

*5 exercices d'art-thérapie  
pour apprendre aux enfants à reconnaître leurs émotions  
(de 3 à 6 ans).*

*Préambule :*

*Il n'est pas toujours simple pour les enfants de reconnaître leurs émotions, cependant cette reconnaissance est extrêmement importante afin de pouvoir les exprimer correctement, les accueillir, et pouvoir y réagir.*

*Ici, nous aborderons les 4 principales émotions :*

*La peur, la joie, la colère et la tristesse.*

*Il en existe d'autres, mais elles me paraissent assez difficiles à saisir correctement pour des enfants de 3 à 6.*

*Ils auront le temps d'en prendre connaissance plus tard.*

 *Chers parents, il est primordial d'accompagner vos enfants lors des exercices et de partager un moment agréable ensemble.*

*Vous pouvez n'imprimer que les pages qui vous intéressent et les proposer à votre enfant en lui expliquant la consigne.*

➔ *Matériel à prévoir : feutres, crayons, papier, ciseaux, colle.*

*5 exercices :*

- *En 1 perception des émotions.*
- *En 2 classez les personnages dans les bonnes émotions.*
- *En 3 je dessine l'émotion.*
- *En 4 mes émotions et moi.*
- *En 5 l'importance de verbaliser.*

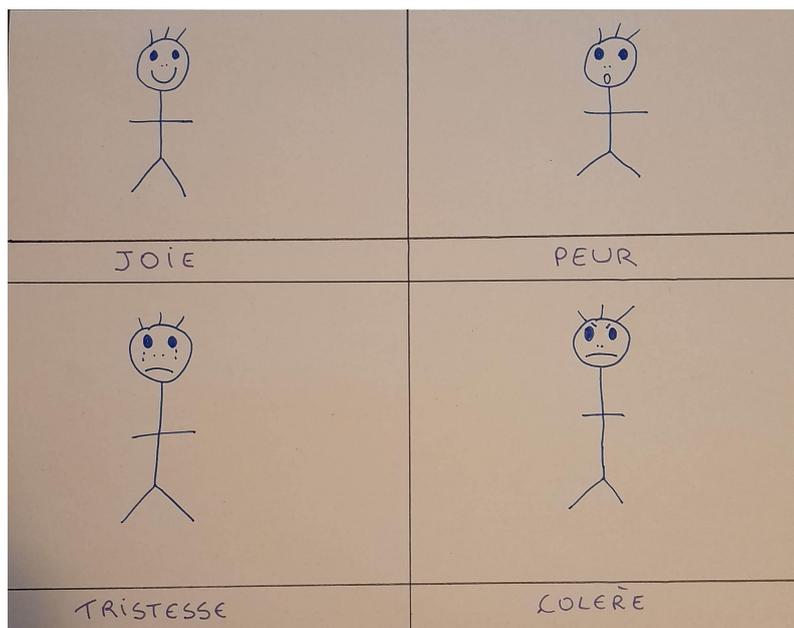
## 1) Perception des émotions :

Cet exercice va vous permettre de voir ce que représente pour votre enfant telle où telle émotion.

### a) Consignes :

Demandez à votre enfant de dessiner le même bonhomme dans les différents rectangles, mais avec des émotions différentes.

### b) Exemple :



c) Page 4 à imprimer pour réaliser l'exercice.

|                  |               |
|------------------|---------------|
|                  |               |
| <b>JOIE</b>      | <b>PEUR</b>   |
| <b>TRISTESSE</b> | <b>COLÈRE</b> |

