

La météo des émotions

La notice · Préparer simplement

3-8 ans · 5 à 10 min

Exprimer ou montrer une émotion, puis choisir une aide possible.

Dans ce kit de 5 pages

Pages 1-2 : la notice et un exemple.
Page 3 : Six cartes d'émotions.
Page 4 : Un espace pour choisir une aide.
Page 5 : quatre cartes pour choisir comment rejouer.

Avant de commencer

Imprimer en A4 à 100 %, en recto simple. Garder la notice pour l'accompagnant. Préparer uniquement les pages utiles au premier essai ; lire les consignes avant de découper. La plastification est facultative. L'adulte découpe si nécessaire. Sans découpage, montrer ou pointer directement sur la feuille.
À prévoir : Papier A4, imprimante, crayon. Découpage par l'adulte si nécessaire.

Un participant avec un parent, un éducateur ou un accompagnant. En petit groupe, proposer un tour à chacun, sans classement ; chacun peut regarder, montrer ou passer.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



La météo des émotions

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Présenter deux cartes, puis élargir le choix si la personne le souhaite.
2. Demander « Comment te sens-tu ? ». On peut montrer, parler ou passer.
3. Accueillir la réponse sans la corriger. Une même image peut être comprise autrement.
4. Proposer une aide et vérifier si elle convient. On peut changer de choix.

Un exemple concret

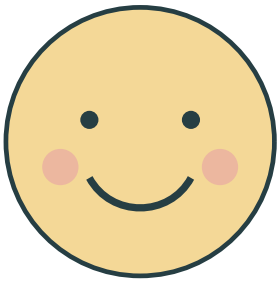
L’adulte propose les cartes joie et tristesse : « Tu peux en choisir une, en demander une autre ou passer. » L’enfant montre tristesse. L’adulte répond : « Tu veux une présence, une pause ou autre chose ? » Il vérifie le choix sans deviner la cause.

Terminer à la durée choisie ou avant si la personne le souhaite. Décrire un fait observé, demander ce qui a aidé et ranger ensemble. On peut reprendre plus tard ; aucun score ni récompense n’est nécessaire.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.

La météo des émotions

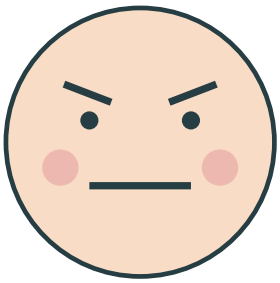
Je peux montrer une carte.



Joie



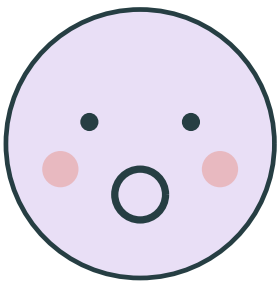
Tristesse



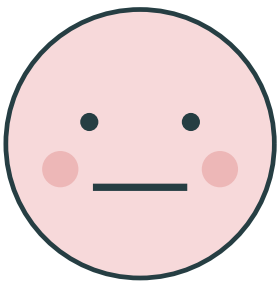
Colère



Calme



Surprise



Je ne sais pas

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.

La météo des émotions

Qu’est-ce qui pourrait m’aider ?



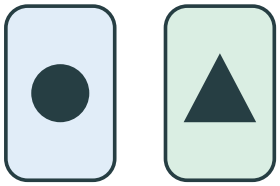
Une pause



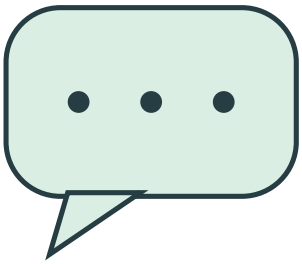
De l’aide



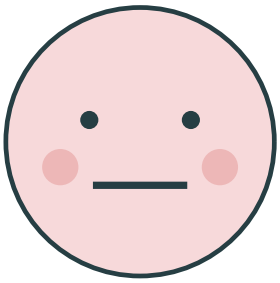
À boire



Choisir



Je veux parler



Je ne sais pas

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.



La météo des émotions

Quatre cartes pour rejouer ou ajuster

Choisir une seule carte pour la prochaine fois. Garder la feuille entière ou découper les quatre cartes. Changer un seul élément à la fois et conserver l'aide qui reste utile.

1 · Découvrir ensemble

Présenter deux cartes, puis élargir le choix si la personne le souhaite.

2 · Rendre plus accessible

Commencer avec deux images ; lire les mots à voix haute. Pour aller plus loin, raconter une situation fictive.

3 · Un repère pour jouer

Ne pas attribuer une émotion à partir d'un visage. Les cartes soutiennent l'échange ; elles ne diagnostiquent rien.

4 · Regarder ce qui aide

La personne a-t-elle pu faire un choix ou exprimer qu'elle ne voulait pas répondre ?

Usage et copie autorisés. Revente interdite.