

MES ÉMOTIONS

CAHIER D'ACTIVITÉS



Laura Helen Brown

À L'ATTENTION DES ADULTES

Bien pensé et apaisant, le cahier d'activités *Mes émotions* permet d'engager des conversations avec les enfants autour de leurs réflexions et de leurs sentiments.

C'est pour aider son neveu à s'exprimer davantage lors du confinement lié à la pandémie de COVID-19 que les animaux à l'aquarelle de Laura Helen Brown ont pris vie dans ce cahier d'activités. Face à l'enthousiasme des enfants, de leurs parents et des encadrants, Laura a créé un site Internet afin de le mettre à disposition du plus grand nombre de personnes.

Il s'agit d'un support qui stimule le développement des compétences émotionnelles chez l'enfant en favorisant sa créativité et sa réflexion. Les activités proposées conviennent aux différents groupes d'âge entre 4 et 11 ans.

Ce cahier peut être imprimé gratuitement. Laura serait ravie de savoir comment vous l'avez abordé et utilisé avec vos enfants. N'hésitez pas à lui écrire à l'adresse mail suivante : laura@lhillustrations.co.uk

La traduction en français de ce cahier d'activités a vu le jour grâce à la contribution exceptionnelle et à la générosité d'Ernie Colette, conseiller juridique principal au sein de l'organisation Mobilization for Justice, et au travail minutieux de la traductrice française Chloé Bianeis. Leur temps et leur expertise au service de ce projet le rendent disponible dans une nouvelle langue, permettant à davantage d'enfants de bénéficier d'activités stimulantes qui contribuent à leur épanouissement et à leur bien-être émotionnel.

Laura vous invite à partager cette ressource avec votre cercle amical, familial et professionnel, pour la faire connaître autour de vous. En revanche, si vous envisagez de commercialiser ce projet, vous devez obtenir au préalable l'autorisation expresse de son autrice. Pour toute demande de ce type, veuillez contacter Laura à l'adresse mail suivante : laura@lhillustrations.co.uk

Mes émotions est destiné aux enfants du monde entier. Il est spécialement dédié à celles et ceux dont ses illustrations se sont inspirées : Mia, Arthur David, Drew, Milana, Noah, Harry, Annabelle, Jenson, Isadora, Molly, Arthur William, Emme, Jasper, Daisy, Poppy, Kyle, Nate, Hugo, Elijah, Lyra, Betty et Florence.

Si vous cherchez une traductrice pour donner vie en français à votre projet anglais ou espagnol, vous pouvez contacter Chloé à l'adresse mail suivante : chloe@cameleontranslation.com

Pour en savoir plus sur le travail d'Ernie, n'hésitez pas à lui envoyer un e-mail à l'adresse : ecollette@mfjlegal.org

LAURA

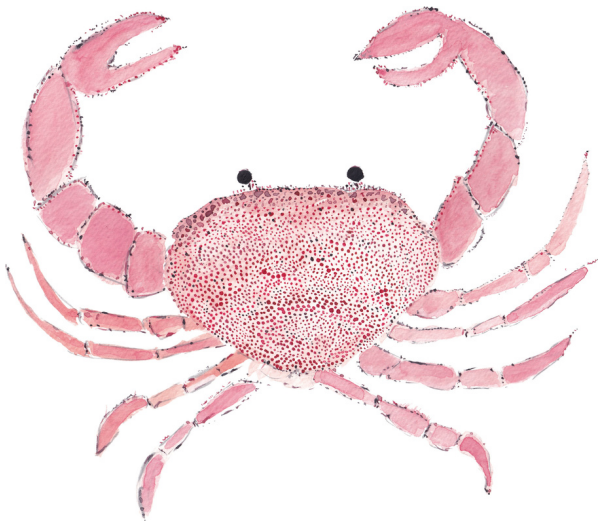


Scannez pour accéder au site !



1.

