

LE PETIT CAHIER DES ÉMOTIONS

15 outils à découvrir

Téléchargement gratuit



Voici les 6 émotions fondamentales



colère



surprise



tristesse



dégoût

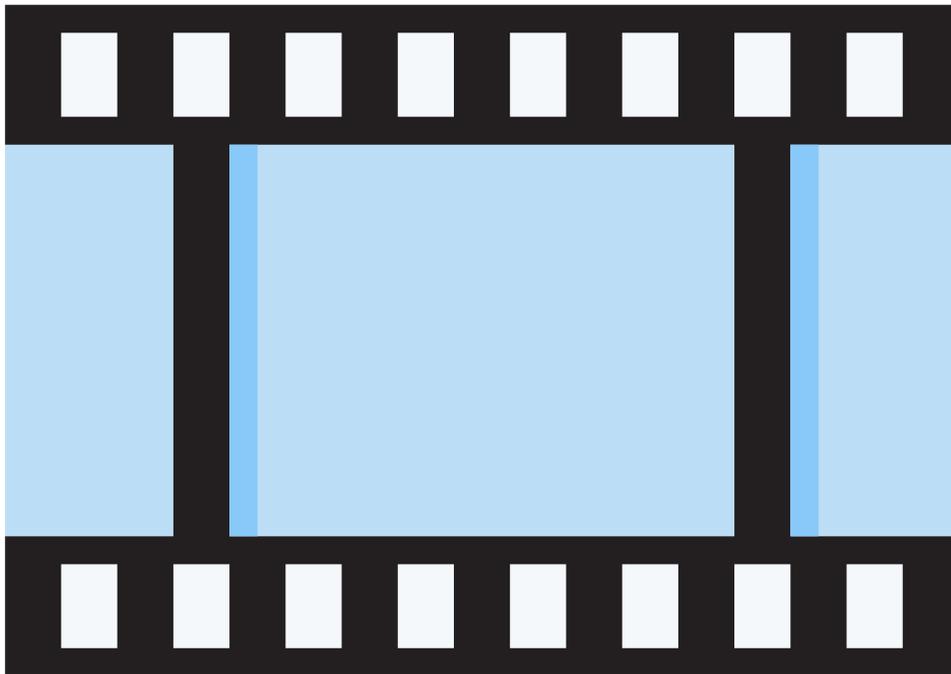


peur



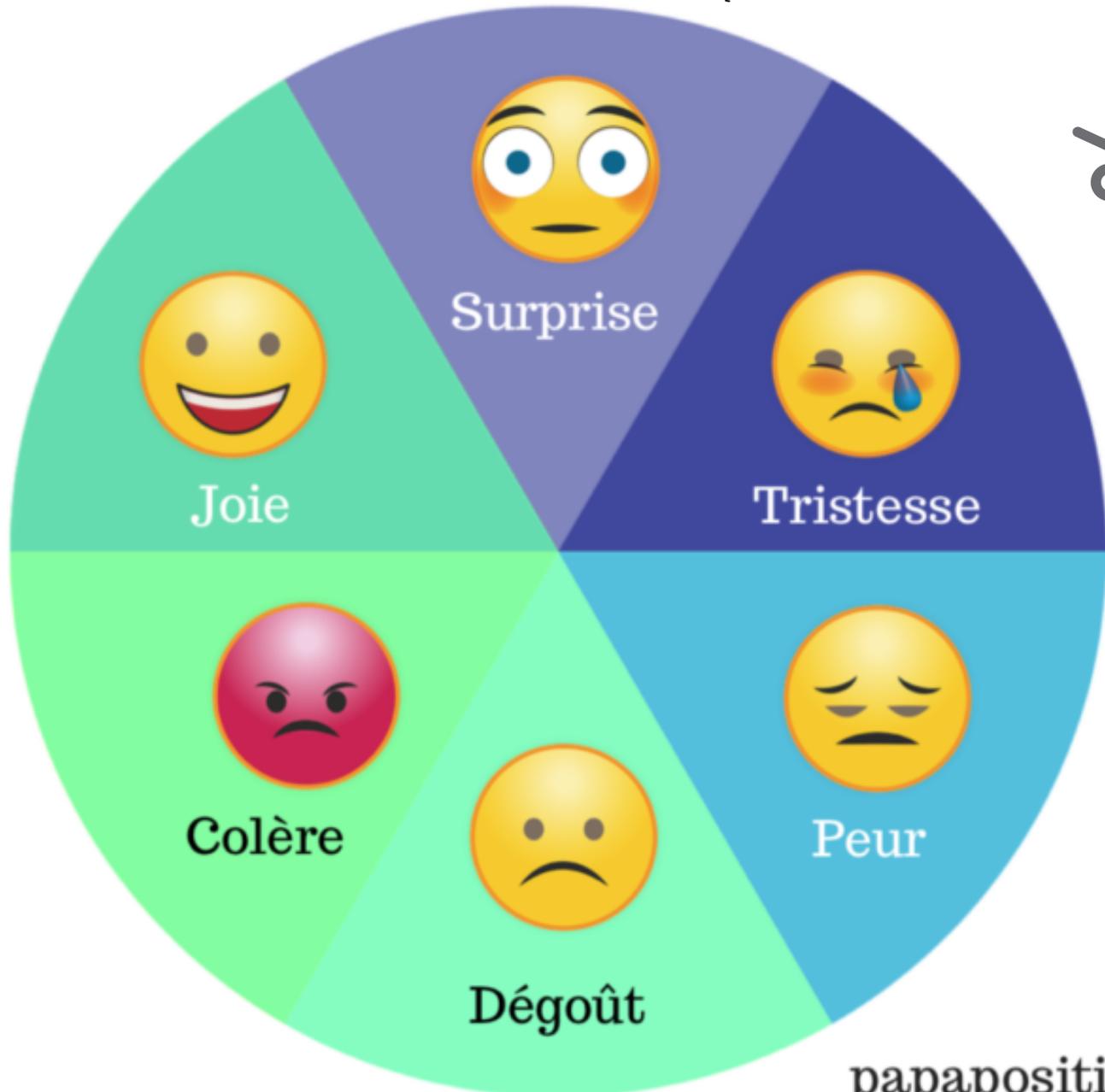
joie

IMAGINE QUE TU ES ACTEUR ET QUE TU JOUES DANS UN FILM, IMITE
CHAQUE ÉMOTION ET FAIS-LES DEVINER À TES PARENTS, TES COPAINS,...



La roue des émotions

POUR MIEUX ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS, TU PEUX UTILISER UNE ROUE DES ÉMOTIONS. MONTRE SIMPLEMENT CE QUE TU RESSENS.



