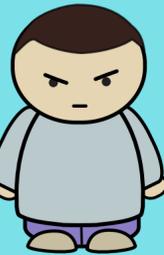




# MON PETIT CAHIER

## POUR DÉCOUVRIR LES ÉMOTIONS

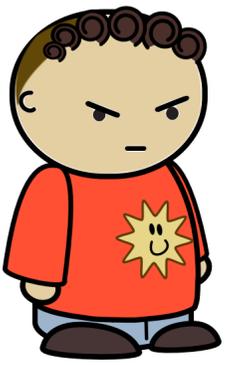


13 ACTIVITÉS POUR CONNAÎTRE ET  
UTILISER LES ÉMOTIONS (8 ANS ET +)



[apprendreaeduquer.fr](http://apprendreaeduquer.fr)

## Introduction



Dans ce petit cahier, tu vas découvrir le monde fabuleux des **émotions**. Tu connais peut-être déjà les émotions principales : la joie, la colère, la peur et la tristesse ? Sais-tu qu'il existe d'autres émotions comme le dégoût, la surprise ou encore la honte ? Et sais-tu que tu peux apprendre à apprivoiser tes émotions comme tu apprendrais à **apprivoiser** un animal sauvage ?



Avec les activités de ce cahier, tu vas jouer avec les émotions et découvrir plein de choses : des **mots** pour exprimer ce qui se passe dans ton **corps**, des mots précis pour décrire ce que tu ressens, des idées pour résoudre les **conflits**... Tu vas alors te rendre compte que , quand tu connais bien les émotions, elles peuvent devenir des **amies** et des alliées car elles t'aident à mieux te comprendre (et à comprendre les autres).

Amuse-toi bien... et tu peux demander à tes parents de réaliser les activités avec toi si tu en as envie.



# 1. Je connais mon corps

Nous avons tous des signaux dans notre corps qui nous alertent sur notre état. Tu peux apprendre à faire attention à ton corps et aux messages qu'il t'envoie.

Voici sept exercices pour prendre conscience des signaux envoyés par ton corps. Tu peux en réaliser un par jour pendant une semaine.



Arrête tout et décris tout ce que tu sens sur ta peau en ce moment : les sensations sur ta peau (vent, chaud/ froid; vêtement doux/ rugueux, serré...)



Arrête tout et décris tout ce que tu entends en ce moment : les sons, les voix, les mots, l'intensité des sons, leur provenance...

Arrête tout et décris tout ce que tu vois en ce moment : les couleurs, les choses, les personnes...



Assieds toi sur une chaise et ressens tous les points de contact de ton corps : les fesses sur la chaise, les pieds au sol, les mains sur le bureau, le bureau plutôt lisse/ rugueux, chaud ou froid...



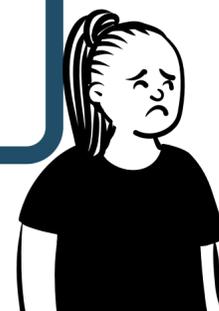
Arrête tout et contracte tous tes muscles (mains, jambes, mâchoires, fesses) pendant pendant 5 secondes puis décontracte tout en soufflant : que ressens-tu ?



Décris une situation agréable que tu as vécue : comment t'es-tu senti ? et là maintenant, comment te sens-tu en y repensant ? où est-ce que ça se passe dans ton corps ? comment ça fait ?



Décris une situation désagréable que tu as vécue : comment t'es-tu senti ? et là maintenant, comment te sens-tu en y repensant ? où est-ce que ça se passe dans ton corps ? comment ça fait ?



## 2. Je décris ce qui se passe dans mon corps

Les sensations du corps et les émotions sont liées. Cela signifie que tes sensations (gorge sèche, mains moites, nœud à l'estomac...) te donnent des informations sur tes émotions. Tu peux relier les sensations du corps à l'émotion qu'elles accompagnent.

respiration ample  
envie de sauter, de rire  
impression de légèreté  
beaucoup d'énergie

colère



chaleur dans la poitrine  
détente  
mains chaudes  
joues qui rosissent

tristesse



envie de fuir  
sensation de froid  
chair de poule  
visage pâle  
mains moites

peur



sensation de chaleur  
mâchoire serrée  
sourcil froncé

joie



poing serré comme pour frapper

baisse de l'énergie  
poitrine serrée  
envie de pleurer  
mâchoires qui tremblent  
impression de vide, de solitude

