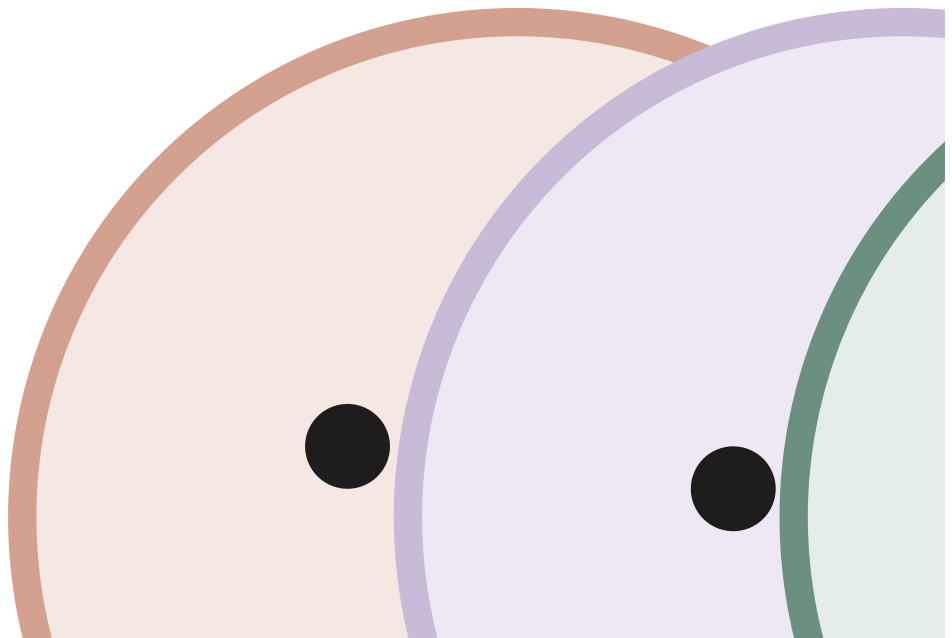


MON CORPS ET MES ÉMOTIONS


Nommer ce que l'on ressent



POUR LES PARENTS

Ce livret aide votre enfant à identifier son corps et à nommer ses émotions — comme une affiche de vocabulaire bienveillante, sans jugement.

Toutes les émotions sont normales. Accueillez-les avec bienveillance et montrez l'exemple en nommant les vôtres.

 Demandez « Comment tu te sens ? » plutôt que « Pourquoi tu pleures ? »

LES ÉMOTIONS

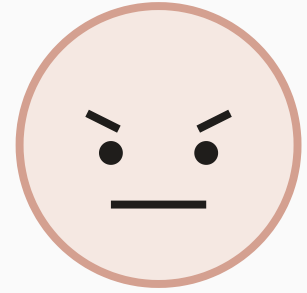
Nomme chaque émotion. Quand te sens-tu ainsi ?



