



J'aide l'enfant de 0-5 ans à reconnaître et exprimer ses **ÉMOTIONS**.

Un truc pour exprimer ses émotions

La bouteille à émotions



Bouteille à émotions

Matériel :

- Bouteille de plastique
- Colle brillante
- Eau chaude
- Colorant (1 goutte)
- Paillettes
- Colle chaude

Étapes :

- Mettre de la colle brillante dans la bouteille
- Ajouter de l'eau chaude
- Mettre les paillettes
- Ajouter une petite goutte de colorant
- Coller le bouchon sur la bouteille avec de la colle chaude
- Brasser la bouteille

Pour se calmer, l'enfant brasse la bouteille à émotions.
Il regarde ensuite les paillettes tomber au fond de la bouteille.





J'aide l'enfant de 0-5 ans à reconnaître et exprimer ses **ÉMOTIONS**.

Un truc pour exprimer ses émotions

Pleurer





J'aide l'enfant de 0-5 ans à reconnaître et exprimer ses **ÉMOTIONS**.

Un truc pour exprimer ses émotions

Respirer lentement



Utilisez une étoile pour aider votre enfant à respirer lentement. Montrez-lui à suivre les flèches avec son doigt pour inspirer et expirer. Expliquez-lui comment gonfler son ventre en inspirant.





J'aide l'enfant de 0-5 ans à reconnaître et exprimer ses **ÉMOTIONS**.

Un truc pour exprimer ses émotions

Faire un câlin





J'aide l'enfant de 0-5 ans à reconnaître et exprimer ses **ÉMOTIONS**.

Un truc pour exprimer ses émotions

Dessiner





J'aide l'enfant de 0-5 ans à reconnaître et exprimer ses **ÉMOTIONS**.

Un truc pour exprimer ses émotions

Coller un toutou

