Gérer ses émotions : trouver les mots pour le dire

Être capable de mettre des mots sur ses émotions, c'est ultra important. C'est ce qui permet à l'enfant de reconnaître et de nommer ce qu'il ressent. Cela l'aidera par la suite à bien gérer ses émotions.

Comment jouer ?

1. Imprimer l'outil.
2. Découper et mélanger les phrases qui décrivent les émotions.
3. Déposer la feuille des visages sur la table.
4. Piger une phrase et en faire la lecture à haute voix.
5. Associer la phrase au bon visage.

Pour bonifier le jeu, vous pouvez demander à votre enfant de :

- décrire, dans ses mots, ce qu'il ressent pour chaque émotion;
- trouver des solutions pour gérer les émotions plus négatives;
- définir et dessiner d'autres émotions;
- etc.

© Alloprof

Gérer ses émotions : phrases à découper

Il y a un sourire sur mon visage.	Je veux être avec mon parent.
J'ai l'impression qu'il y a un soleil dans ma tête.	J'ai une grosse boule dans le ventre.
J'ai envie de chanter et de danser.	Je ne sais pas quoi faire.
Je ferme les yeux très fort pour ne plus rien voir.	Je ne suis ni triste ni heureux.
Mon visage est rouge comme une tomate.	Je n'ai pas d'opinion en particulier.
Mes yeux pleurent, et je n'y peux rien.	Je me pose beaucoup de questions.
Ma tête et mon cœur ne sont pas d'accord.	Je me sens comme une feuille blanche.
Je me sens comme un gros chandail doux quand je vois cette personne.	
J'ai l'impression de marcher sur un nuage quand je suis avec lui/elle.	
Mon cœur est plein de gentils papillons doux quand je pense à lui/elle.	
On dirait qu'il y a une grosse tempête dans ma tête.	

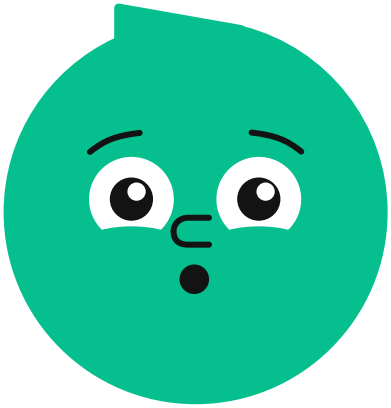
© Alloprof
alloprof

Gérer ses émotions : trouver les mots pour le dire

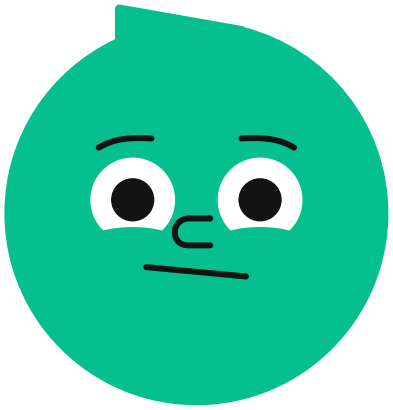
Je suis heureux

Je suis amoureux

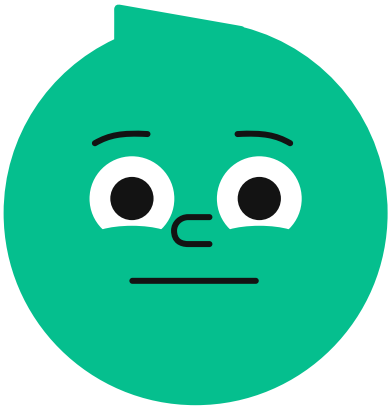
Je suis en colère



J'ai peur



Je me sens anxieux



Je suis indifférent

Plus d'astuces sur alloprof.ca/parents
© Alloprof

alloprof

Gérer ses émotions : le corrigé

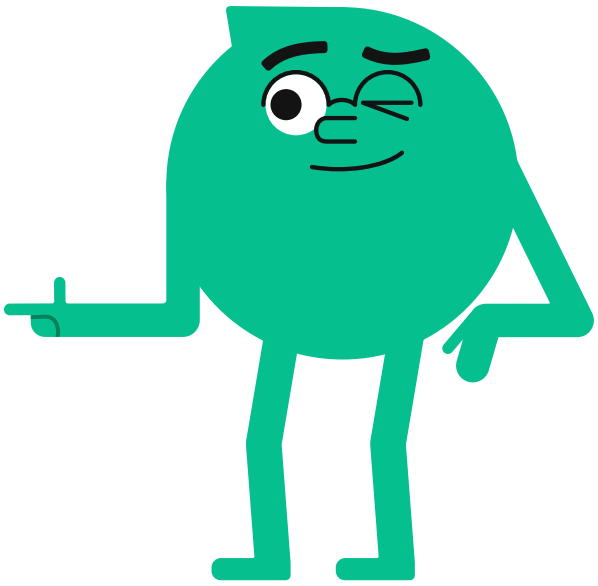
Je suis heureux
- Il y a un sourire sur mon visage.
- J'ai l'impression qu'il y a un soleil dans ma tête.
- J'ai envie de chanter et de danser.

Je suis amoureux
- Je me sens comme un gros chandail doux quand je vois cette personne.
- J'ai l'impression de marcher sur un nuage quand je suis avec lui/elle.
- Mon cœur est plein de gentils papillons doux quand je pense à lui/elle.

Je suis en colère
- Mon visage est rouge comme une tomate.
- Mes yeux pleurent, et je n'y peux rien.
- On dirait qu'il y a une grosse tempête dans ma tête.

J'ai peur
- Je veux être avec mon parent.
- J'ai une grosse boule dans le ventre.
- Je ferme les yeux très fort pour ne plus rien voir.

Je me sens anxieux
- Ma tête et mon cœur ne sont pas d'accord.
- Je me pose beaucoup de questions.
- Je ne sais pas quoi faire.



Je suis indifférent
- Je ne suis ni triste ni heureux.
- Je me sens comme une feuille blanche.
- Je n'ai pas d'opinion en particulier.

Plus d'astuces sur alloprof.ca/parents
© Alloprof

alloprof