dégoût



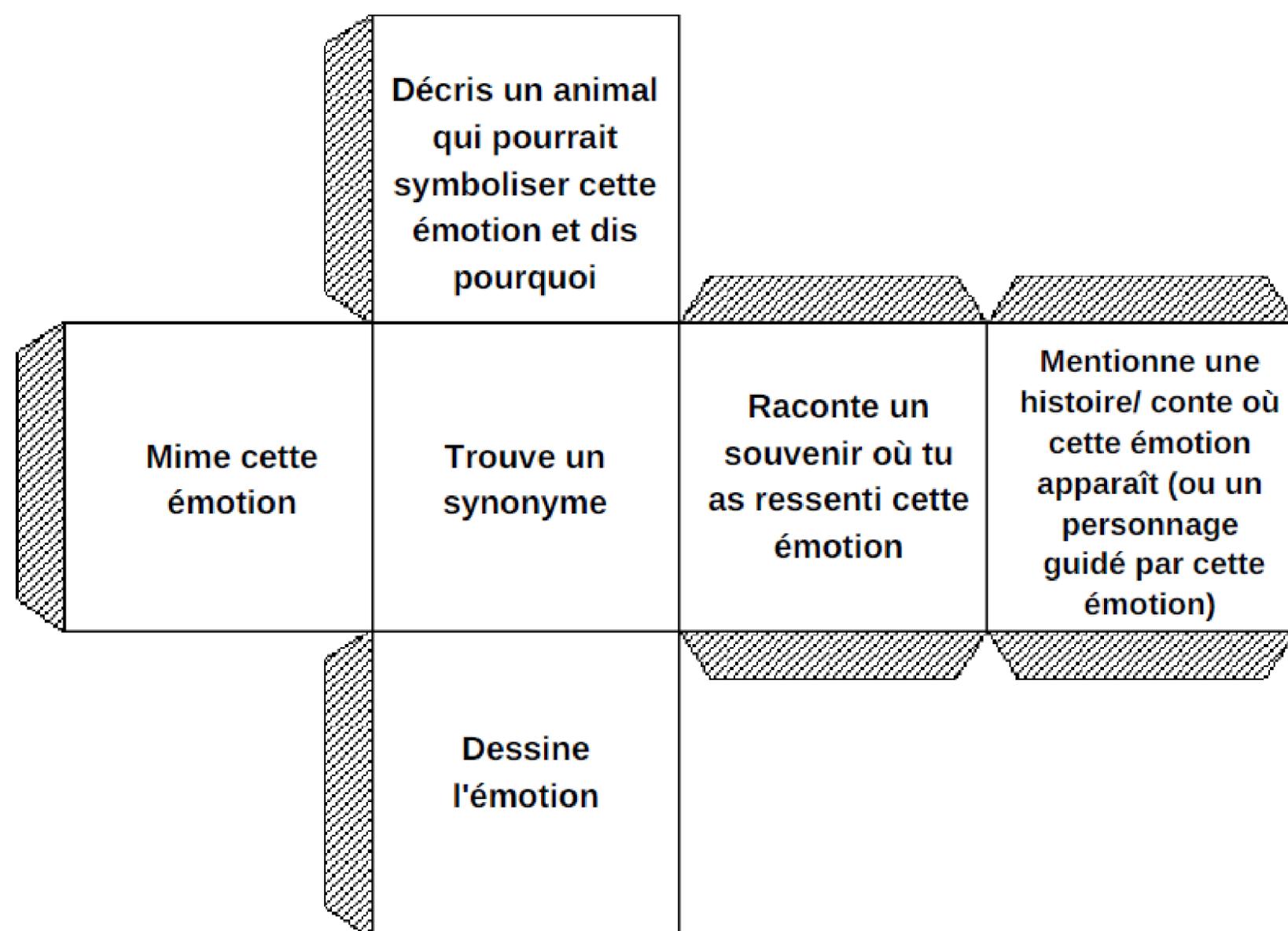
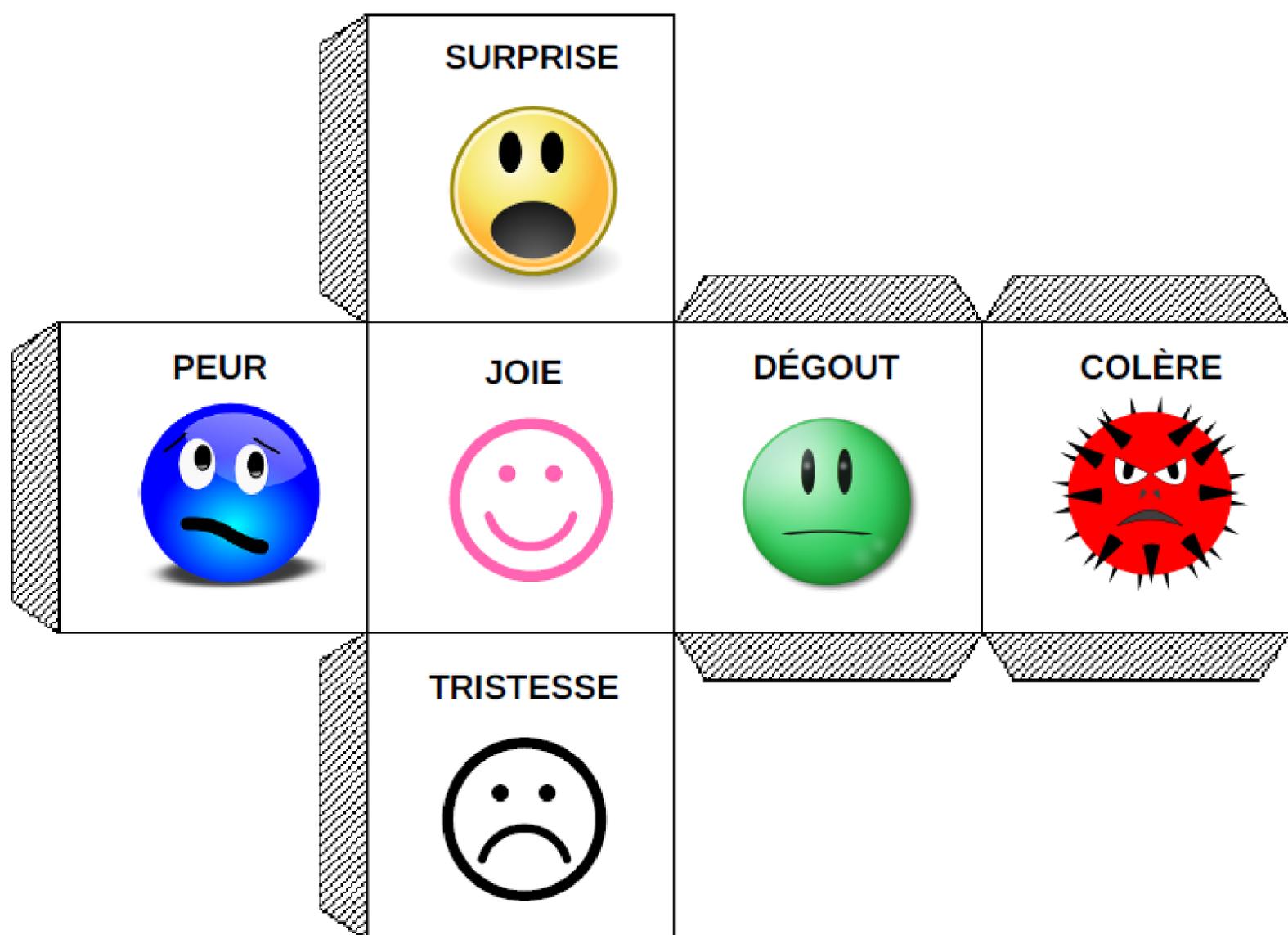
nez plissé  
lèvres retroussées  
envie de vomir  
tête détournée

