

CARTES DES EMOTIONS

Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

Les enfants TDAH/DYS ont parfois du mal à identifier et exprimer leurs émotions, ce qui peut entraîner frustration et incompréhension. Ces cartes leur offrent un support clair et structuré pour mettre des mots sur ce qu'ils ressentent, les aidant ainsi à mieux gérer leurs émotions et à communiquer plus facilement avec leur entourage.

Comment utiliser ces cartes ?

Chaque carte commence par une phrase clé pour aider l'enfant à verbaliser son ressenti ("Je me sens bien parce que...", "Je suis en colère parce que...", "Je suis triste parce que...", etc.). L'enfant peut compléter la phrase seul ou avec l'aide d'un adulte pour exprimer ce qu'il traverse. Cet outil favorise la communication émotionnelle et permet aux parents d'accompagner leur enfant avec bienveillance.

Je me sens bien parce que...



Je suis en colère parce que...



Je suis triste parce que...



Je me sens détendu(e) quand...



Je n'aime pas quand...

