

# C'est quoi, les émotions ?



Une **émotion**, c'est ce qui traverse ton corps, puis ton esprit, quand il t'arrive quelque chose, même une toute petite chose. Quand un ami te sourit, tu es calme et joyeux(se). Si vous vous disputez, tu vas plutôt te sentir triste ou en colère.

## Les émotions sont personnelles :

une chose peut te faire enrager, mais rendre triste quelqu'un d'autre.



Les émotions s'expriment à travers plein de choses différentes **dans le corps** : tu peux hurler de joie, pleurer de rage, rougir de honte... Ou encore, avoir la gorge serrée, un nœud à l'estomac ou chaud au cœur. Lorsque tu ne te sens pas très bien, essaie de regarder ce que tu ressens dans ton corps.  
**Ça peut te faire du bien !**



Il y a **6 émotions de base** : la joie, la peur, la colère, le dégoût, la tristesse et la surprise. Au fur et à mesure qu'on grandit, d'autres émotions se développent, en lien avec les autres : la fierté, la jalousie, la honte... Toutes ces émotions, **tu peux les ressentir plus ou moins fortement**. Par exemple, tu peux être joyeux(se), enthousiaste, excité(e), d'excellente humeur... Il existe plein de mots pour décrire ce que tu ressens !



C'est important d'apprendre à **reconnaître ses émotions**. Elles te donnent des indices sur ce qui te fait du bien, et ce qui ne t'en fait pas du tout ! Ainsi, lorsque tu es triste et que tu pleures, tu as certainement besoin d'attention ou de réconfort. Et si tu arrives à t'en rendre compte et à le dire, tu vas pouvoir **réclamer un gros câlin !**



# La galerie des émotions

Place ces émotions  
sous les bons portraits !

ADMIRATION • COLÈRE • DÉGOÛT  
HONTE • JALOUSIE • JOIE  
PEUR • SURPRISE • TRISTESSE



C

.....



B

.....



D

.....



A

.....



E

.....



H

.....



G

.....



F

.....



I

.....

Reponses : A) jalousie ; B) admiration ; C) peur ; D) joie ; E) tristesse ; F) honte ; G) dégoût ; H) colère ; I) surprise.

# La joie

C'est quoi ? Le signe que tu vis quelque chose d'agréable. Tu te sens super bien, tu es détendu(e), souriant(e), peut-être un peu excité(e).

Je ressens souvent de la joie quand :

Dans mon corps, il se passe ça :



## TOTAL BONHEUR !

Rappelle-toi un moment joyeux que tu as vécu, et dessine-le pour t'en souvenir pendant longtemps !



## SOURIRES STYLÉS

Coche les 2 sourires qui te correspondent le plus.



Le puissant



Le discret



Le gêné



Le flipant



Le charmeur



Le coupable

## DRÔLE OU PAS DRÔLE ?

Ça fait du bien de rire !

Écris ta meilleure blague ici :

Écris ta blague la plus nulle ici :

Ha ha, ha !

Si ça te fait rire,  
tout peut te faire rire !

# La peur

C'est quoi ? Une émotion hyper forte !  
Ton cœur s'emballe, tu respires vite... Voilà le signal  
que quelque chose pourrait être dangereux.

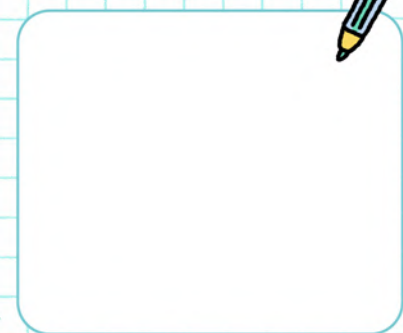
Je ressens souvent de la peur quand : .....

Dans mon corps, il se passe ça : .....

## TOUT VA S'ARRANGER !



Dessine d'abord une situation  
ou une chose qui te fait peur :  
un animal, un monstre, le noir...



Maintenant, dessine-toi  
en train de vaincre cette peur.  
Fais marcher ton imagination !

## LES DESTRUC'TROUILLES

Sur une feuille de brouillon, écris ce qui te fait le plus peur.  
C'est terminé ? Maintenant, il est temps de t'en débarrasser.  
Voilà 5 idées pour y arriver :



Plie ta feuille en 4  
et cache-la sous  
le lit de tes parents.