amour



### 3. Je joue avec les émotions

Tu peux découper les deux dés de cette page. La règle du jeu est de lancer les dés en même temps : le premier dé renseigne sur l'émotion sur laquelle l'activité va porter et le deuxième sur l'activité à réaliser. Il te suffit de suivre les consignes des dés et de trouver quelqu'un pour jouer avec toi.



## 4. Je dessine les émotions

Dessine un trait joyeux (un trait joyeux peut sourire, se sentir léger...). Choisis la couleur qui représente le mieux la joie pour toi.

Dessine un trait en colère (un trait en colère peut faire la tête, avoir envie de taper...). Choisis la couleur qui représente le mieux la colère pour toi.

Dessine un trait triste (un trait triste peut pleurer, se sentir seul...). Choisis la couleur qui représente le mieux la tristesse pour toi.

Dessine un trait apeuré (un trait qui a peur peut fuir, crier...). Choisis la couleur qui représente le mieux la peur pour toi.

Si la joie était un aliment, quel serait-il ? Dessine-le.

Si la colère était un aliment, quel serait-il ? Dessine-le.

Si la tristesse était un aliment, quel serait-il ? Dessine-le.

Si la peur était un aliment, quel serait-il ? Dessine-le.

## 5. Je connais toutes les dimensions des émotions (1/2)

Les émotions ont cinq dimensions :

1. les sensations dans le corps,
2. la nature de l'émotion,
3. l'intensité de l'émotion,
4. les pensées (ce que tu te dis),
5. les actions (ce que tu as envie de faire).

En pensant à une situation où tu as éprouvé une émotion forte, tu pourras remplir la fiche sur la page suivante en fonction des consignes ci-dessous :

1. La fiche inclut un aperçu visuel du corps humain car les émotions se situent dans le corps (et pas seulement dans la tête). Tu pourras y indiquer par une croix ou une flèche la localisation des sensations dans ton corps et écrire les sensations que tu éprouves (tu peux t'aider de l'activité 2).

2. Tu peux entourer la ou les émotions que tu ressens (car tu peux ressentir plusieurs émotions en même temps).

3. Tu vas ensuite évaluer l'intensité de l'émotion en entourant le thermomètre correspondant (0 étant une intensité faible et 10 étant une intensité élevée) : est-ce une simple appréhension (2) ou une terreur (9) ? cette colère est-elle une impatience (1) ou une furie (10) ?

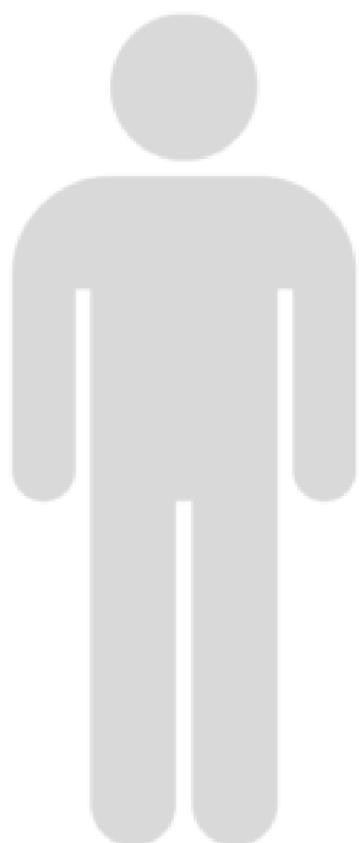
4. La bulle des pensées permet de noter les pensées qui alimentent et font durer les émotions (la petite voix qui te parle dans ta tête).

5. Des envies de passer à l'action (décisions, paroles, gestes) accompagnent l'émotion. Cela peut être une envie de frapper en cas de colère, de pleurer en cas de tristesse ou de fuir en cas de peur.

