



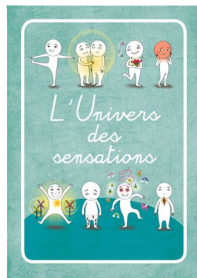
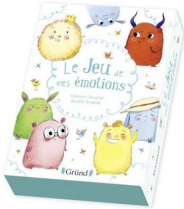
# MALLE EMOTIONS & COMMUNICATION

Malle de jeux  
qui sera  
enrichie au long  
de l'année

<b>JEUX</b>	Jeu du loup
Le langage des émotions	Feelings
L'univers des sensations	Les Accords toltèques
L'expression des besoins	La Communication Non Violente
Le Monstre des couleurs	7 familles d'aujourd'hui
Le jeu de mes émotions	Ho'oponono
Le grand jeu de mes émotions	<b>LIVRES</b>
Jeu de 7 familles les émotions	Je découvre la méditation
Je découvre les émotions	100 jeux de yoga
Les émotions sur ma frimousse	La Communication Non Violente
#Distavie	Filles, garçons
Bouh le Loup !	Accompagner son adolescent
Mets-toi à ma place	Faire Face



# LES JEUX



## Le langage des émotions

Support  
d'animation

### Objectifs :

- Découvrir le panel des émotions et les mots justes pour les exprimer
- Favoriser la conscience de soi par la découverte, la compréhension des émotions dans toutes leurs nuances
- Se penser en toute honnêteté, c'est-à-dire accepter toutes les émotions sans poser de jugement de valeur
- Développer sa capacité à entendre les émotions et besoins de l'autre
- Découvrir le dimension culturelle et de genre dans l'expression des émotions
- Prendre conscience de "l'impermanence des êtres et du monde..." : nos émotions nous renseignent sur la nature changeante de notre être en constante évolution et en réaction au monde, lui aussi changeant et évoluant



Contenu : 86 cartes

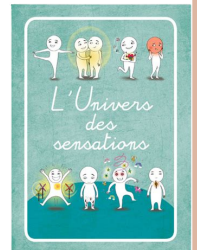
## L'univers des sensations

Support  
d'animation

### Objectifs :

- Développer l'attention aux sensations et aux mots justes pour les exprimer
- Favoriser la conscience de soi par la cartographie mentale du corps
- Relier les sensations aux vécus émotionnels, relationnels, affectifs et sexuels.
- Relier les sensations aux différents besoins éprouvés
- Inviter à prêter attention aux différentes sensations dans toutes leurs nuances, sans poser de jugement de valeur
- Inviter à prendre conscience du caractère impermanent des sensations qui nous traversent à chaque instant

**Réalisé dans la suite du Langage des émotions et de  
L'expression des besoins, ce jeu peut facilement être  
utilisé seul ou en complément de ces derniers**



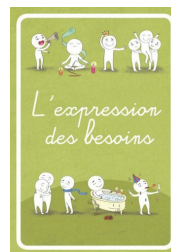
Contenu : 84 cartes

### Objectifs :

- Mieux se connaître et mieux communiquer avec autrui, dans le respect de soi et des autres
- Apprendre et s'exercer à identifier ses besoins : un premier pas vers la capacité à les satisfaire concrètement et de manière adéquate
- Faire le lien entre besoins et émotions : comment vivons-nous nos émotions ? et comment nos émotions, plaisantes ou déplaisantes, peuvent-elles être reliées à la (non) satisfaction de nos besoins ?
- Apprendre et s'exercer à exprimer ses émotions et besoins
- Apprendre à faire la distinction entre un besoin "réel" et un besoin "suscité"
- Trouver, découvrir, inventer différents moyens de satisfaire nos besoins
- Développer son esprit critique et s'affirmer face aux moyens de satisfaction immédiate des besoins proposés par la société de consommation
- Distinguer les besoins, les désirs et les stratégies mises en place afin de les satisfaire.