Découpe-la  
en mille morceaux  
et jette-la à la poubelle.



Fais-la fondre sous  
l'eau du robinet.



Mets ta feuille  
dans le congélateur.

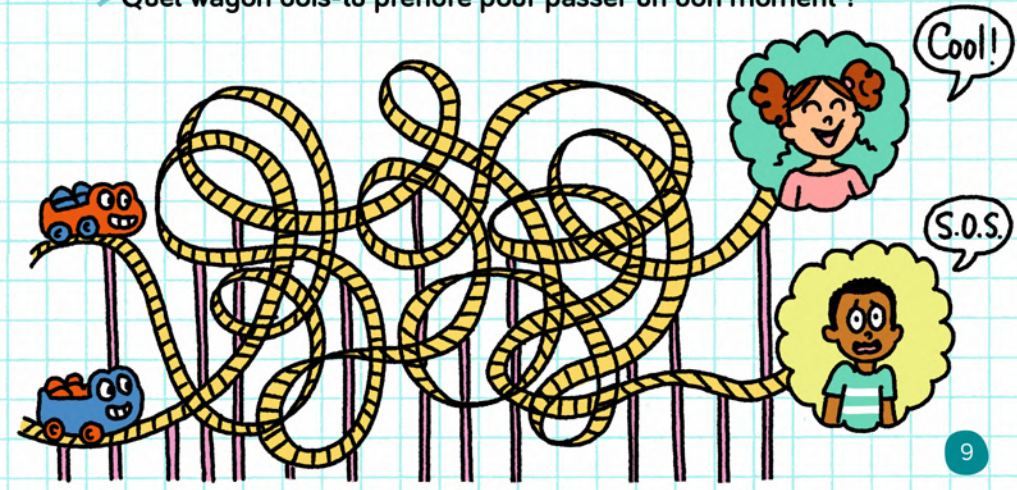


Creuse un trou dans le jardin  
et cache-la dedans.

## LE LOOPING INFERNAL

La peur, on peut aussi l'aimer ! En lisant des livres  
effrayants ou en faisant des manèges qui vont très vite,  
tu arriveras peut-être à l'appivoiser un petit peu ?

→ Quel wagon dois-tu prendre pour passer un bon moment ?





# La colère



C'est quoi ? Un truc qui bouillonne en toi ou explose carrément dans des cris. Pas très agréable. Mais la colère peut t'aider à agir, à dire ce que tu as sur le cœur !

Je ressens souvent de la **colère** quand : \_\_\_\_\_

Dans mon corps, il se passe ça : \_\_\_\_\_

## GRRRRR !

Voilà plein de raisons de se mettre en colère. Si l'une d'elles te concerne, **gribouille-la avec un stylo noir pour te défouler.**

GRRR

J'ai cassé un objet.

Mes parents m'ont grondé(e) alors que je n'ai rien fait.

Mon frère a mangé tous mes bonbons.

J'ai perdu à un jeu de société.

J'ai fait une bêtise et j'ai été puni(e).

Mon chien a fait pipi sur mon lit.

Remplis ici avec un truc qui te met en colère !

## POUR RATATINER LA COLÈRE

Teste ces 2 techniques et entoure ton résultat.

### 1 LE MÉGA-CRI

Ouvre grand la bouche pour crier, et pousse un énoooooorme AAAAHHH le plus longtemps possible. Si tu ne veux déranger personne, tu peux faire un cri silencieux : pousse le même énoooooorme AAAAHHH, mais sans faire de bruit.

Tu tiens... 10 secondes • 30 secondes • 1 minute

### 2 LE BLOC DE PIERRE

Allonge-toi par terre. Dans une grande inspiration, contracte tous tes muscles : les poings, les pieds, le ventre... Tu dois être le plus lourd possible, comme un bloc de pierre. Tiens quelques secondes en retenant ton souffle, puis relâche tout d'un coup. Refais-le 3 fois !

Tu as même réussi à serrer... tes doigts de pied • tes genoux • tes oreilles



## LES COPINES DE LA COLÈRE

La dernière fois que je me suis mis(e) en colère, c'était parce que :

Mais la colère a plein de copines. Cette fois-là, j'ai ressenti de la colère, mais peut-être aussi un peu de :

→ Colorie les émotions qui se sont mélangées à ta colère.



C'est pas juste!