# 5. Je connais toutes les dimensions des émotions (2/2)

Événement : \_\_\_\_\_

Localisation des sensations



apprendreapprendre.fr

Nature de l'émotion



joie



colère



tristesse



peur



surprise

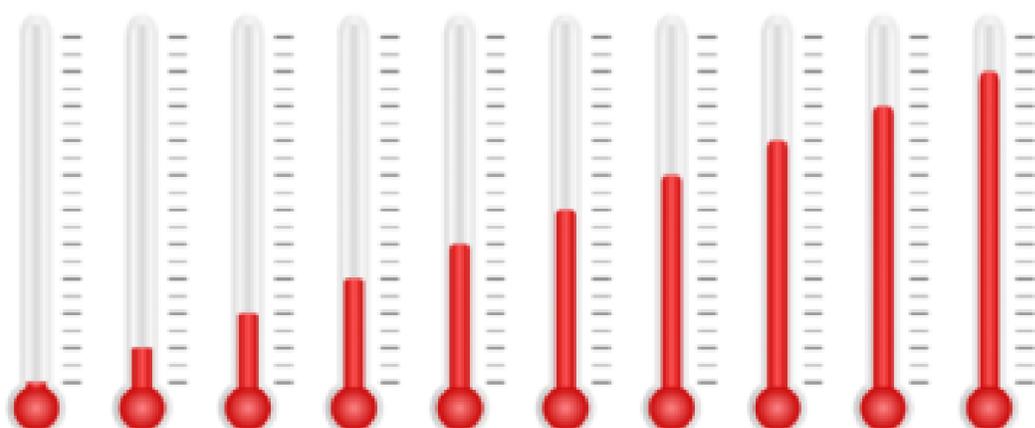


dégoût



honte

Intensité de l'émotion de 0 à 10



Pensées

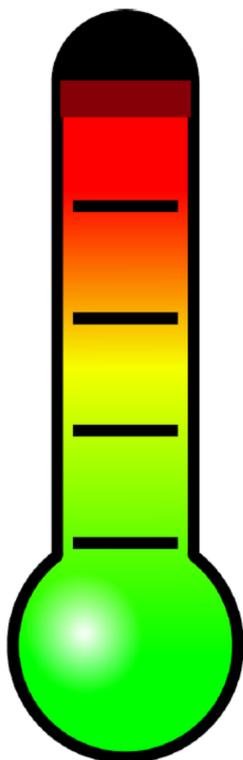


Tendances à l'action

## 6. Je nomme les émotions avec précision (1/2)

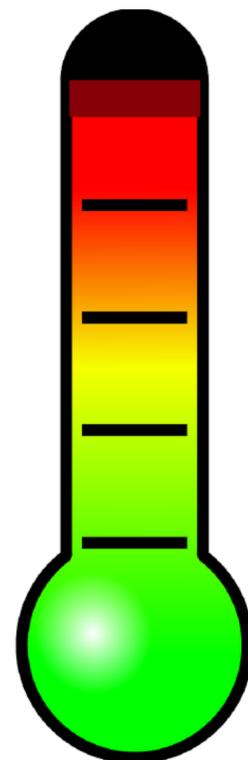
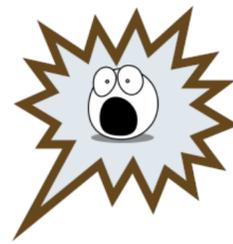
Il existe des émotions de base : colère, tristesse, peur, joie, dégoût, honte, surprise. Certains y ajoutent l'amour. Pour chaque émotion, il y a différentes intensités dans les émotions. Tu vas pouvoir utiliser des mots précis pour décrire l'intensité de ton émotion en t'appuyant sur les émoticimètres des pages suivantes. Pour chaque émoticimètre, pense à une situation au cours de laquelle tu as éprouvé cette émotion et essaie de trouver le mot qui décrit le mieux l'intensité de l'émotion que tu as éprouvée alors.

### Tristesse



Désespéré.e  
Déprimé.e  
Abattu.e  
Triste  
Vide  
Seul.e  
Déçu.e

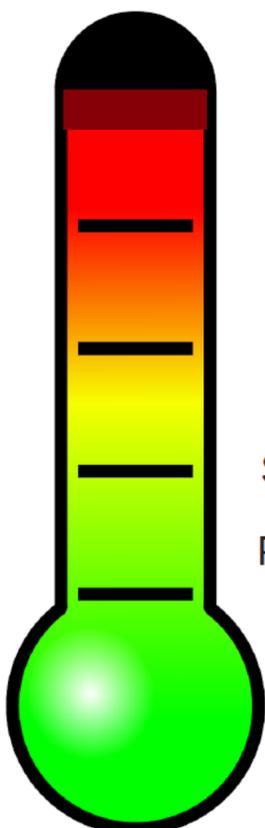
### Surprise



Stupéfait.e  
Troublé.e  
Surpris.e  
Indécis.e  
Incertain.e  
Étonné.e

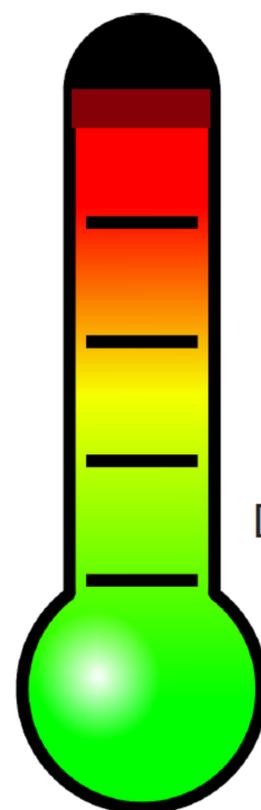
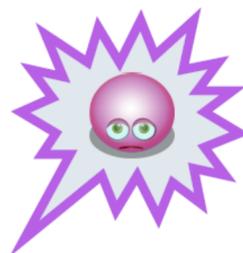
*apprendreaea*

