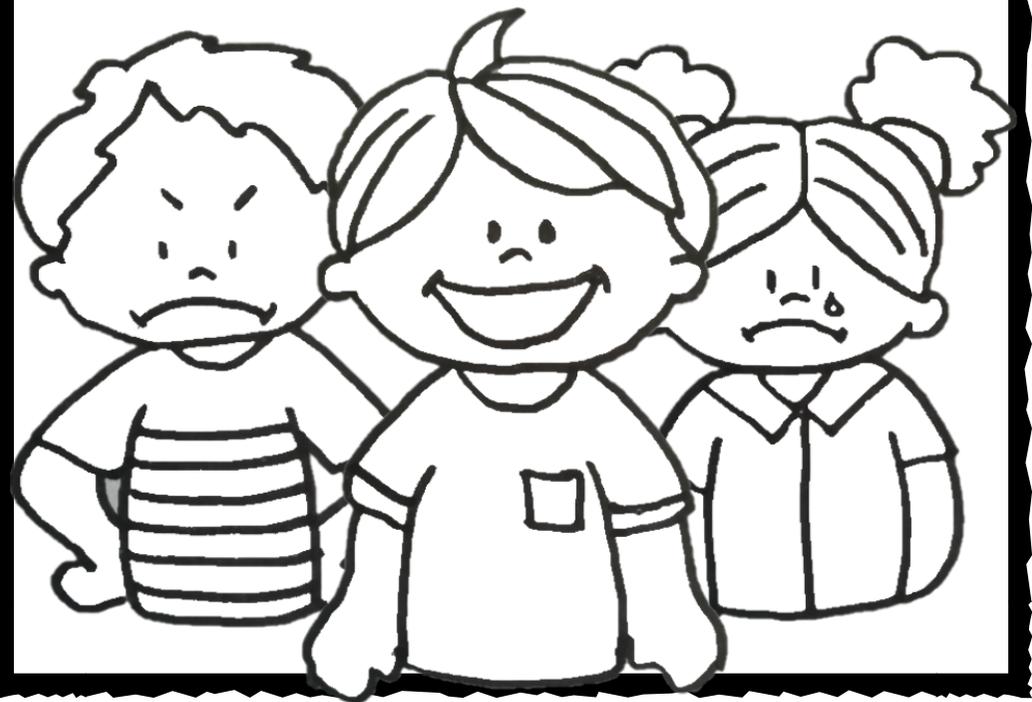
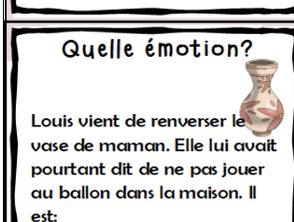
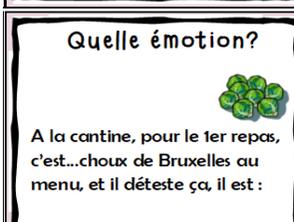
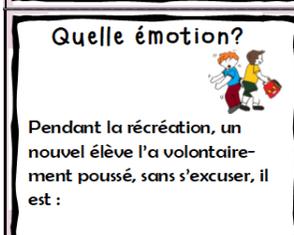
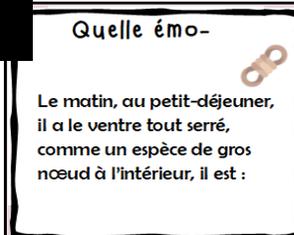
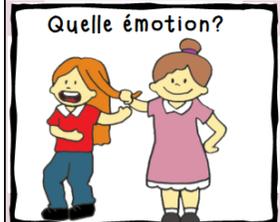
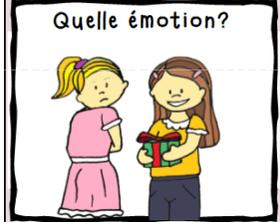


# Les émotions



# Quelle émotion?



- La joie
- La peur
- La colère
- La honte
- La fierté
- La tristesse
- La jalousie
- Le dégoût

# Il n' a pas de bonne ou mauvaise émotion

Les émotions sont des messagers : elles viennent te donner des informations sur ce qui se passe en toi.

Ressentir

Les sourcils se froncent  
Envie de crier, taper  
Le cœur cogne dans la poitrine

écouter



Je suis en colère car on m'embête.

comprendre

J'ai peut être besoin qu'on me laisse tranquille.