# La jalousie

Et moi?

C'est quoi ? Un sentiment énervant : tu voudrais quelque chose (un objet, une qualité...) et c'est quelqu'un d'autre qui l'a, selon toi ! La jalousie part souvent de la peur d'être oublié(e).

Je ressens souvent de la **jalousie** quand : .....

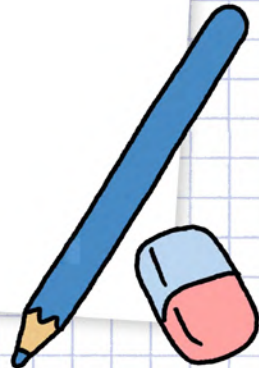
Dans mon corps, il se passe ça : .....



## DANS TES RÊVES !



Dessine-toi avec tout ce que tu aimerais avoir dans tes rêves les plus fous. Ici, pas de jalousie. Tu peux tout avoir !



## SOUVENIRS ANTI-JALOUSIE

Quand on est jaloux(se), c'est parfois qu'on voit le verre à moitié vide. Pour te sentir mieux, tu peux essayer de te rappeler ce que tu as, et que les autres n'ont peut-être pas ! Allez, branche ta mémoire en mode positif et **réponds aux questions suivantes** :



→ La dernière fois que tu as fait une super activité ?



→ Le dernier cadeau qui t'a fait super plaisir ?



→ Le dernier gros câlin que tu as reçu ?

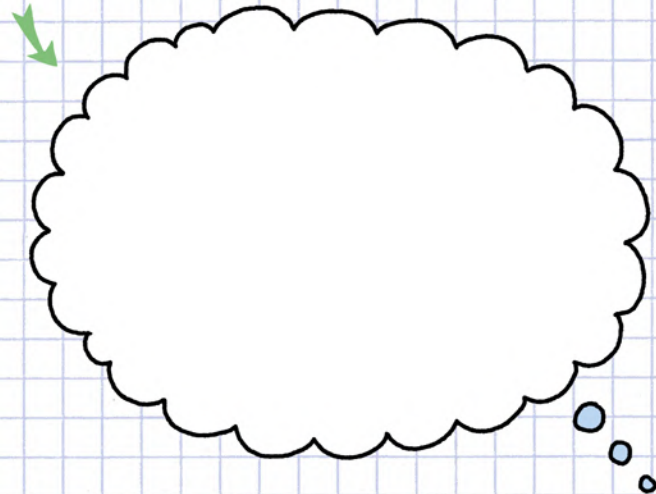


→ La dernière fois que tu as fait quelque chose de difficile ?



→ La dernière fois que tu as fait rire quelqu'un ?

Dessine l'un de ces souvenirs dans ce nuage !





# La surprise

C'est quoi ? Ce que tu ressens face à quelque chose auquel tu ne t'attendais pas, mais alors pas du tout ! Elle peut te remplir de joie ou, au contraire, de tristesse.

Je ressens souvent de la **surprise** quand :

Dans mon corps, il se passe ça :



## RESPIRE !

En cas d'énorme surprise, **prends une graaaaande respiration** :