Réalisé dans la suite du Langage des émotions et de L'univers des sensations, ce jeu peut facilement être utilisé seul ou en complément de ces derniers

**Contenu : 70 cartes**



## Le Monstre des couleurs

4 ans  
et +

- de  
30'

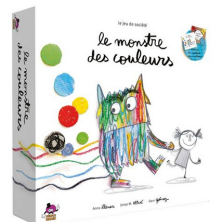
2 à 5  
personnes

### Descriptif :

Le Monstre des couleurs est perdu : il ne comprend pas ses émotions ! Pour l'aider, les enfants font le lien avec les événements qui les déclenchent et essaient de faire avancer le Monstre sur le plateau. Lorsque le dé leur permet de ramasser un jeton émotion, les joueurs doivent expliquer un souvenir ou une situation similaire à l'émotion qu'ils ramassent. Qu'ils gagnent ou perdent, ce jeu coopératif apprend aux enfants à s'exprimer sur ce qui les attriste, les rend joyeux, les énerve ... ou les terrorise !

### Objectifs :

Placer toutes les émotions dans leurs pots respectifs



**Contenu : 1 plateau - 1 jeton monstre des couleurs - 1 jeton petite fille - 1 dé - 8 jarres - 2 étagères - 5 marqueurs d'émotions**

## Le jeu de mes émotions

4 ans  
et +

15'

2 à 6  
personnes

### Descriptif :

Un jeu de cartes joliment illustré pour découvrir ses émotions !

Sois le premier à compléter les familles Tristesses, Joie, Colère, Jalousie, Bonheur, Peur, Timidité, Fierté. Chaque famille est composée de 5 membres : "l'émotion" (comme le grand Chagrin) "le héros", "l'histoire", "dans son corps" (par exemple "Simone a le cœur lourd") et "la solution". Pour avoir une famille au grand complet, tu dois récupérer les cartes dans la main d'un joueur ou bien dans la pioche. Avec un peu de chance, tu piocheras peut-être une carte bonus qui te mènera à la victoire !

Ensemble, les cinq cartes forment un petit récit où le héros est confronté à une forte émotion et apprend à l'apprivoiser.



**Contenu : 40 cartes familles - 8 cartes Bonus - 2 cartes Règles**

## Le grand jeu de mes émotions

4 ans  
et +

20'

2 à 6  
personnes

### Descriptif :

Un jeu de société joliment illustré à la découverte des émotions.

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de Victor, tu es attendu chez lui pour une pyjama party ! Mais la journée est semée d'événements qui te font ressentir tout un tas d'émotions et qui te ralentissent ou te stimulent dans ta préparation. Arriveras-tu en premier à la fête avec ton sac complet ?

### Objectifs :

Compléter son sac et arriver le premier à la fête d'anniversaire de Victor



**Contenu : 36 cartes - 1 dé - 1 sablier - 30 pastilles**

## Jeu de 7 familles Les émotions

5 ans  
et +

20'

2 à 6  


### Descriptif :

Retrouver chaque famille : Famille Triste, Famille Peur, Famille Colère, Famille Timide, Famille Bonheur, Famille Joyeux et Famille Zen.

Qui gagnera le plus de familles ?



**Contenu : 42 cartes**

## Je découvre les émotions

3 ans  
et +

Temps  
variable

2 à 6  


### Descriptif :

Adapté de l'album à succès "La couleur des émotions" d'Anna Llenas, Je découvre les émotions est un jeu qui apprend à votre enfant à gérer ses émotions à travers dix activités évolutives. Sa première rencontre des émotions se fait avec des cartes puis il apprend à s'observer et à mimer les émotions grâce au miroir du monstre ! Quand il grandit, des flacons à remplir de pompons l'invitent à associer une couleur par émotion. La roue des émotions l'aide ensuite à s'exprimer sur ses émotions pour progressivement les identifier, les comprendre et les accueillir en toute sérénité. Sérénité qui sera à son paroxysme avec le yoga du monstre qui lui présente onze postures de relaxation ainsi que leurs bénéfiques. Le petit plus ? Un guide pédagogique accompagne le parent avec des explications et les bénéfiques concrets de chaque activité !

