

Clin  
d'oeil sur  
mes

# EMOTIONS

Nom :

Prénom :

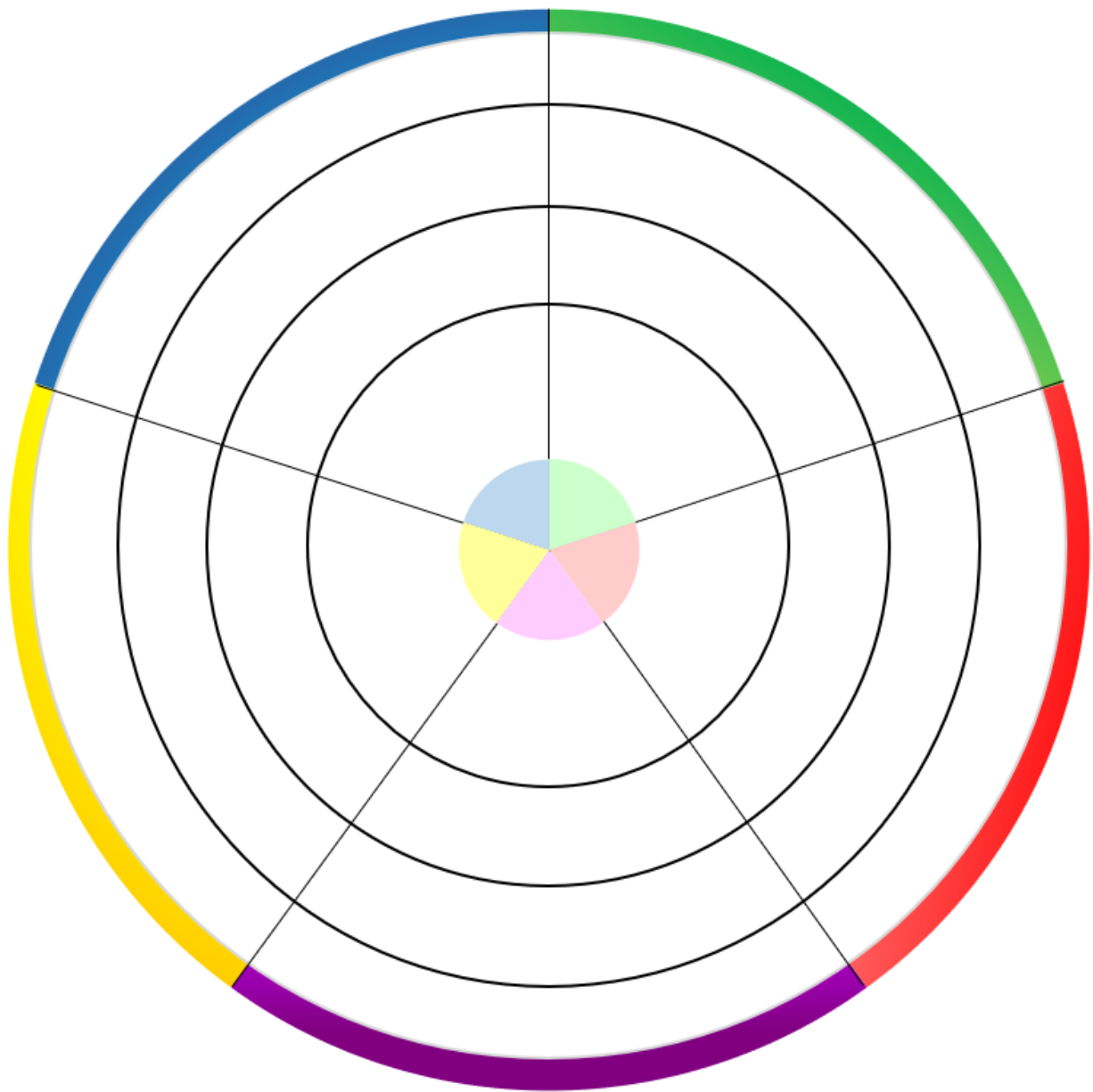
*« La joie c'est l'heureuse et secrète lumière qui part du dedans »  
Sainte Marie Eugénie*

# Faire connaissance avec nos émotions

Avec le film « Vice-versa », nous découvrons les émotions qui traversent chaque personne. Ce sont :



# La roue des émotions



$$\text{EMOTION} \times \text{TEMPS} = \text{SENTIMENT}$$

Ce que je retiens :

.....

