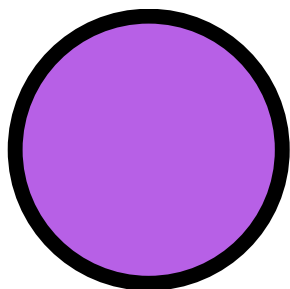
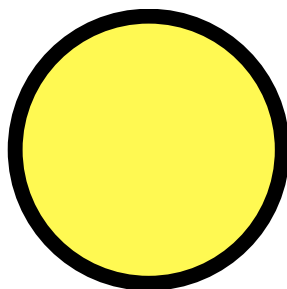


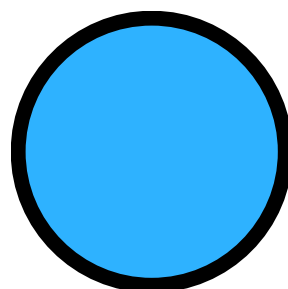
**Peur**



**Joie**

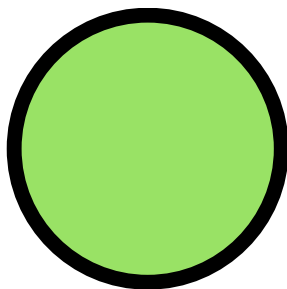


**Tristesse**

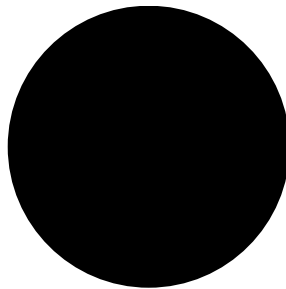


# Petit guide des émotions

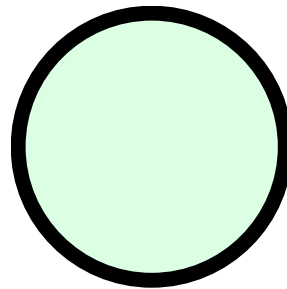
**Dégoût**



**Colère**

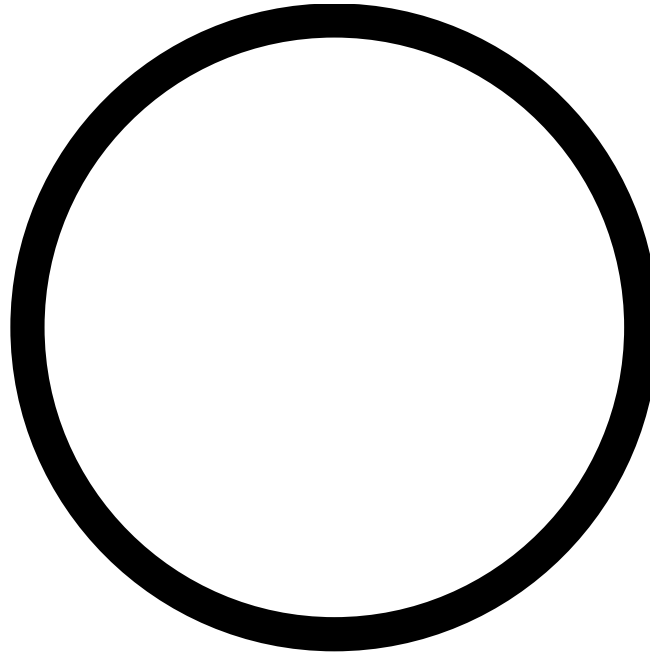


**Sérénité**



**Ce rond change de couleur en fonction des émotions  
qu'il ressent.**

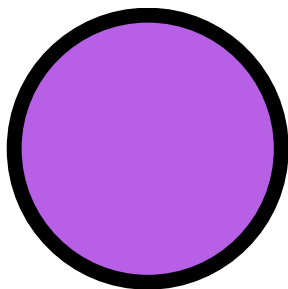
**Nous en avons tous un en nous.**



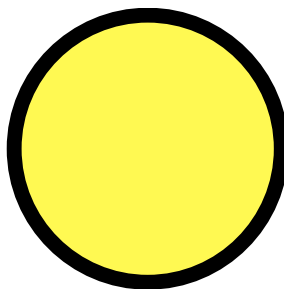
Papapositive.fr