Surprise



Tristesse



Peur



Dégoût



Colère



Joie



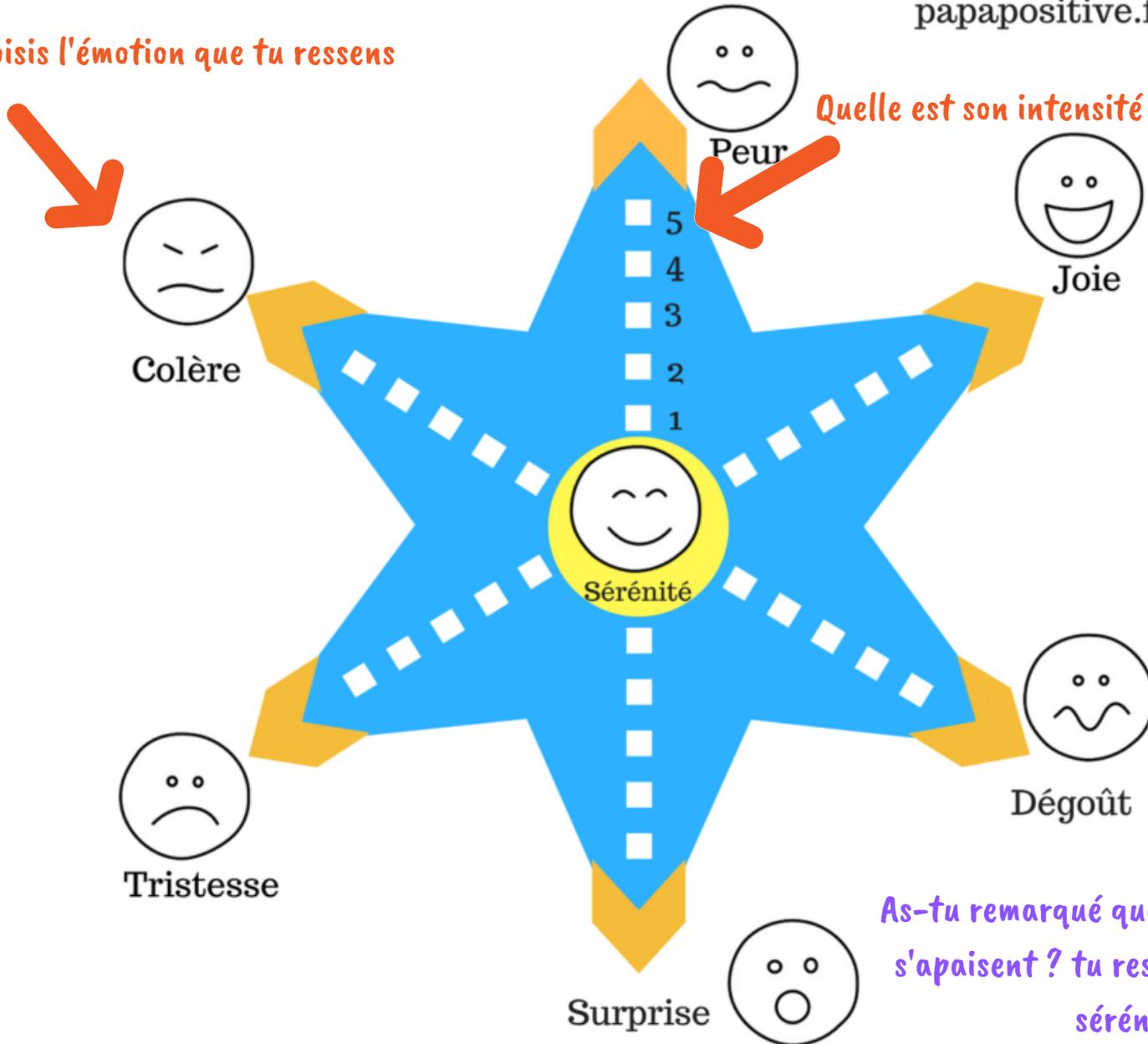
La boussole des émotions

POUR S'ORIENTER, LA BOUSSOLE DES ÉMOTIONS EST TRÈS PRATIQUE !

papapositive.fr

Choisis l'émotion que tu ressens

Quelle est son intensité de 1 à 5



As-tu remarqué quand tes émotions s'apaisent ? tu ressens alors de la sérénité.



Le message de nos émotions

Une émotion est reliée à un besoin.

Lorsqu'elle se déclenche, elle se ressent dans notre corps et a des conséquences sur notre comportement.

Emotions naturelles				
Emotions	Mouvement	Objectif	Besoin	Conséquences/symptomes
Joie	Ouverture	Aller vers	Partager	Exaltation, envie de rire, créativité, élan social, sourire, énergie, sensation de chaleur...
Tristesse	Retrait	Aller en soi-même	Être consolé	Gorge nouée, fatigue, découragement, larmes, pensées pessimistes, auto-dévalorisation, baisse de la température
