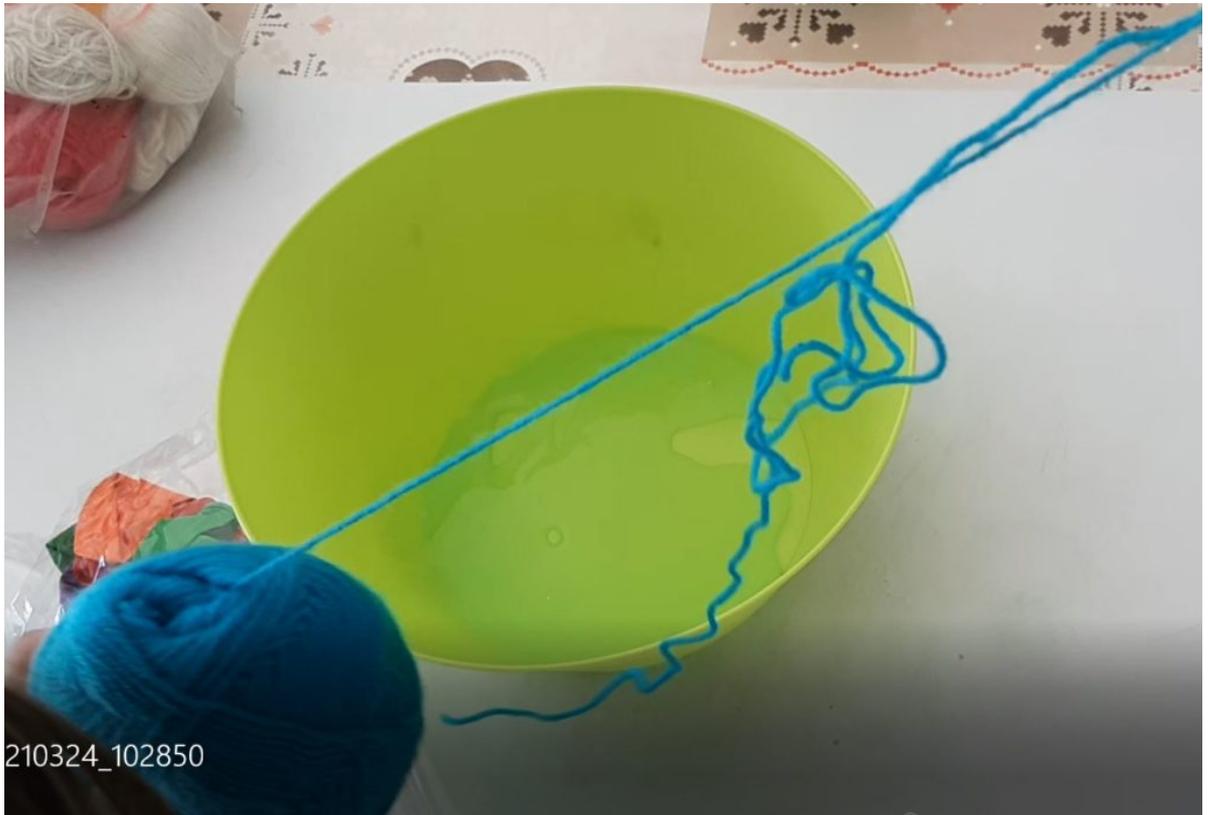
MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- De la laine
- Un ballon de baudruche
- Un saladier

Réalisation de l'activité :

Tout d'abord, nous regroupons notre matériel.

Nous coupons un long morceau de laine .



Nous versons de la colle dans le fond du saladier.

Pour la faire soi-même c'est ici :





Ensuite, nous trempons toute notre laine dans la colle.



Ensuite, on gonfle un ballon de baudruche selon la grosseur désirée de notre oeuf.

Puis, on commence à enrouler la laine tout autour du ballon.



Cela fait vraiment travailler la motricité fine, et il ne faut pas avoir peur de se mettre de la colle sur les doigts ☺

Ne pas hésiter à enrouler la laine dans tous les sens, et recouvrir la ballon en laissant peu d'espace libre.



