

Gérer ses émotions : trouver les mots pour le dire



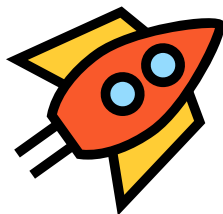
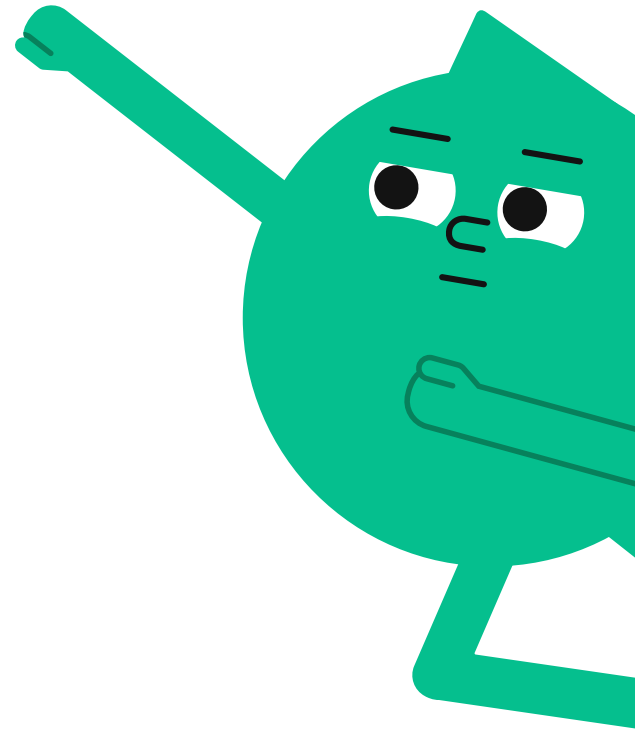
Être capable de mettre des mots sur ses émotions, c'est ultra important. C'est ce qui permet à l'enfant de reconnaître et de nommer ce qu'il ressent. Cela l'aidera par la suite à bien gérer ses émotions.

Comment jouer?

1. Imprimer l'outil.
2. Découper et mélanger les phrases qui décrivent les émotions.
3. Choisir la feuille d'émotions d'un niveau de complexité adéquat pour l'enfant (niveau 1 ou 2)
4. Piger une phrase et en faire la lecture à haute voix.
5. Associer la phrase à la bonne émotion.

Pour bonifier le jeu, vous pouvez proposer les actions suivantes :

- décrire, dans ses mots, ce que l'enfant ressent pour chaque émotion;
- trouver des solutions pour gérer les émotions plus négatives;
- définir et dessiner d'autres émotions;
- trouver sa propre phrase pour décrire les émotions;
- etc.



Gérer ses émotions : phrases à découper

Je sens un feu brulant à l'intérieur de moi.

Il y a un sourire sur mon visage et mon cœur est léger comme une plume.

Je tremble comme une feuille au vent.

Mon cœur est comme un gâteau qui est tombé par terre.

J'ai envie d'avoir ce que l'autre personne a.

Tout semble trop grand et moi je suis tout petit.

Mon corps ne sait pas où se placer.

Je respire doucement et tout est bien.

Personne ne me comprend.

Mon esprit n'arrête pas de penser à ce qui pourrait arriver.

J'ai envie de chanter, de danser et de courir partout.

Mon visage est tout froissé, comme une feuille de papier chiffonnée.

Mon cœur a une petite égratignure.

J'ai une petite boule qui tourne dans mon ventre.

J'ai l'impression que quelque chose me picote sans arrêt.

Je n'ose plus lever les yeux, je préfère regarder mes pieds.

J'ai envie de dire à tout le monde ce que j'ai fait.

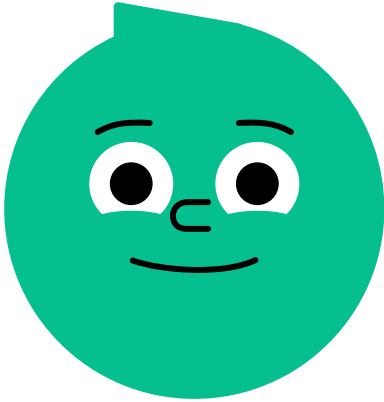
Ma tête est pleine d'idées et de rêves.

J'ai envie de pleurer comme une chute d'eau.

Je fronce les sourcils et je n'ai pas envie de parler ni d'écouter personne.



Gérer ses émotions (niveau 1)



Je suis heureux



Je suis en colère



Je suis triste



J'ai peur

Gérer ses émotions (niveau 2)

JOIE



Joyeux



Enthousiaste



Fier



Calme



Excité

COLÈRE



Furieux



Jaloux



Irrité



Agacé



Faché

TRISTESSE



Honteux



Triste



Isolé ou seul



Blessé



Déçu

PEUR



Effrayé



Anxieux



Submergé



Inquiet



Mal à l'aise

Gérer ses émotions : le corrigé



Je suis heureux

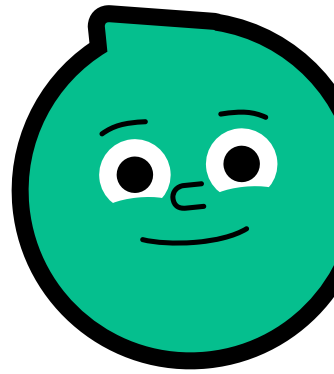
- Enthousiaste : Ma tête est pleine d'idées et de rêves.
- Fier : J'ai envie de dire à tout le monde ce que j'ai fait.
- Joyeux : Il y a un sourire sur mon visage et mon cœur est léger comme une plume.
- Calme : Je respire doucement et tout est bien.
- Excité : J'ai envie de chanter, de danser et de courir partout.

Je suis en colère

- Furieux : Je sens un feu brulant à l'intérieur de moi.
- Jaloux : J'ai envie d'avoir ce que l'autre personne a.
- Irrité : J'ai l'impression que quelque chose me picote sans arrêt.
- Agacé : Je fronce les sourcils et je n'ai pas envie de parler ni d'écouter personne.
- Fâché : Mon visage est tout froissé, comme une feuille de papier chiffonnée.

Je suis triste

- Triste : J'ai envie de pleurer comme une chute d'eau.
- Honteux : Je n'ose plus lever les yeux, je préfère regarder mes pieds.
- Isolé ou seul : Personne ne me comprend.
- Blessé : Mon cœur a une petite égratignure.
- Déçu : Mon cœur est comme un gâteau qui est tombé par terre.



J'ai peur

- Effrayé : Je tremble comme une feuille au vent.
- Anxieux : J'ai une petite boule qui tourne dans mon ventre.
- Submergé : Tout semble trop grand et moi je suis tout petit.
- Inquiet : Mon esprit n'arrête pas de penser à ce qui pourrait arriver.
- Mal à l'aise : Mon corps ne sait pas où se placer

