

LES ÉMOTIONS

Comment je me sens aujourd'hui ?



JOYEUX - JOYEUSE



CALME



FIER - FIÈRE



EXCITÉ - EXCITÉE



INQUIET - INQUIÈTE



PERPLEXE



TIMIDE



ENNUYÉ - ENNUYÉE



DÉÇU - DÉÇUE



FATIGUÉ - FATIGUÉE



TRISTE



FRUSTRÉ - FRUSTRÉE



ANXIÉUX - ANXIÉUSE



EN COLÈRE

LES ÉMOTIONS

Comment je me sens aujourd'hui et comment gérer mes émotions ?



JOYEUX - JOYEUSE

Je me sens léger et heureux. J'ai envie de sourire et de rire. Mon cœur bat vite parce que je suis content.

- Conseils :**
- Partage ta joie avec tes amis ou ta famille.
 - Fais une activité que tu aimes, comme jouer ou dessiner.
 - Prends un moment pour te rappeler pourquoi tu es joyeux.



INQUIET - INQUIÈTE

Je sens des papillons dans mon ventre. Mon cœur bat vite et j'ai du mal à me concentrer.

- Conseils :**
- Parle de ce qui te préoccupe avec quelqu'un de confiance.
 - Fais des exercices de respiration pour te calmer.
 - Occupe-toi avec une activité relaxante comme le coloriage.



CALME

Je me sens tranquille et détendu. Mon corps est relaxé et ma respiration est lente.

- Conseils :**
- Profite du moment pour lire un livre ou écouter de la musique douce.
 - Respire profondément pour maintenir ton calme.
 - Trouve un endroit silencieux pour te détendre.



PERPLEXE

Je me sens confus et perdu. J'ai du mal à comprendre ce qui se passe.

- Conseils :**
- Pose des questions pour mieux comprendre.
 - Prends ton temps pour réfléchir ou demande de l'aide.
 - Écris ou dessine ce qui te pose problème pour y voir plus clair.



FIER - FIÈRE

Je me sens grand et heureux. J'ai envie de sourire et de montrer ce que j'ai fait.

- Conseils :**
- Partage ce dont tu es fier avec les autres.
 - Garde un souvenir de ce moment, comme un dessin ou une photo.
 - Utilise ce sentiment pour te motiver à essayer de nouvelles choses.



TIMIDE

Je me sens petit et j'ai envie de me cacher. Mon cœur bat vite et j'ai du mal à parler.

- Conseils :**
- Prends de petites respirations pour te calmer.
 - Fais un pas à la fois pour te sentir plus à l'aise.
 - Parle à un ami ou un adulte pour te sentir soutenu.



EXCITÉ - EXCITÉE

Je sens une énergie débordante dans tout mon corps. J'ai envie de sauter et de parler fort.

- Conseils :**
- Utilise cette énergie pour jouer dehors ou faire du sport.
 - Parle de ce qui te rend excité à tes amis ou ta famille.
 - Essaie de canaliser ton énergie en chantant ou en dansant.



ENNUYÉ - ENNUYÉE

Je me sens vide et sans intérêt. Le temps passe lentement et je ne sais pas quoi faire.

- Conseils :**
- Cherche une nouvelle activité à essayer.
 - Lis un livre ou dessine pour t'occuper.
 - Parle à quelqu'un pour trouver des idées de choses à faire.

LES ÉMOTIONS

Comment je me sens aujourd'hui et comment gérer mes émotions ?



DÉÇU - DÉÇUE

Je me sens abattu et triste. J'ai envie de pleurer et je perds de l'intérêt pour ce que je faisais.

- Conseils :**
- Parle de ta déception à un adulte ou à un ami.
 - Fais une activité que tu aimes pour te changer les idées.
 - Essaie de voir le côté positif des choses ou ce que tu peux apprendre de cette situation.



ANXIÉUX - ANXIÉUSE

Je sens des papillons dans mon ventre. Mon cœur bat vite et j'ai du mal à me concentrer. J'ai l'impression que quelque chose de mauvais va arriver.

- Conseils :**
- Parle de ce qui te rend anxieux avec quelqu'un de confiance.
 - Pratique des exercices de respiration profonde pour te calmer.
 - Fais une activité relaxante comme dessiner, lire ou écouter de la musique douce.



FATIGUÉ - FATIGUÉE

Je me sens lourd et mes yeux se ferment. Mon corps est lent et j'ai envie de dormir.

- Conseils :**
- Prends une pause pour te reposer ou fais une sieste.
 - Bois de l'eau et mange un encas sain.
 - Fais une activité calme comme lire un livre ou écouter de la musique douce.



EN COLÈRE

Je sens mon corps devenir chaud et mes muscles se tendent. J'ai envie de crier ou de frapper quelque chose.

- Conseils :**
- Respire profondément et compte jusqu'à 10.
 - Parle de ta colère avec un adulte pour comprendre pourquoi tu es en colère.
 - Utilise une activité physique comme courir ou frapper un coussin pour te calmer.



TRISTE

Je me sens lourd et j'ai envie de pleurer. Mon cœur est serré et je me sens seul.

- Conseils :**
- Parle de ce qui te rend triste à un adulte ou à un ami.
 - Écris ou dessine ce que tu ressens.
 - Fais quelque chose qui te fait du bien, comme câliner ton doudou.



FRUSTRÉ - FRUSTRÉE

Je me sens bloqué et agité. J'ai envie de crier ou de taper du pied.

- Conseils :**
- Prends une pause et respire profondément.
 - Essaie de trouver une solution ou demande de l'aide.
 - Fais un peu d'exercice pour libérer la tension, comme sauter sur place.