



“Maxi-tampons des 10 émotions”

Ref. 20546

Conçu en collaboration avec Mar Romera,
spécialiste en Intelligence Émotionnelle.



MAXI-TAMPONS DES 10 ÉMOTIONS

Ref. 20546

CONTENU:

Le jeu se compose de 10 maxi tampons en bois massif, épais et de qualité. Chaque tampon représente l'une des 10 émotions de base : la joie, la curiosité, l'admiration, la sécurité, la colère, le dégoût, la tristesse, la peur, la culpabilité et la surprise. Dimensions des tampons: 4 cm de diamètre et 3,5 cm d'épaisseur.

DESCRIPTION DES TAMPONS

1. Joie
2. Curiosité
3. Admiration
4. Curiosité
5. Surprise
6. Colère
7. Dégout
8. Tristesse
9. Peur
10. Culpabilité

AGE RECOMMANDE ET INDICATIONS:

De 3 à 8 ans.

L'éducation émotionnelle est gratifiante à tout âge. Avec ces tampons, nous pouvons aider les enfants à identifier et à exprimer leurs propres émotions et celles des autres. Chaque tampon représente par une icône une expression du visage associée à chaque émotion. Ce matériel peut nous aider à travailler les émotions d'une façon amusante et attrayante en classe, à la maison ou en consultation.

Bien que le jeu soit destiné aux enfants de 3 à 8 ans, il peut aussi être utilisé pour des enfants plus âgés ayant des besoins spécifiques ou même par des adultes qui ont besoin de travailler la reconnaissance, l'identification ou l'expression émotionnelle. Il permet également de développer des compétences sociales et affectives.

OBJETIFS DIDACTIQUES:

- Être capable d'identifier et de différencier les dix émotions de base qui guident notre comportement.
- Reconnaître les différentes expressions faciales et apprendre à les associer à chaque émotion.
- Améliorer la coordination psychomotrice et la dextérité manuelle pour manipuler les tampons.
- Développer et élargir le vocabulaire de base lié aux émotions.
- Développer les compétences sociales et affectives.



POURQUOI ET DANS QUEL BUT ?

Pendant des siècles, on a pensé que les personnes intelligentes étaient celles qui dominaient le langage scientifique et mathématique et celles dotées d'un quotient intellectuel élevé. Aujourd'hui, on sait, grâce à la neuroscience, que ce sont les émotions qui déterminent nos réponses et nos choix. En définitive, nos conduites et nos formes de vie. La fonction neurologique est plus importante que la cognitive car la seconde est toujours mobilisée par la première.

Depuis l'acceptation de la théorie des intelligences multiples (H. Gardner), il semble que l'on a accepté que l'intelligence n'est pas unique mais multiple, et que chaque personne possède une combinaison unique de points forts et de points faibles. Deux des intelligences proposées pendant les années 80 par Gardner ont été l'intra-personnelle et l'interpersonnelle. En 1990, Salovey et Mayer combinent ces deux concepts et créent le terme d' « intelligence émotionnelle ». La plupart des modèles parlent de 6 émotions de base : peur, colère, dégoût, tristesse, surprise et joie.

À l'heure actuelle, la neuroscience avance avec des modèles plus explicatifs où, grâce aux nouvelles technologies appliquées à la connaissance du cerveau et à son diagnostic, il est possible de connaître les réponses chimiques, physiologiques et motrices que provoque chaque modèle émotionnel. Cette proposition d'investigation incorpore les contributions de Roberto Aguado (2010), qui considère qu'il existe un total de 10 émotions de base : peur, colère, dégoût, tristesse, culpabilité, surprise et curiosité, sécurité, admiration et joie.

Les émotions ne sont pas positives ou négatives mais simplement agréables ou désagréables pour la personne qui les vit et pour les personnes du contexte proche. Elles sont toutes nécessaires et sont des réponses adaptatives garantissant la survie.

Les émotions, leur connaissance (alphabétisation), leur manifestation ou leurs réponses (conscience), ce qui les provoque, la manière de les modifier si nécessaire (contrôle), ainsi que la relation émotionnelle avec les autres (socialisation) sont des processus et des aptitudes entraînaibles, comme s'il s'agissait d'un muscle. Elles s'améliorent si on les exerce. C'est ce que l'on peut dénommer « éducation émotionnelle ».

