

le guide pédagogique

Docteur

des émotions



ANNA LLENAS

 Nathan

le Docteur des émotions

Le Monstre des couleurs est aussi un peu docteur. Il aide petits et grands à soigner leurs émotions, en particulier celles qui sont si grosses que l'on n'arrive plus à les avaler. **Grâce à sa mallette, ce docteur va commencer par apprendre à l'enfant à reconnaître ses émotions et à les nommer, puis, il lui apprendra à les apprivoiser pour se sentir mieux.** C'est parti ! À vous de jouer !



La régulation émotionnelle

Si comme nous, vous souhaitez vous impliquer dans l'éducation émotionnelle de l'enfant, ce guide vous propose un ensemble de ressources pédagogiques et d'activités ludiques à faire avec lui.

La régulation émotionnelle, c'est la capacité à comprendre et à gérer ses émotions avec lucidité et de manière positive. C'est une compétence qui s'apprend. En effet, si certaines personnes sont prédisposées naturellement à développer cette compétence, la bonne nouvelle, c'est que **chacun d'entre nous peut la développer et ce, tout au long de la vie.**



La gestion des émotions est d'abord fondée sur l'introspection, l'identification et la connaissance de nos propres émotions. Elle se base également sur la conscience et la compréhension de l'émotion de l'autre, la résolution de conflits, la souplesse et l'adaptation au changement, qu'il soit émotionnel ou de situation.

Le Docteur des émotions est plus qu'une mallette de jeux: c'est **une offre stimulante, bienveillante et transformatrice** grâce à laquelle l'enfant pourra acquérir et développer progressivement ses compétences émotionnelles dès le plus jeune âge.



Chaque enfant progresse à son rythme, avec un tempo et des stratégies d'apprentissage qui lui sont propres. Il ne s'agit donc ni d'aller trop vite, ni de brûler les étapes. Cette mallette est suffisamment riche pour accompagner tous les enfants dans leur apprentissage de l'intelligence émotionnelle, et pour donner aux parents les outils nécessaires à l'accompagnement des petits, à tous les stades de leur développement.

Nous avons conçu cette mallette de jeux comme une expérience positive faite de moments de partage et d'échange avec l'enfant, propres à ajuster ses comportements et à vous permettre de **découvrir avec lui comment réguler ses émotions et construire une base émotionnelle solide pour le reste de sa vie.**

Réguler ses émotions, ça ne s'apprend pas tout seul

Nous naissions tous avec cette formidable capacité à ressentir des émotions, mais sans savoir les gérer. C'est un peu comme si nous naissions avec une boussole interne sans avoir le mode d'emploi. **Comme pour répondre à leurs besoins physiques, les enfants ont besoin des adultes pour répondre à leurs besoins émotionnels:** ils ont besoin d'être rassurés et encouragés quand ils sont débordés par leurs émotions.





L'enfant ne peut réguler ses émotions sans l'aide d'un adulte ; celle-ci est essentielle. Il apprend plus efficacement avec une personne compréhensive et bienveillante à ses côtés. Par ailleurs, il absorbe mieux les informations quand il est calme et qu'on lui propose une expérience positive.

L'empathie est précieuse pour établir une bonne relation avec l'enfant. Il ne faut pas oublier qu'il n'a ni la capacité de raisonner, ni l'expérience d'un adulte. C'est pourquoi, **il est indispensable de se mettre à sa place et de tenter de voir le monde à hauteur d'enfant** pour mieux comprendre ses émotions et ses besoins.

Permettre à l'enfant d'expérimenter par lui-même et d'apprendre de ses expériences fait partie intégrante de son développement. **Surprotéger un enfant peut entraver, voire empêcher son développement émotionnel. Un enfant doit pouvoir relever des défis à mesure qu'il grandit, tout en restant accompagné, pris en charge, guidé, aimé et en sécurité.**

Dans les potentiels moments de conflits entre l'adulte et l'enfant, car il y en a, il est essentiel que l'adulte garde son calme pour aider l'enfant à gérer ses émotions. Comme pour chacun d'entre nous, c'est au calme, quand on se pose et dans le silence que l'on peut réfléchir.



