

# J'explore les émotions pour les enfants de 3-5 ans

Activité d'exploration des émotions en famille!

## Étape 1

Explorer les différentes émotions  
avec un miroir! Mimer les émotions et  
inviter vos enfants à faire la même  
chose.



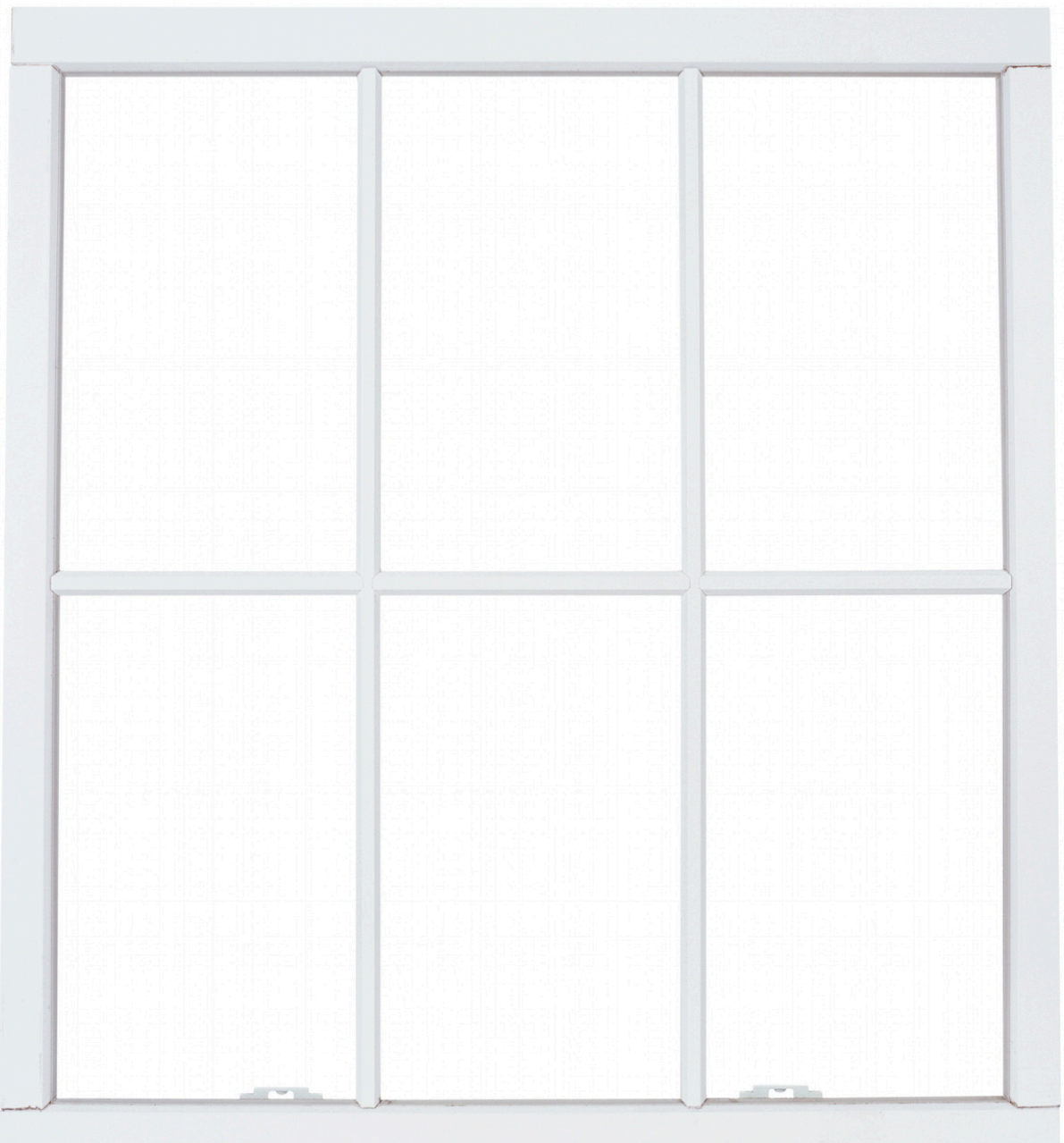
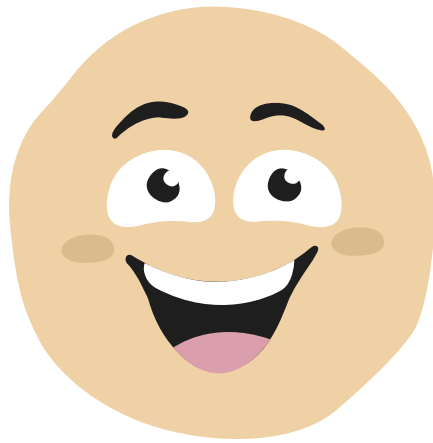
## Étape 2