### Peur



Terrifié.e  
Paniqué.e  
Effrayé.e  
Apeuré.e  
Inquiet.e  
Soucieux.se  
Préoccupé.e

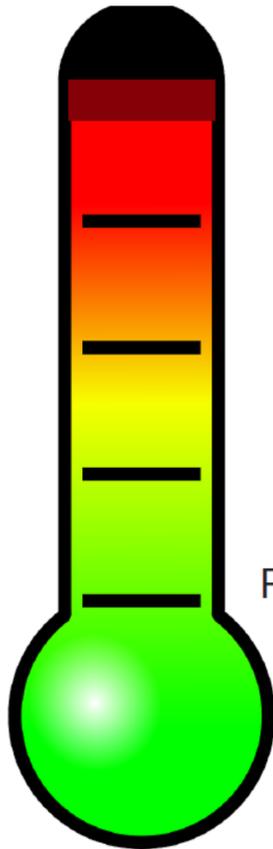
### Honte



Humilié.e  
Fautif.ve  
Honteux.se  
Embarrassé.e  
Gêné.e  
Découragé.e

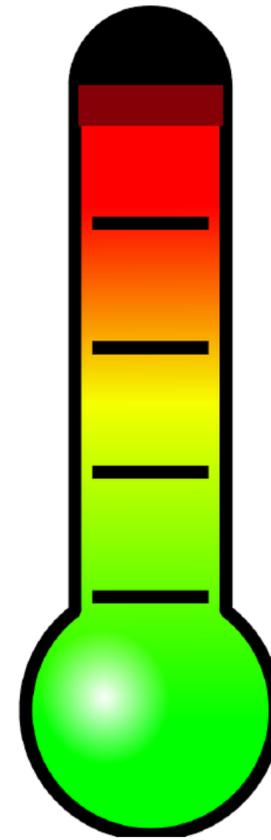
## 6. Je nomme les émotions avec précision (2/2)

### Joie



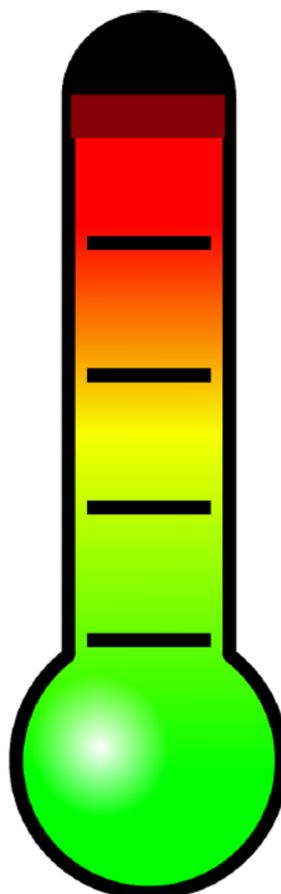
Exalté.e  
Excité.e  
Heureux.se  
Emerveillé.e  
Joyeux.se  
Enthousiaste  
Amusé.e  
Reconnaissant.e