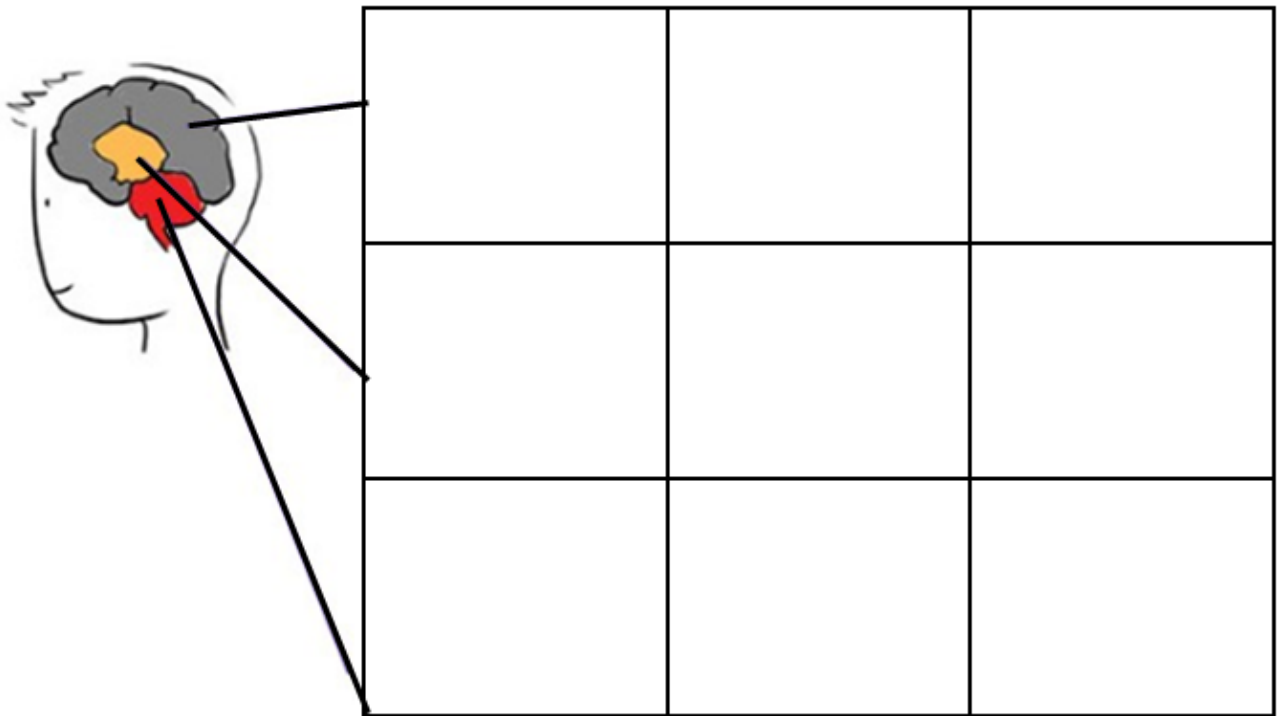
.....

.....

# Les émotions et notre corps

- Les ..... qui se dressent sur la tête
  - Un haut-le-.....
  - Sourire jusqu'aux .....
  - Le ..... qui se glace
  - Le ..... qui monte au visage
  - Le ..... léger
  - Les ..... moites
  - Un ..... morose
  - Une boule dans la .....
  - Se sentir pousser des .....
  - La moutarde qui monte au .....
  - L'..... retourné
  - Gros sur le .....
  - Les ..... déformés
  - Faire les gros .....
  - Du baume au .....
  - Les ..... coupées
  - Faire grise .....
- |           |   |
|-----------|---|
| Joie      | • |
| Tristesse | • |
| Colère    | • |
| Peur      | • |
| Dégoût    | • |

# Une émotion, comment ça marche ?<sup>1</sup>



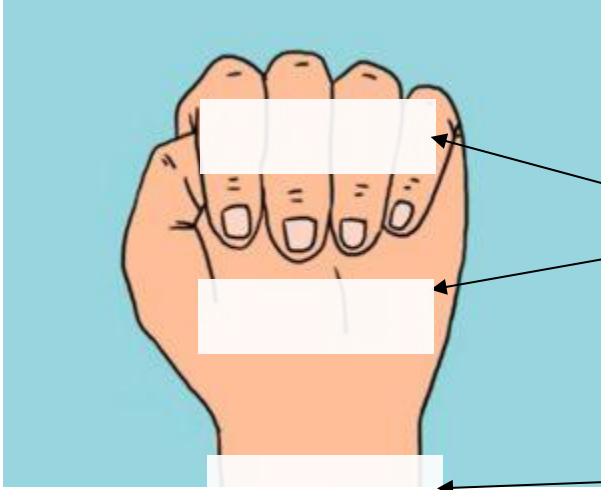
CE QUI COMPTE POUR ELLE,  
C'EST D'ÊTRE SÛRE QUE TU  
REÇOIS BIEN SON MESSAGE.

SI TU LUI FERMES LA  
PORTE, ELLE VA TAPER  
PLUS FORT POUR SE  
FAIRE ENTENDRE !

<sup>1</sup> BD « Emotions, enquête et mode d'emploi » ArtMella, Editions Pourpenser

# Le cerveau dans la main<sup>2</sup>

.....

