

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 !



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 ☺