Votre soutien et votre compréhension sont essentiels pour développer les compétences émotionnelles et la résilience de l'enfant.



Préparons-nous à jouer !

Asseyez-vous à côté de l'enfant dans un endroit agréable et ouvrez la mallette ensemble.

Sortez les éléments un par un: regardez-les, touchez-les, retournez-les. Identifiez les matières avec lesquelles ils sont fabriqués. Discutez avec l'enfant de ce à quoi ces éléments pourraient bien servir dans le jeu. Ce moment de découverte est idéal pour le laisser poser des questions, exprimer sa curiosité, et imaginer sans aide de votre part, tout ce à quoi on va pouvoir jouer avec tout ça.



Une fois familiarisés avec le contenu de la mallette, faites choisir son rôle à l'enfant: le docteur ou le malade. Expliquez-lui avec des mots simples que ces rôles vont vous aider à découvrir ensemble que l'on peut gérer ses émotions différemment selon que l'on est dans la peau d'une personne ou d'une autre.

L'enfant pourra changer de rôle à chaque fois que vous rejouerez avec lui. **Jouer au docteur lui apprendra à être empathique, à se mettre dans la peau de celui qui écoute et qui soigne, tandis qu'en jouant au malade, il apprendra à identifier ses émotions, à mieux se connaître, à exprimer ses sentiments.** Les deux rôles se valent d'un point de vue éducatif et permettront à l'enfant de développer son intelligence émotionnelle.

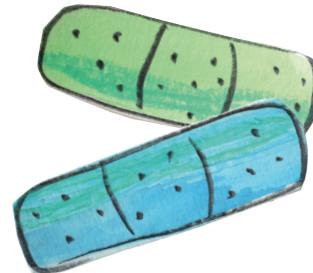
Vous pouvez aussi laisser l'enfant jouer seul, pour encourager son imagination et son autonomie. Dans ce cas, encouragez-le à créer des scènes de jeu symboliques, comme un cabinet médical des émotions avec une dynamique de groupe imaginaire et les accessoires de la mallette.

Partez à la découverte de la régulation émotionnelle en jouant au *Docteur des émotions* !



la fiche de diagnostic

Activité: Questionner ses émotions



Soumettez à l'enfant, une par une, toutes les questions inscrites sur la fiche de diagnostic médical. Encouragez-le à y répondre en donnant le plus de détail possible. **Montrez-lui les différentes expressions des visages et demandez-lui celle qui correspond le mieux à son état du moment.** Adressez-vous à l'enfant sur un ton bienveillant et compréhensif et écoutez attentivement ses explications.

Exemple:

- Sur cette fiche, je vais noter comment tu te sens aujourd'hui.
J'aimerais vraiment que tu me donnes le plus d'indications possibles.
Je vais noter tout ce que tu me dis. Es-tu d'accord?

le stéthoscope

Activité: Écouter les battements de son cœur



Demandez à l'enfant de s'installer confortablement. Donnez-lui le stéthoscope et montrez-lui comment le poser sur sa poitrine en le décalant légèrement vers la gauche. Expliquez-lui que le stéthoscope sert à écouter les battements du cœur. Quand l'enfant écoute son cœur, demandez-lui d'être attentif à tout ce qui se passe dans son corps: sa respiration, sa poitrine qui se gonfle et se dégonfle. **Expliquez-lui que lorsqu'il est calme, son cœur bat lentement alors que quand il s'énerve, son cœur bat plus vite.**

Exemple:

– J'aimerais que tu t'allonges ici.

Quand tu seras bien installé·e, je te donnerai le stéthoscope pour écouter les battements de ton cœur. Je vais te montrer comment t'en servir.

Peux-tu me décrire ce que tu entends ? Que remarques-tu dans ton corps ?

Qu'est-ce que tu entends ? Que fait ton cœur ?