Présentation des personnages



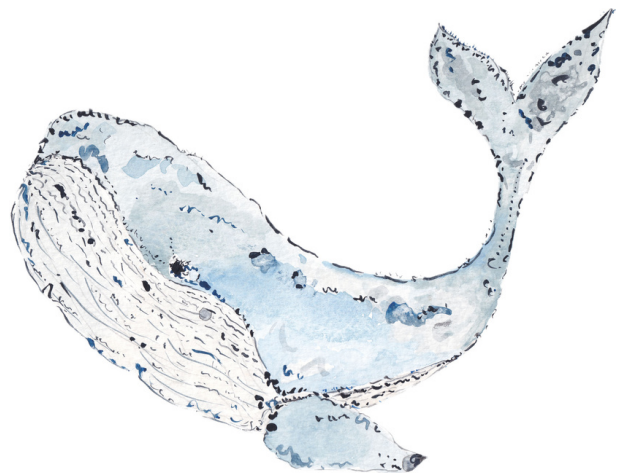
Yanis le crabe



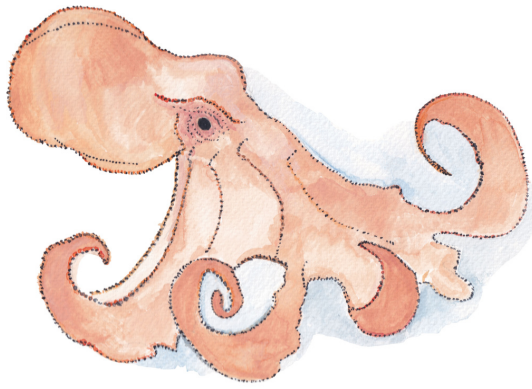
Jules l'ours



Malik l'éléphant



Arya la baleine bleue



Thomas le poulpe



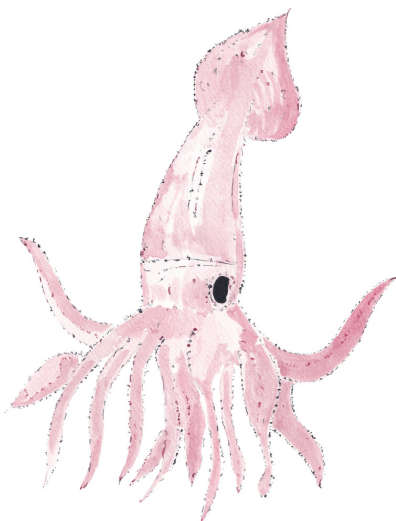
Léo le chien



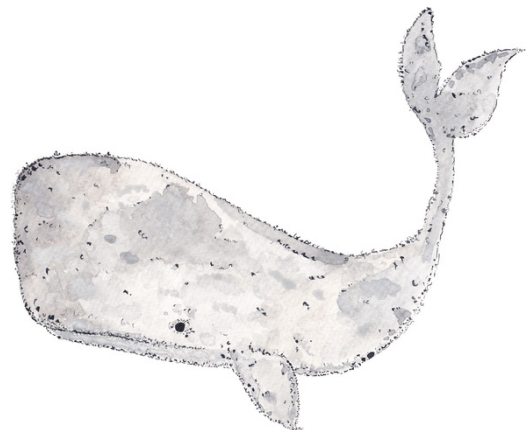
Alice la cigogne



Maël et Léa les pingouins



Karim le calamar



Emma la baleine grise

À propos de moi

Je m'appelle:



Je vis à:



Ma date d'anniversaire:



Relie les phrases suivantes à la baleine heureuse et à la baleine triste.