JOYEUX / JOYEUSE



TRISTE



EN COLÈRE



PEUR



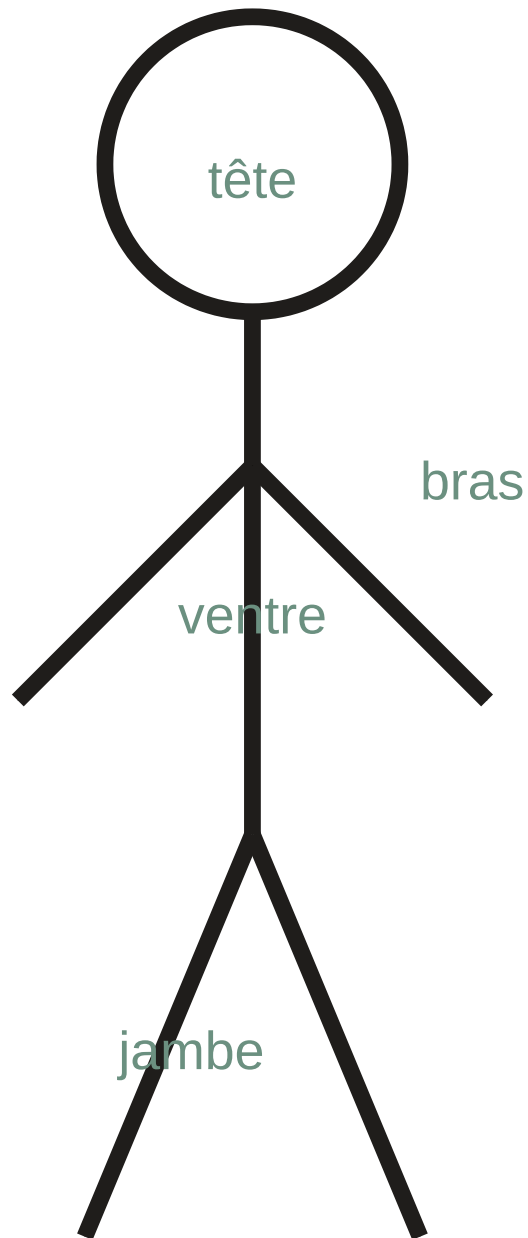
SURPRIS(E)



CALME

MON CORPS

Colorie le corps et nomme chaque partie : tête, bras, ventre, jambes.



LA ROUE DES ÉMOTIONS

Colorie chaque visage avec la couleur qui te semble juste.



JOYEUX / JOYEUSE



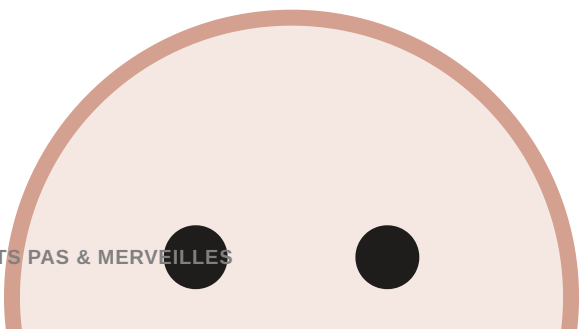
TRISTE



EN COLÈRE



PEUR



JE ME SENS JOYEUX / JOYEUSE

Quand te sens-tu joyeux / joyeuse ? Colorie le visage et dessine une situation.