### Objectifs :

10 activités pour comprendre les émotions, développer la curiosité et le langage, jeu qui renforce le lien parent-enfant

**Contenu : 14 grandes cartes découvertes - 1 roue des émotions - 1 miroir - 7 flacons avec étiquettes - 120 pompons (20 de chaque couleur) - 1 tableau magnétique - 33 magnets - 10 grandes cartes yoga - 1 guide de 20 pages**



## Les émotions sur ma frimousse

2 ans  
et +

Temps  
variable

2  
personnes

### Descriptif :

Laissez parler les émotions de votre enfant avec le jeu Les émotions sur ma frimousse. A l'aide de cartes et d'illustrations colorées, votre enfant va apprendre à reconnaître ses émotions et à les nommer. Un jeu idéal pour développer les sens et la réflexion de votre enfant. Les émotions sur ma frimousse est un jeu premier âge permettant à vos enfants d'associer les émotions aux expressions faciales correspondantes.

### Objectifs :

Reconnaître et nommer les émotions, mise en situation

**Contenu : 7 maxicartes avec des expressions faciales et 7 cartes avec 2 histoires illustrées**



## #DISTAVIE

12 ans  
et +

15 - 30'

2 à 6  
personnes

### Descriptif :

De 12 à 17 ans, les jeunes aiment les discussions où ils peuvent exprimer leur point de vue et être entendus. Les échanges permettent aux parents de mieux comprendre comment leur enfant se définit et aux adolescents de s'exercer à s'exprimer sur des sujets variés, tout en écoutant et en respectant le point de vue des autres. Ce jeu qui laisse place à la stratégie et au hasard donne aussi l'occasion aux parents d'échanger avec leur jeune et de découvrir son point de vue. En ce sens, le jeu #Distavie crée un contexte de discussion qui peut faire paraître les questions plus naturelles et moins intrusives.

### Objectifs :

#Distavie permet aux adolescents de s'exprimer sur des sujets variés qui les concernent et les amène à développer des habiletés sociales.

**Contenu : 125 cartes-questions - 7 cartes "Miroir" - 7 cartes "Mensonge" - 7 cartes "Doubelle" - 1 guide d'accompagnement - les règles du jeu**



## Bouh le Loup !

5 ans  
et +

15'

1 à 4



### Descriptif :

Attention le loup arrive ! Retourne vite les dominos pour réussir à l'encercler en faisant le tour du plateau avant qu'il n'arrive dans le livre de contes !

On place 18 dominos faces cachés sur le plateau. Chaque joueur à son tour retourne un domino. Si les motifs permettent de le connecter aux dominos en place, il le connecte autour du plateau de jeu. Si c'est un loup, il faut avancer le pion loup sur le plateau et on replace le domino sur la table face cachée. Il faut avoir terminé le cercle de dominos autour du plateau de jeu avant que le loup arrive au livre de contes !

### Objectifs :

Un premier jeu de dominos-mémoire coopératif pour les jeunes enfants à partir de 3 ans !



**Contenu : 1 pion Loup - 1 gros dés en bois - 1 sac en toile - 1 plateau de jeu recto verso - 22 dominos**

## Mets-toi à ma place

3 ans  
et +

Temps  
variable

2



### Descriptif :

Jeu de développement des compétences sociales. Ce jeu permet divers objectifs : encourager le développement des compétences sociales (empathie, identification des émotions, ...), développer l'attention et l'écoute active, apprendre qu'une même situation peut provoquer des émotions différentes, encourager la communication et le respect des opinions des autres. Présentoir de 10 situations (faisant intervenir 2 ou 3 personnages exprimant différentes émotions), 15 différents personnages et 10 émotions (joie, curiosité, admiration, sécurité, tristesse, colère, dégoût, culpabilité, peur, surprise)

