



ACTIVITE POUR ENFANTS DEVENIR MAITRE DE SES EMOTIONS

Découvre le monde des émotions et apprend à les gérer pour vivre en harmonie avec toi-même !

Identifie les 7 émotions principales

Les émotions sont des sensations vécues à l'intérieur de notre corps et de notre cœur et que nous exprimons par des signes extérieurs, en souriant lorsque nous sommes joyeux ou en criant lorsque nous sommes énervés par exemple.

Relie les smileys à l'émotion qui leur correspond !



Colère



Amour



Peur



Tristesse



Joie



Dégoût

Honte

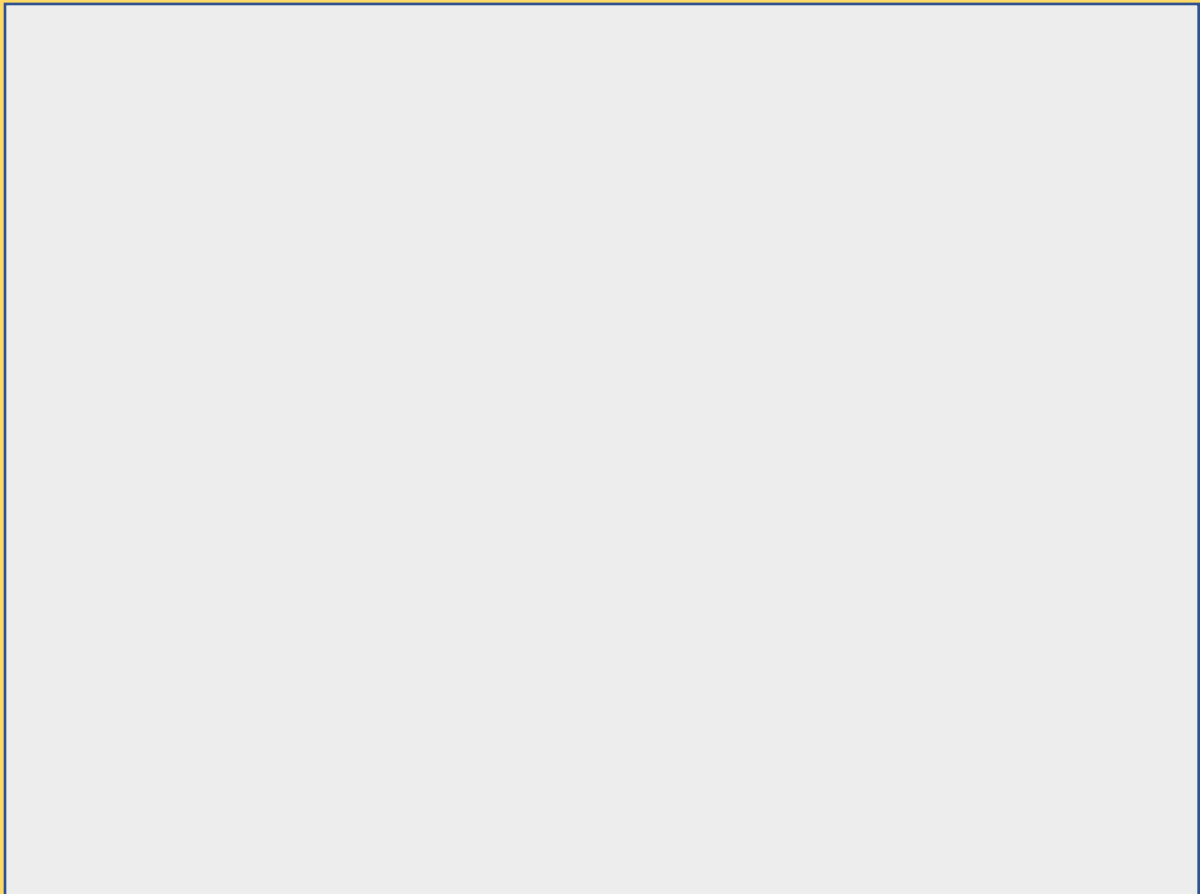


Reconnais tes émotions...

Rappelle-toi deux situations à travers lesquelles tu as ressenti de vives émotions !