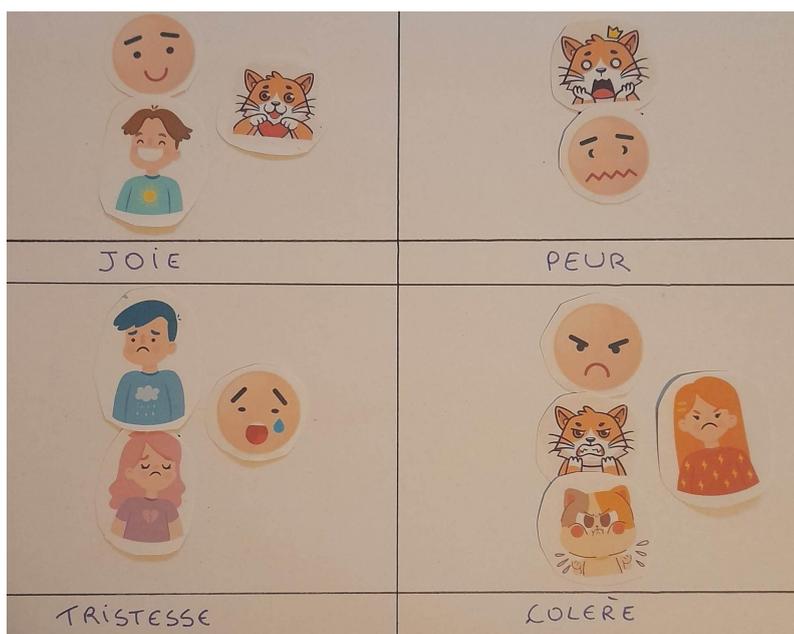
## 2) Classer les personnages dans les bonnes émotions :

Cet exercice va vous permettre de voir si votre enfant a bien saisi les différentes émotions.

a) Consignes :

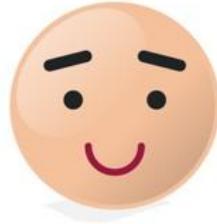
Demandez à votre enfant de découper les personnages ou illustrations et de les coller dans le rectangle qui correspond à la bonne émotion.

b) Exemple :



c) Feuille des personnages ou illustrations à imprimer et découper page 6.

d) Imprimer à nouveau la page 4.



### 3) Je dessine l'émotion :

Cet exercice va vous permettre de voir si votre enfant a bien saisi les différents aspects physiques correspondant aux bonnes émotions.

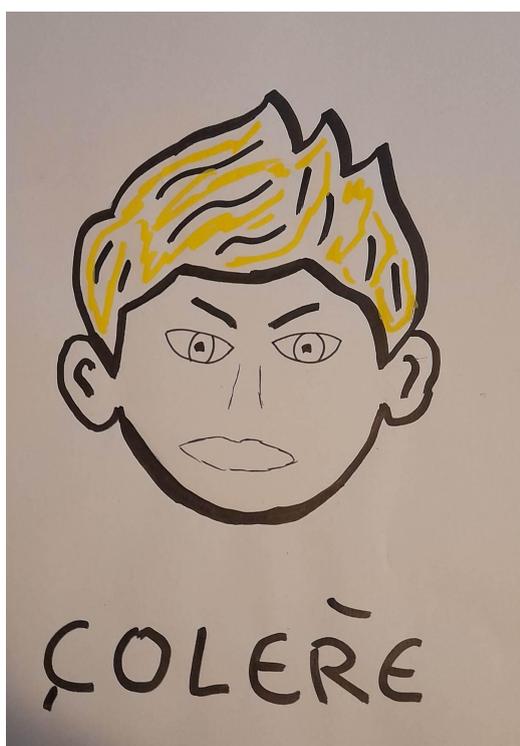
Imprimez les pages 8 et 9.

#### a) Consignes :

Demandez à votre enfant quelle émotion il veut dessiner sur quel visage, ce doit être des émotions différentes.

Votre enfant va dessiner, les yeux, les sourcils, le nez, la bouche et les colorier.

#### b) Exemple :



Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.  
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.





#### 4) Mes émotions et moi :

Cet exercice va vous permettre d'instaurer un dialogue avec votre enfant sur les émotions.

N'hésitez pas à parler des vôtres, car votre enfant prend exemple sur vous.

##### a) Consignes :

Prenez ses œuvres effectuées dans les exercices précédents comme support pour poser des questions.

##### b) Exemple :

"Parent" : Je vois que le bonhomme que tu as dessiné en colère a l'air très en **colère**, et toi qu'est-ce qui peut te mettre en colère ?

"Parent" : De quoi aurais-tu besoin quand tu es **colère** ?  
Vous pouvez faire des propositions (un câlin, d'être seul, de crier, de sauter, de lancer un objet, etc.).

(La même consigne pour les 4 émotions).

### 5) L'importance de verbaliser :

Expliquez à votre enfant qu'il a le droit d'avoir des émotions, que chaque être humain sur cette terre en a, mais qu'il est important de les verbaliser pour les apaiser.

