

Lire et jouer pour apprendre à gérer ses émotions et son comportement

Les livres et jeux ci-dessous vous sont proposés par l'équipe de l'asbl INEMO que nous remercions chaleureusement pour leur contribution.

www.inemo.be

Livres sur la gestion des émotions ou du comportement :

- Beaugard, L.-A., Bouffard, R. et Duclos, G. (2000). ***Programme Estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans***. Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.
- Browne, A. (2014). ***Parfois je me sens***. L'Ecole des Loisirs.
- Gaud, A. (2012). ***A l'intérieur de moi***. ACTES SUD.
- Lallemand, O. (2017). ***Le Loup qui apprivoisait ses émotions***. Auzou Editions.
- Llenas, A. (2012). ***La couleur des émotions***. Quatre Fleuves.
- McCardie, A. (2015). ***Le livre des émotions***. Bayard jeunesse
- Montse, G. (2003). ***Les petites (et les grandes) émotions de la vie***. Ed. Alice Jeunesse
- Pambou, J. & Neuville, C. (2016). ***Je joue et je découvre mes émotions***. Solar.
- Gervais, J. (1998). ***Des histoires pour se comprendre***. Collection «Dominique ». Vanier, Ontario : Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques.
- Girardet, Sylvie. (2004). ***Silence la violence***. Hatier Jeunesse.
- Girardet, Sylvie. (2004). ***Vive le civisme***. Hatier Jeunesse.
- Michelet, S. & Beaumont, E. (2017). ***L'imagerie des tout-petits : Les émotions***. Ed. Fleurus.
- Bloch, S. et Saint-Mars, D. (1999). ***Max est dans la lune***. Collection « Ainsi va la vie ». Fribourg, Suisse : Calligram.
- Bouquet, A. (2018). ***Un petit chat agité***. Langue au Chat.
- Snel, E. (2010). ***Calme et attentif comme une grenouille***. Les Arènes.

Jeux pour travailler la gestion de l'impulsivité :

- Jungle speed 7+
- Mosquito (Djeco) 4+
- Halli galli (Gigamic) 4+ (version junior)
- Candy (Beleduc) 4+
- Minimatch (Djeco) 3+

- Pyramide des animaux (HABA) 4+
- Jenga (Hasbro) 6+
- Bazar Bizarre (Gigamic) 6+ et 3+ (version junior)
- Pisa (Jumbo) 4+
- Cocotaki (Gigamic) 5+
- Pippo (Gigamic) 4+
- Crok Crok Crok (BioViva) 5+
- Quickly 6+
- Autres idées :
 - Faire des jeux de labyrinthe
 - Jouer à « Jacques à dit »
 - Jouer à « ni oui ni non »
 - Jouer à la chaise musicale