Es-tu content·e d'entendre ton cœur ?

le thermomètre des émotions

Activité: Mesurer son émotion



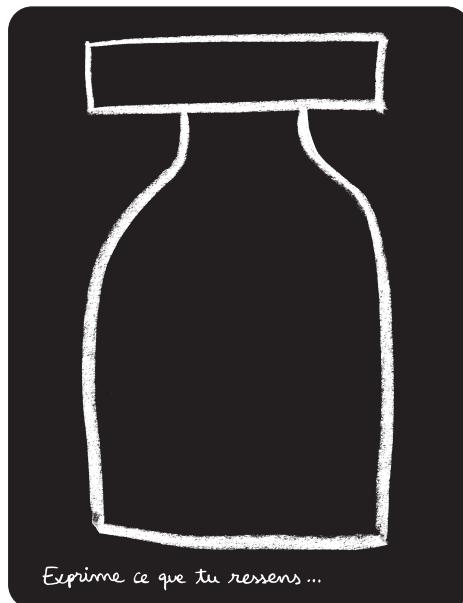
Présentez le thermomètre des émotions à l'enfant. **Il sert à prendre sa température émotionnelle.** Il a été conçu pour l'aider à visualiser son état émotionnel et à pouvoir évaluer par lui-même l'intensité de l'émotion qu'il ressent. Après lui avoir expliqué à quelle émotion correspond chaque bande de couleur, demandez-lui de choisir une couleur en fonction de l'émotion qu'il ressent. Puis demandez-lui d'introduire la bande de couleur plus ou moins haut dans le thermomètre en fonction de l'intensité de cette émotion.

Exemple:

- Imagine que tes émotions sont comme la température qui monte sur un thermomètre quand tu as de la fièvre. Là maintenant, quelle couleur choisirais-tu pour me dire comment tu te sens ?
- Tu te sens triste. Où mettrais-tu la couleur bleue sur le thermomètre ? plutôt en haut (très triste) ou en bas (un peu triste) ?
- As-tu une idée de ce que l'on pourrait faire pour que ta température descende ?

l'ardoise et les craies

Activité: Dessiner son émotion



Montrez à l'enfant les cartes des émotions, l'ardoise et les craies de couleur. Laissez-lui choisir sa couleur préférée et encouragez-le à exprimer librement et spontanément ce qu'il ressent : avec des formes ou des gribouillages, des traits fins ou plus épais, une couleur ou plusieurs...

S'il préfère la feuille de papier avec le Monstre, proposez-lui de dessiner sur le corps du Monstre, à l'endroit où il ressent le plus intensément sa propre émotion ou sensation. Laissez-le s'exprimer librement, chaque enfant dessine comme il en a envie.

la roulette du bien-être

Activité: Explorer ses émotions



Posez la roue sur une surface plane pour qu'elle soit bien stable. **Observez attentivement le disque central sur lequel sont dessinées les émotions du Monstre.** Demandez à l'enfant à quel dessin il s'identifie le plus. Laissez-lui le temps de bien regarder les dessins et de réfléchir à chacune des émotions représentées avant d'en choisir une. Ensuite, lisez les actions présentées sur les bords de la roue. Faites tourner la roue pour trouver la solution qui permettrait au Monstre de se sentir mieux en fonction de l'émotion choisie. Détailliez pourquoi et imaginez ce que ferait le Monstre dans cette situation.

Vous pouvez aussi jouer en commençant par choisir une solution.

Exemple:

- Je vais faire tourner la roue parce que je crois que je suis comme le Monstre vert. Ce Monstre est calme, tranquille. Peut-être qu'il a envie de fermer les yeux et de s'installer dans son coin préféré...
 - Maintenant, nous allons jouer autrement ; je tourne la roue et je choisis « Sauter et danser ». D'après toi, comment se sent le Monstre s'il a envie de sauter et de danser ?

l'ordonnance

Activité: Suivre l'ordonnance du docteur



Posez le plateau de l'ordonnance du docteur par terre ou sur une table.

Prenez les cartes et regardez bien les dessins. Chaque carte peut faire office d'ordonnance pour réguler une émotion en particulier. **Choisissez la ou les cartes qui pourrai(ent) le mieux aider à réguler l'émotion ressentie par l'enfant.**
Lisez ensemble les indications.

Exemple:

– Je vois bien que tu es très en colère. Que dit le docteur ?

