

NOTRE LIVRE DES EMOTIONS

Réalisé par les élèves de MS, Maud.



**LA
COLERE**



**LA
TRISTESSE**



**LA
LA
JOIE**



**LA
PEUR**

La tristesse...

Quand on est triste...

- « La tête est penchée sur le côté. »
- « Les yeux regardent vers un endroit. »
- « On se frotte les yeux. »
- « On peut pleurer. »
- « On n'a pas envie de sourire. »



Ça peut-être une grande ou une petite tristesse (de la peine) !

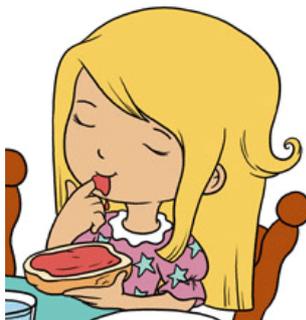
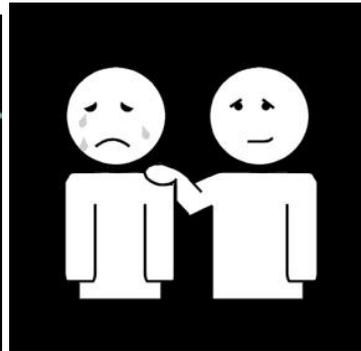
Je suis triste quand...

- « Ma sœur touche à mes jeux. »
- « Je me cogne. »
- « Papa me gronde. »
- « Mon copain ne veut pas jouer avec moi. »
- « Mon frère pique mon doudou. »
- « Je veux rester à la maison avec papa et maman. »



Pour aller mieux quand je suis triste, je peux avoir besoin de...

- « De pleurer. »
- « D'être soigné, si je suis blessé. »
- « D'être consolé avec des bisous. »
- « D'aller tranquille dans ma chambre. »
- « De réfléchir. »
- « De câlins de papa ou maman. »
- « De mon doudou. »
- « De boire de l'eau ou manger quelque chose de bon. »
- « De regarder un dessin animé. »



La peur

Quand on a peur...

- « On se mord les ongles. »
- « On met les mains sur son visage. »
- « On crie. »
- « On est rouge. »
- « La bouche et les yeux sont grands ouverts. »
- « On tremble. »
- « On claque des dents. »
- « On montre 10 avec ses doigts. »



J'ai peur quand...

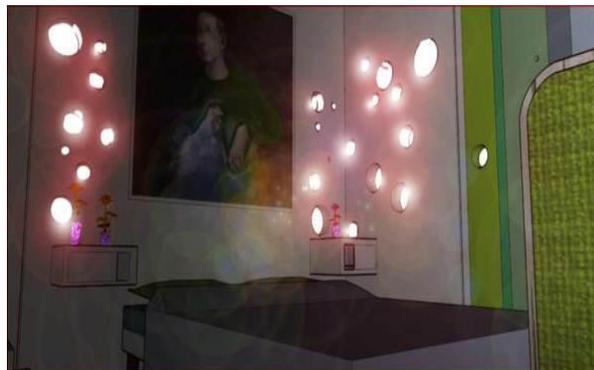
- « Je suis dans le noir. »
- « La porte de ma chambre est fermée. »
- « Il y a un monstre sous mon lit. »
- « De vomir. »
- « Je pense aux sorcières et aux fantômes, au diable et aux vampires. »
- « J'entends l'orage et le tonnerre. »
- « Je fais des cauchemars. »
- « Je vois des tigres, des loups, des renards, des dragons, des requins, des chauffe-souris. »
- « On me vole mes jeux. »





Quand j'ai peur, je peux avoir besoin de...

