

# Découvre tes émotions

Ce jeu est un moyen amusant pour les enfants d'explorer et de gérer leurs émotions. En suivant ces étapes, ils peuvent apprendre à identifier et reconnaître leurs sentiments et trouver des moyens de les gérer de manière saine et positive.



## Règles du jeu

1. Choisis un chiffre de 1 à 5.
2. Ouvre ta cocotte dans un sens puis dans l'autre autant de fois que le chiffre que tu as choisi.
3. Regarde à l'intérieur et choisis l'émotion que tu vis en ce moment.
4. Soulève le papier et découvre ce que tu peux faire pour gérer ton émotion du moment.

# Discover your emotions

This game is a fun way for children to explore and manage their emotions. By following these steps, they can learn to identify and acknowledge their feelings and find ways to cope with them in a healthy and positive manner.



## Rules

1. Choose a number between 1 and 5.
2. Open and close the fortune teller (also known as a cootie catcher) in one direction and then the other, the number of times that you chose in step 1.
3. Look inside and choose the emotion that you are feeling right now.
4. Lift up the flap to reveal what you can do to manage your current emotion.