

# À TOI DE JOUER

> Liées à la capsule vidéo : [Émotions 2.0](#)

## RECONNAÎTRE UNE ÉMOTION

Après avoir regardé la vidéo, jouez à deviner les émotions.

Tentez de nommer le plus d'émotions possible et notez-les. Pensez aussi à des situations qui peuvent accompagner ces sentiments. Par exemple :

- Comment te sens-tu lorsque c'est ta fête (heureux, joyeux, content, excité, etc.) ?
- Quelle émotion ressens-tu lorsqu'un ami prend le jouet avec lequel tu t'amusais (colère, tristesse, jalousie, frustration, etc.) ?
- Comment te sentirais-tu si quelqu'un t'offrait un chaton vraiment mignon (amoureux, étonné, joyeux, excité, etc.) ?
- Quelle émotion ressentirais-tu si tu entendais un bruit fort et bizarre dans ta maison la nuit (peur, surprise, inquiétude, etc.) ?

Pour les activités qui suivent, n'hésitez pas à suggérer des émotions parmi celles inscrites sur votre liste.

### > DEVINE CE QUE JE RESSENS

Formez un duo et placez-vous debout, face à face. Déterminez qui mimera le premier. Cette personne choisit une émotion et doit la mimer avec son visage et son corps sans dire un mot ni faire aucun son.

Le coéquipier essaie alors de deviner de quelle émotion il s'agit. Inversez ensuite les rôles et répétez l'activité autant de fois que vous le souhaitez avec différentes émotions.

*Pour les plus petits, nous recommandons qu'un adulte fasse les mimes.*

### > POUR ALLER PLUS LOIN

Choisissez un mot que vous aimez bien (par exemple, « patate »). Toujours en équipe de deux, face à face, assoyez-vous par terre et gardez les mains sur vos cuisses. Un des coéquipiers tente à nouveau de faire deviner une émotion de son choix, mais sans bouger le corps. Pour ce faire, il peut utiliser les expressions de son visage et répéter à voix haute le mot choisi (par exemple, « patate ») autant de fois qu'il le souhaite en modulant sa voix pour donner des indices à son partenaire.

Voici une autre variante possible : faire deviner une émotion en sifflant ou en fredonnant une mélodie inventée.

Vous êtes maintenant des inspecteurs experts pour reconnaître les émotions !

### BRAVO D'AVOIR RELEVÉ LE DÉFI !