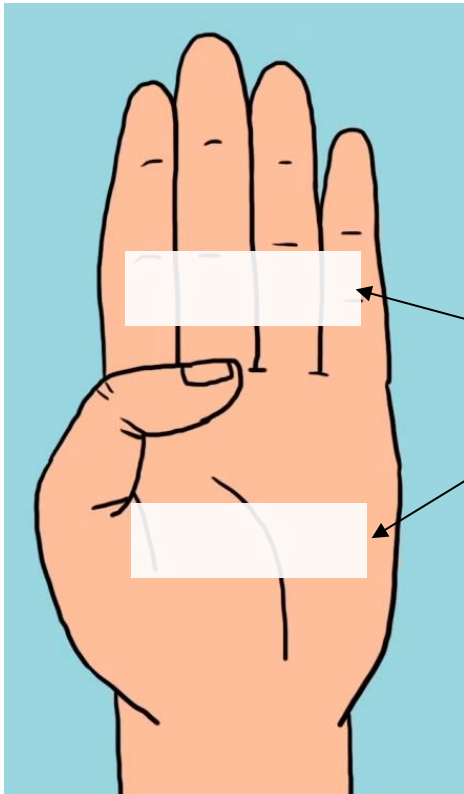


[Empty box for labeling]

[Empty box for labeling]

[Empty box for labeling]

.....

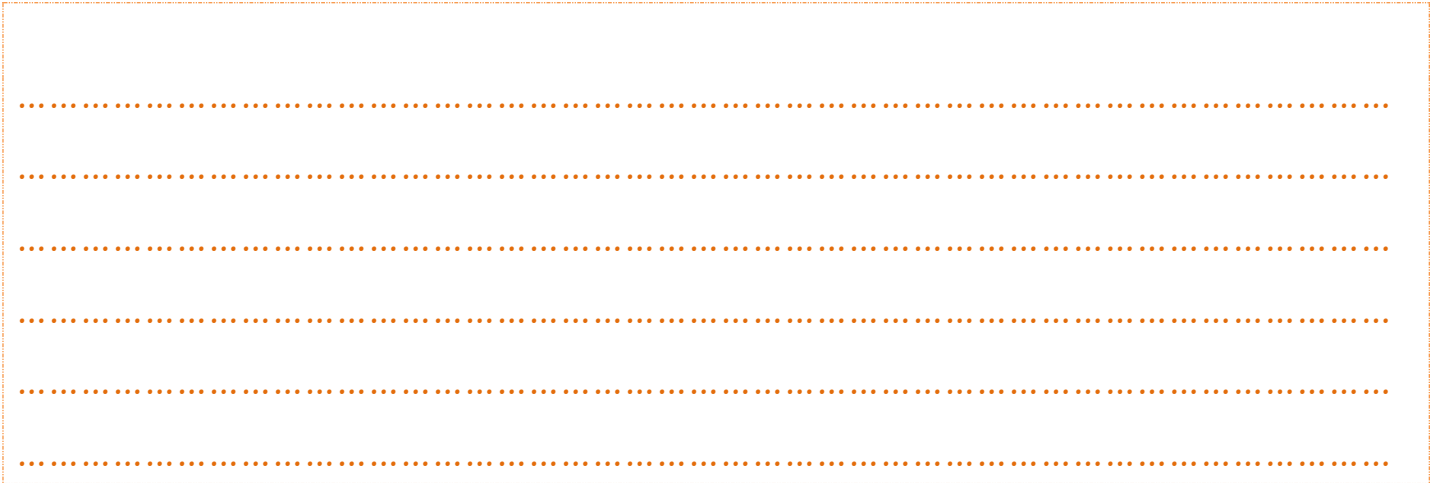


[Empty box for labeling]

[Empty box for labeling]

<sup>2</sup> Le cerveau de votre enfant, Daniel Siegel et Tina Paine-Bryson, éditions les Arènes

Mes solutions :



Parfois je me sens ...

Poème à coller

# Accueillir les émotions des autres

Message à  
coller

Et pour ma vie ?



A large rectangular area with a dotted border, intended for pasting a message.



# « Message JE »

## Communication non-violente (CNV)

**Tête:**  
.....  
.....  
.....

**Cœur:**  
.....  
.....  
.....

**Tripes:**  
.....  
.....  
.....

**Jambes:**  
.....  
.....  
.....

# Nos principaux besoins

... que nous partageons tous !

The worksheet features a dashed red line that meanders across the page, connecting various icons to empty rectangular boxes for labeling. The icons include: a bowl of food with steam, a house with smoke, a person holding a torch, a beach ball, a heart, a fingerprint, a group of three people, a person meditating, and a party scene with confetti and a party hat. The boxes are intended for students to write down the names of these needs.

Et pour ma vie ?

A series of seven horizontal dotted lines for writing.

# Coin détente #1



En faisant ce mandala, je me sens .....

Je pense à .....