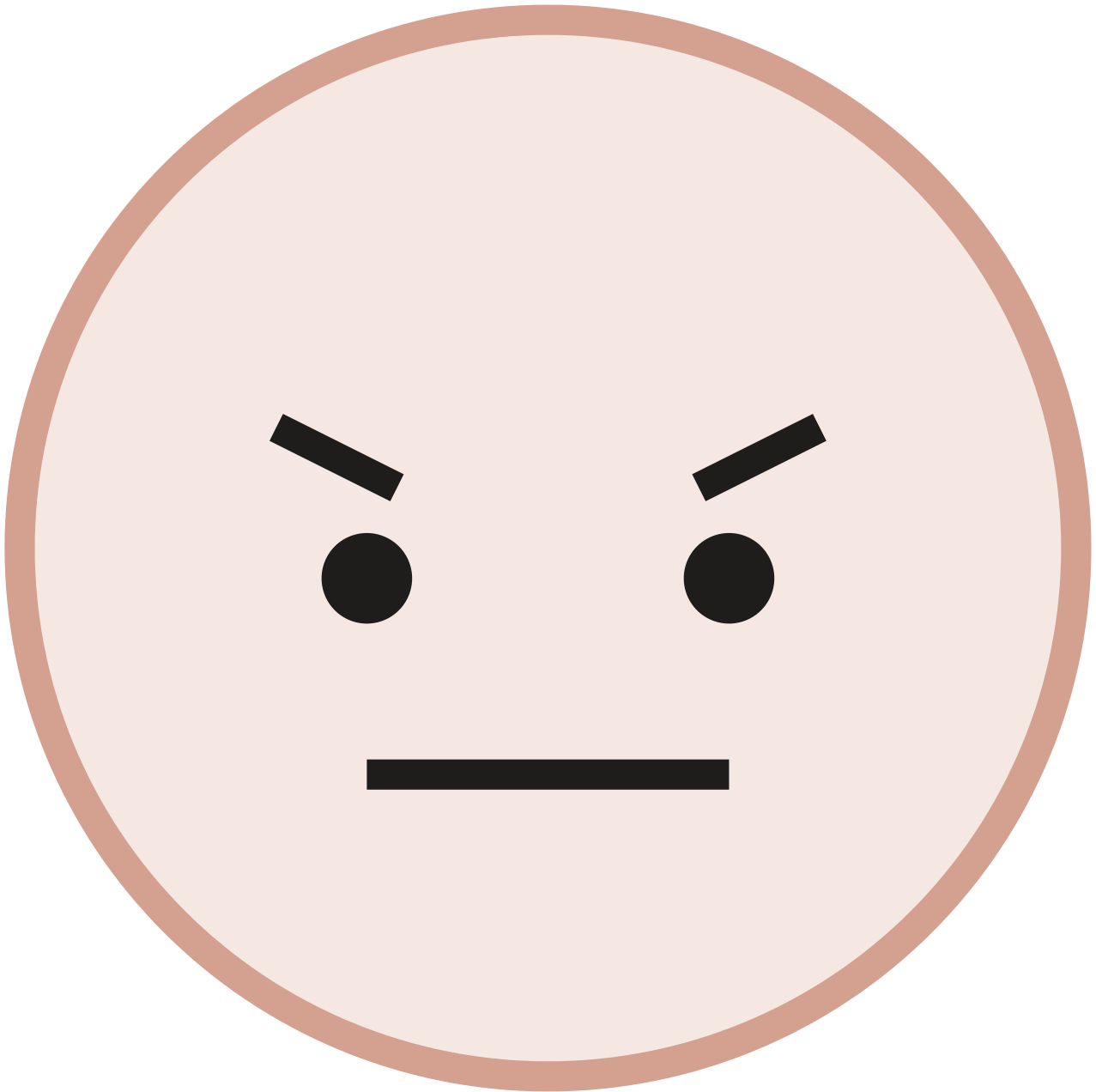
JE ME SENS TRISTE

Quand te sens-tu triste ? Colorie le visage et dessine une situation.



JE ME SENS EN COLÈRE

Quand te sens-tu en colère ? Colorie le visage et dessine une situation.



JE ME SENS PEUR

Quand te sens-tu peur ? Colorie le visage et dessine une situation.



EXERCICE DE RESPIRATION

Inspire lentement en gonflant le ventre (1, 2, 3). Expire doucement (1, 2, 3). Répète 3 fois.

 Inspire... 1... 2... 3...

 Expire... 1... 2... 3...

 Tu te sens plus calme ?

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI ?

Colorie le visage qui correspond à ton humeur du jour. Tu peux en choisir plusieurs.



JOYEUX / JOYEUSE



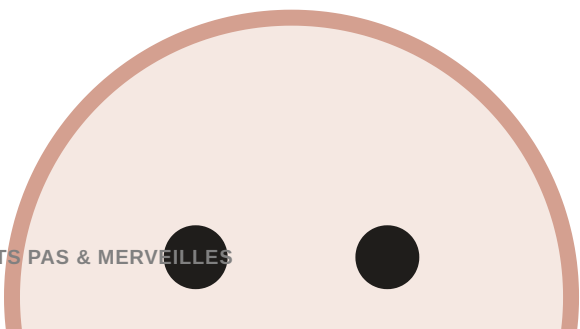
TRISTE



EN COLÈRE



PEUR



MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

Dessine ou écris ce qui t'a fait ressentir une émotion aujourd'hui.

MON JOURNAL DU JOUR

BRAVO ! 

Tu sais nommer tes émotions ! C'est une grande force. Continue à t'écouter.