**Par exemple, voici 6 émotions fondamentales.  
Les connais-tu ? A quel moment les as-tu  
ressenties ?**

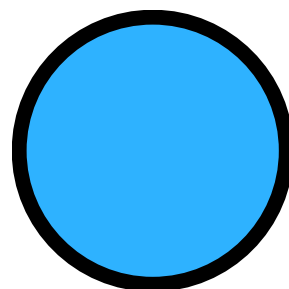
**Peur**



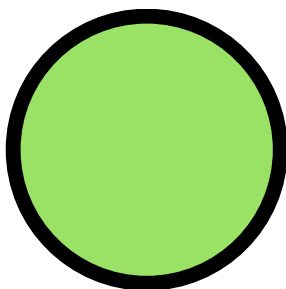
**Joie**



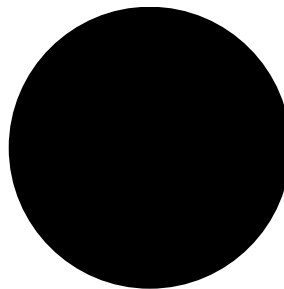
**Tristesse**



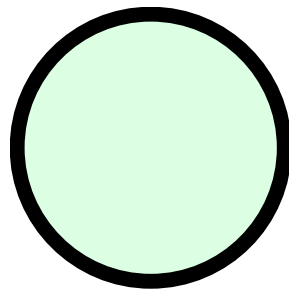
**Dégoût**



**Colère**



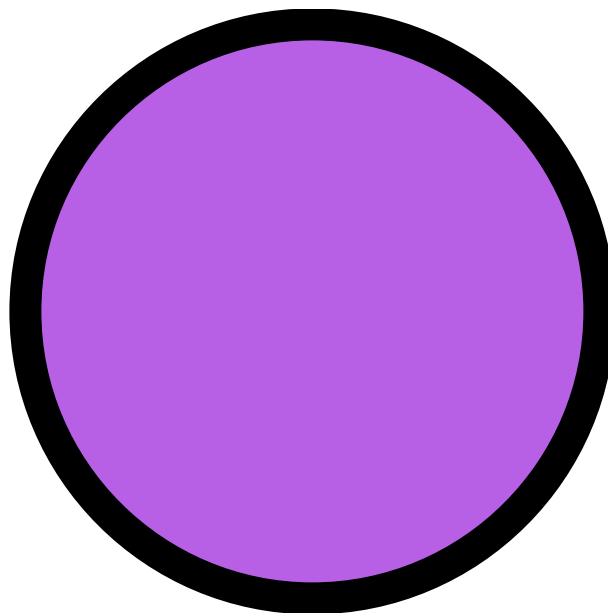
**Sérénité**



**Ces ronds changent aussi de taille  
selon l'intensité de l'émotion.**

**GROSSE PEUR**

Petite peur



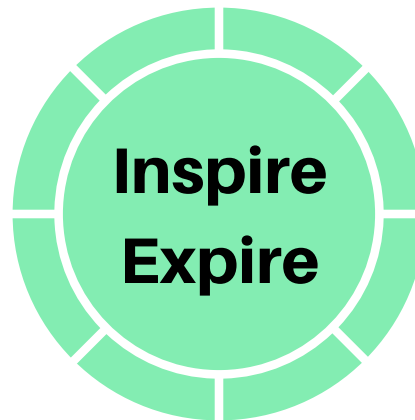
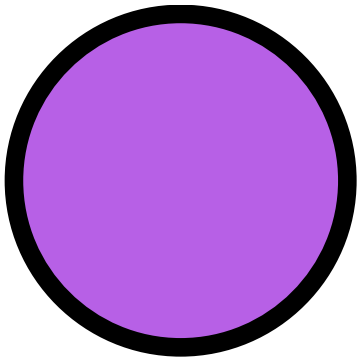
# D'ailleurs, on peut diminuer la taille d'un rond-émotion de plusieurs façons.

