

# 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/m<sup>2</sup>
- 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/m<sup>2</sup>

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](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir ☺**