Colère	Attaque/défense	Aller contre	Être respecté	Impression de force et d'énergie, agressivité, sensation de chaleur, de voir rouge, envie de casser, maux de tête, impossibilité de réfléchir, tension musculaire,...
Peur	Fuite	Aller loin de	Être protégé	Sensation de froid, gorge sèche, tremblements, yeux écarquillés, sens en éveil, immobilité/fuite, baisse de température ...



Le nuancier des émotions

UNE ÉMOTION EST PLUS OU MOINS GRANDE. LE TABLEAU CI-DESSOUS T'OFFRE DU VOCABULAIRE POUR EXPRIMER CETTE INTENSITÉ AVEC LA PEUR, LA COLÈRE, LA TRISTESSE ET LA JOIE.

ENTOURE CE QUE TU RESSENS

PEUR					
	INTIMIDÉ	INQUIET	APEURÉ	EFFRAYÉ	MORT DE PEUR
COLÈRE					
	CONTRARIÉ	MÉCONTENT	FÂCHÉ	ENERVÉ	FURIEUX
TRISTESSE					
	FATIGUÉ	MAUSSADE	PEINÉ	MALHEUREUX	DÉSESPÉRÉ
JOIE					
	PAISIBLE	CONTENT	GAI	RAVI	FOU DE JOIE

papapositive.fr

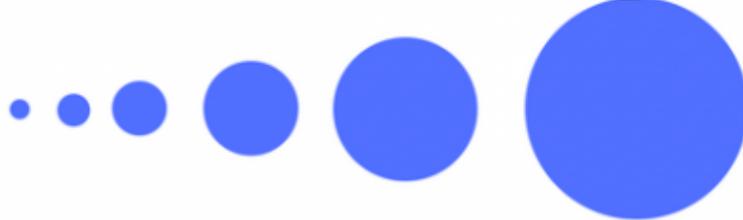
SI TU NE PEUX OU NE VEUX PAS PARLER, TU PEUX MONTRER LE POINT
CORRESPONDANT À L'INTENSITÉ DES TES ÉMOTIONS.

où est ton **ÉMOTION** ?