J'ai mangé un sac plastique dans l'océan, croyant que c'était une délicieuse méduse

Je nage dans l'océan avec mes ami·es

Je parle de mes sentiments avec mes ami·es

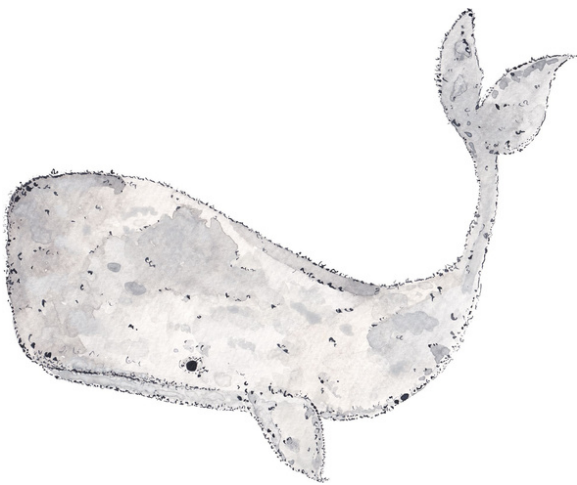
Je saute hors de l'eau dans l'air frais et retombe dans un grand splash

Un bateau me heurte et me blesse

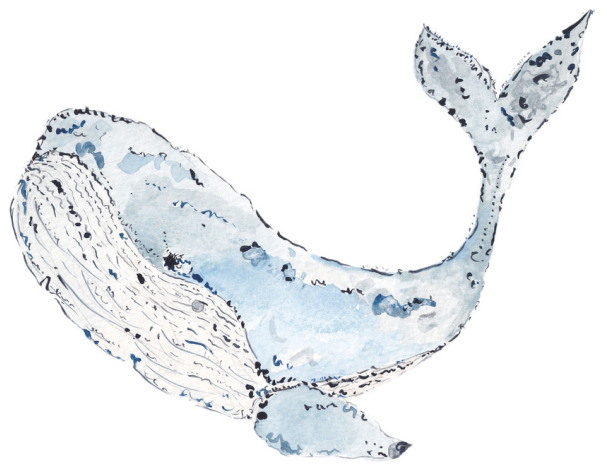
Les humains ne recyclent pas leurs déchets plastique qui finissent dans la mer

Je me dispute avec mes amies baleines

Je fais de mon mieux

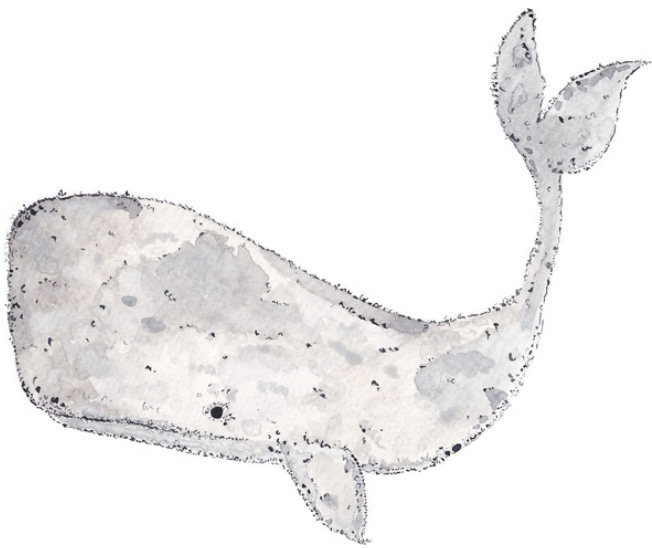


Baleine triste

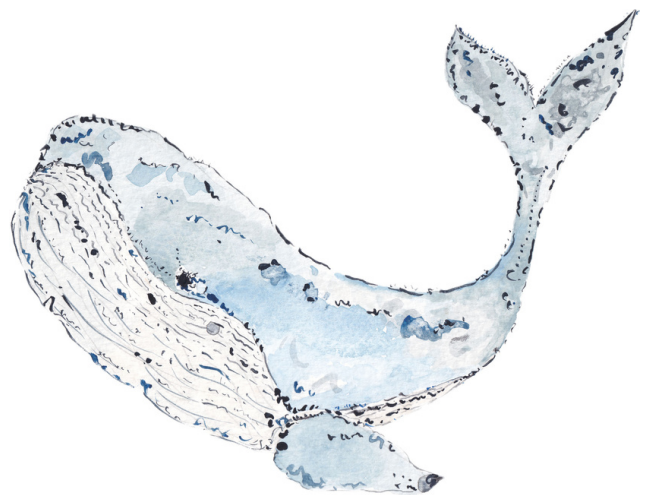


Baleine heureuse

Trouve d'autres exemples de situations qui pourraient rendre une baleine heureuse ou triste.