Il faut bien penser à laisser dégagé le nœud du ballon pour l'étape suivante ☺



Ensuite, nous laissons sécher environ 48 heures. Perso, je l'ai laissé séché au soleil, et en même pas 24 heures c'était sec.



Ensuite, nous perçons le ballon avec cure-dents, un pic etc...

Puis nous enlevons le ballon en l'attrapant par le nœud.

Et voilà notre joli œuf tout en laine pour pâques ☺

Nous avons rajouté des petits poussins pour la déco. On peut aussi mélanger les couleurs en enroulant différents fils, nous pouvons aussi ouvrir une partie de l'œuf au cutter pour y réaliser un petit nid douillet de Mr et Mme poussin par

exemple ©





latelier-disabel



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 😊

Couronne de Printemps avec pompons et pomme de pin à partir de 6 ans

Voici notre jolie couronne porte-photo pour célébrer l'arrivée du printemps ☺

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- ☐ Sa motricité fine
- ☐ La maîtrise d'une nouvelle technique : la confection de pompons
- ☐ La technique du moulage

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Carton
- Un cutter
- Un crayon à papier
- De la feutrine

- De la pâte autodurcissante et des moules printaniers
- Des perles
- De la laine
- Un appareil pour confectionner des pompons (pas obligatoire)
- Des pomme de pin
- Une pince à linge et une photo
- Un papillon ou autre déco

Réalisation de l'activité :

Nous traçons un grand cercle (en s'aidant par exemple d'un saladier) dans du carton, puis nous le découpons



Ensuite, nous retraçons un autre cercle plus petit à l'intérieur du premier cercle, puis nous le découpons au cutter.



Ensuite, on enroule du papier feutrine vert tout autour de notre cercle en carton, et nous le fixons grâce à des petites pointes, que l'on insère au dos de la couronne.

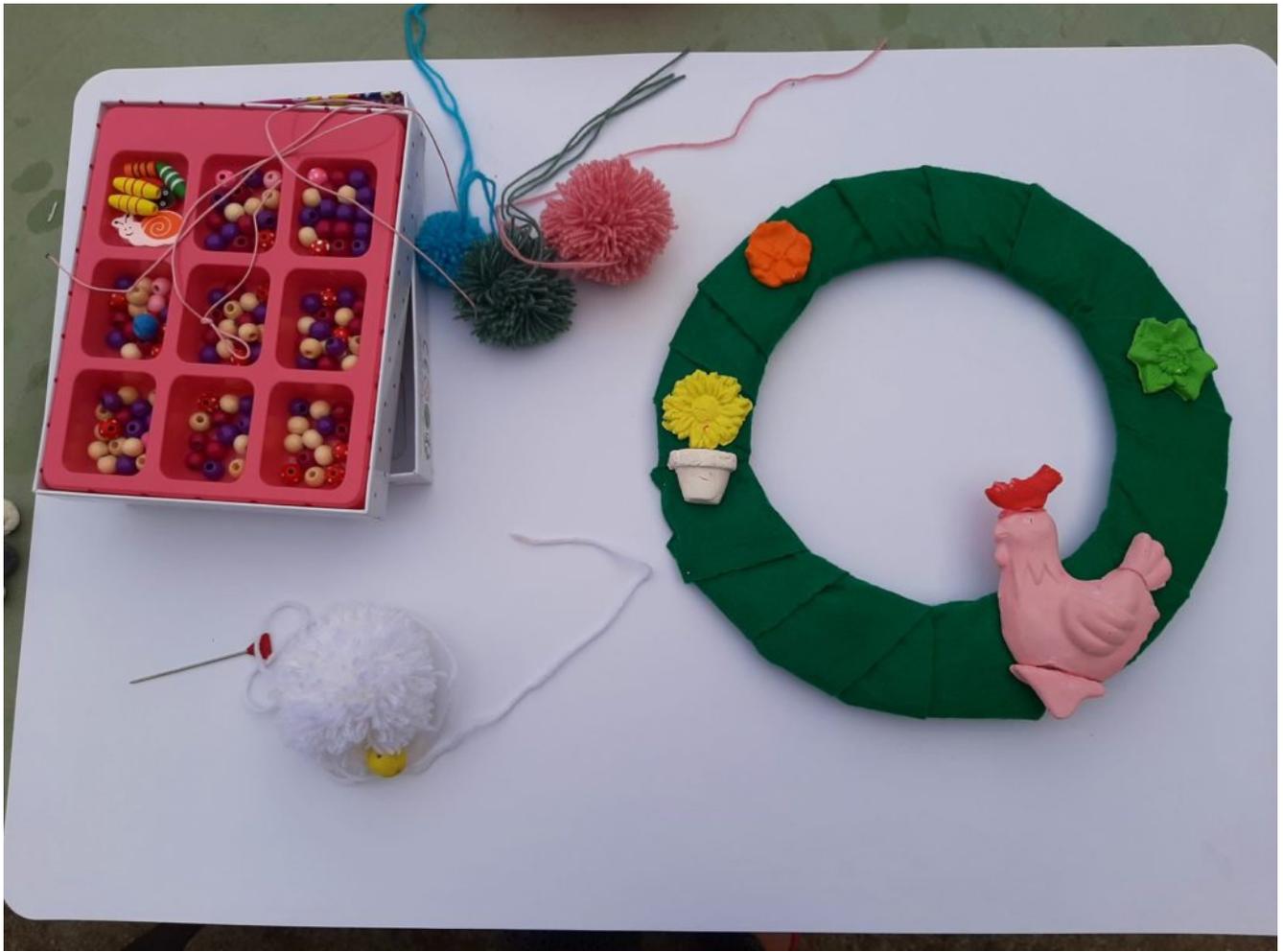
Nous mettons de la pâte autdurcissante dans des moules printanniers.