Amusez-vous à prendre des photos  
des expressions de chacun des  
membres de la famille et collez les  
photos sur les feuilles ci-dessous!

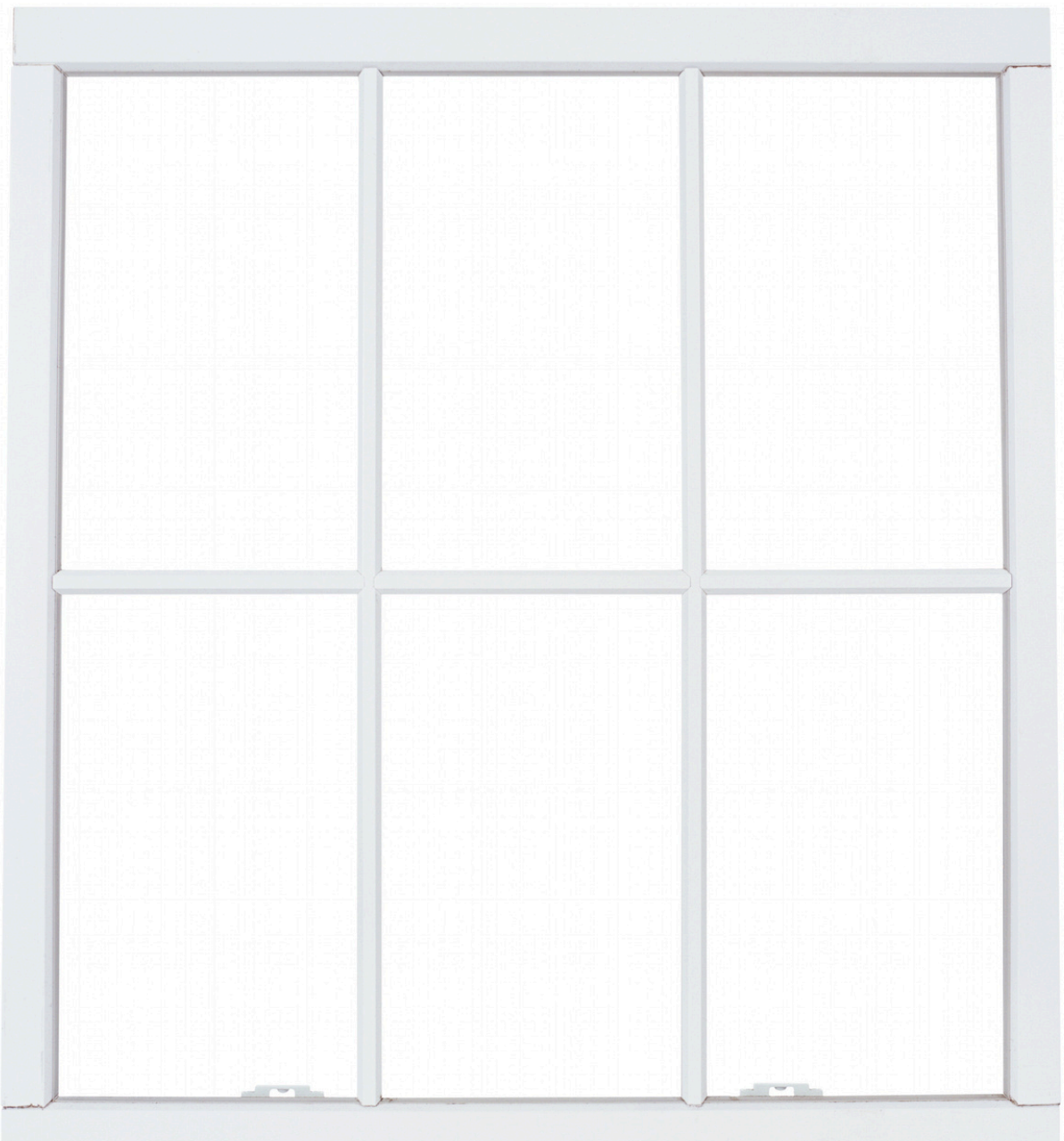
## Étape 3

Affichez les affiches des émotions  
de la famille dans la maison (Ex: sur le  
frigo) et inviter vos enfants à  
identifier leurs propres émotions et  
les émotions chez les autres dans les  
situations quotidiennes.