L'éducation émotionnelle, c'est s'entraîner pour la vie. C'est élargir le vocabulaire émotionnel, connaître le fonctionnement de notre cerveau au niveau émotionnel, reconnaître chaque émotion en nous-mêmes (geste, posture corporelle, physiologie...) et quels stimuli la provoquent (auto-conscience, autocontrôle et motivation), mais aussi chez les autres (empathie et aptitudes sociales).

Ce matériel, proposé dans ce sens, nous aide à identifier les émotions chez les autres ; le geste sert de principale source d'information. Il permet de connaître les émotions et de nous familiariser avec elles, tout en détectant les contextes pouvant provoquer ces états émotionnels. Voici les clés d'un jeu aux multiples possibilités et variantes.



DESCRIPTION DES ÉMOTIONS:

Voici une description simple de chacune des 10 émotions de base. Grâce à ces informations, il est possible de réaliser avec les enfants les différentes activités didactiques proposées.

JOIE

Légère accélération du rythme cardiaque. Sourire. Élévation de la commissure des lèvres. Plissement autour des yeux. Élévation du ton de la voix, sonorité plus importante. Mémoire et facilité à se souvenir accrues.

TRISTESSE

Diminution du tonus musculaire. Augmentation de la fréquence cardiaque, réduction du volume sanguin. Élévation de la partie inférieure des sourcils. Abaissement et rapprochement des sourcils. Paupières supérieures plissées. Yeux tombants. Abaissement de la commissure des lèvres. Inclinaison de la tête. Regard vers le bas. Voix gutturale et sanglots.

IRRITATION/COLÈRE

Tension musculaire importante. Fréquence respiratoire rapide. Respiration thoracique agitée. Afflux de sang vers la tête et les extrémités supérieures. Sensation de chaleur. Élévation des paupières supérieures. Regard fixe. Lèvres contractées, serrées et affinées. Dilatation des narines. Augmentation de l'intensité et de la fréquence vocale. Rougissement du visage. Poings serrés.

DÉGOÛT

Diminution de la pression sanguine. Légère contraction du muscle fronçant le nez et rapprochant les yeux. Le geste du nez froncé est simultanément à celui de l'élévation de la lèvre supérieure. Sourcils contractés. Commissure des lèvres contractée. Dents serrées et bouche fermée. Arrêt de la respiration. Amélioration de la capacité de vision.

CULPABILITÉ

Visage tourné vers le bas. Mains sur le visage ou sur la tête. Regard vers le bas, yeux presque fermés. Rougissement, sensation de chaleur. Fréquence de clignement des yeux parfois plus importante. Morsure de la lèvre inférieure. Ralentissement des mouvements. Diminution du ton de la voix.

PEUR

Les paupières supérieures s'abaissent et les sourcils s'incurvent vers le haut. Les sourcils se froncent également et les lèvres s'étirent horizontalement. Augmentation de la fréquence respiratoire, afflux de sang vers les extrémités inférieures et le cœur. Pâleur du visage. Regard fixe. Mains sur le visage en signe de protection.

SÉCURITÉ

Musculature détendue. Regard direct. Tête droite dont le menton n'est pas relevé. Gestes de sécurité paraissant symétriques, corps exprimant une sensation de calme. Postures ouvertes. Regard empathique et détendu, bouche entrouverte. Épaules relevées, tête dressée.



CURIOSITÉ

Attention maximale. Yeux écarquillés et attentifs, regard fixe. Attention auditive importante. Lèvre supérieure en cul-de-poule. Bouche entrouverte. Léger sourire. Activation spéciale de la musculature du corps entier, légère tension au niveau des épaules, de l'abdomen et du fessier.

ADMIRATION

Les sourcils se soulèvent, les yeux s'écarquillent, fixent la personne admirée, deviennent brillants, transmettent de la tendresse et de l'approbation, alors qu'ils sont éteints lorsqu'il s'agit de la simple surprise. Enfin, la bouche, au lieu d'être ouverte toute grande, est légèrement ouverte et ébauche un sourire.