Avant

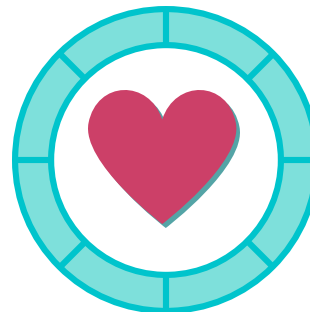
Après



En parlant

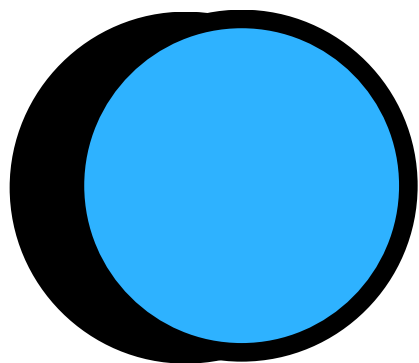


En respirant

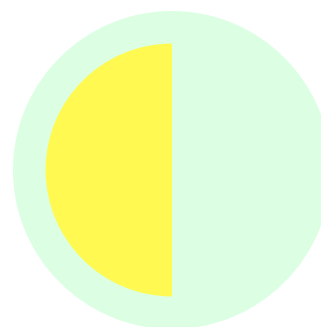


En pensant aux  
personnes qui nous  
aiment ou en  
demandant un câlin

**On peut ressentir plusieurs émotions à la fois et  
une émotion peut en cacher une autre.  
C'est pour cela qu'il est important d'observer et de  
reconnaître nos émotions car chacune a un  
message précis qui représente ce dont nous avons  
besoin pour être heureux.  
Toutes les émotions sont utiles.**

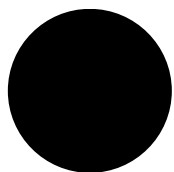


Quand la tristesse cache  
la colère.

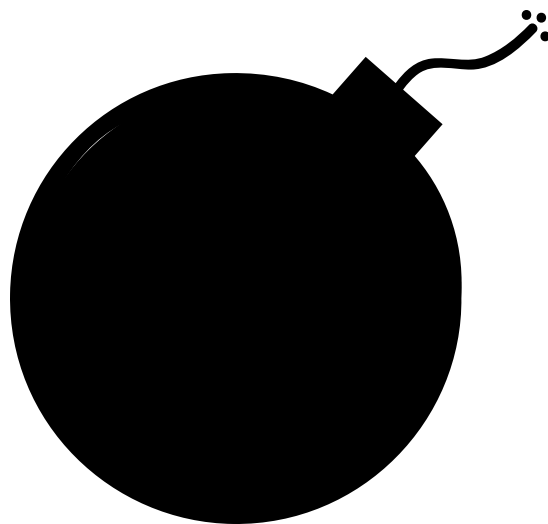


Joie+sérénité

**Si on ignore une émotion ou si on essaye  
de la cacher au fond de soi, elle grossit et  
peut éclater à tout moment.**



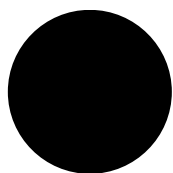
Colère 2 semaines plus  
tôt.



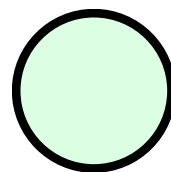
Colère  
aujourd'hui.

**Pour la colère, l'explosion peut faire beaucoup de dégâts en nous et vers les autres. On peut cependant se servir de son énergie sans violence en bougeant ou en soufflant profondément.**

**Une fois le calme retrouvé, nous sommes en état pour réfléchir à ce qui ne va pas et à agir pour satisfaire nos besoins.**

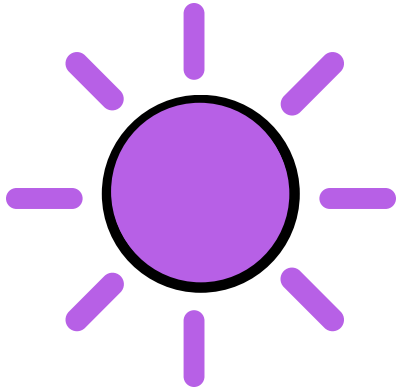


OK, J'AI COMPRIS CE QUI  
AVAIT DÉCLENCHÉ MA COLÈRE.  
VOICI MA DEMANDE .