"Si maman ne sait pas pourquoi tu es triste ou de quoi tu as peur, elle ne peut pas t'aider à trouver des solutions"

Cet exercice va vous permettre de savoir à quelle intensité votre enfant ressent l'émotion qu'il est en train de vivre.

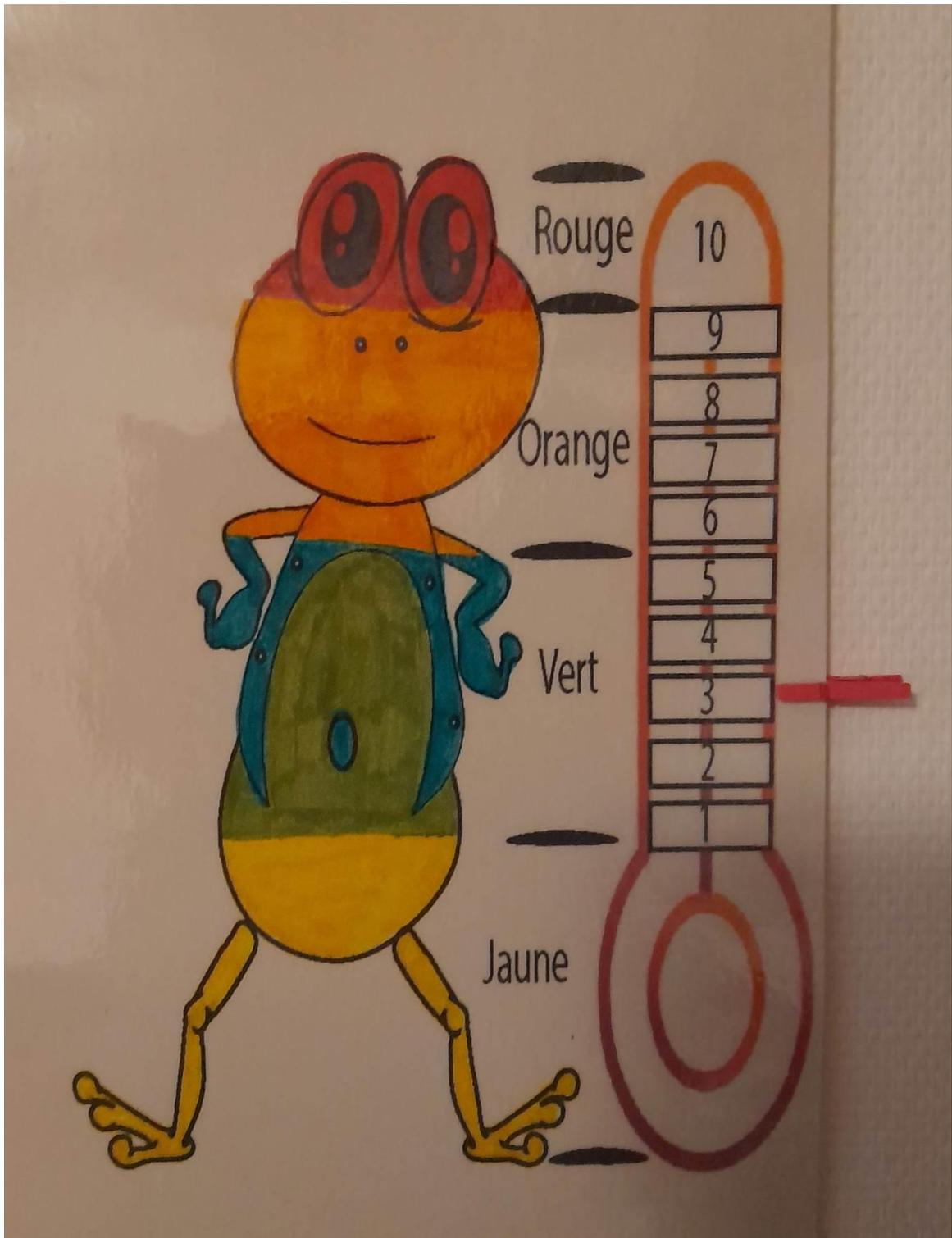
#### a) Consignes :

Imprimez la page 13 et proposez à votre enfant de la colorier ou de la personnaliser.