### Dégoût



Répugné.e  
Ecoeuré.e  
Trahi.e  
Dégoûté.e  
Mal à l'aise  
Ennuyé.e

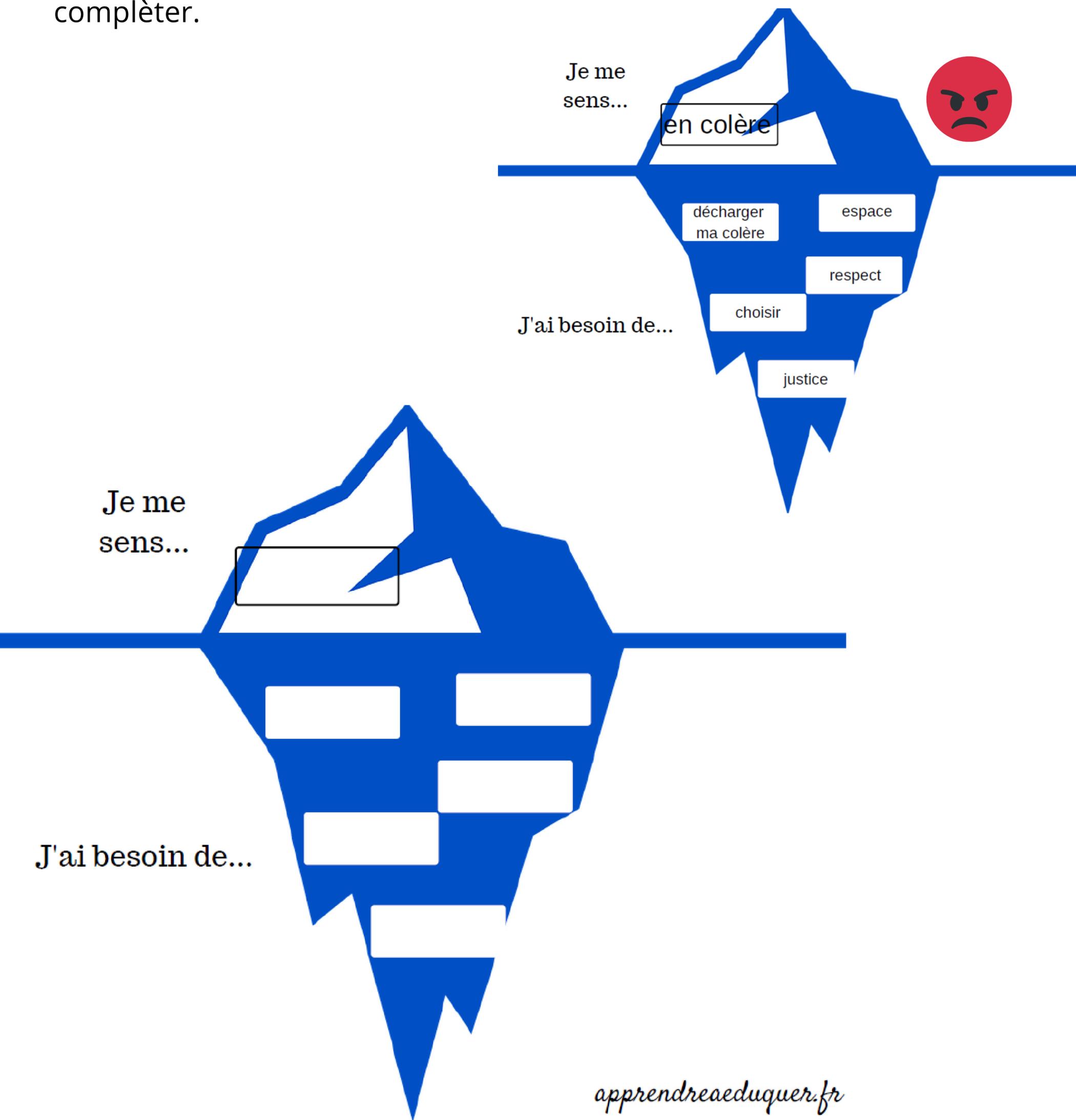
### Colère



Enragé.e  
Furieux.se  
Exaspéré.e  
En colère  
Enervé.e  
Agacé.e  
Frustré.e  
Contrarié.e  
Impatient.e

## 7. Je fais le lien entre mes émotions et mes besoins

Les émotions sont toujours en lien avec des besoins. On pourrait comparer le couple émotions/ besoins à un iceberg : l'émotion est la pointe émergée, visible de l'iceberg et le besoin en est la partie immergée, non visible. Derrière une émotion se cache toujours un ou des besoins. Tu peux t'entraîner à nommer une émotion ressentie récemment et chercher le/les besoin(s) qui en sont à l'origine. Tu trouveras un exemple avec la colère et un iceberg vide que tu pourras compléter.





## 9. Je sais accueillir mes émotions avec la vague des émotions

Les émotions sont comparables à des vagues. Comme une vague, l'émotion s'élève dans le corps (sous forme de sensations comme la gorge nouée ou les poings serrés), dans le cœur (sous forme de ressentis comme la solitude ou l'injustice) et dans la tête (sous forme de pensée comme "il est bête" ou "je vais lui faire payer").

A la manière des vagues, les émotions grandissent, puis redescendent et finissent par disparaître. Quand tu sens une émotion naître en toi, tu peux suivre doucement la ligne de la vague avec un doigt en respirant profondément et en te disant que tu surfes sur la vague de l'émotion.

### La vague des émotions

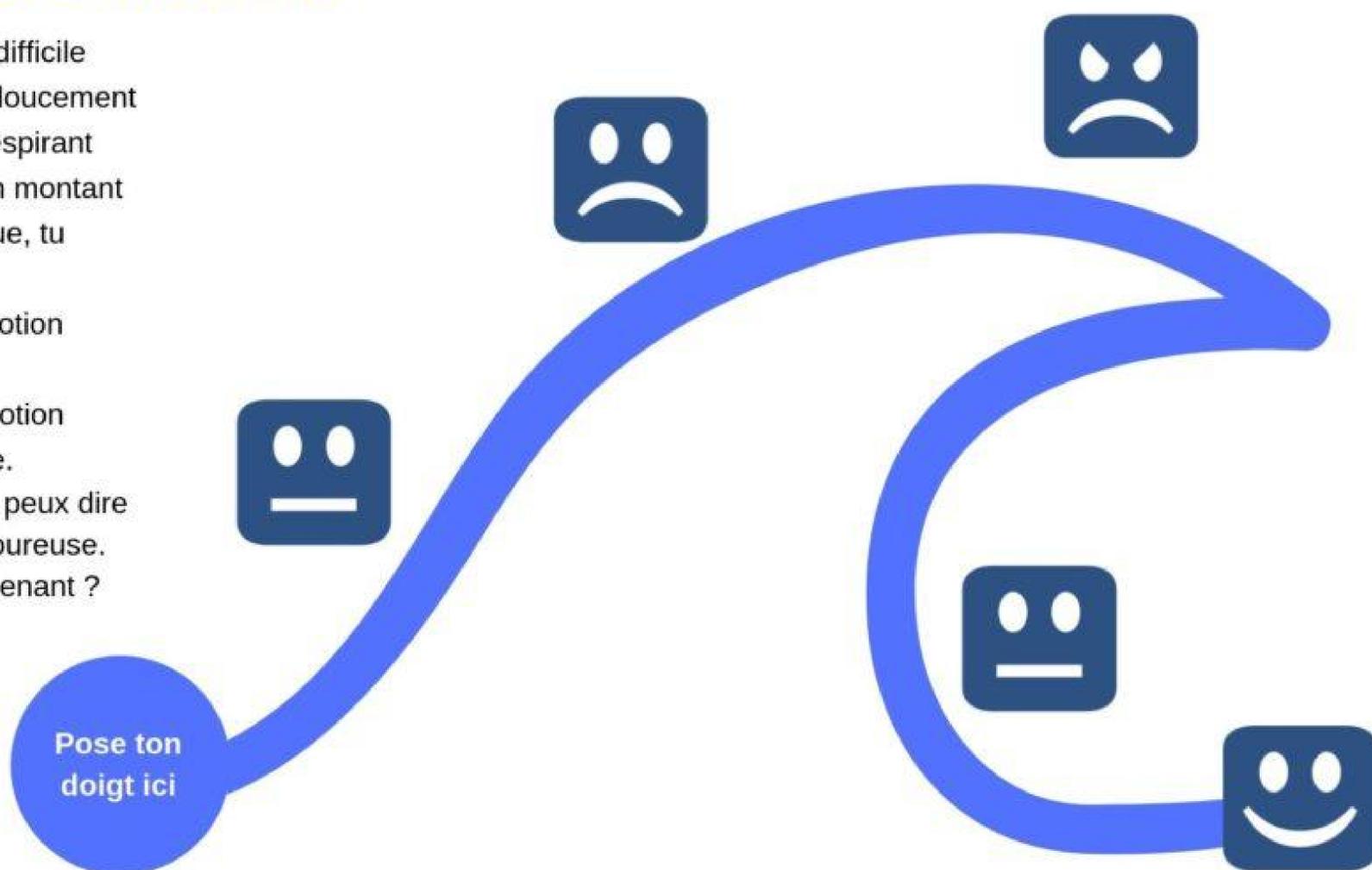
Quand tu sens une émotion difficile naître en toi, tu peux suivre doucement la vague avec ton doigt en respirant profondément : tu inspires en montant jusqu'au sommet de la vague, tu expires en redescendant.