On va regarder ces cartes ensemble. Je vais te prescrire « Prendre trois grandes respirations ».

Voilà, je mets la carte sur le plateau de l'ordonnance pour que tu puisses regarder le dessin. C'est le meilleur médicament que j'ai pour toi.

On va lire ensemble ce qui est écrit sur la carte et on va faire ce que dit le docteur.



les sirops du Oui et du Non

Activité: Le sirop des émotions



Nos émotions, comme nos expériences, occupent une place très importante dans notre vie. **Pour avancer dans la vie avec enthousiasme, cela vaut la peine de savoir conserver ses souvenirs.** Les deux bouteilles ont été spécialement conçues pour accompagner l'enfant dans ces moments importants: la bouteille du sirop du OUI et celle du sirop du NON. Chaque bouteille a son objectif: **la première sert à se concentrer sur ce qui arrive de positif, et la seconde à se débarrasser de ce qui arrive de négatif.**

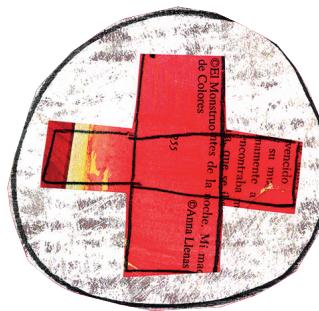
Sirop du Oui:

Le sirop du OUI est une petite bouteille optimiste dans laquelle on peut glisser des messages positifs, des souhaits ou des remerciements, à des gens ou tout simplement à la vie. Chaque fois que l'enfant en exprimera l'envie ou le besoin, il pourra y glisser un message écrit sur un des petits papiers fournis à cet effet dans la mallette. Il pourra aussi ouvrir la bouteille plus tard pour y retrouver ses messages. Se servir de cette bouteille, c'est encourager l'enfant à collectionner ses petites et grandes joies avec gratitude pour dire un grand OUI à la vie.



Exemple:

– Voilà une bouteille très spéciale: elle est pour toi, elle s'appelle Le sirop du OUI. Chaque fois que tu ressentiras une émotion très agréable dont tu auras envie de te souvenir, prends un petit papier dans la mallette et dessine ou écris ce que tu vis à ce moment-là. Comme ça, quand tu voudras te souvenir de choses ou de moments qui t'ont fait du bien, tu n'auras qu'à ouvrir la bouteille pour les regarder ou les relire. Tu verras comme cela te fera du bien de repenser à tous ces bons souvenirs.



Sirop du Non:

Le sirop du NON est la bouteille qui protège de tout ce qui ce qui fait que l'on ne se sent pas bien ou nous fait du mal. L'enfant pourra y déposer les pensées ou les situations dont il souhaite se débarrasser parce qu'elles ne lui font pas de bien.

Exemple:

– Voilà une autre bouteille très spéciale, rien que pour toi. Mais celle-là sert à autre chose. Tu pourras y laisser tout qui fait que tu te sens mal. C'est le sirop du NON. S'il t'est arrivé quelque chose et que tu ne veux plus que cela t'arrive, dessine-le ou écris-le sur ce petit de papier, et enferme ton message dans la bouteille. Les papiers peuvent aussi te servir à raconter ce qui ne t'a pas plu ou quelque chose que tu n'as pas réussi comme tu voulais.



la cocotte en papier

Activité: Jouer pour se motiver



Voilà de quoi se dégourdir les doigts: la cocotte en papier du retour au bien-être !

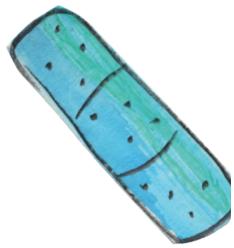
Choisissez une comptine que l'enfant aime bien pour rythmer cette activité et la rendre encore plus dynamique. La cocotte présente **huit rabats sous lesquels se cachent autant d'activités pour se sentir bien**. Bougez les doigts au rythme de la comptine en révélant bien les couleurs cachées à l'intérieur. Elle peut être joyeuse ou douce, l'essentiel étant d'arrêter la cocotte à la fin de la comptine et de regarder sur quelles couleurs on tombe. Celui qui manipule la cocotte demande à l'autre de choisir une couleur. L'adulte lira le message caché correspondant à la couleur choisie.

