



La gestion des émotions

LES KITS SOFT KIDS

Télécharge gratuitement ici



Un kit pour la gestion de ses émotions! <u>Télécharge gratuitement ici</u>

Ce kit a été spécialement conçu pour que tu apprennes à identifier et à gérer tes émotions en t'amusant!

Table des matières

I- Portrait chinois



- 2- Le défi des émotions
- 3- Mon portrait émotionnel
 - L- Cérer ses émotions et celles des autres
- 5- Les émotions ont disparu
- 6- Mon journal quotidien des émotions



7- Je suis.... Je me sens....



DONNER TOUTES LES CHANCES DE RÉUSSITE AUX ENFANTS!

3

Portrait chinois

Télécharge gratuitement ici

Connais-tu le portrait chinois ? Il permet de présenter quelqu'un ou quelque chose de façon ludique et imaginative.

Présente chacune des émotions en remplissant les bulles. Il n'y a pas de mauvaises réponses, c'est toi qui choisis!





Si la tristesse était ...

Télécharge gratuitement ici

Une plante, ça serait:





Un animal, ça serait:



Une couleur, ça serait:

Une musique, ça serait:



Un sport, ça serait:



Un objet, ça serait:





Découpe et constitue le dé pour relever les défis!

Télécharge gratuitement ici



Lis un livre et trouve L émotions différentes dans ce livre!

Dessine 3 émotions différentes!

PRIVILÉCIE LES ÉMOTIONS QUE TU N'AS PAS L'HABITUDE D'AVOIR

Colle

MIME 2 **EMOTIONS** DE TON CHOIX!

Colle

Colle

Cite 3 choses que tu fais lorsque tu es joyeux

Colle

Colle

INVENTE UNE HISTOIRE SUR LES ėmotions !

Tu peux ajouter tous les personnages que tu souhaites

Colle



Nom:

TON PORTRAIT EMOTIONEL



Voici un portrait où tu vas identifier tes émotions dans chacune des parties du corps (tête, bras, ventre, jambes). Il faudra placer les émotions que tu ressens dans ton corps lorsque tu es joyeux, en colère, triste, excité et en confiance. Tu devras ensuite expliquer pourquoi tu as placé ces émotions dans cette partie du corps!

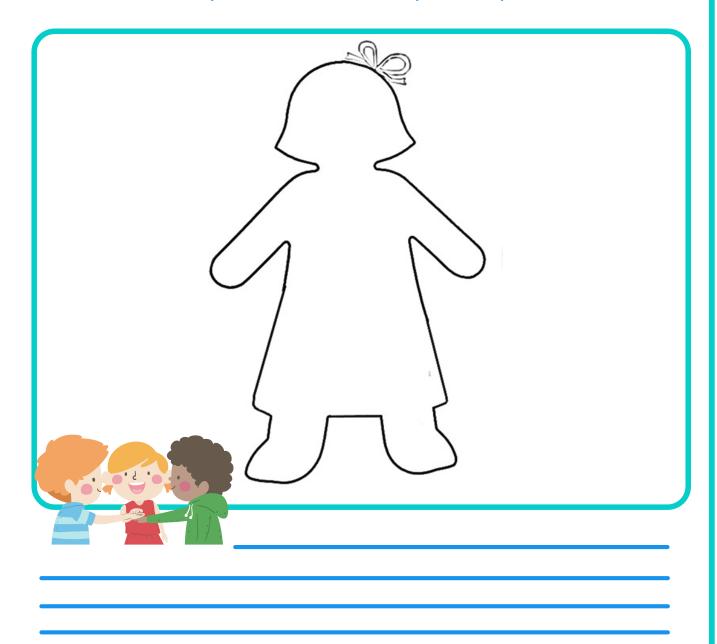


Nom:

TON PORTRAIT EMOTIONEL



Voici un portrait où tu vas identifier tes émotions dans chacune des parties du corps (tête, bras, ventre, jambes). Il faudra placer les émotions que tu ressens dans ton corps lorsque tu es joyeuse, en colère, triste, excitée et en confiance. Tu devras ensuite expliquer pourquoi tu as placé ces émotions dans cette partie du corps!







Gérer ses émotions et celles des autres Télécharge gratuitement ici

Trouve les chemins qui relient chaque situation à la meilleure façon de gérer les émotions des autres et de soi-même!

Ton petit frère est très en colère car il a perdu son jouet préféré.

Ton maître est très joyeux au jourd'hui car il vous annonce une sortie au musée.

Ton/ta meilleur.e ami.e

doit réciter sa poésie

devant la classe, mais il/elle
a peur et ne veut pas y aller.



Tu es très content.e, tu applaudis, tu regardes tes camarades et tu partages ta joie avec eux.

Marche quelques minutes avec lui puis console-le, prête-lui un de tes jouets et propose-lui de jouer avec lui! Tu peux dire à ton ami.e que c'est normal d'avoir peur ou de se sentir stressé.e, et qu'il/elle peut prendre une grande respiration pour se détendre.