Baleine triste



Baleine heureuse

Choisis un des autres personnages et écris des choses qui le/la rend heureux/se ou triste.



7.

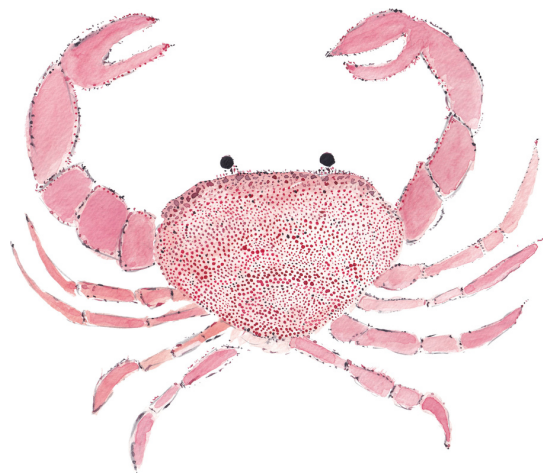
Je suis heureux/se quand...
Dessine ou écris sur cette page



Les cigognes volent grâce aux courants d'air chaud.
Si tu pouvais voler n'importe où toi aussi, où irais-tu ?

Je me sens triste quand...

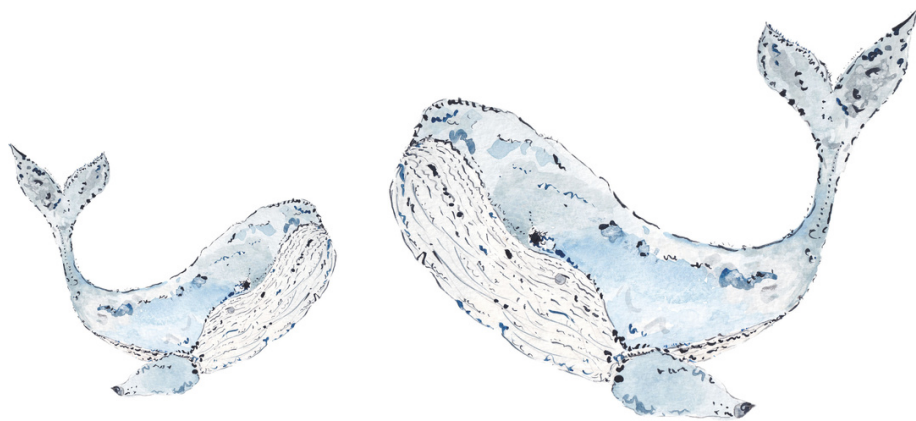
Dessine ou écris sur cette page



La plupart des crabes se déplacent de côté,
mais certains peuvent aller en avant ou en arrière.

Savais-tu qu'ils ne nagent pas tous ?

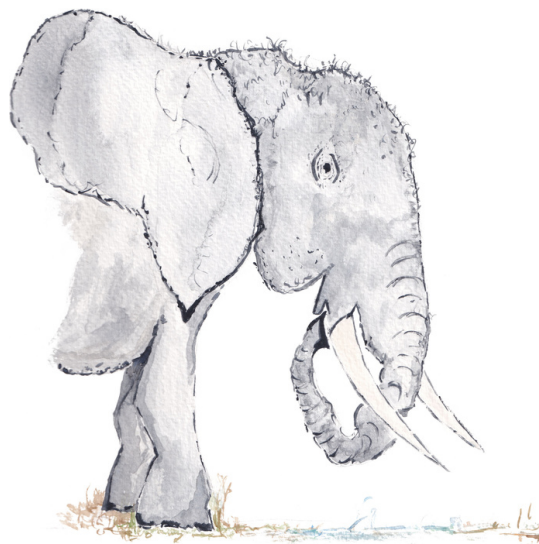
Écris ou dessine cinq activités pour lesquelles tu estimes que tu te débrouilles bien, à l'école ou à la maison : danser, dessiner, écrire des histoires, lire, les activités manuelles, le sport, etc.