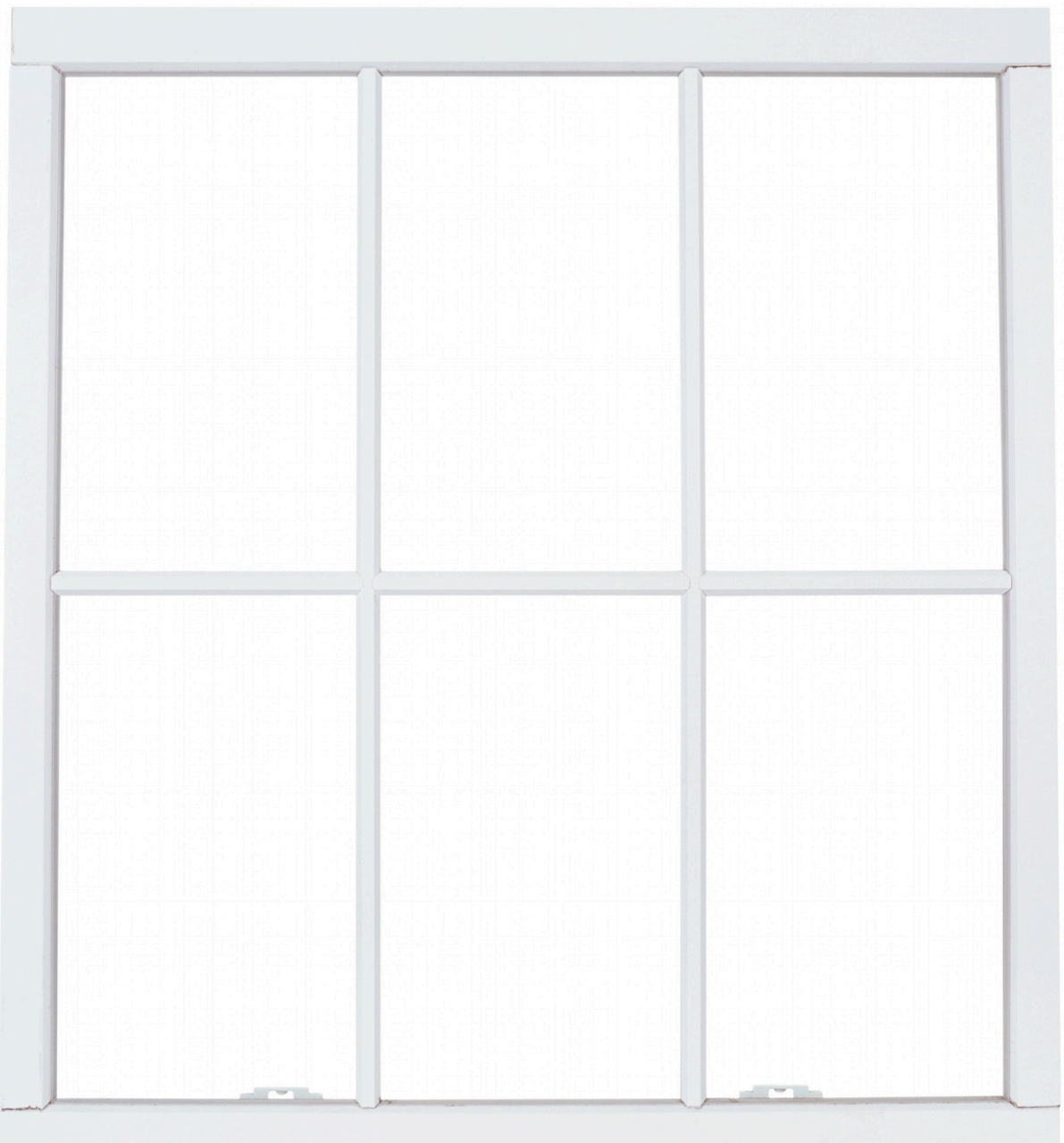




**Pour découvrir toutes nos activités**  
[lepharesante.com](http://lepharesante.com)

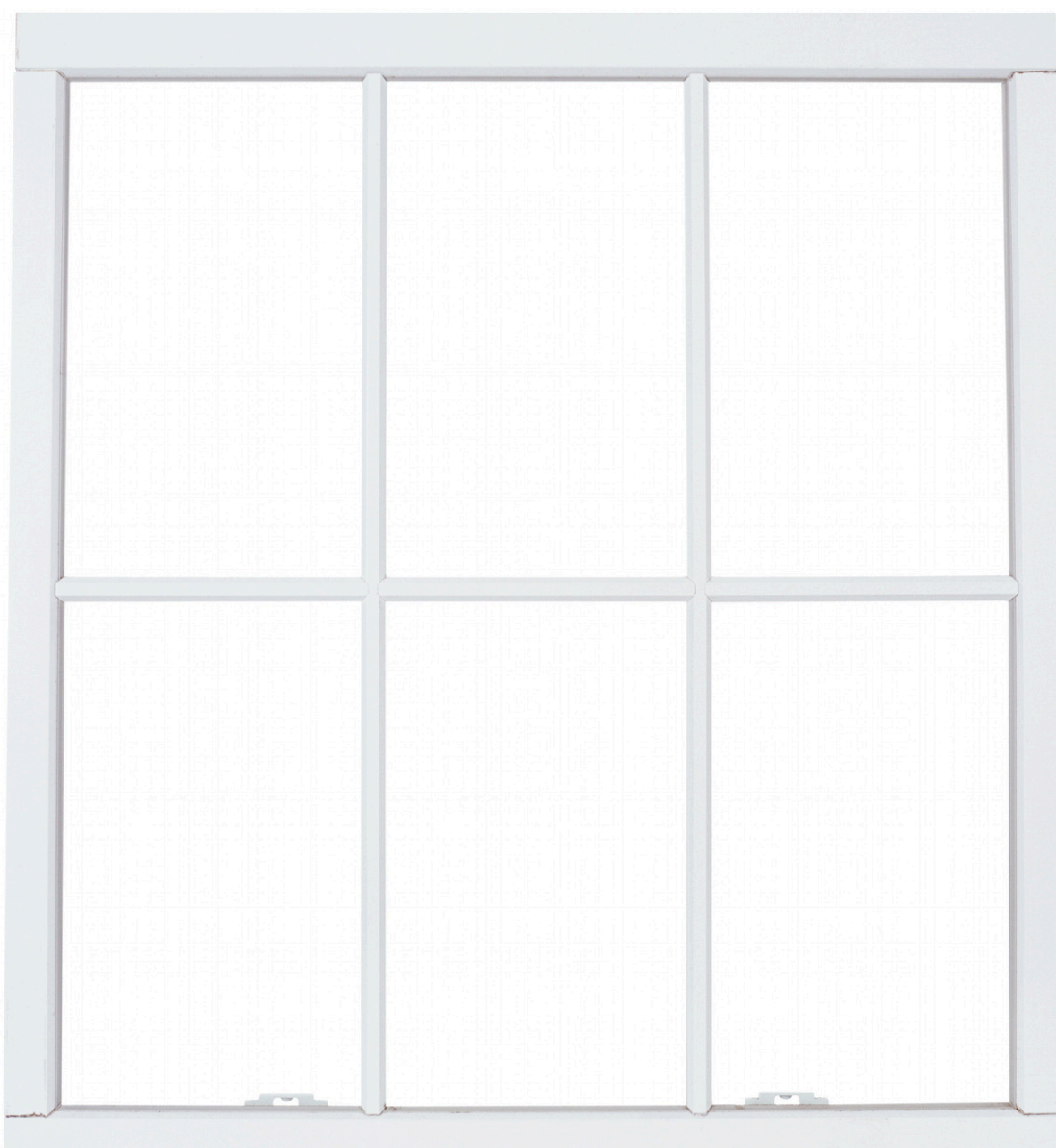


**Pour découvrir toutes nos activités**  
[lepharesante.com](http://lepharesante.com)

