

CARTES “JE COMPRENDS LES EMOTIONS DES AUTRES”

Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

Comprendre les émotions des autres peut être un défi pour les enfants TDAH/DYS. Ces cartes les aident à identifier les émotions à travers des situations concrètes, à développer leur empathie et à apprendre comment réagir de manière adaptée dans leurs interactions sociales.

Comment utiliser ces cartes ?

Chaque carte présente une émotion avec un exemple de situation ("Mon ami sourit en recevant un cadeau, que ressent-il ?" → "Il est heureux."), suivie d'une suggestion sur comment réagir ("Je peux lui dire : Bravo ! Je suis content pour toi."). L'enfant peut réfléchir seul ou avec un adulte pour apprendre à mieux interpréter les émotions et ajuster ses réactions.

LA JOIE



Mon ami saute de joie et sourit en criant 'Ouiiii !' après avoir gagné une partie.

Que ressent-il ? → Il est heureux.

Ce que je peux faire : Je peux lui dire "Bravo !" ou sourire avec lui.

LA TRISTESSE



Ma sœur baisse la tête, ses yeux brillent et elle ne parle plus après avoir perdu son doudou.

Que ressent-elle ? → Elle est triste.

Ce que je peux faire : Je peux lui dire "Tu veux un câlin ?" ou l'aider à chercher son doudou.

LA COLERE



Mon copain serre les poings et fronce les sourcils quand on lui prend son jouet sans demander.

Que ressent-il ? → Il est en colère.

Ce que je peux faire : Je peux dire "Désolé, je te le rends" ou lui proposer une solution.

LA PEUR



Mon frère s'accroche à moi et a les yeux écarquillés en voyant un gros chien.

Que ressent-il ? → Il a peur.

Ce que je peux faire : Je peux lui dire "Ça va, je suis là" pour le rassurer.

LA SURPRISE



Ma copine ouvre grand les yeux et met ses mains sur la bouche en découvrant son cadeau.

💡 Que ressent-elle ? → Elle est surprise.

✅ Ce que je peux faire : Je peux sourire et lui dire "Tu es contente ?"

LA FIERTE



Mon ami se tient droit, le sourire aux lèvres après avoir réussi son dessin.

Que ressent-il ? → Il est fier.

Ce que je peux faire : Je peux lui dire "Wow, c'est super !"

LA FATIGUE



Ma sœur baille et frotte ses yeux après une longue journée.

Que ressent-elle ? → Elle est fatiguée.

Ce que je peux faire : Je peux lui dire "Tu veux aller te reposer ?"