### Objectifs :

Favorise la communication et développe la conscience émotionnelle de l'enfant



**Contenu : Présentoir avec des fiches réversibles**



## Jeu du loup - Le Loup qui voulait changer de couleur

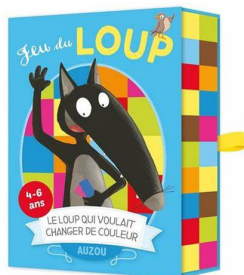
4 ans  
et +

5'

2 à 6  


### Descriptif :

Ce jeu du Loup est un jeu d'observation et de rapidité qui est basé sur l'album du Loup qui voulait changer de couleur. Quel coquet, ce Loup ! Chaque jour de la semaine, il se pare d'un nouvel accessoire... Trouve le plus rapidement possible l'image sur laquelle il porte les deux accessoires de couleur correspondant à ta carte et à celle d'un autre joueur.



**Contenu : 45 cartes**

## Feelings le jeu des émotions

8 ans  
et +

30'

2 à 8  


### Descriptif :

Que ressentiriez-vous si « Vous découvrez que vous avez la possibilité de ne pas vieillir » ? De la joie ? De la surprise ? De la peur ? Et surtout, que ressentiraient les autres ? Partagez vos émotions, exercez votre empathie et découvrez ceux qui vous entourent !

Feelings vous invite à exprimer votre ressenti, à vous mettre à la place de l'autre et à vous rencontrer sur la piste d'empathie. Entièrement coopératif, Feelings est le premier jeu autour des émotions. Feelings se joue tant en famille, à l'école, entre amis que dans un cadre professionnel lié à l'enfance ou à l'adolescence.

### Objectifs :

Feelings est un jeu de société coopératif pour jouer autour de ses émotions. C'est également un voyage vers la découverte de soi, à travers l'autre, au gré de situations drôles, sérieuses ou décalées.



**Contenu : 1 livret de règles - 152 cartes**  
**Situations - 48 cartes Vote - 18 cartes Emotion**  
**- 4 cartes Score - 1 plateau de jeu - 1 pion**

## La petite boîte pour vivre les Accords toltèques au quotidien

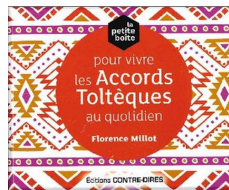
Support  
d'animation

### Descriptif :

Les Accords toltèques vous proposent un code de conduite à la fois simple et puissant pour accéder à la liberté, au bonheur à l'amour. Les Accords toltèques nous aident à nous libérer de nos croyances limitatrices qui créent des souffrances inutiles.

### Objectifs :

Grâce aux cartes du coffret, vous découvrirez chaque jour un message, un conseil ou une affirmation positive, comme autant de clés pour appliquer la sagesse toltèque au quotidien et ainsi transformer votre vie.



Contenu : 86 cartes

## La petite boîte pour vivre la communication non violente au quotidien

Support  
d'animation

### Descriptif :

Savoir communiquer en évitant conflits et quiproquos, une qualité essentielle à cultiver pour apaiser ses relations et s'épanouir...

Vous êtes à fleur de peau au moindre conflit ? En colère ou frustré.e quand on ne vous comprend pas ? Par le biais de ce coffret, vous découvrirez chaque jour un conseil ou une affirmation positive pour développer votre empathie et mieux comprendre vos interlocuteurs, prendre conscience de vos besoins profonds et les exprimer clairement. A la clé : des relations apaisées et un bien-être profond et durable



Contenu : 81 cartes

## Jeu de 7 familles d'aujourd'hui

4 ans  
et +

15'

2 à 6  

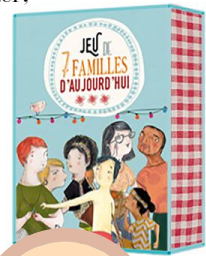

### Descriptif :

Ce jeu a été le premier jeu édité par l'association Le jeu pour tous et a été imaginé avec une classe de CE2-CMI de l'école des Linandes à Cergy en juin 2015. Il a alors reçu le soutien de la Région Ile de France, de la Délégation Régionale aux Droits des Femmes et à l'Égalité d'Ile de France et de nombreux financeurs participatifs. Il a été illustré par Les Mamouchkas.