Exemple:

– La comptine est finie. On voit quatre couleurs. Laquelle choisis-tu ? Je soulève le rabat et je lis: « Raconte le meilleur moment de ta journée. » J'ai très envie que tu me racontes ton meilleur moment de la journée. J'aimerais que tu m'expliques pourquoi ce moment a été agréable pour toi. Tu t'en souviens ?

les mandalas

Activité: Colorier pour se relaxer



Faites choisir à l'enfant le mandala qui lui plaît le plus et préparez votre matériel de coloriage. Répartissez-vous les tâches pour colorier ensemble et installez-vous confortablement pour pouvoir partager le mandala sans vous gêner.

Commencez à colorier silencieusement tout en pensant à quelque chose de joyeux. En coloriant, vous pouvez discuter à voix basse avec l'enfant et profiter de ce temps calme pour évoquer ce qui vous traverse l'esprit, ce dont vous avez envie. **Cet exercice vous invite à vous recentrer ensemble sur des pensées positives et agréables et à partager un moment calme et créatif avec l'enfant.**

Exemple:

– On va faire un coloriage ensemble. Pendant qu'on coloriera, on pensera tous les deux à quelque chose de joyeux pour pouvoir se le raconter après. On pourrait se souvenir de ce qu'on a fait le week-end dernier par exemple ou se rappeler une super journée qu'on a passée ensemble ou alors de ce qu'on pourrait faire bientôt de vraiment bien.

Lulu la tortue

Activité: Qui voici? mais c'est Lulu la tortue!

Présentez Lulu la tortue à l'enfant: elle transporte sur sa carapace des tas de médicaments magiques pour calmer les enfants et leur faire du bien.

Dans cette activité, vous utiliserez la communication non verbale, c'est-à-dire que vous ferez passer des messages à l'enfant sans lui parler.

Cette activité a pour but de capter l'attention de l'enfant et de lui permettre d'associer le personnage de la tortue à une action concrète, par exemple, demander de l'aide ou retrouver son calme. Ce jeu vous sera très utile pour favoriser une ambiance calme et sereine à la maison.

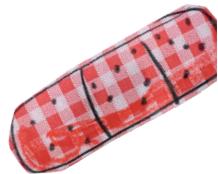
Expliquez à l'enfant que Lulu la tortue arrive sans faire de bruit, qu'elle ne parle pas mais qu'elle est très savante. Quand il la verra, cela voudra dire qu'il devra essayer de retrouver son calme ou qu'il devra demander de l'aide pour y parvenir avec une autre activité de la mallette.

Exemple: Il arrive que l'enfant, sans qu'il s'en rende compte, se mette à faire de plus en plus de bruit à la maison. Dans ce cas, on va chercher Lulu la tortue et on la laisse à un endroit où il pourra la voir rapidement. Comme on lui aura expliqué à quoi elle sert, l'enfant comprendra aussitôt le signal et il se souviendra que l'on attend de lui qu'il baisse le niveau sonore et qu'il retrouve son calme. S'il n'y arrive pas, il sait qu'il pourra choisir de faire une autre activité, comme par exemple, celle du thermomètre émotionnel.



la fiche de diagnostic

Activité: Évaluer ses progrès



Faites avec l'enfant un petit rapport d'évaluation de son aptitude à gérer ses émotions. Reprenez le diagnostic fait avec lui au début du jeu sur lequel étaient indiqués: l'émotion ressentie, où dans son corps et avec quelle intensité. Évaluez avec lui les changements qu'il peut percevoir dans son état émotionnel. Vous pouvez discuter ensemble du traitement suivi et de ses effets positifs. Vous pouvez également ajouter ce que vous avez ressenti vous-même pendant le jeu. Ensuite, voyez avec l'enfant ce qui a le mieux marché pour lui et tentez d'expliquer pourquoi.