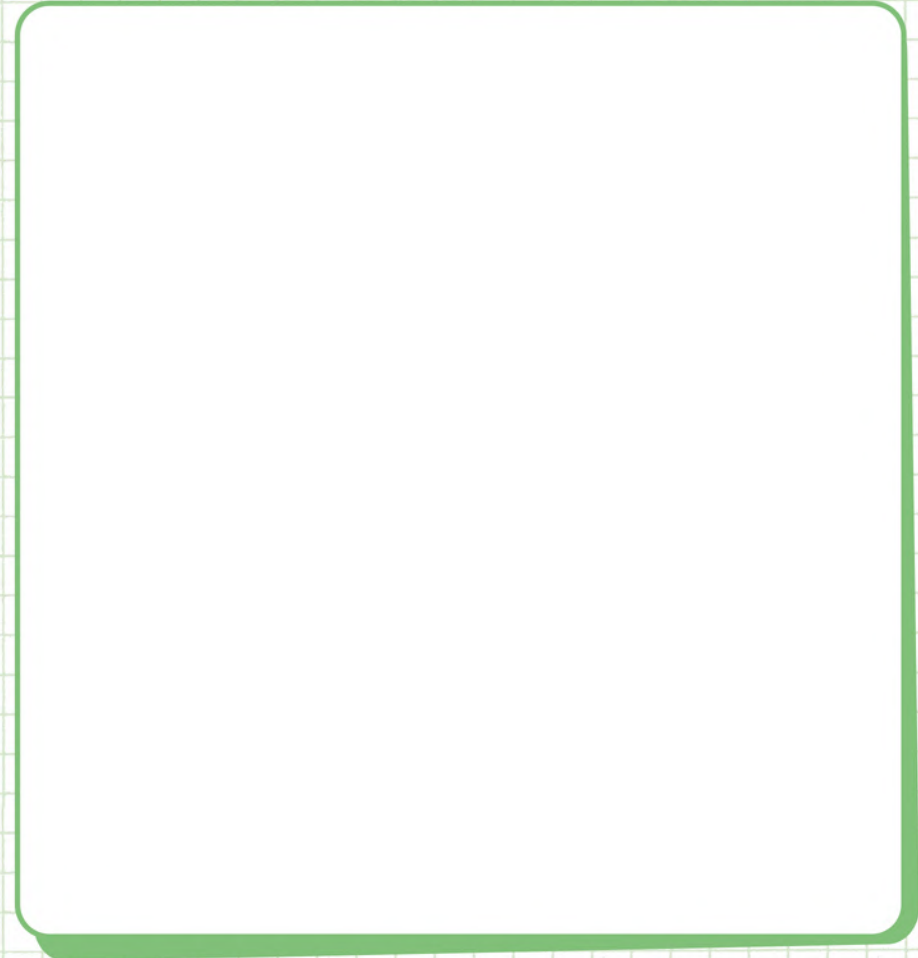
1. Ferme les yeux.
2. Prends une grande inspiration, pendant 4 secondes.
3. Bloque ta respiration pendant 4 secondes.
4. Expire l'air pendant 4 secondes.

→ Répète l'exercice jusqu'à retrouver ton calme.



## MÉGA WAOUH !

Quelle est la meilleure surprise qu'on pourrait te faire ? Une fête d'anniversaire ? La visite d'un ami que tu n'as pas vu depuis longtemps ? Autre chose ? **Dessine-la ici !**





Houuu!

# La honte

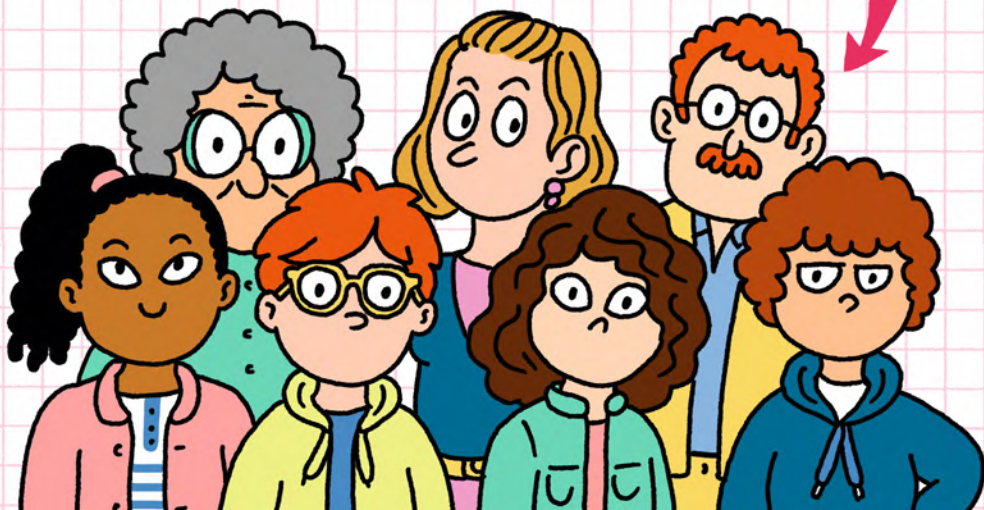
**C'est quoi ?** Une émotion très désagréable que tu peux ressentir quand tu as fait une bêtise ou que tu as peur qu'on se moque de toi. Tu rougis, baisses le regard...

