

Le visage des émotions

Pour apprendre à apprivoiser ses émotions



Cahier d'activités
pour l'élève 5-8 ans

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

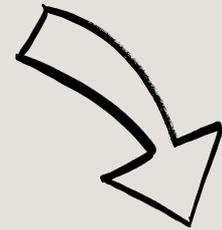
Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Pourquoi apprendre à apprivoiser mes **émotions**?

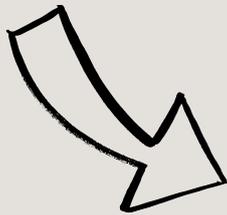
D'abord...

Pour que je comprenne ce qui se passe dans mon coeur, dans mon corps et dans ma tête quand je vis une émotion.



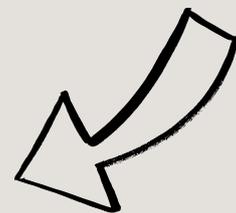
Ensuite...

Pour que je sache que je ne vis pas mes émotions de la même manière que les autres.



Enfin...

Pour que je sache quoi faire pour exprimer mes émotions pour mon bien-être et dans le respect des autres.



Nom :
Classe :

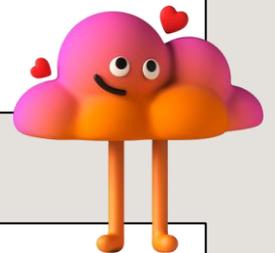
Date :
Professeur :

Avant de commencer...

Qu'est-ce qu'une émotion?

Définition

Une émotion, c'est ce qu'on ressent dans notre corps, notre tête et notre coeur. L'émotion nous pousse à poser des gestes pour nous sentir bien.



Et toi?

Aujourd'hui, comment te sens-tu dans ton corps, ta tête et ton coeur et pourquoi?



Joie



Surprise



Peur



Tristesse



Colère



Calme

À l'écoute!

Étape 1

Pour revoir la capsule, rendez-vous sur la chaîne YouTube du Mouvement Santé mentale Québec!

Visionne la capsule-vidéo intitulée

« *Les émotions, ce n'est pas juste dans la tête!* ».

Étape 2

À la suite du visionnement de la **première** capsule-vidéo, peux-tu dire ce qu'il se passe dans celle-ci?

Encerle toutes les réponses possibles!

- a) Claude est heureux
- b) Claude est en colère
- c) Claude vit plusieurs émotions
- d) Les émotions sont partout dans le corps
- e) Les émotions de Claude arrivent très rapidement
- f) La fleur donne lieu à une émotion agréable



À l'écoute!

Étape 1

Visionne la capsule-vidéo intitulée
« *Les émotions ont besoin d'attention* ».

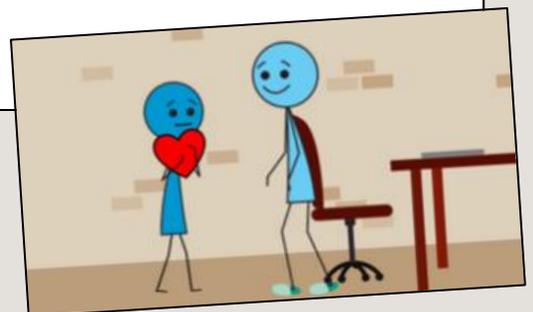
Pour revoir la capsule,
rendez-vous sur la
chaîne YouTube du
Mouvement Santé
mentale Québec!

Étape 2

À la suite du visionnement de la **deuxième**
capsule-vidéo, peux-tu dire ce qu'il se passe
dans celle-ci?

Encerle toutes les réponses possibles!

- a) Claude a peur
- b) Claude est en colère
- c) Claude est triste
- d) Claude veut les pantoufles de son ami
- e) Claude a besoin d'être écouté
- f) Claude a besoin de se sentir soutenu

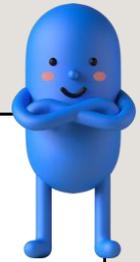


Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Activité 1

Description



Trace une ligne entre les colonnes pour faire correspondre les visages à la bonne émotion.

Tristesse



Colère



Joie



Surprise



Calme



Peur



Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Activité 1 (suite)

Et toi ?

Qu'est-ce qui te rend joyeux(se)?



Qu'est-ce qui te fait peur?



Qu'est-ce qui te met en colère?



Qu'est-ce qui te surprend?



Qu'est-ce qui te rend triste?



Qu'est-ce qui te calme?



Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Activité 2

Description

Pour chacune des 6 mises en situation suivantes, dis comment tu te sentirais et ce que tu pourrais faire pour te sentir bien.

Situation 1



Un ami me vole mon ballon.

Je me sentirais...