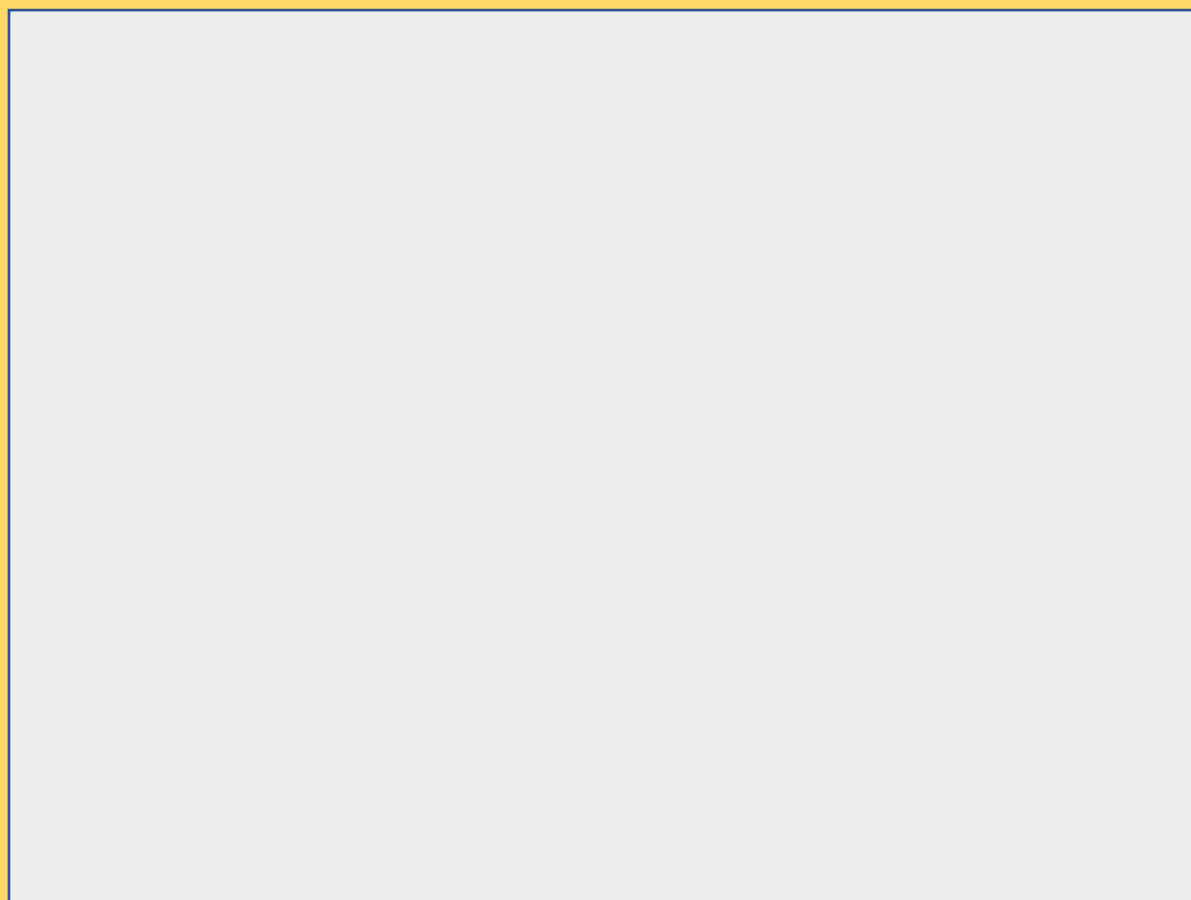
LA JOIE : Raconte une situation où tu as été très heureux

Dessine-toi lorsque tu es joyeux



LA COLERE : Raconte une situation où tu as été très énervé

Dessine-toi lorsque tu es énervé



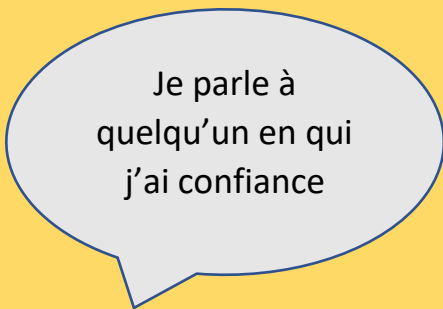
Deviens maître de tes émotions

Notre esprit a la capacité d'agir sur nos propres émotions et réactions. Tu peux t'entraîner à être plus serein et plus calme au quotidien. Comment faire ? Il suffit d'utiliser quelques outils très simples...

Trouve les solutions qui te correspondent et colorie-les Dans les formes vides, tu peux ajouter des idées à toi !



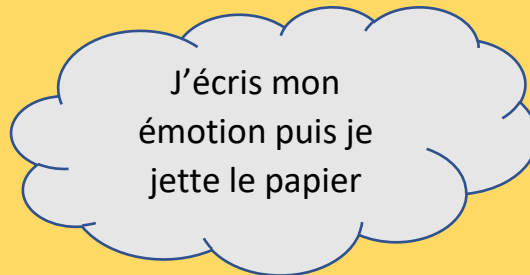
Je fais un calin



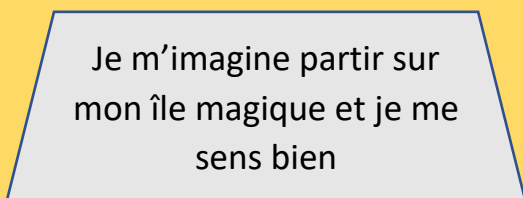
Je parle à quelqu'un en qui j'ai confiance



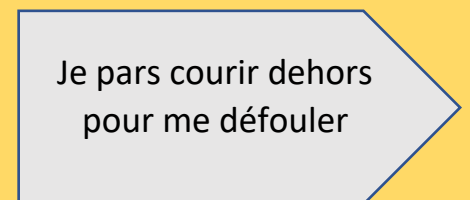
Je respire profondément plusieurs fois



J'écris mon émotion puis je jette le papier



Je m'imagine partir sur mon île magique et je me sens bien



Je pars courir dehors pour me défouler



J'imagine un soleil dans mon coeur