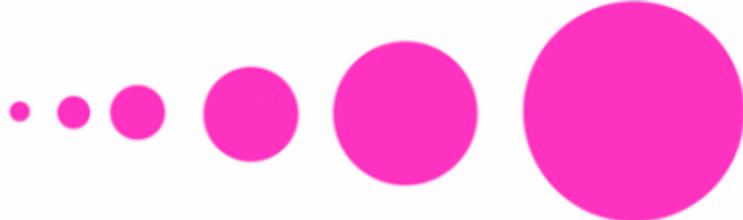
COLÈRE



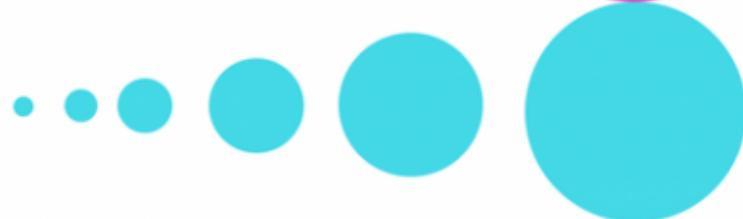
TRISTESSE



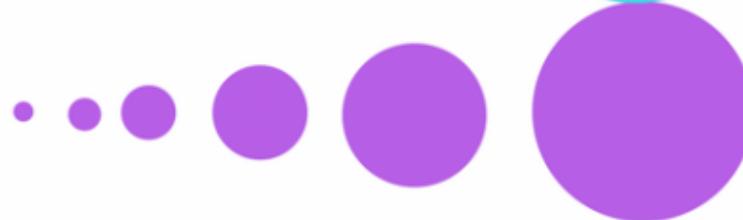
JOIE



PEUR



SURPRISE



DÉGOÛT



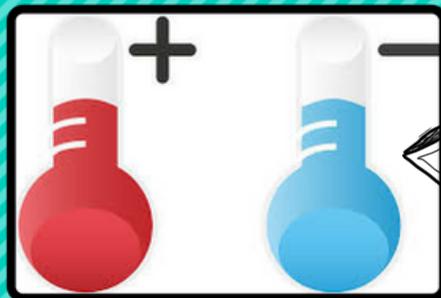
papapositive.fr



La météo intérieure

VOICI UNE AUTRE FAÇON D'EXPRIMER LES ÉMOTIONS AVEC
L'IMAGE DE LA MÉTÉO INTÉRIEURE.

Quelle est ta météo intérieure ?



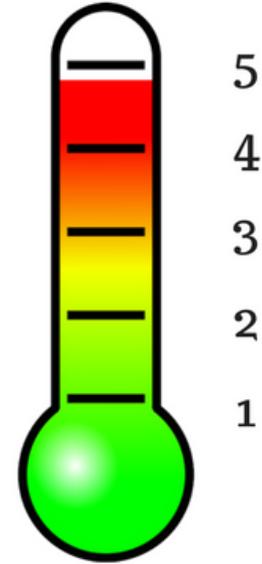
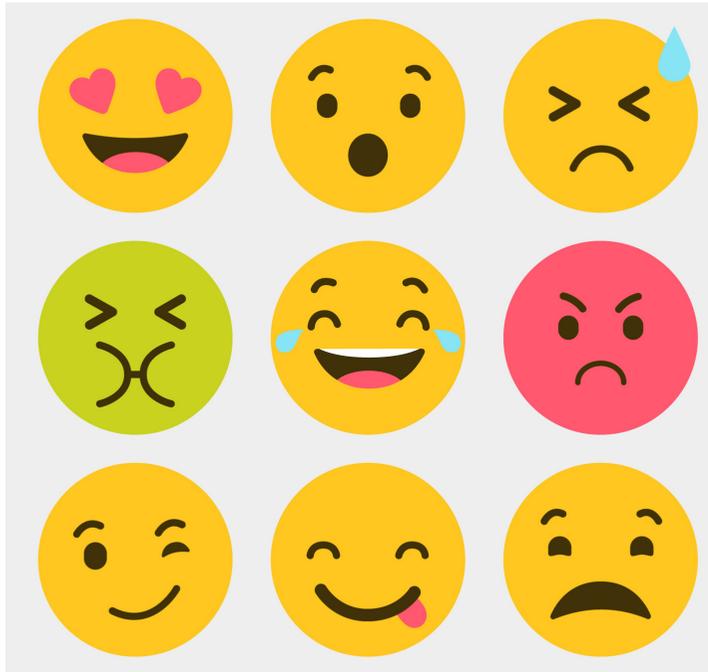
QUAND TU RESENS DE LA COLÈRE, TA MÉTÉO
INTÉRIEURE EST COMME UN NUAGE NOIR.
QUAND TU RESENS DE LA JOIE, LE SOLEIL BRILLE !