Tu sens l'intensité de ton émotion monter puis descendre.

Tu te promènes avec ton émotion jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

Une fois la vague passée, tu peux dire au revoir à ton émotion douloureuse.

Qu'as-tu envie de faire maintenant ?



## 10. Je sais me calmer avant d'exploser

Quand tu sens que tu risques d'exploser de colère ou de t'effondrer de tristesse, tu peux te souvenir que tu as du pouvoir sur tes émotions. Tu peux apprendre quelques idées pour retrouver ton calme, ce qui te permettra ensuite de trouver des solutions à des problèmes.

### Outils sensoriels

- Retourner un sablier et regarder le sable s'écouler
- Sentir une odeur agréable
- Souffler sur une bougie
- Boire une verre d'eau fraîche
- Toucher du sable magique
- Ecouter une musique apaisante
- Se caresser les lèvres
- Toucher quelque chose de froid

### Activités manuelles

- Faire un labyrinthe
- Colorier un mandala
- Faire un puzzle
- Jouer avec un fidget/ hand spinner
- Malaxer de la pâte à modeler



### En mouvement

- Faire le derviche tourneur
- Sauter sur place les jambes et les bras écartés en secouant les mains
- Se mettre la tête à l'envers
- Faire une posture de yoga
- Faire rouler une balle de tennis sous ses pieds
- Demander une pause
- Jouer avec un ballon
- Se frotter vigoureusement les mains

### Respiration

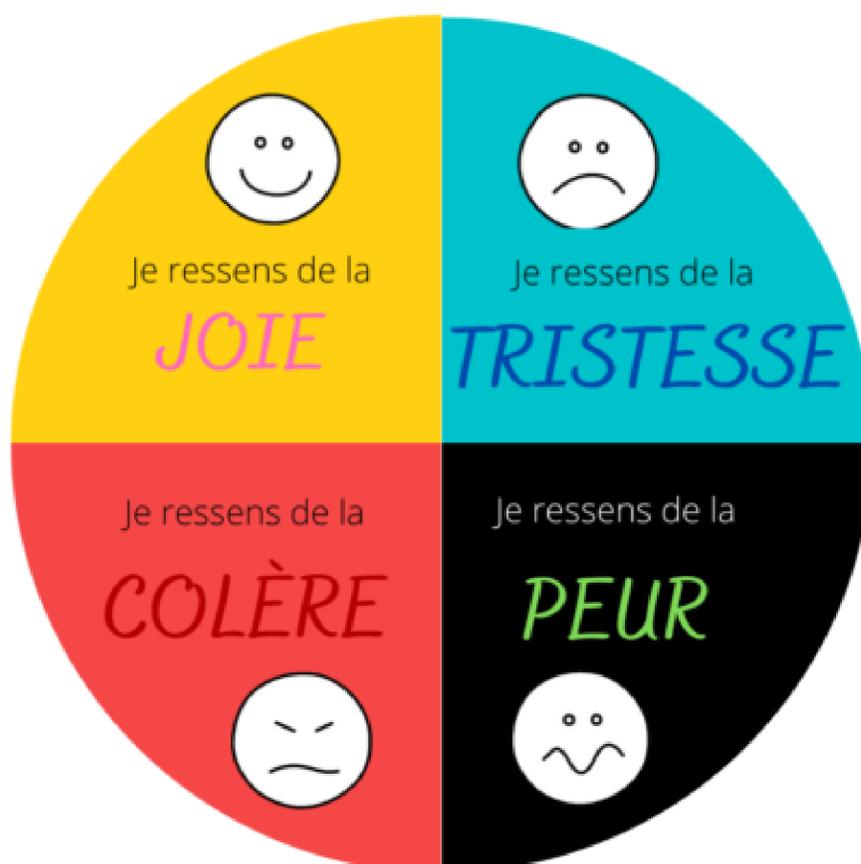
- Souffler sur les mains qui forme un bol comme pour refroidir un bol de cacao chaud
- Regarder une vidéo de cohérence cardiaque
- Faire la respiration papillon : à l'inspiration, ouvrir grand la cage thoracique comme un papillon qui ouvre ses ailes, à l'expiration, fermer la cage thoracique comme le papillon ferme ses ailes