Je ressens souvent de la **honte** quand :

Dans mon corps, il se passe ça :

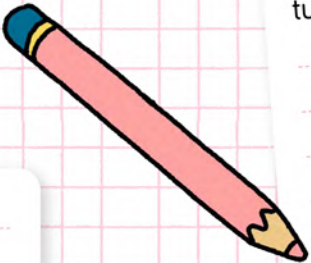
## AIE CONFIAANCE !

La honte arrive quand on a peur du regard des autres, peur qu'ils se moquent de nous. Et si tu te persuadais que tous ces visages qui t'observent ne sont pas méchants ? **Dessine-leur des sourires.**



## TROP LA HONTE...

Raconte ici ta plus grosse honte et comment tu te sens aujourd'hui par rapport à elle.



Handwriting practice lines for the 'TROP LA HONTE...' section.

## LA FOUFOU-DANSE

Mets la musique à fond et bouge dans tous les sens. Tous les pas de danse sont acceptés, même les plus bizarres. **Lâche-toi !**

**Niveau 1.** Danse tout(e) seul(e) dans ta chambre. Personne ne regarde, aucune honte à avoir.

**Niveau 2.** Danse au milieu du salon, devant toute la famille. Le regard des autres, ce n'est pas si important !



# Le dégoût

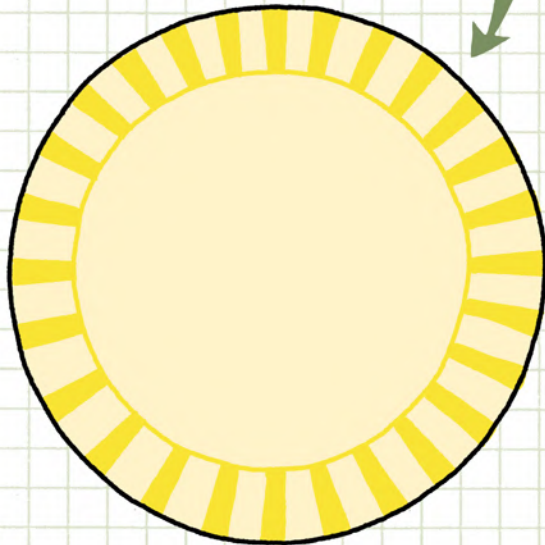
C'est quoi ? Une émotion assez personnelle : certains sont dégoûtés par les serpents, et d'autres par le fromage. Elle est parfois liée à une expérience désagréable gravée dans la mémoire.

Je ressens souvent du **dégoût** quand :

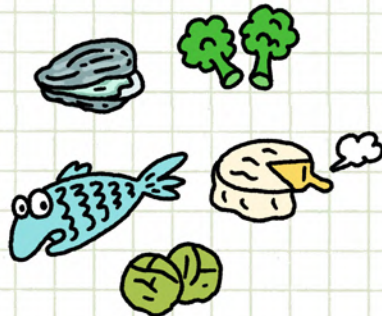
Dans mon corps, il se passe ça :

## L'IGNOBLE ASSIETTE

Dans cette assiette, **dessine** tout ce que tu n'aimes pas manger.



Pour commencer à aimer un aliment, il faut parfois en manger plus de dix fois. Alors, **tu commences par quoi ?**



## TON ÉCHELLE DU BEURK

Écris les choses qui te dégoûtent (vers de terre, crottes de nez, vieilles chaussettes...), de la moins dégoûtante à la plus dégoûtante.

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

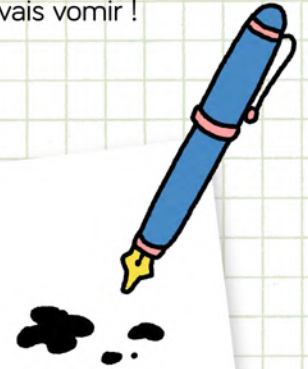


- 1 Pas top, mais ça passe !
- 2 Ça m'ennuie un peu.
- 3 Je ne suis pas trop à l'aise.
- 4 C'est vraiment immonde...
- 5 Arrêtez, je vais vomir !

## L'ODE AU DÉGUEU

Complète ce poème avec la chose qui te dégoûte le plus au monde :

POÈME POUR UN(E) .....  
Dès que je vois un (e) ..... je me sens mal,  
Il/elle est tout(e) ..... et je détale.  
Ses ..... repoussants et ses ..... répugnants  
Me rendent malade, c'est dégoûtant.  
Ô, maudit(e) ....., tu es horrible,  
Éloigne-toi, c'est plus possible !