SURPRISE

C'est l'émotion la plus brève et elle peut se conjuguer à d'autres. Les paupières supérieures se relèvent, mais les paupières inférieures sont relâchées. Les yeux sont ronds et grand ouverts. Bouche ouverte, arrondie. Mâchoire tombante. La respiration s'entre coupe puis s'accélère.



SYSTEME DE JEU ET ACTIVITES:

1. Examiner les tampons un à un et essayer de nommer l'émotion qu'il représente.
2. Ensuite, choisir celui avec lequel nous voulons travailler et le tremper dans l'encre. Les tampons sont adaptés à tout type d'encre.

Voici quelques idées d'activités:

1. **¿Comment je me sens?** Nous pouvons inviter l'enfant à s'exprimer par le biais des tampons sur comment il se sent dans différentes situations. Par exemple, tous les jours, au retour de l'école, lui demander comment il se sent et lui demander d'apposer sur un papier le tampon qui correspond à l'émotion qu'il ressent. A partir de là, vous pouvez commencer une conversation avec votre enfant sur les émotions. Vous pouvez également l'inviter à décrire comment il estime que certaines personnes de son entourage se sentiraient dans des situations différentes (par exemple, quelle émotion ressent sa mère quand elle gronde son fils pour ne pas aider à la maison, quelle émotion ressent son frère quand il est disputé par sa mère, ou ce qu'il ressent lui lorsqu'il est témoin de la situation...). Cette activité peut donner lieu à un approfondissement du sujet des émotions: Comment les ressent-on dans le corps, ce que nous aimons ressentir ou pas, etc...
2. **¿Quelle tête fais-tu?** L'enfant doit décrire les gestes, les actions et les expressions des personnages apparaissant dans chaque tampon. Vous pouvez le guider avec des questions et discuter avec lui sur le visage de chaque caractère des éléments: comment sont leurs yeux (très ouverts, fermés, larmoiement, regard...)? Et sa bouche (fermée, ouverte, sourire, montre ses dents, la langue sortie...)? et ses sourcils? L'adulte guidera l'exploration et analysera les gestes typiques de toutes les émotions avec l'enfant. L'objectif est que l'enfant soit capable d'identifier les émotions et les gestes qui les accompagnent.
3. **Maintenant, imaginons.** Nous travaillons ici avec les émotions de l'enfant par le biais de questions que nous lui demandons. Chez les enfants plus âgés, nous pouvons présenter les phrases suivantes écrites et il doit tenir compte de comment il se sent dans toutes les situations pour apposer le tampon à côté de chaque phrase. Chez les jeunes enfants, nous pouvons dire des phrases à haute voix et demandez à l'enfant de répondre en apposant le tampon correspondant à vos émotions sur une feuille blanche. Après chaque réponse, nous analyserons avec avec lui ses émotions. Il ne faut pas évaluer si l'enfant a donné la bonne réponse ou non, mais réfléchir sur la raison de sa réponse.

Que se passe-t-il sur ton visage, dans ton corps et dans ta tête lorsque... ? ou qu'est-ce que tu ressens quand... ?

1. Ton meilleur ami, que tu n'as pas vu depuis longtemps, te rends visite... JOIE
2. Sur la table, un jour où tu as très faim, il y a ton plat préféré... JOIE
3. Tu retrouves un jouet que tu aimais beaucoup et que tu avais perdu il y a quelques temps ... JOIE
4. Tu gagnes un prix important à un tirage au sort ou à une loterie... JOIE
5. Le garçon qui te plaît t'invite au cinéma... JOIE