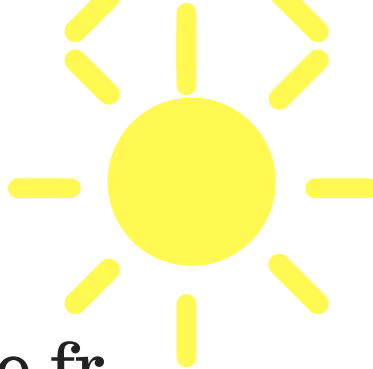
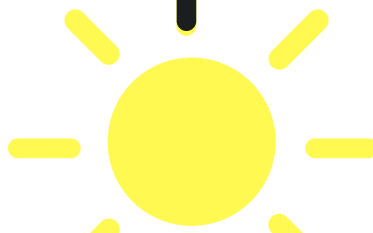
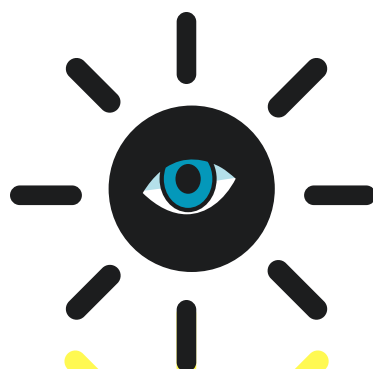
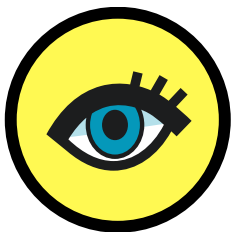
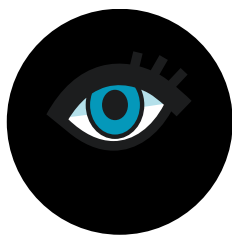
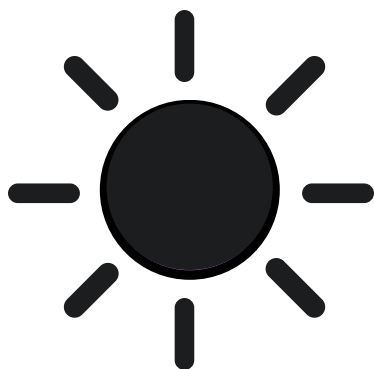


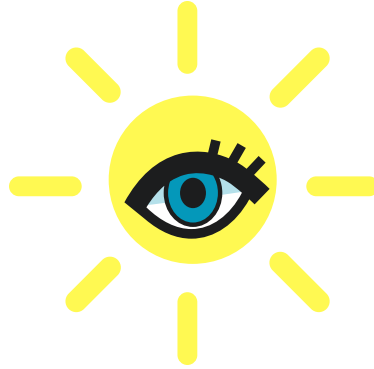
**Les émotions peuvent être visibles de l'extérieur.  
Si tu as peur, tes yeux vont s'agrandir, tu vas trembler,...  
ton corps envoie des messages aux personnes qui sont  
près de toi. Elles peuvent alors t'aider en t'écoutant ou  
te rassurant si elles ont perçu ces signes.  
Tu peux faire pareil en observant tes copains, tes  
copines, tes parents...  
Les émotions sont un langage commun à tous.**



"Je vois que tu as peur"

**Sais-tu que les émotions sont contagieuses ?**  
**Quand on est en présence de quelqu'un qui sourit, cela nous**  
**donne envie de faire pareil et nous met de bonne humeur !**  
**Attention, car cela fonctionne aussi avec la colère.**  
**Il vaut mieux prendre conscience de sa présence en nous avant**  
**qu'elle nous empêche de réfléchir aussi.**  
**2 personnes en colère ne peuvent plus s'entraider.**





**J'espère que ce petit livre des émotions t'aura intéressé  
et aidé.**

**Soit attentif aux messages de tes émotions et apprend à  
les identifier chez les autres.**

**C'est ce qui nous connecte entre nous.**

**A bientôt.**