Une fois nos formes sèches, nous les collons à la colle forte sur notre couronne.



Ensuite, nous créons des pompons, j'utilise cet outil du site 10 doigts qui est top pour la confection rapide de pompons ☺

J'ai réalisé 3 pompons de taille et de couleurs différentes



Puis j'ai inséré des perles sur le même fil de laine de chaque pompon, avec une pomme de pin ☺





Qu'en pensez- vous ?

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 ☺

Un Vase trompe-l'œil avec des fleurs printanières

Voici une jolie activité créative qui englobe : cueillette de fleurs, peinture, et technique ludique de trompe-l'œil

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- Sa motricité fine
- Son contact avec la nature
- Réaliser une nouvelle technique créative avec un trompe-l'œil

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

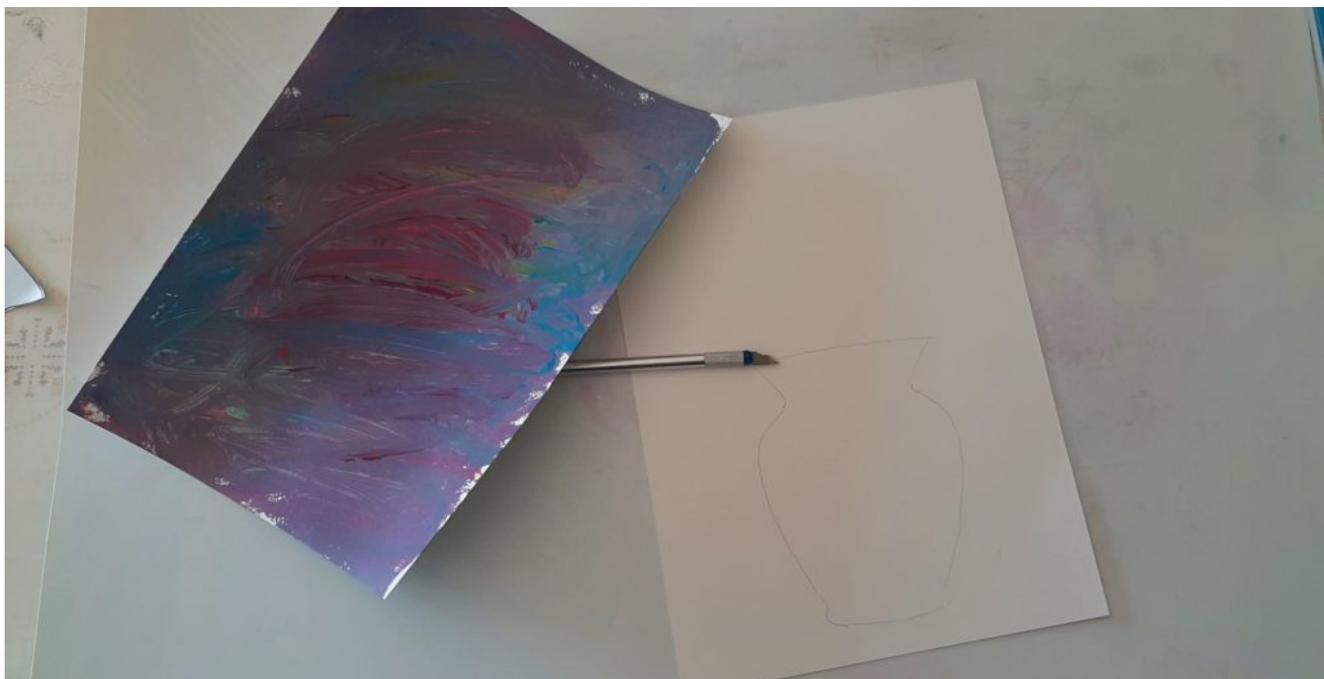
- 2 feuilles blanches de papier fort(type papier aquarelle)
- De la peinture
- Un cutter
- Des fleurs
- Un crayon à papier

