

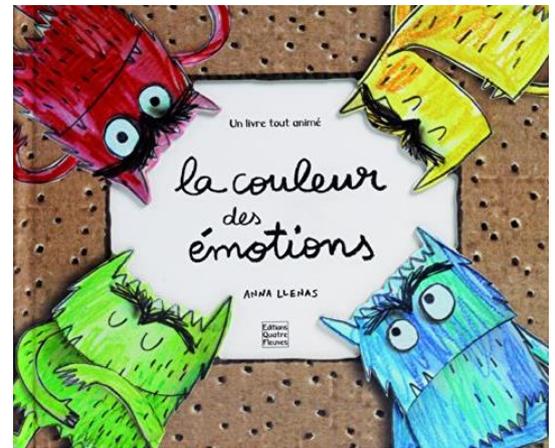
## Culture

### La couleur des émotions

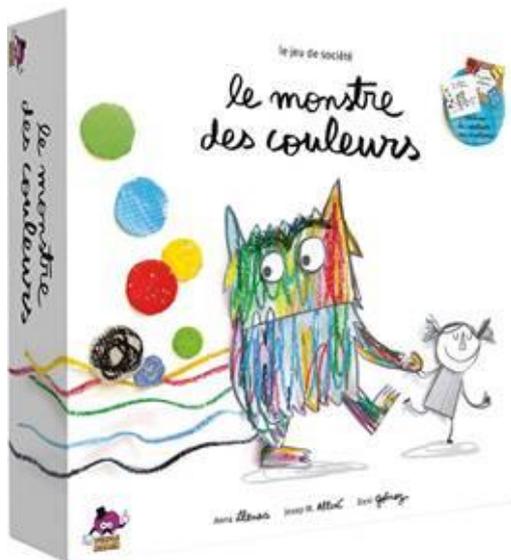
Découvrez ce magnifique livre pop-up d'Anna Llenas sur les émotions. Disponible à la Médiathèque, vous pouvez aussi l'écouter et l'admirer en vidéo :

→ [La couleur des émotions](#)

Fabriquez vos monstres des couleurs grâce au tuto à retrouver dans la [rubrique C'Fait Maison !](#)



### Le monstre des couleurs – le jeu



À partir de 4 ans  
Jusqu'à 5 joueurs

Le Monstre des couleurs est perdu : il ne comprend pas ses émotions ! Pour l'aider, fais le lien avec les événements qui déclenchent ses émotions et essaie de faire avancer le Monstre sur le plateau. Quand tu ramasses un jeton émotion, explique un souvenir ou une situation lié à cette émotion.

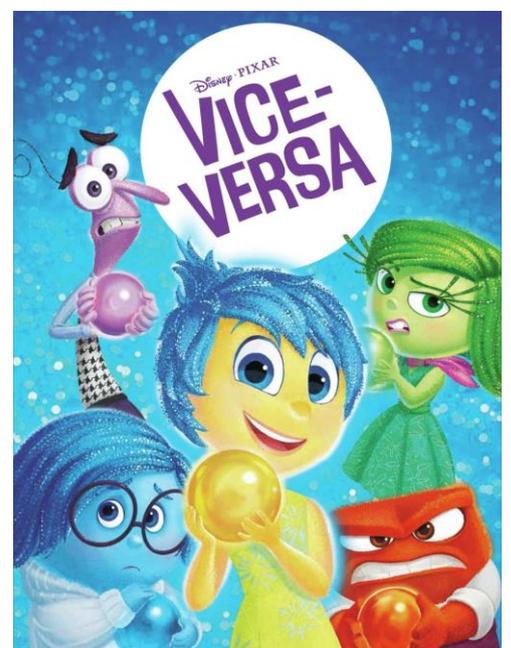
Ce jeu coopératif apprend aux enfants à s'exprimer sur ce qui les attriste, les rend joyeux, les énerve... ou les terrorise !

### Vice Versa

Un film qui plaira aux petits comme aux plus grands. Rentrez dans la tête de Riley, 11 ans : tout lui semble effrayant lorsque sa famille emménage dans une grande ville...

**Les Émotions** (*Joie, Tristesse, Peur, Colère et Dégoût*) ont fort à faire pour guider la jeune fille durant cette difficile transition.

→ DVD disponible à la Médiathèque.



## Numérique



### Gestion des émotions

Une application à la fois **simple et pratique** pour aider les enfants (*guidés par les parents*) à exprimer et comprendre leurs émotions. Elle permet de nommer l'émotion ressentie, son intensité, identifier le besoin qui en est à l'origine et pratiquer une activité pour s'apaiser.