Un bébé baleine à bosse boit jusqu'à l'équivalent de
560 tasses de lait maternel par jour.

Et toi, quelle quantité d'eau as-tu bue hier ?

Écris ou dessine cinq activités que tu apprécies avec les adultes de ton entourage : des jeux, des activités à l'extérieur, la cuisine, la lecture, le sport, un moment détente, etc.



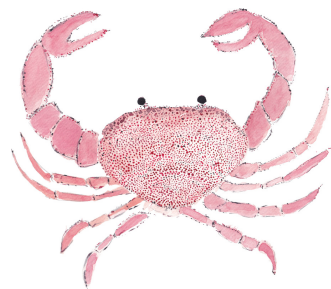
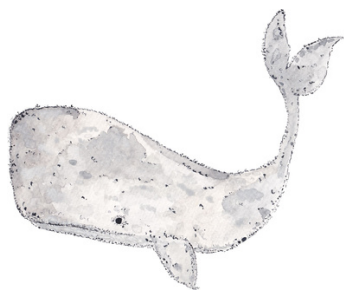
Les défenses des éléphants poussent toute leur vie.
De longues défenses sont le signe du grand âge d'un éléphant.

Ma journée...

Écris ou dessine sur cette page

Qu'as-tu fait aujourd'hui, étais-tu à l'intérieur ou à l'extérieur ?

Qu'as-tu appris en particulier ?



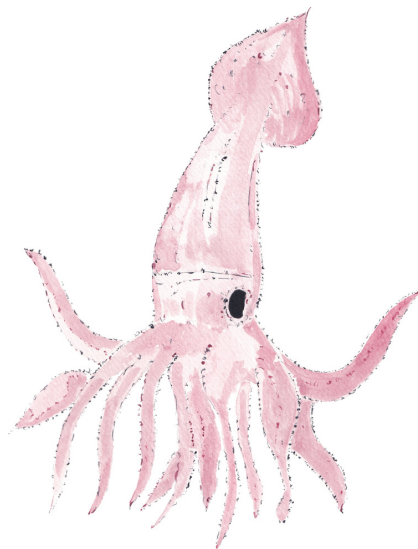
Chaque personnage de ce cahier a sa propre personnalité. Tout comme les humains. Chaque personne est différente, nous avons toutes et tous des sentiments et des émotions, peu importe notre âge.

Dessine ton autoportrait en te représentant dans ton lieu préféré, à l'intérieur ou à l'extérieur.



Les poussins des pingouins sont couverts d'un duvet de plumes qui leur tient chaud.

Quel nouvel émoji aimerais-tu créer ? 😊 ⚽ 😎
Dessine-le et décris ce qu'il représente.



Les calamars se nourrissent de poissons et nagent en arrière !
Et toi, quel est ton plat préféré ?

À quoi ressemblent tes vacances de rêve ?
Écris ou dessine sur cette page



Les ours ont un odorat si développé qu'ils sont capables
de détecter de la nourriture à plusieurs kilomètres.

15.

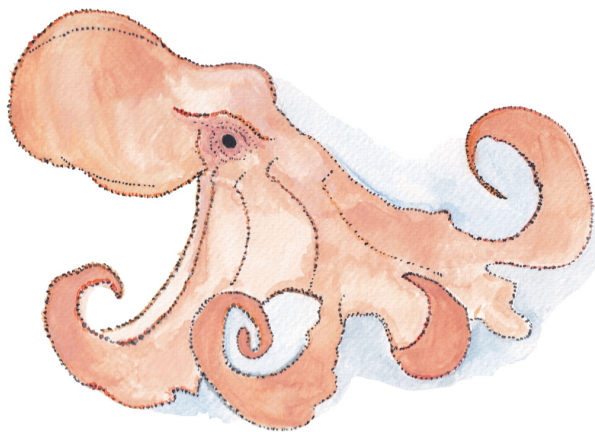
Dessine ton modèle.