6. Lorsque tu arrives à la maison, il y a, sur la table, une boîte enveloppée dans du papier marron et sans aucun message... CURIOSITÉ
7. Ton copain a toujours avec lui un dossier noir et ne te laisse pas regarder ce qu'il y a à l'intérieur ... CURIOSITÉ
8. Tu sais que ta grande sœur a un grand secret qu'elle ne t'a pas raconté... CURIOSITÉ
9. À l'école, vous allez étudier un nouveau thème ayant pour titre « dans la grotte »
 - a. CURIOSITÉ
10. Tu vois comment une feuille sèche bouge toute seule par terre alors qu'il n'y a pas de vent... CURIOSITÉ
11. Lors d'une course pour laquelle tu t'es beaucoup entraîné, le premier à arriver est un copain qui ne s'est pas exercé... COLÈRE
12. Tu as quelque chose d'important à raconter à ta grande sœur et elle ne t'écoute pas...COLÈRE
13. Tu viens de nettoyer la table et ton copain la salit volontairement... COLÈRE
14. Le jouet que tu aimes le plus se casse ... COLÈRE
15. En classe, on t'interroge justement sur la seule chose que tu ne sais pas... COLÈRE
16. Une personne que tu aimes beaucoup doit partir pour plusieurs mois... TRISTESSE
17. Ton meilleur ami ne veut pas jouer avec toi ... TRISTESSE
18. Il ne reste plus des bonbons que tu aimes le plus au monde et tu ne peux pas en acheter d'autres ... TRISTESSE
19. Ton animal de compagnie meurt ... TRISTESSE
20. Un ami en qui tu avais particulièrement confiance te déçoit... TRISTESSE
21. Ton papa te donne la main pour marcher dans une rue que tu ne connais pas... SÉCURITÉ
22. Quand ta grande sœur t'aide à faire quelque chose que tu as du mal à effectuer... SÉCURITÉ
23. Quand ta maman te fait un câlin et te borde le soir avant de dormir... SÉCURITÉ
24. Quand tu fais un sport dans lequel tu excelles ... SÉCURITÉ
25. Quand tu as terminé tous les devoirs de l'école et que tu sais qu'ils sont bien faits... SÉCURITÉ
26. Lorsque tu mets dans ta bouche quelque chose que tu n'aimes pas du tout... DÉGOÛT
27. Si tu changes la couche d'un bébé et que tu te salis les mains ... DÉGOÛT
28. Tu marches sur une crotte de chien dans la rue... DÉGOÛT
29. Tu dois aller dans des toilettes publiques et c'est très sale... DÉGOÛT
30. Lorsque tu ouvres une boîte et une odeur de viande pourrie en sort... DÉGOÛT
31. Tu vois ton chanteur préféré lors d'un concert... ADMIRATION
32. Ton meilleur ami gagne une course pour laquelle il s'est beaucoup entraîné... ADMIRATION
33. Ton joueur de basket préféré marque un panier spectaculaire... ADMIRATION
34. Une alpiniste atteint le sommet de l'Everest... ADMIRATION
35. Tu es à la plage et tu vois un coucher de soleil magnifique... ADMIRATION
36. Tu avais oublié que c'était ton anniversaire et, quand tu arrives chez toi, tous les amis sont là... SURPRISE
37. En remettant un pantalon de l'année d'avant, tu trouves dans la poche une pièce de monnaie très précieuse ... SURPRISE
38. Ta meilleure amie vient te rendre visite quand tu ne t'y attendais pas... SURPRISE
39. Quand tu trouves ton jouet préféré dans une caisse que tu pensais vide...



SURPRISE

40. Tu voyages dans le désert quand une rivière apparaît tout à coup... SURPRISE
41. Tu cours trop vite dans le salon de ta maison, tu heurtes un meuble et tu casses un vase... CULPABILITÉ
42. Ta maîtresse est triste parce qu'il y a du laisser-aller dans tes devoirs... CULPABILITÉ
43. Tu casses le jouet préféré de ton frère... CULPABILITÉ
44. Deux de tes amies se disputent parce que tu ne leur as pas dit la vérité... CULPABILITÉ
45. Ton animal de compagnie préféré a été sur le point de mourir parce que tu as oublié de lui donner de l'eau... CULPABILITÉ
46. Tu dois aller te coucher seul et dans le noir après avoir lu un livre parlant de fantômes... PEUR
47. Si tu te perdais dans une ville inconnue et que tu ne saches pas revenir à la maison... PEUR
48. Tu restes coincé dans les toilettes de l'école et personne ne t'entends... PEUR
49. Tu vois un film très sombre où les portes s'ouvrent toutes seules... PEUR
50. Tu montes en haut d'un toboggan très haut et qui glisse très vite... PEUR





1



2



3



4



5



6



7



8



9



10