Je suis...  
quand...

J'ai peur quand

Je suis en colère  
quand



Je suis triste quand



Je suis jaloux quand



Je m'ennuie quand

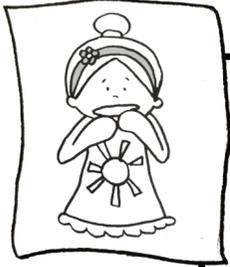


Colle ici

# Quand je me sens....



[ ]



[ ]



[ ]

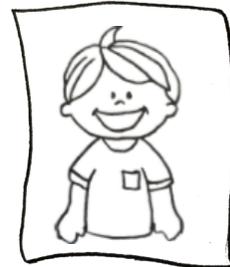


[ ]

# Je peux....



[ ]



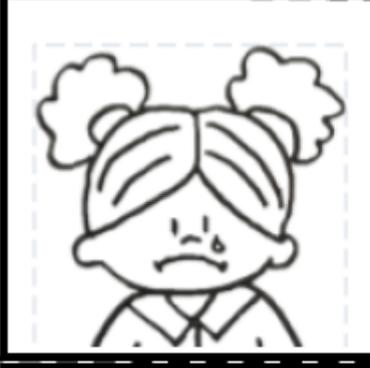
[ ]



[ ]

Il n'a pas de bonne ou mauvaise émotion  
mais une émotion peut être agréable ou  
désagréable.

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
| On a de la peine, on a parfois envie de pleurer.                     | C'est une émotion agréable lié au plaisir.  | TRISTESSE | FIERTÉ   |
| C'est une émotion vive. On éprouve un sentiment de rage qui grandit. | On est écœuré, on peut avoir envie de vomir.                                      | JOIE      | HONTE    |
| C'est une émotion provoquée par une information ou un événement      | Sentiment désagréable lorsqu'on se sent menacé, en danger ou lorsqu'on appréhende | COLERE    | DEGOUT   |
| Lorsqu'on a réussi quelque chose et que l'on est content             | Lorsqu'on a échoué. On a du mal à assumer ce que                                  | PEUR      | SURPRISE |

|   |                     |   |
|---|---------------------|---|
|     | <b>Les émotions</b> |     |
|    |                     |    |
|   |                     |   |
|  |                     |  |

Raconte une fois  
où tu t'es senti  
honteux.

Raconte une  
fois où tu as  
été fier.

Raconte une  
chose qui t'a  
fait peur.

Raconte un  
événement qui t'a  
mis en colère.

Raconte com-  
ment tu réussis  
à te calmer.

Raconte comment  
tu te donnes du  
courage.

As-tu déjà été  
jaloux?  
Pourquoi?

Raconte ce qui t'a rendu  
heureux.

Danser ou chanter



Faire quelque chose de gentil



Boire un chocolat chaud



Jouer au ballon



Faire un puzzle



Écouter de la musique



Lire



Faire une activité qui me calme



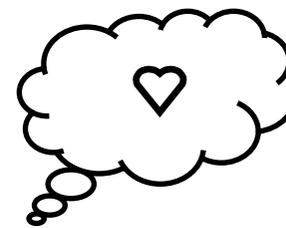
Prendre une grande respiration



Faire un dessin



Se souvenir d'un bon moment



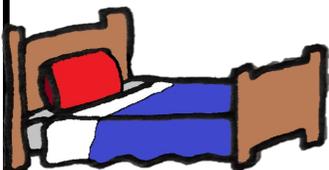
Jouer avec mon frère ou ma soeur



Ecrire



Se reposer



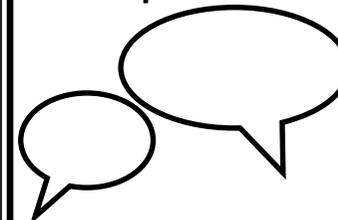
Marcher ou courir



Jouer ou câliner son animal



Parler avec quelqu'un



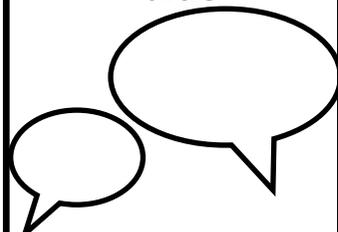
Jouer à un jeu de société



Regarder les nuages



Demander de l'aide



Faire un câlin



Compter jusqu'à 10