Réalisation de l'activité :

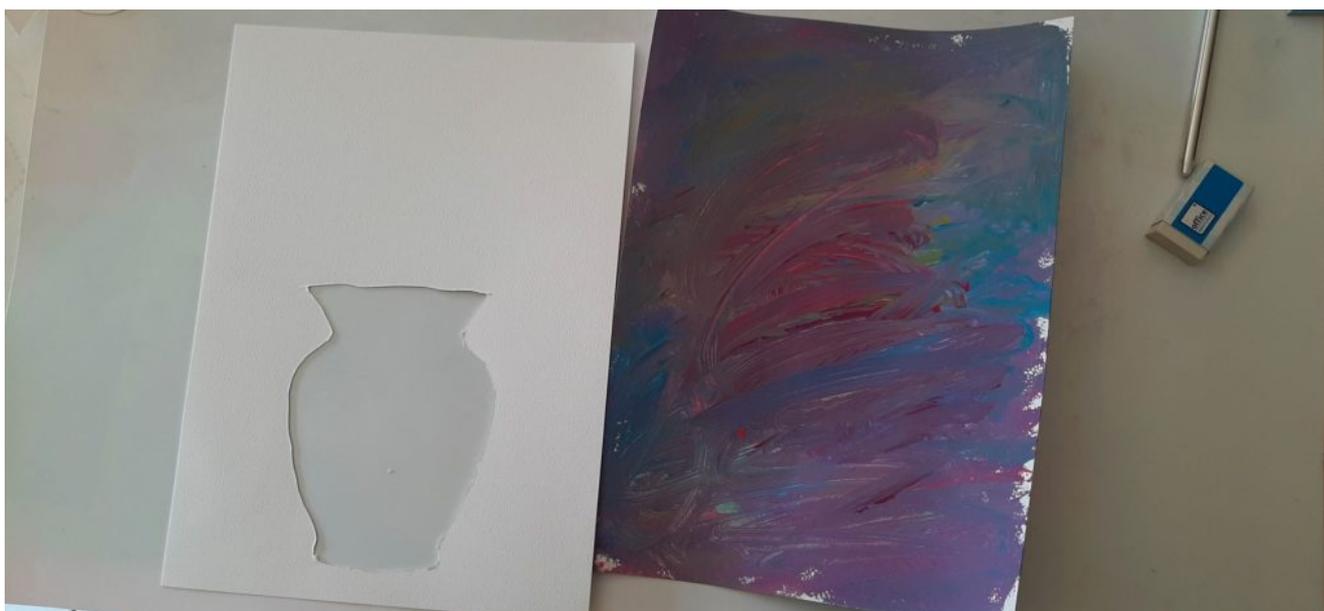
Dans un premier temps, on peint de façon libre sur une feuille de papier fort (ici nous avons peint sur une feuille de papier aquarelle de type 300 mg/m²)

Nous avons utilisé de la gouache, mais de la peinture aquarelle, liquide ou sèche, donne de très jolis effets ☺

Ensuite, nous dessinons un vase sur une deuxième feuille -
(nous pouvons nous aider d'un gabarit)



Nous évidons la forme du vase à l'aide d'un cutter



Nous plaçons notre peinture en dessous de la seconde feuille.