TU PEUX AUSSI DIRE SI L'ÉMOTION EST CHAUDE
OU FROIDE ET SI TU SENS CETTE SENSATION DANS
DES PARTIES DE TON CORPS.

papapositive.fr



Tableau de pleine conscience des émotions



1 "je ressens..."

2 L'intensité de mon émotion

3 L'endroit où je ressens cette émotion



papapositive.fr



Des techniques pour apaiser la colère



Demander un câlin



Penser à une bulle
de sérénité



Gribouiller sur une
feuille et jeter la feuille



Marcher ou
sauter sur place



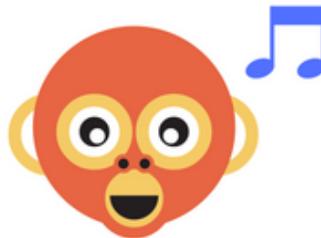
Serrer fort
un doudou



Boire un
verre d'eau



Dire "Je ressens de
la colère"



Chanter

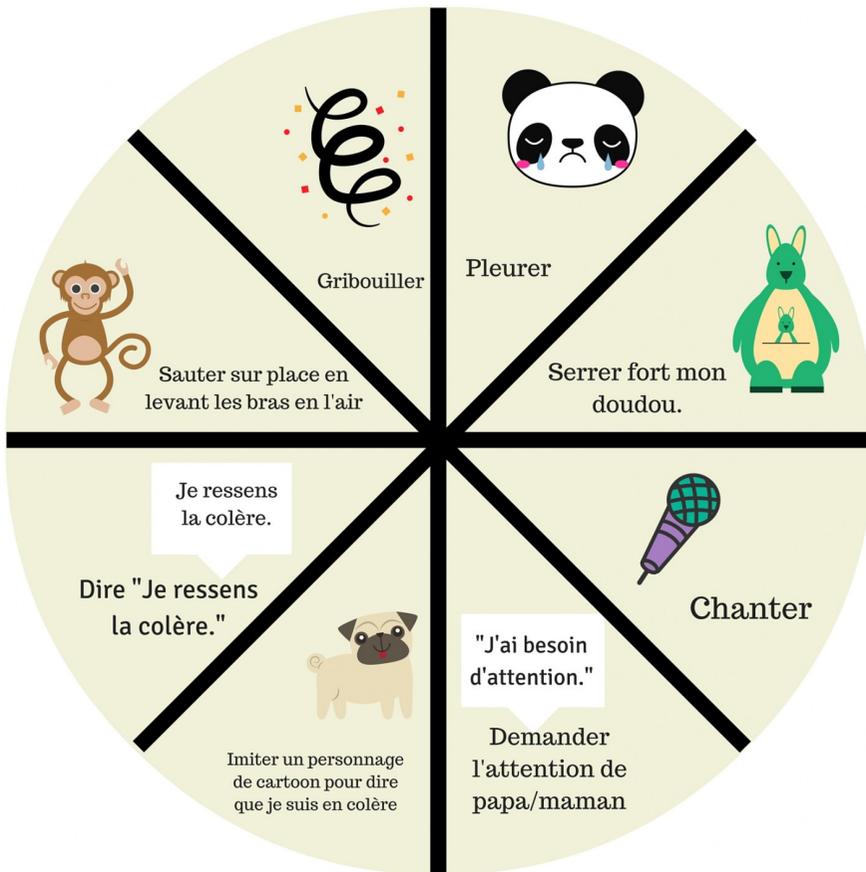


Fermer les yeux et
compter jusqu'à 10 dans
ma tête en respirant
profondément.