Il peut s'agir d'une personne de l'école, de la famille, d'un ou d'une ami·e, d'un personnage de film, d'une personne que tu connais ou non, qui t'inspire et que tu admires.



Il est possible de savoir si un chien est gaucher ou droitier en lui donnant son jouet favori et en observant quelle patte il utilise en premier.

Les activités qui me rendent heureux/se
Écris ou dessine sur cette page



Les poulpes sont de très bons nageurs. Capables d'aller très vite, ils préfèrent se déplacer lentement au fond de la mer. Combien de temps crois-tu pouvoir retenir ta respiration ?

Entoure les phrases qui te correspondent.
Tu peux en choisir autant que tu veux.

Je suis un bon ami / une bonne amie

Je fais de mon mieux

Je m'aime comme je suis

Je suis aimé·e

Je suis gentil/le

Je suis serviable

Je suis heureux/se

Je suis à l'écoute

Je suis courageux/se

Je suis en bonne santé

Je suis unique

Je suis positif/ve



Savais-tu que les animaux aussi ressentent des émotions
comme la colère, la peur, la joie et la tristesse ?

Quel personnage t'a le plus plu et pourquoi ?

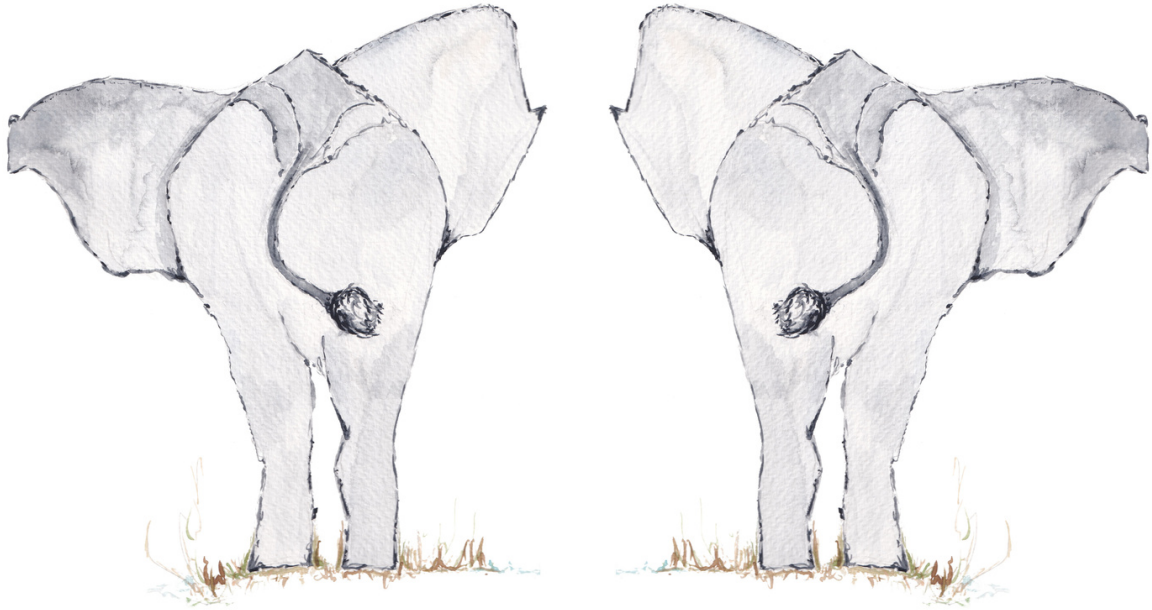
Dessine un nouveau personnage et donne-lui un nom.



Ce que j'ai appris sur moi-même.
Écris ou dessine sur cette page



À BIENTÔT !



SCANNEZ POUR
ACCÉDER AU
SITE



myemotionsactivitybook.com