Nous faisons ensuite des petits trous à l'aide d'un cutter. Ces trous nous permettront d'insérer les fleurs.



Ensuite, nous allons nous promener et nous ramassons de jolies fleurs. Nous les insérons dans les trous, et nous disposons les tiges de façon à ce qu'elles ne dépassent pas au niveau de notre vase.



Voici notre joli vase trompe l'œil terminé, nous pouvons le fixer au mur avec de la pâte à fix ☺

Bien sûr, notre petite œuvre est éphémère, mais nous pouvons aussi faire sécher les fleurs au préalable, et créer ainsi une œuvre plus pérenne avec une jolie composition de fleurs séchées.

Nous avons rajouté un joli papillon et nous pouvons aussi dessiner les tiges des fleurs au feutre pour un effet trompe l'œil parfait !



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 ☺

Un tambourin récup' du printemps avec une assiette en carton dès 2 ans et demi

Voici une activité récup' qui plaira aux petits et aux grands
☺ Niveau : facile

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

-☐ Sa motricité fine

-☐ Son sens musical

-☐ Mettre en rapport une activité créative à la saison correspondante

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Une assiette en carton

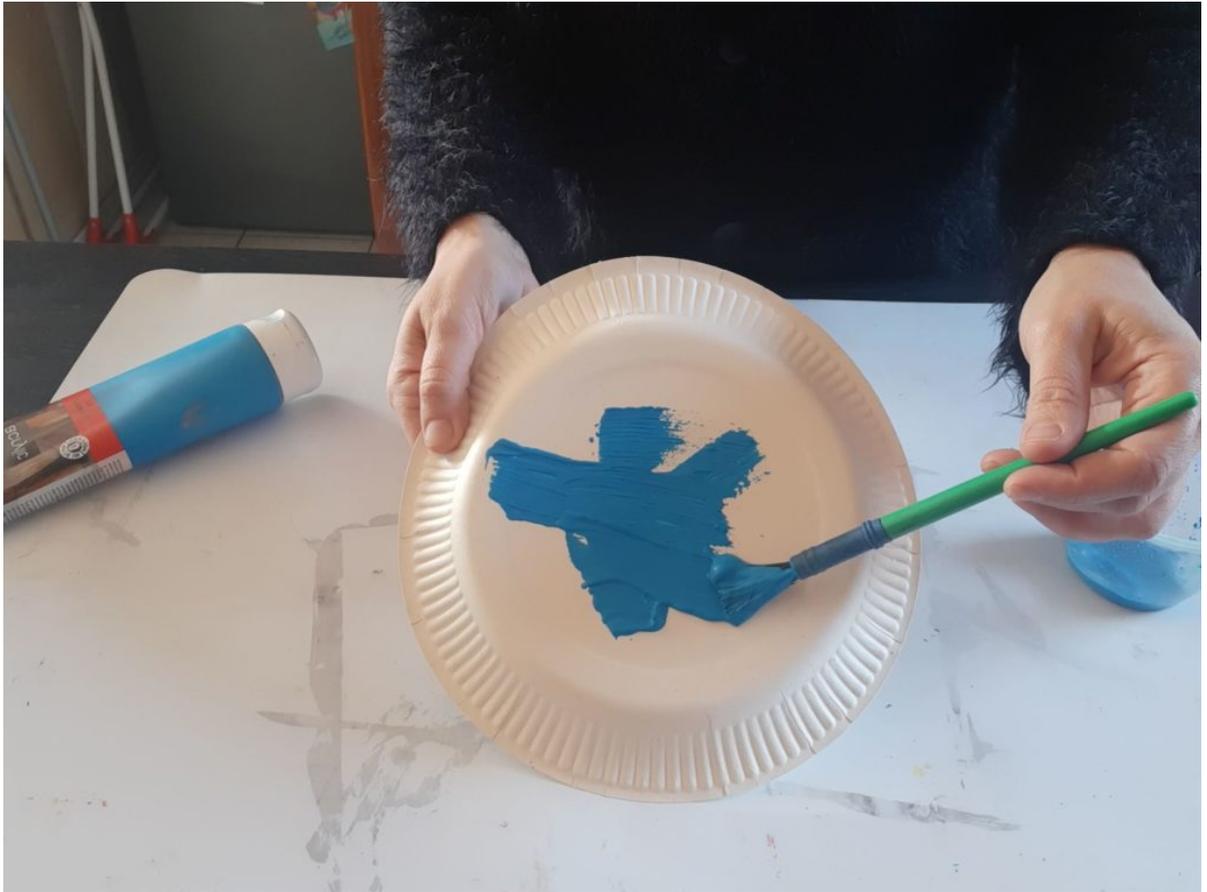
- Des grelots
- Des ruban de satin
- De la peinture
- Des gommettes de printemps ou tout autre déco
- Une perforatrice à main