Joie



Surprise



Peur



Tristesse



Colère



Calme

Pour me sentir bien, je...

Exemple: J'irais me chercher un autre ballon.

Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Situation 2



Je me chicane avec un(e) ami(e).

Je me sentirais...



Pour me sentir bien, je...

Exemple: Réfléchis à ce que je pourrais faire pour régler la dispute.

Situation 3



Il n'y a plus d'électricité et il fait noir.

Je me sentirais...



Pour me sentir bien, je...

Exemple: J'utilise une lampe de poche ou la lumière d'un appareil.

Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Situation 4

Boo!

Mon ami(e) me fait sursauter.

Je me sentirais...



Pour me sentir bien, je...

Exemple: Ris de la situation.

Situation 5



Je suis en vacances à la plage.

Je me sentirais...



Pour me sentir bien, je...

Exemple: Prends une photo pour me souvenir de ce moment.

Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Situation 6

Je mange une crème molle avec grand-maman.



Je me sentirais...



Pour me sentir bien, je...

Exemple: Remercie ma grand-maman.

Et toi?

As-tu aimé la rencontre d'aujourd'hui?
Pourquoi?



Oui Non

Nom :
Classe :

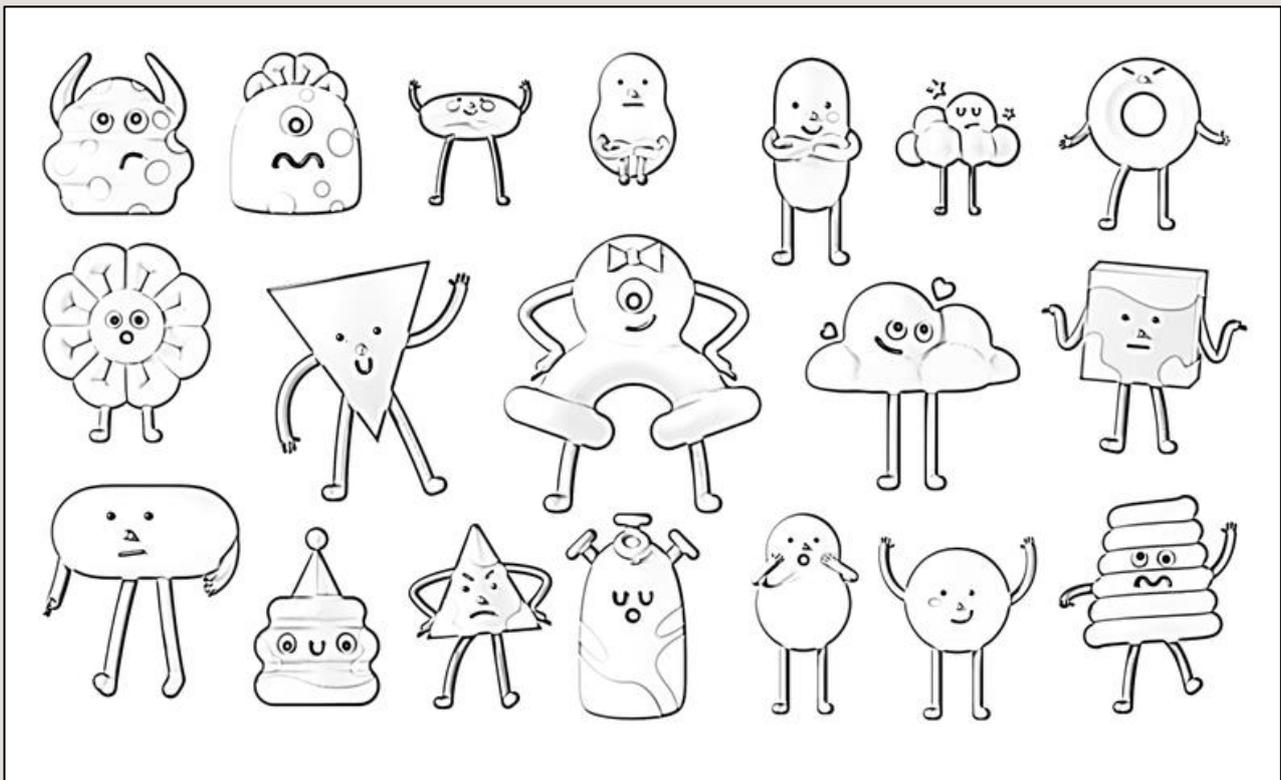
Date :
Professeur :

Activité 3



Description

Sors tes plus beaux crayons à colorier et dessine ce magnifique dessin avec les drôles de personnages que nous avons vus ensemble aujourd'hui!



Merci et à la prochaine!

Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Le visage des émotions



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Nom :
Classe :

Date :
Professeur :