# La tristesse

C'est quoi ? Un chagrin, une mélancolie, qui arrive souvent avec une mauvaise nouvelle, quand on perd quelque chose ou quelqu'un. Elle arrive aussi parfois sans raison.



Je ressens souvent de la **tristesse** quand :

Dans mon corps, il se passe ça :

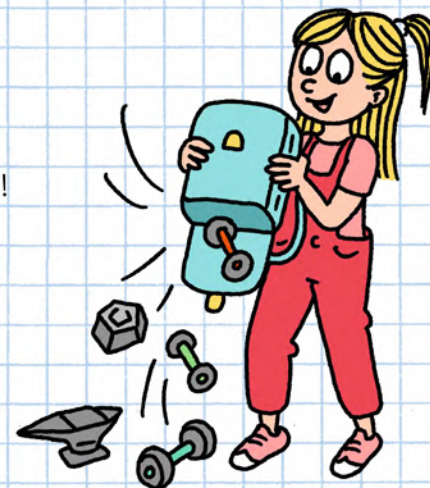
## LAISSE PLEURER !

Pour que la tristesse passe, il faut la laisser sortir. Pour ça, le meilleur moyen c'est de... pleurer ! Après, tu te sentiras beaucoup mieux.

Colorie les larmes sur le haut de ce garçon, dans plein de couleurs différentes. À la fin, ça lui fera un super T-shirt !

## VIDE TON SAC

Tu es triste et malheureux(se) ? Ça va te faire du bien d'en parler ! Si tu en as le courage, **confie-toi à tes parents ou à tes amis**. Et si c'est trop dur, choisis l'un de tes doudous préférés et raconte-lui tout à voix haute : il gardera tes secrets pour lui !



## LES CÂLINS QUI FONT DU BIEN



Quand tu te sens triste, une bonne séance de câlinothérapie peut te faire du bien. Essaie d'en faire 5 différentes, en choisissant parmi cette liste :

- |                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ta maman   | <input type="checkbox"/> Ton papa          | <input type="checkbox"/> Ton chien ou ton chat |
| <input type="checkbox"/> Ton doudou | <input type="checkbox"/> Ton frère         | <input type="checkbox"/> Ta sœur               |
| <input type="checkbox"/> Un arbre   | <input type="checkbox"/> Une copine        | <input type="checkbox"/> Un copain             |
| <input type="checkbox"/> Ton vélo   | <input type="checkbox"/> Ton livre préféré | <input type="checkbox"/> Ton oreiller          |
| <input type="checkbox"/> Un cousin  | <input type="checkbox"/> Une cousine       | <input type="checkbox"/> Ton manteau           |

# L'admiration

**C'est quoi ?** Une émotion que tu ressens quand quelque chose te plaît, t'impressionne, comme un film que tu trouves génial ou une discussion avec quelqu'un de très drôle.

Je ressens souvent de l'**admiration** quand :

Dans mon corps, il se passe ça :

## TOUS GÉNIAUX !

Waouh!



Plonge dans tes souvenirs et **complète**.  
J'ai trouvé ça super quand mon papa a  
J'ai adoré quand ma maman a  
J'étais hyper impressionné(e) quand mon frère a  
La fois où ma sœur a : c'était incroyable !  
J'étais époustoufflé quand mon ami(e) a



TROP FORT!



lee

## TROP BELLE LA VIE

Sur le chemin entre l'école et la maison, essaie de repérer **3 choses que tu trouves belles**. Chaque jour, tu dois en trouver 3 nouvelles !



## MOI, J'ADORE...

Complète la liste.



Un **film** que je trouve super :

J'aime surtout parce que :



La meilleure **chanson** de l'univers :

J'aime surtout parce que :



Une très belle **œuvre d'art** :

J'aime surtout parce que :



Un **BD** qui me fait mourir de rire :

J'aime surtout parce que :



Mon **dessin animé** préféré :

J'aime surtout parce que :

# MON CARNET des émotions

Tristesse, surprise, joie, peur...  
Apprends à reconnaître tes émotions  
et apprivoise-les grâce à ce carnet  
rempli de jeux, de dessins et de défis !



Texte : Agathe Guilhem.  
Illustrations : Clémence Lallemand.  
Merci à Nadège Larcher,  
psychologue, pour sa relecture.

**astrapi**