Réalisation de l'activité :

Nous regroupons notre matériel



Ensuite, on peint l'assiette. Alors, vu que le thème est le printemps, j'aurai aimé peindre l'assiette en vert, mais pas fille n'a pas cédé !!! Donc ce sera du bleu.



-
-

Une fois la peinture sèche, on plie l'assiette en 2, et nous faisons des trous avec une perforatrice à main.



Ensuite, on insère un grelot sur chaque ruban de satin, on fait un nœud, puis ensuite on insère le ruban dans un trou fait au préalable dans l'assiette.



C'est une très bonne activité de motricité fine pour exercer les petites mains ☺



Puis nous avons collé des gommettes en mousse sur le thème du printemps : coccinelles, papillons, fleurs, etc...

Ensuite, place à l'essai du tambourin !!!! on tape et on secoue en rythme !!!

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 pot en argile du bonheur et de la gratitude ♥

Nous avons réalisé un joli pot en argile, dans lequel nous y avons inséré des **petits billets de gratitude** ☺

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

-☐ Sa motricité fine

-☐ Un sentiment de gratitude, de bonheur, et il va apprendre à se centrer sur le positif

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Argile
- De strass
- De papier/stylo

Réalisation de l'activité :

Pour cette activité, nous allons mouler un pot à l'aide de nos simples mains. Le but n'est pas que ce soit parfait ☺

Si nous voulons une forme plus régulière, nous pouvons utiliser un pot qui nous servira de moule.



Ensuite, nous avons utilisé des strass que nous avons enfoncé dans l'argile après avoir moulé la forme du pot.