papapositive.fr



Une roue pour libérer la colère sans violence



Amuse-toi en famille avec les cartes émotions

Dire le mot
que je trouve
le plus joli

Dire à celui qui
est à ma droite
quelque chose
de très gentil

Dire ma plus
grande qualité

Faire juste un
sourire en
regardant tout
le monde

Dire ce qui me
fait le plus peur
dans ma vie

Dire ce qui
m'a rendu le
plus triste de
toute ma vie

Dire à celui à
ma gauche la
chose la plus
gentille que
je peux
imaginer

Dire ce dont je
suis le plus fier

Dire à celui
qui est à
trois places
à ma droite
la qualité
que j'aime le
plus chez lui

Dire ce qui m'a
rendu le plus
joyeux de
toute ma vie

Dire ce ce qui
m'a le plus
émerveillé
dans ma vie

Dire ce qui m'a
mis le plus en
colère de
toute ma vie

Dire à celui qui
est à trois
places à ma
gauche la
qualité la plus
importante que
je lui trouve

Dire ce que
j'aime le plus
faire dans la vie

Dire ce dont j'ai
le plus honte

Raconter la
situation qui
m'a fait le plus
rire

Faire rire deux
personnes
autour de la
table

Quel est le
cadeau qui t'a
fait le plus
plaisir dans la
vie ?



Dessiner permet de traverser plus facilement une émotion

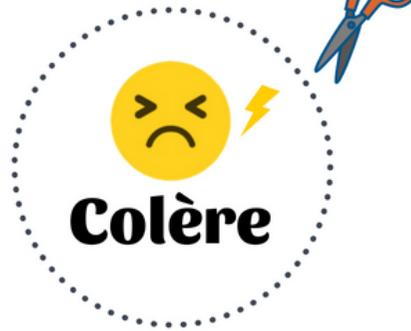
PRENDS UN CRAYON ET DESSINE TON ÉMOTION JUSQU'À CE QUE TU TE SENTES MIEUX. TU PEUX JETER TON DESSIN UNE FOIS TERMINÉ.

Dessine ton émotion



Une astuce pour se libérer des émotions grâce à la respiration et l'imagination

Boules émotions à découper



Exemple :

Reconnais la colère "Je sens la boule de la colère"



Prends la boule de la colère dans ton poing. Respire lentement en comptant 5 sur tes doigts (paume vers le haut)



Imagine que ton émotion diminue de plus en plus et devient très légère. Elle s'envole vers le soleil.



Un sous-main à imprimer et emporter en classe ou à garder à la maison



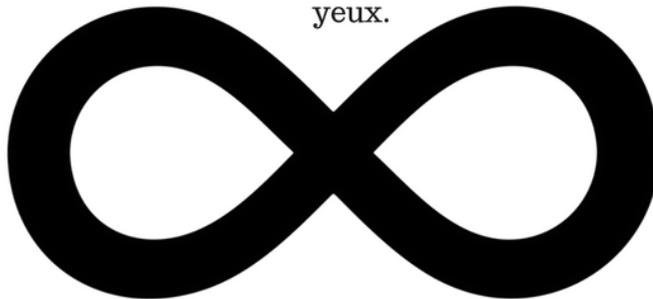
Emotions

Que ressens-tu en ce moment ?



Concentration

Suis le tracé de ce 8 couché avec les yeux.



Sourires

Qui t'a fait sourire aujourd'hui ?
À qui as-tu offert un sourire ?

Stress



Pose ton doigt sur l'abeille et respire lentement en comptant jusqu'à 5 en la déplaçant vers la droite pour butiner la fleur.

Confiance en soi

- redresse-toi
- prends une longue inspiration
- souris
- pense à un de tes succès et aux personnes qui te soutiennent

Messages positifs

(à compléter par tes parents)

- je t'aime
- Je crois en toi
- ...

papapostive.it



Je pratique la Communication NonViolente



Les 4 étapes de la Communication Non Violente



1) J'observe et je décris ce que je vois/j'entends/... sans juger : "Quand je vois/j'entends..."



2) J'exprime mon sentiment : "Je ressens..." "Je me sens..."



3) Je verbalise mon besoin qui est à l'origine de ce sentiment : "J'ai besoin..." "Ce qui est important pour moi, c'est..." "J'aimerais..."



4) Je formule une demande/proposition concrète et positive sans exiger : "Je demande..." "Est-ce que tu serais d'accord pour... ?"