### Objectif :

Réunir le plus grand nombre de familles... Puis les comparer, discuter, échanger !

Pour les plus petits, il est possible de se contenter de reconstituer les puzzles.



**Contenu : 42 cartes (7 familles de 6 cartes)**

## Ho'oponopono

Support  
d'animation

### Descriptif :

Grâce à cet oracle Ho'oponopono, vous découvrirez un art ancestral hawaïen qui permet de guérir les mémoires perturbatrices pour cheminer vers la paix intérieure et vous connecter à l'amour. Chaque jour, tirez l'une des 22 cartes énergétiques et imprégnez-vous du message, du rituel ou du conseil proposé pour nettoyer ce qui doit l'être, accepter ce qui est, prendre soin de votre enfant intérieur, accueillir votre part d'ombre et entrer dans la lumière, vous reconnecter aux éléments, ou encore choisir la paix, l'amour et la liberté.



**Contenu : 1 livret explicatif - 22 cartes**



# LES LIVRES



## Je découvre la méditation

5 ans  
et +

### Descriptif :

Lors d'un voyage au Japon, Jeanne rencontre un petit homme sage, qui lui propose de lui faire découvrir les bienfaits de la méditation. Au fil des pages et des exercices, l'enfant apprend sereinement à accueillir ses émotions, à développer sa capacité d'attention et de concentration. Le livre contient 9 exercices simples de méditation guidée qui mèneront l'enfant vers le chemin de la sagesse, de la paix intérieure et de la bienveillance.

### Objectif :

Apprendre à accueillir ses émotions et à s'apaiser.



Contenu : 1 livre - 1 CD Audio

## 100 jeux de yoga

5 ans  
et +

### Descriptif :

Guide de 100 jeux et techniques pour stimuler la concentration, l'apprentissage, le mieux-être et la socialisation des enfants. Vous trouverez une multitude de jeux inspirés de diverses techniques alternatives. Que vous soyez parent, intervenant, enseignant ou éducateur, ce guide sera un complément pour agrémenter vos sessions de yoga ou de jeux avec les enfants. Vous y trouverez des : techniques de visualisation et de relaxation, jeux inspirés de la thérapie par les couleurs et le son, techniques de massage et de polarité, postures de yoga sur chaise, activités pour dynamiser l'environnement des enfants par le FengShui, ajouts de mouvements à pratiquer avec les postures de yoga, activités du yoga du rire. Vos aurez le plaisir de vous amuser avec les enfants et les voir développer leurs habiletés d'apprentissage, de concentration et de socialisation dans un environnement propice à un développement global et harmonieux. Ces jeux sauront aider les enfants à mieux reconnaître et gérer les émotions qu'ils vivent intérieurement.



Contenu : 1 livre

## La Communication Non Violente

### *En famille, en couple, au travail ... Comment parler et écouter pour désamorcer petits et gros conflits*

Pascale Molho & Geneviève Bouchez Wilson

#### **Descriptif :**

Cette méthode très simple vous donne les armes pacifiques pour faire de chaque échange un moment privilégié. Basé sur de nombreux témoignages et les expériences des auteurs, découvrez dans ce livre comment :

- Mieux comprendre votre propre fonctionnement pour mieux exprimer vos véritables besoins et respecter ceux de vos interlocuteurs ;
- Communiquer sereinement en vous servant de l'empathie, outil formidable qui fluidifiera vos échanges !

En famille, en couple, au travail ou encore dans les transports, apprenez enfin le bon langage pour retrouver l'harmonie !