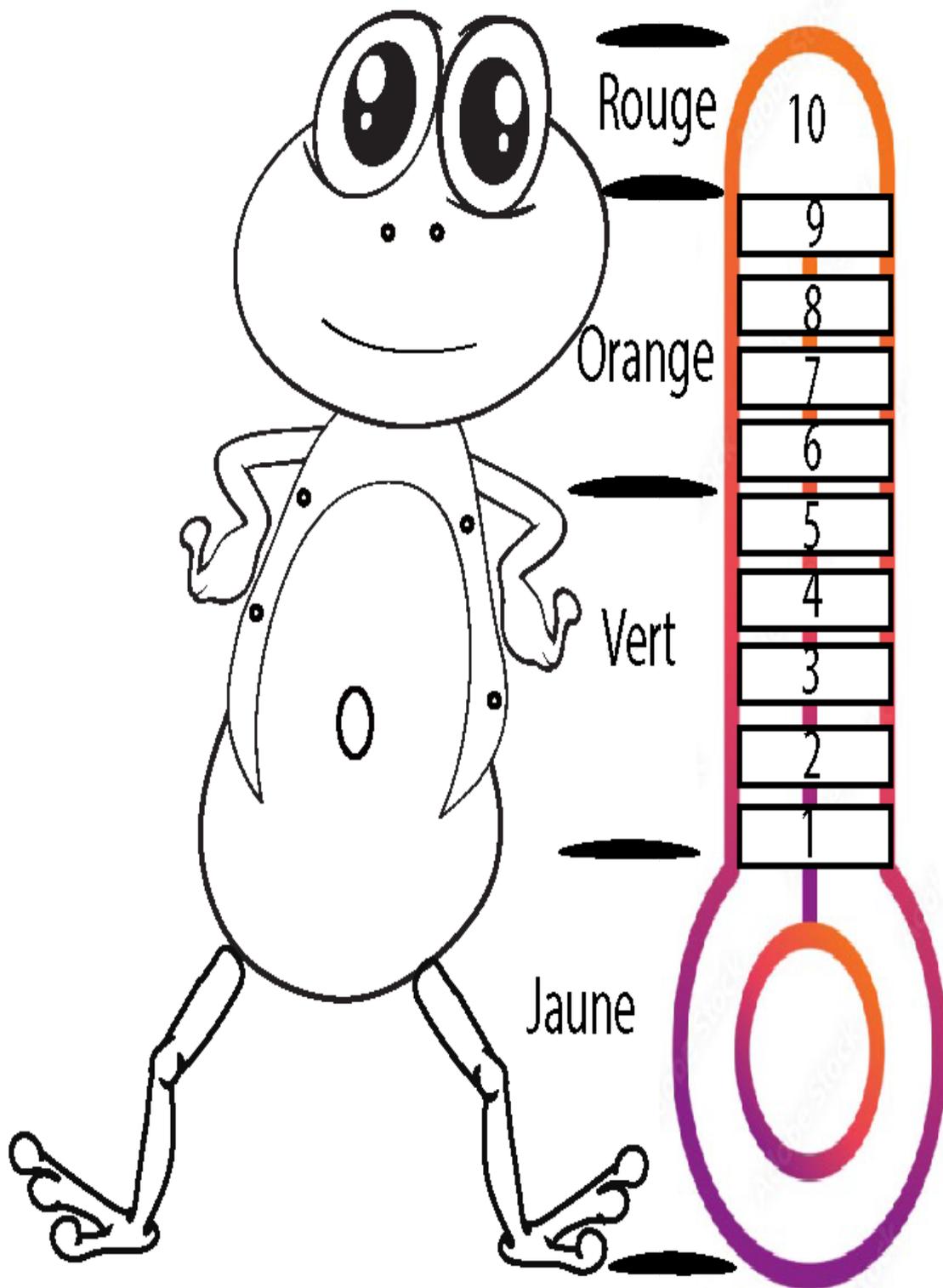
Vous pouvez ensuite la cartonner et la plastifier pour qu'il puisse s'en servir longtemps en utilisant une pince à linge pour noter son intensité d'émotion.

Demandez à votre enfant de colorier les parties de la grenouille avec la couleur indiquée sur la page 13.

b) Exemple :



Karine Lozano art-thérapeute à Tours (37), cabinet La Chrysalide.  
Document protégé et utilisable dans un cadre privé et non professionnel.



*J'espère que ces exercices vous auront aidés vous et votre enfant.*

*À bientôt, Karine.*