

LES ÉMOTIONS



heureux, heureuse

joyeux, joyeuse

serein, sereine

le bonheur

la gaité

Je suis joyeux quand...

[Dashed box for writing]

Comment être joyeux ?

Je peux danser, chanter, rire
et partager ma joie avec mon entourage.

Je suis triste quand...

[Dashed box for writing]

déçu, déçue

malheureux, malheureuse

peiné, peinée

le chagrin

les pleurs



Comment gérer la tristesse ?

Je peux demander un câlin,
parler de ce que je ressens
ou me souvenir d'un moment joyeux.

LES ÉMOTIONS



la rage

fâché, fâchée

agacé, agacée

furieux, furieuse

l'énervement

Je suis en colère quand...

Dashed box for writing.

Comment gérer la colère ?

Je peux dessiner ma colère,
crier dans un coussin
ou faire une exercice de relaxation ou de respiration.

J'ai peur quand...

Dashed box for writing.

effrayé, effrayée

angoissé, angoissée

inquiet, inquiète

la crainte

l'appréhension

Comment gérer la peur ?

Je peux parler de ce qui me fait peur,
demander des encouragements
ou mimer un moment où j'ai été fort.

