

Toutes nos émotions sont utiles !

Elles nous informent de ce qui se passe autour de nous ou en nous !

Elles accompagnent ou créent de l'agitation dans notre corps !

Si tu veux en savoir plus sur les émotions nous te conseillons le film de Disney Pixar « Vice-Versa ». Tu peux voir des extraits en suivant ces liens :

https://www.youtube.com/watch?v=9jx2P6Z_DKU

https://www.youtube.com/watch?v=J4_8jjwNs0

<https://www.youtube.com/watch?v=UPdxgoxyTTO>

Certaines émotions ont des effets agréables, alors on aime bien les ressentir. Souvent elles se mélangent ou se suivent rapidement. Nous cherchons la plupart du temps à refaire les activités qui provoquent des sensations agréables et nous apportent du plaisir et un sentiment de sécurité !

D'autres émotions ont des effets désagréables ! Nous n'aimons pas les ressentir. Nous allons éviter les activités qui provoquent des sensations désagréables ! Mais nous ne pouvons pas toujours empêcher les choses désagréables.

Une première chose importante est d'apprendre à reconnaître nos émotions.

Nous te proposons de faire l'activité suivante avec un membre de ta famille.

Peux-tu trouver :

Une activité que tu aimes bien faire :

Par exemple :

« J'aime bien faire de la balançoire, j'ai un peu peur lorsque la balançoire va haut, mais après je suis fier de moi »

« J'aime bien faire des gâteaux au chocolat avec mon papi. Nous rigolons bien et j'aime bien l'odeur quand ça cuit. »

Une que tu n'aimes pas faire :

Par exemple :

« Je n'aime pas prêter ma figurine « Cars flash Mac Queen » à mon frère, j'ai peur qu'il me l'abîme ».

« Je n'aime pas les épinards, ça me donne envie de vomir »

Tu remplis les tableaux des émotions en écrivant ou en collant des images. Tu trouveras les tableaux et des images dans les documents joints. Tu peux aussi en découper dans des magazines.