## Filles, garçons

### *Pour une éducation non genrée et sans clichés*

Soline Bourdeverre-Veyssière

#### **Descriptif :**

Éduquer de la même manière les enfants, qu'ils soient de sexe masculin et féminin est l'une des préoccupations majeures de notre société. On le sait, les inégalités entre les filles et les garçons s'installent dès le plus jeune âge. Cet ouvrage s'inscrit dans une volonté d'ouverture et de respect des sexes (et des genres) en ouvrant la réflexion et le champ des possibles sur le respect et l'égalité entre ceux-ci. Une société égalitaire dans laquelle le respect règne en maître est, de fait, une société moins violente.

Ce livre contient :

- Des éclairages sur la notion de genre, les pièges des stéréotypes et des clichés.
- Une multitude de conseils efficaces et éprouvés qui complètent ces 10 clés pour guider votre enfant et lui donner les outils pour s'assumer et s'épanouir pleinement.



## Accompagner son adolescent

### *Communiquer et l'aider à s'épanouir*

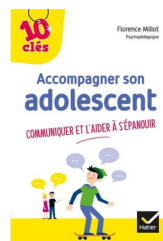
Florence Millot

#### **Descriptif :**

La fameuse période de l'adolescence que vous redoutiez tant commence à pointer le bout de son nez. Votre enfant claque les portes, s'enferme dans sa chambre et reste pendu à son téléphone pendant des heures... Vous essayez de garder votre calme, mais ne comprenez plus ce qui se passe : votre petit, qui vous câlinait, qui avait tant besoin de vous, commence à prendre ses distances et vous reproche tout et n'importe quoi. Alors comment faire ? Comment accompagner au mieux votre adolescent ? Comment gérer ses crises et ses choix ?

Ce livre contient :

- Des éclairages sur cette période délicate, ses enjeux, ses difficultés et ses opportunités ;
- Une multitude de conseils efficaces et éprouvés qui complètent ces 10 clés pour accompagner votre ado dans cette période de transition si décisive.



## Faire Face

### *Histoires de violences conjugales*

Camille Gharbi

#### **Descriptif :**

Cet œuvre est un projet photographique réalisé entre 2017 et 2022, sur la question des violences faites aux femmes et des violences au sein du couple. Cette lère monographie de Camille Gharbi rassemble trois séries de photographies qui posent le constat des violences conjugales (Preuves d'amour), interrogent les parcours de reconstruction des anciennes victimes (Une chambre à soi), ainsi que les possibilités de déconstruction du rapport à la violence chez leurs auteurs (Les monstres n'existent pas).

Chacune de ces séries évoque à sa manière la réalité de ces violences, leur intensité, leur banalité. A travers ces histoires individuelles et singulières, racontées en images et en mots, c'est la société tout entière qui doit «faire face», pour déconstruire les systèmes de pensées, encourager la recherche de solutions constructives, faire différemment.

Le projet développé avec les éditions The Eyes rassemble ces différents travaux, ainsi que des textes de personnalités engagées et concernées sur cette thématique.



# CONTACTS

## Margaux Daron

Coordonnatrice Réseau Parentalité 62  
Comité local Artois

 Centre social "la Maison pour tous"  
Place des FFI - 62 190 LILLERS

 06.08.94.25.75

 Réseau Parentalité 62 Artois

 [Parent62.org](http://Parent62.org)

## Fanny Delattre

Coordonnatrice Réseau Parentalité 62  
Comité local Ternois Bruaysis

 Centre social "Maison de la Jeunesse et  
de l'Éducation populaire"  
67 bis rue Jean Jaurès 62 330 ISBERGUES

 07.66.88.88.50

 Réseau Parentalité 62 Ternois -  
Bruaysis

 [Parent62.org](http://Parent62.org)

Retrouvez tout au long de l'année  
sur notre site

**parent62.org**

- Les actions sur vos territoires
- De l'information sur la parentalité à l'échelle locale, départementale et nationale
- De nombreuses ressources



 Suivez-nous sur notre page facebook  
**@reseauparentalite62**