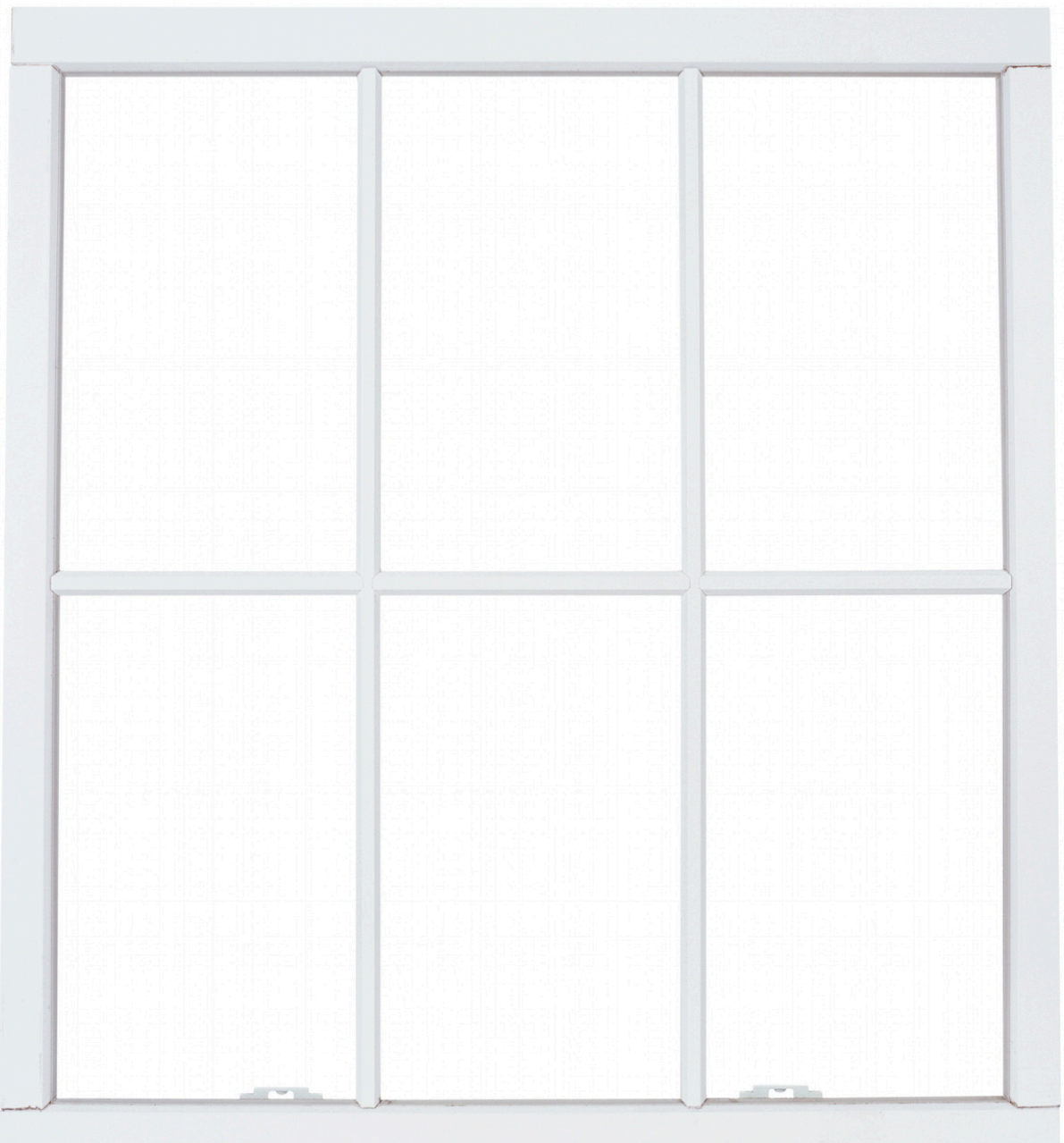


**Pour découvrir toutes nos activités**  
[lepharesante.com](http://lepharesante.com)





**Pour découvrir toutes nos activités**  
[lepharesante.com](http://lepharesante.com)



**Pour découvrir toutes nos activités**  
[lepharesante.com](http://lepharesante.com)

# Des techniques de retour au calme pour les enfants de 3-5 ans

## Avant tout

Observer votre  
enfant

Écouter  
votre enfant

Adapter les  
interventions