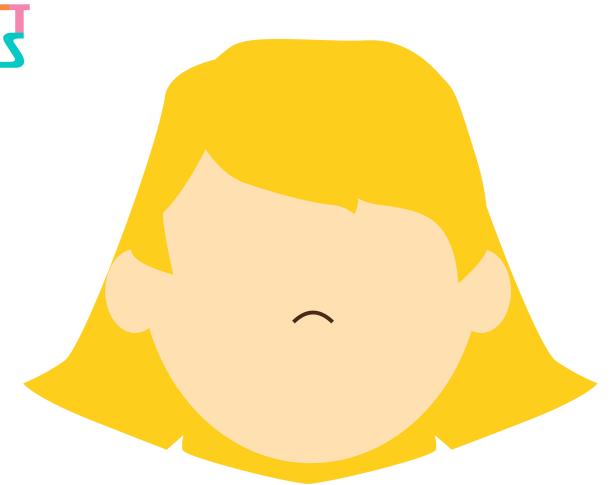


Les émotions ont disparu! <u>Télécharge gratuitement ici</u>

Découpe chaque partie du visage pour reconstituer toutes les émotions que tu connais, puis colle-les sur les visages !

Yeux		Sour	Bouches	
•	•			
			<i></i>	0

Télécharge gratuitement ici

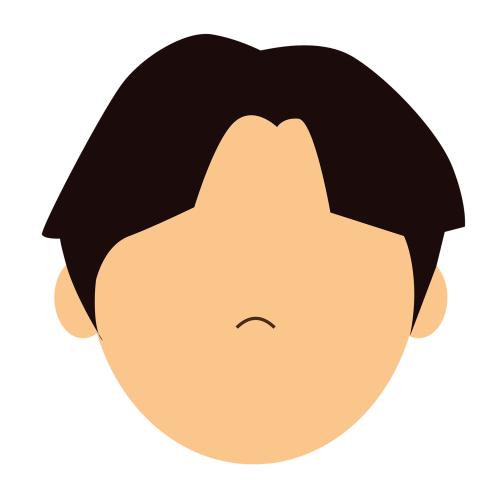






Télécharge gratuitement ici





Télécharge gratuitement ici



Nom:		Date:	
	J		

Mon journal quotidien des émotions

Entoure 2 mots dans la liste pour décrire ce que tu as ressenti aujourd'hui. Tu ne parviens pas à identifier tes émotions? N'hésite pas à utiliser d'autres mots.

Je pense que ces sentiments sont: tous les deux positifs positifs et négatifs négatifs tous les deux négatifs Je me sens de cette façon parce que:

Qu'est—ce qui pourrait te remonter le moral ou t'aider à rester heureux au jourd'hui?

Dessine ce à quoi tu penses ci—dessous

LISTE DES ÉMOTIONS

fâché

ennuyé anxieux honteux maladroit Courageux calme joyeux Confus découragé dégoûté distrait embarrassé content coupable heureux optimiste jaloux nerveux offensé apeuré fatigué inconfortable inquiet

•••





Je suis... Je me sens...

Télécharge gratuitement ici

Voici une liste d'émotions bien remplie!

Classe dans le tableau les émotions qui te paraissent le plus correspondre aux 6 émotions primaires : la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise et le dégoût !

Agacé, agité, abattu, gai, en joué, flatté, heureux, optimiste, passionné, accablé, désolé, désorienté, agressif, contrarié, anéanti, blessé, chagriné, exaspéré, froissé, déçu, déprimé, étonné, méfiant, émerveillé, embarrassé, impatient, amoureux, stupéfait, troublé, aigri, amer, écœuré, ravi, irritable, frustré, désespéré, angoissé, enragé, enthousiaste, euphorique, irrité, excité, anxieux, craintif, perplexe, méprisant, impatient, effrayé, indécis, inquiet, horrifié, paniqué, préoccupé, soucieux, terrorisé, tourmenté, soulagé, furieux, haineux, content, amusé, mélancolique, nostalgique, enchanté, ébahi, épaté, honteux.

La colère	La surprise	La joie	Le dégout	La tristesse	La peur





Nos conseils pour gérer et identifier les émotions !

Télécharge gratuitement ici

BRAVO!

Tout au long du kit, tu as eu l'occasion de mieux comprendre les émotions.

Une émotion est avant tout quelque chose que tu ressens spontanément dans ton corps ou dans ta tête à l'occasion d'une situation particulière. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Il y a juste des émotions.

Lorsque tu ressens de la joie, de la colère, de la peur ou de la honte par exemple, ton corps va réagir avec des rougissements, un rythme cardiaque plus rapide, une sensation de chaleur... Et dans ta tête, ton esprit est chamboulé aussi : tu as envie de rire, de crier, de pleurer...

ASTUCES

- I- Exprimer ses émotions si elles deviennent trop fortes ou difficiles à gérer. Par exemple, si tu es très triste, tu peux en parler avec ta famille ou tes amis.
- 2- Penser à des choses positives lorsqu'on est submergé par une émotion désagréable. Ex: un anniversaire, une activité amusante, les prochaines vacances...
- 3- Prends le temps de respirer si tu es en colère, inquiet ou triste (tu peux écouter ta respiration si ca t'aide).
- L- N'oublie pas de faire du sport ! Le sport, ça développe les muscles, la souplesse, c'est bon pour le corps mais ça fait aussi du bien à l'esprit car ça va t'apprendre à gérer tes émotions.

Gérer ses émotions est une des meilleures façons pour se sentir bien au quotidien et avoir davantage confiance en soi.

En appliquant ces conseils, tu verras que tu vas te sentir de mieux en mieux.