### Avec les autres

- Caresser une peluche, un animal
- Demander un câlin
- Pleurer
- Rire
- Mettre des mots sur les émotions
- Demander/ faire un massage

# 11. Je sais trouver des solutions d'expression émotionnelle

Maintenant que tu sais reconnaître et nommer tes émotions avec précision, que tu sais que les émotions sont liées à des besoins et que tu as appris quelques stratégies de régulation, tu peux découper l'affiche ci-dessous et l'afficher à la maison. Tu pourras y indiquer ton état émotionnel à tes parents et y trouver des idées pour libérer tes émotions et satisfaire tes besoins.



apprendreapprendre.fr

## J'ai besoin de **ME CALMER**

Je mets mes mains sur mon ventre et je les sens monter à l'inspiration  puis redescendre avec mon ventre à l'expiration.

J'imagine un bol brûlant devant moi et je souffle longuement dessus pour le refroidir. 

Je vais dans un endroit calme, je bois un verre d'eau, je bâille en m'étirant. 

Je pense à quelque chose d'agréable, je sens une odeur que j'aime. 

## J'ai besoin de **ME DÉFOULER**

Je fais le tigre : je rugis, je lève ma patte pour repousser les ennemis, je gratte le sol. 

Je saute sur place, je fais une course aller-retour, je tourne sur moi-même, je mets la tête en bas... 

J'invente un haka comme les joueurs de rugby néo-zélandais. 

Je dessine l'émotion (et j'ai le droit de trouer la feuille, même de la jeter). 

## J'ai besoin de **RÉCONFORT**

On fait des câlins : câlin fort fort, câlin koala ventre contre ventre, câlin à 3 ou 4. 

Je pleure dans les bras de quelqu'un qui m'aime. 

Je serre mes doudous. 

Je parle à papa, maman, mamie/ papy, au chien/ au chat... 

Je demande un massage. 

## 12. Je sais exprimer mes émotions en cas de conflit

Tu peux utiliser les outils de ce cahier pour exprimer tes émotions et tes besoins en cas de conflit avec quelqu'un d'autre (frère ou soeur, ami, parent, cousins...). Tu peux lire les exemples ci-dessous et apprendre à faire des demandes plutôt qu'à accuser les autres en cas de désaccord. Tu peux ensuite essayer de trouver des alternatives pour des situations que tu as vécues.

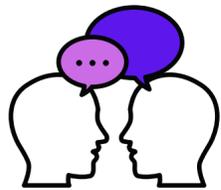
Des accusations...	... aux émotions	... aux besoins	... et demandes
Tu es méchant.	Je ressens de la colère.	J'ai besoin de respect pour mes affaires.	J'aimerais que tu me demandes avant.
Tu es nulle.	Je ressens _____ _____ _____	J'ai besoin de _____ _____ _____	J'aimerais que tu _____ _____ _____
Tu m'énerves.	Je ressens _____ _____ _____	J'ai besoin de _____ _____ _____	J'aimerais que tu _____ _____ _____
Tu me saoules.	Je ressens _____ _____ _____	J'ai besoin de _____ _____ _____	J'aimerais que tu _____ _____ _____
Tu es _____ _____	Je ressens _____ _____ _____	J'ai besoin de _____ _____ _____	J'aimerais que tu _____ _____ _____
Tu _____ _____ _____	Je ressens _____ _____ _____	J'ai besoin de _____ _____ _____	J'aimerais que tu _____ _____ _____

## 13. Je sais faire preuve d'empathie

Bien connaître tes émotions et savoir les exprimer te permet d'avoir confiance en tes émotions qui te servent de boussole et t'orientent vers ce qui est bon pour toi. Mais elles servent aussi à comprendre les autres, les aider et trouver des solutions aux conflits.

Réponds aux questions ci-dessous en utilisant tout ce que tu as appris sur tes propres émotions.

**Raconte la dernière fois où tu as aidé quelqu'un. Comment t'es-tu senti ? Et la personne que tu as aidée ?**



**Que se passe-t-il chez quelqu'un qui a l'impression que tu ne l'écoutes pas ?**

**Que ressent une personne dont on se moque ? Qu'a pu ressentir la dernière personne dont tu t'es moquée ?**



**Que pourrais-tu dire à une personne triste, qui pleure devant toi ? Quand as-tu réconforté quelqu'un pour la dernière fois ?**

**Que pourrais-tu dire à une personne qui a peur ?  
Quand as-tu rassuré quelqu'un pour la dernière fois ?**



**Qu'est-ce que l'amitié pour toi ? Quelle est la dernière preuve d'amitié que tu aies données ?**

**Et celle que tu as reçue ?**

