

ACCUEIL DE LOISIRS ÉDUCATIFS FROTEY-LÈS-VESOUL

Période du 07 janvier au 04 février 2026



Atelier du mercredi matin "Les émotions, mode d'emploi"

Enfants de maternelle
Enfants d'élémentaire



Parce que toutes les émotions comptent, cet atelier invite les enfants à explorer le monde de leurs émotions. Les émotions jouent un rôle central dans le développement des compétences psychosociales des enfants (= faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne), car elles influencent leurs pensées, leurs comportements et leurs relations avec les autres.

Les objectifs de cet atelier sont les suivants :

- **Identifier et nommer les émotions de base :**

Reconnaître et nommer les émotions principales comme la joie, la tristesse, la colère et la peur à partir d'images, d'histoires ou de mimes ;

Identifier une palette plus large d'émotions (fierté, frustration, jalousie, surprise...) et utiliser un vocabulaire plus précis.

- **Exprimer ses émotions de manière appropriée :**

Exprimer ses émotions par des mots simples, des gestes, des dessins ou le jeu symbolique ;

Verbaliser ses émotions, expliquer leur intensité et les relier à une situation vécue.

- **Reconnaître les émotions chez les autres :**

Observer les expressions du visage et le langage corporel pour deviner ce que ressent un camarade ;

Analyser les émotions d'autrui dans des situations sociales plus complexes comme les conflits, la coopération ou l'exclusion.

- **Développer l'empathie et le respect des émotions :**

Comprendre que chacun peut ressentir des émotions différentes et apprendre à respecter celles des autres ;
Faire preuve d'empathie et adopter des comportements d'aide ou de soutien face aux émotions d'un pair.

- **Apprendre à réguler ses émotions :**

Découvrir des stratégies simples pour se calmer comme la respiration, le coin calme ou le fait de demander de l'aide ;

Mettre en place des stratégies adaptées pour gérer ses émotions telles que le dialogue, l'auto-contrôle et la résolution de problèmes.

Au programme :

- **Visionnage du film Vice -Versa et discussion :** Le film explore les émotions humaines de façon inventive et touchante, montrant que toutes les émotions comptent, même celles qu'on n'aime pas trop (comme la tristesse ou la peur).
- **Découverte et utilisation de jeux de société :** "Le monstre des émotions", "Takapa", "Feelings".
- **Activité manuelle :** "Aujourd'hui je me sens..."
- **Jeu de mime et observation :** "La statue de l'émotion".