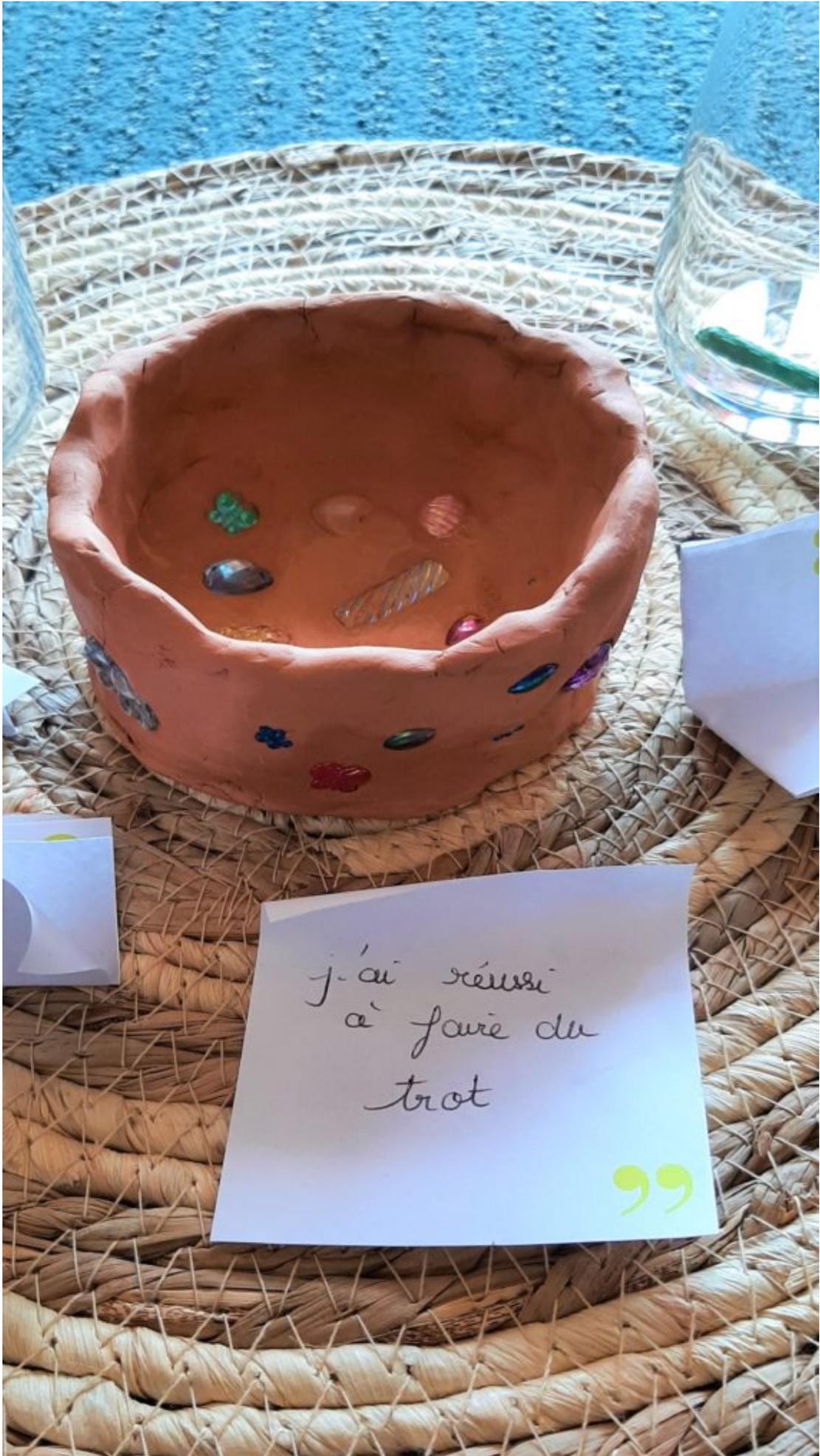


Une l'argile sèche, avec ma fille, nous avons réfléchi à **des petites choses qui la rendent heureuse**, et qu'elle a accompli, ou vécu.

Par exemple, « j'ai adoré monté Pistache au dernier cours de poney », « je suis contente d'avoir réussi à faire du toboggan aquatique », « j'adore ramasser et faire un bouquet de fleurs », « j'aime quand maman me lit une histoire », « je suis fière d'avoir réalisé telle ou telle création/apprentissage/sport, etc »...

Ensuite, nous avons écrit tous **ces petits moments de bonheur** sur des petits papiers, que nous avons mis dans **notre pot du bonheur** ☺





j'ai réussi
à faire du
trot

”

Ainsi, lorsqu'on se sent un peu moins bien, lorsqu'on est malade, ou que le cafard nous guette, on pioche un petit billet, et tout de suite, **les nuages disparaissent**, on se concentre alors sur le positif ; **super habitude géniale à inculquer dès l'enfance**, qui servira tellement à l'enfant aussi plus tard, dans sa vie adulte...

Combien d'adultes ronchonnent, et ressassent en permanence les choses négatives sans pourtant autant tenter d'y apporter des solutions...

Le pot du bonheur, aussi appelé **pot de la gratitude**, permettra à l'enfant de conserver toujours **un regard positif** sur les choses, sur la vie, malgré les obstacles, les embûches...

A tester sans modération !!!!!!!

On peut aussi réaliser cette activité dans un simple pot en verre par exemple ☺

Ca vous plait ? Avez-vous testé le pot du bonheur ????

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 ☺

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 couleur 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 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 agrémenter 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 ☺