Exemple: Voyons voir comment va mon malade ? D'après ce que je lis sur ta fiche, quand tu es venu·e me voir la dernière fois, tu étais fatigué·e et tu avais mal à la tête. Le thermomètre était très haut et ton cœur battait très lentement. Tu as pris du sirop du OUI et je t'ai prescrit de prendre un peu de soleil. Tu as l'air content·e et détendu·e maintenant. Tu as l'air d'aller beaucoup mieux ! Le·a patient·e est maintenant heureux·se et détendu·e. Quelle amélioration !

message pour les
FamilleS
et les **éducateuRS**



Être à l'écoute de son corps et écouter son cœur

Les émotions telles que nous les sentons dans notre corps sont importantes: il faut apprendre à les écouter et à les identifier dès le plus jeune âge. Il convient de ne pas les minimiser, parce qu'elles nous fournissent très souvent des informations précieuses sur la personne que nous sommes et sur ce dont on a besoin pour nous sentir bien. Apprendre à détecter et à déchiffrer les signaux que nous envoie notre corps nous aide à pouvoir gérer nos émotions et nous permet de prendre la bonne décision.

Notre amour est inconditionnel

À nous aussi, parents, il peut nous arriver de ne plus pouvoir maîtriser nos émotions et de perdre notre calme en cas de conflit avec notre enfant. Dans ce cas, le plus important est de le rassurer sur un point: ce n'est pas parce que l'on s'est emporté qu'on ne l'aime plus ou que nous n'allons plus nous occuper de lui. Il faut absolument le rassurer sur le fait que nous l'aimerons toujours.



La solidité de notre amour pour notre enfant, de cet amour filial, conditionne son bien-être. Il doit ressentir que cet amour ne dépend ni de son comportement ni de sa réussite.

Cet amour inconditionnel lui donnera confiance en lui, lui permettra d'explorer le monde et de pouvoir échouer ou se tromper sans crainte.

L'enfant doit pouvoir dire NON

L'affirmation de soi est l'une des compétences psychosociales les plus complexes. Quoi qu'il en soit, elle s'apprend comme les autres. Elle n'est pas innée et l'enfant peut l'acquérir dès son plus jeune âge.



Savoir s'affirmer, c'est être capable d'exprimer ses pensées, ses sentiments ou ses besoins de façon claire et respectueuse, que ce soit pour accepter quelque chose ou pour le refuser.

Savoir dire NON est donc aussi important que de savoir dire OUI.

Apprendre à l'enfant à s'affirmer est donc la première étape pour lui fixer des limites acceptables et lui apprendre à respecter les autres. Accompagner l'enfant dans ses jeux et ses apprentissages est donc essentiel dans la réussite de son développement psychosocial.



Mettre en pratique ce que vous avez appris

Nous vous encourageons à transposer le jeu du Docteur des émotions dans votre quotidien en proposant à tous les membres de la famille les différentes stratégies de régulation des émotions qui y sont développées.

À chaque occasion, tentez de renforcer ce que le jeu vous a appris et félicitez l'enfant chaque fois qu'il se sert spontanément du jeu.

Rien n'est plus satisfaisant que de contribuer au développement émotionnel de l'enfant dans la durée et avec sincérité.

Nous vous remercions d'avoir choisi ce jeu pour y parvenir, car vous aussi, vous pouvez devenir un grand Docteur des émotions !



The Colour Monster

Fabriqué sous licence marque Nathan®
par Dujardin: Z.A. du Pot au Pin, entrepôt A4,
33610 Cestas - France. Jumbo Group
© Dujardin, 2025



Le Docteur des émotions © 2023 Anna Llenas - www.annallenash.com
The Colour Monster ® www.thecolourmonster.com

Guide pédagogique écrit par **Anna Llenas - Art-thérapeute** et **Astrid Rinaldi - Psychopédagogue**
La propriété intellectuelle du jeu « EL BOTIQUÍN DE REGULACIÓN EMOCIONAL DEL DOCTOR DE EMOCIONES » (La mallette de régulation émotionnelle du Docteur des émotions) est la propriété d'Anna Llenas Serra sous le numéro d'enregistrement 00765-01570015

Retrouvez l'ensemble de la gamme sur **jeux.nathan.fr**

service consommateurs: sav@jumboplay.com