→ [À télécharger ici](#) (IOS uniquement)

### Respirelax+

Cette application permet de **retrouver calme et détente** en quelques minutes seulement. Le principe ? Caler sa respiration sur la bulle qui monte et qui descend. Plusieurs réglages sont possibles en fonction de vos besoins : durée de l'exercice, différents niveaux...

→ [IOS](#)

→ [Android](#)



### Petit bambou

Une application qui propose d'entraîner son mental et d'enrichir sa connaissance sur le sommeil à travers des séances de sophrologies audio et quelques vidéos éducatives. Le soir, en pleine journée ou même pendant la nuit, petit à petit on apprend à se concentrer sur sa respiration, ses besoins et à **laisser ses pensées parasites de côté**.

→ [IOS](#)

→ [Android](#)

## C'fait Maison

### Coudre « La couleur des émotions »

Vous avez aimé le livre [conté plus haut dans cette newsletter](#), voici un tuto couture pour fabriquer votre monstre des couleurs et toutes ses émotions :

→ [Tuto marionnette à doigts en feutrine](#)

→ [Tuto vidéo, couture sur feutrine](#)

### Création d'un coussin colère

Évacuer sa colère cela fait du bien ! Pour absorber toute la colère de votre enfant (ou la votre), fabriquez un coussin colère : on peut le taper, le jeter, enfoncer sa tête dedans pour crier...

→ [Tuto coussin colère](#)

→ [Tuto coussin colère](#)



Le jeu des 7 familles des émotions



### Les 7 familles des émotions

Ce jeu à imprimer et fabriquer soi-même peut vous aider à aborder les émotions en famille. Quand es-tu triste, en colère ou joyeux ? Et pourquoi ?

→ [À télécharger ici, sur le site papapositive.fr !](#)

### La bouteille de retour au calme

La méthode Montessori propose des méthodes conçues pour faciliter l'apprentissage autonome. La gestion de la colère et du stress ne fait pas exception à la règle. La bouteille de retour au calme est idéale pour faire face à ces périodes difficiles dues à la mauvaise humeur ou aux contrariétés.

Pour plus d'informations à ce sujet → [Une solution aux colères](#)

Des tutos pour les réaliser → [Tuto de fabrication](#) → [Tuto vidéo](#)



### Accompagner les émotions

Pour aider les tout-petits à exprimer leurs émotions, les assistantes maternelles du **Relais Assistantes Maternelles**, en partenariat avec la Ludothèque de Saint-Jean, ont réalisé deux supports ludiques :

- Une fresque à apposer sur un mur, un réfrigérateur, une armoire... à hauteur d'enfant, pour repérer ensemble l'émotion du moment et en parler

- Un loto pour jouer ensemble autour des 4 émotions

Libre à vous d'utiliser ou de vous inspirer de ces initiatives pour créer vos propres outils familiaux de gestion des émotions !

→ [Fresque](#)

→ [Loto des émotions](#)



### 18 méthodes pour revenir au calme



Le site [Papapositive](#), regorge d'articles, d'idées, de ressources, d'outils pour l'éducation de nos enfants !

Un enfant ne pouvant pas traverser une colère seul, voici une sélection d'outils et méthodes pour l'aider à accepter ce qu'il ressent et à s'apaiser sans violence. Testez et trouvez celle qui vous convient.

→ [18 méthodes pour calmer la colère des enfants](#)

## Reprise partielle du Café des Granges

Retrouvez l'équipe du Café des Granges à partir du 29 mars !

Sur inscription au 05 32 09 68 37 en raison des consignes sanitaires.

- Café Numérique mardi de 10h à 12h
- Café Famille mercredi de 9h à 11h et de 15h à 18h
- Café Gamer vendredi de 16h à 18h
- Café Citoyen le samedi selon vos projets

*Cliquez sur l'image pour plus d'informations →*

### LE CAFÉ DES GRANGES

Espace de rencontre et d'échange intergénérationnel convivial et accessible à tous !



Réouverture progressive des cafés thématiques. L'équipe du Café des Granges est là pour vous !

Certains projets se poursuivent d'autres se construisent  
Vous pouvez rencontrer à compter du 29 mars 2021  
Dans le respect des règles sanitaires et des consignes préfectorales



Sylvie



Riad



Émilie

05 32 09 68 37  
05 32 09 67 11

accueil.granges@mairie-saintjean.fr



## Course d'orientation - MJC

**GRATUIT**

**SAMEDI 10 AVRIL À 14H**

**OUVERT AUX JEUNES À PARTIR DE 15 ANS  
DE NOMBREUX LOTS À GAGNER**

Inscris-toi avec ton binôme !

Infos et inscription : 07 71 13 79 75 ou [par mail](mailto:accueil.granges@mairie-saintjean.fr)