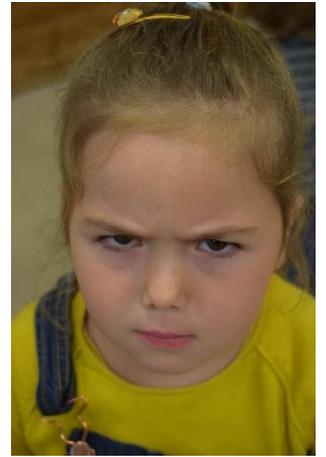
- « D'être sécurisé. »
- « Mon doudou. »
- « Un bisou dans les bras de maman. »
- « Aller dans le lit de papa et maman. »
- « Rouvrir la porte. »
- « Allumer la lumière. »
- « Me lever, je peux aller boire de l'eau. »



La colère...

Quand on est en colère...

- « On fronce les sourcils. »
- « On a envie de crier. »
- « Les yeux sont noirs. »
- « Les bras sont croisés. »
- « On met les mains sur les hanches. »
- « On grogne. »
- « On tape du pied. »
- « Il y a quelque chose qui monte, qui monte, qui va sortir. »



Je suis en colère quand...

- « On prend mon vélo. »
- « On me fait mal. »
- « Je me couche tôt. »
- « Je ne fais pas ce que j'ai envie. »
- « Il faut aller manger, je veux encore jouer. »
- « Ma sœur ne veut pas jouer avec moi. »
- « Mon frère fait des bêtises dans ma chambre. »



Quand je suis en colère, pour me calmer, je peux avoir besoin de...

- « Réparer mon jouet. »
- « Boire un coup. »
- « Crier. »
- « Aller dans l'espace zen. »
- « Tout balancer. »
- « Maman pour m'aider à me calmer. »
- « Me calmer tranquille dans ma chambre. »
- « Prendre mon doudou. »
- « Un câlin de mes chiens. »
- « Mettre mes mains sous l'eau froide. »
- « Dire : « pardon ». »



La joie...

Quand on est joyeux...

- « On sourit. »
- « Les yeux sont grands ouverts. »
- « On a envie de chanter. »
- « On n'a pas envie d'aller dormir. »
- « On saute partout. »



On peut être calmes ou excités.

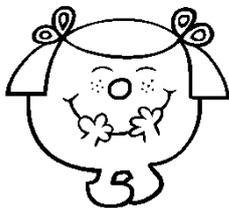
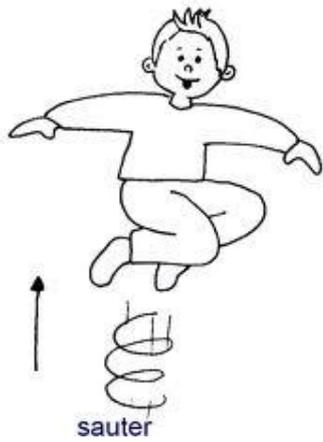
Je suis joyeux quand...

- « Je vais chez papi et mamie. »
- « Je vais faire du bateau. »
- « Je vais à la piscine. »
- « Je fais un tour de moto avec papa. »
- « Je fais du quad. »
- « Je joue avec mes jouets. »



Quand je suis content je peux avoir envie ou besoin de...

- « Je peux sourire. »
- « Je joue dans mon coin. »
- « Je veux faire des câlins et des bisous. »
- « J'ai envie de rigoler. »
- « J'ai envie de chanter. »
- « J'ai envie de me défouler. »



Il y a beaucoup d'autres émotions...
Nous avons aussi évoqué **l'étonnement** !



Nous avons aussi dit que l'on pouvait être **fatigués** !



Nous pouvons aussi être **tranquilles** !



Nous avons pris beaucoup de plaisir à travailler sur le thème des émotions !

Nous sommes capables maintenant, de dire plus facilement ce que nous ressentons et ce dont nous avons besoin pour être tranquille.

Le matin, lorsque l'on arrive en classe, nous choisissons un cube de la couleur de l'émotion que nous ressentons.

Cela montre l'état émotionnel de la classe.

Cela nous apprend à continuer à prendre conscience de nos émotions et de celles des autres.



(Plus de photos sont sur le site !)