

Le visage des émotions

Pour apprendre à apprivoiser ses émotions



Cahier d'activités
pour l'élève 9-12 ans

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

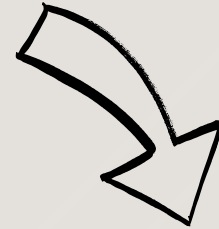
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Pourquoi apprendre à apprivoiser mes **émotions**?

D'abord...

Pour que je comprenne ce qui se passe dans mon cœur, 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.



Finalement...

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



Nom :
Classe :

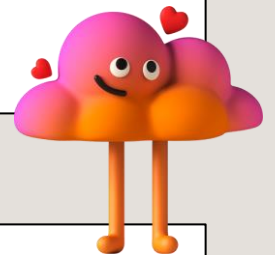
Date :
Professeur :

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 cœur. 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 cœur et pourquoi?



Joie



Surprise



Peur



Tristesse



Colère



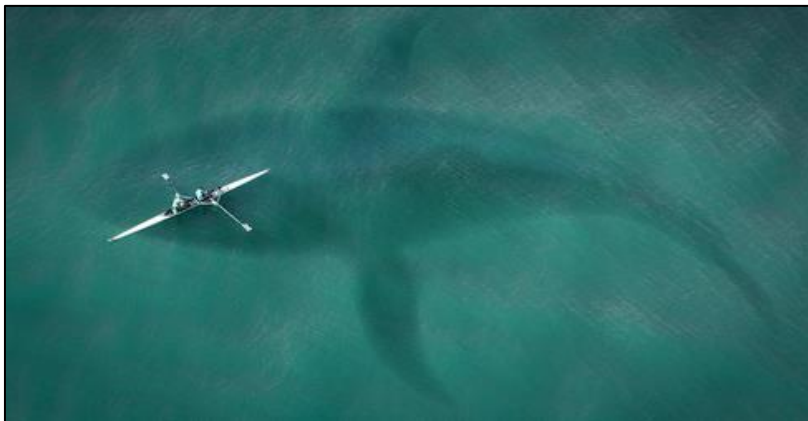
Calme

Activité 1 : Qu'est-ce que je ressens?

Description

Regarde attentivement les images suivantes et dis comment tu te sens vis-à-vis de celles-ci.

Image 1



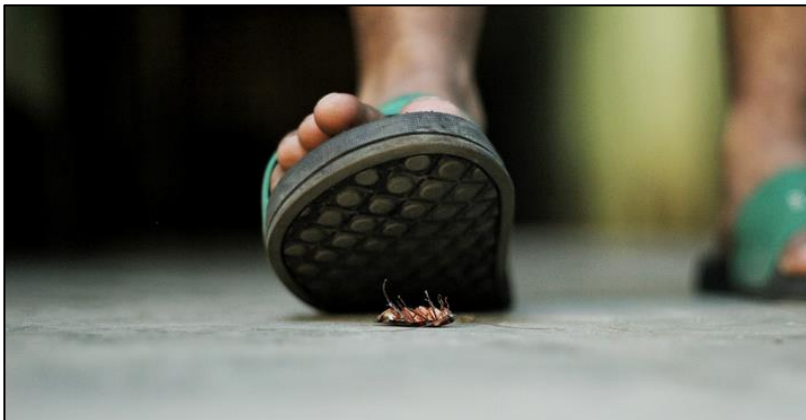
- a) Je ressens de la tristesse
- b) Je ressens de la colère
- c) Je ressens de la joie
- d) Je ressens du dégoût
- e) Je ressens de la peur
- f) Je ressens de la surprise
- g) Je ressens une autre émotion : _____

Activité 1 : Qu'est-ce que je **ressens**?

Description

Regarde attentivement les images suivantes et dis comment tu te sens vis-à-vis de celles-ci.

Image 2



- a) Je ressens de la tristesse
- b) Je ressens de la colère
- c) Je ressens de la joie
- d) Je ressens du dégoût
- e) Je ressens de la peur
- f) Je ressens de la surprise
- g) Je ressens une autre émotion : _____

Activité 1 : Qu'est-ce que je **ressens**?

Description

Regarde attentivement les images suivantes et dis comment tu te sens vis-à-vis de celles-ci.

Image 3



- a) Je ressens de la tristesse
- b) Je ressens de la colère
- c) Je ressens de la joie
- d) Je ressens du dégoût
- e) Je ressens de la peur
- f) Je ressens de la surprise
- g) Je ressens une autre émotion : _____

Activité 1 : Qu'est-ce que je **ressens**?

Description

Regarde attentivement les images suivantes et dis comment tu te sens vis-à-vis de celles-ci.

Image 4



- a) Je ressens de la tristesse
- b) Je ressens de la colère
- c) Je ressens de la joie
- d) Je ressens du dégoût
- e) Je ressens de la peur
- f) Je ressens de la surprise
- g) Je ressens une autre émotion : _____

Activité 1 : Qu'est-ce que je **ressens**?

Description

Regarde attentivement les images suivantes et dis comment tu te sens vis-à-vis de celles-ci.

Image 5



- a) Je ressens de la tristesse
- b) Je ressens de la colère
- c) Je ressens de la joie
- d) Je ressens du dégoût
- e) Je ressens de la peur
- f) Je ressens de la surprise
- g) Je ressens une autre émotion : _____

Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Activité 1 : Qu'est-ce que je **ressens**?

Description

Regarde attentivement les images suivantes et dis comment tu te sens vis-à-vis de celles-ci.

Image 6



- a) Je ressens de la tristesse
- b) Je ressens de la colère
- c) Je ressens de la joie
- d) Je ressens du dégoût
- e) Je ressens de la peur
- f) Je ressens de la surprise
- g) Je ressens une autre émotion : _____

Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Activité 2

Description



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

Tristesse

Sourire

Colère

Coeur bas fort

Joie

Silence

Surprise

Sourcils qui froncent

Calme

Larmes

Peur

Yeux ronds

Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Activité 2 (suite)

À toi de jouer!

À quoi ressemble
la joie?



À quoi ressemble
la peur?



À quoi ressemble
la colère?



À quoi ressemble
la surprise?



À quoi ressemble
la tristesse?



À quoi ressemble
le calme?





Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Activité 3

Description



En équipe de 4 à 6, entendez-vous sur les émotions ressenties dans chaque situation qui vous sera présentée.

C'est un marathon-émotion!

Cela veut donc dire que vous aurez un temps limité pour deviner l'émotion en question!

Situation 1

Mon ami(e) me dit des gros mots (insultes) parce que je refuse de jouer à son jeu.

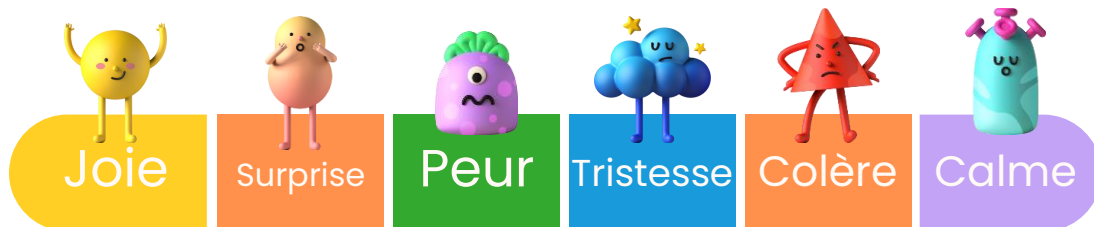
Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



Situation 2

Je me promène seul(e) en forêt le soir.

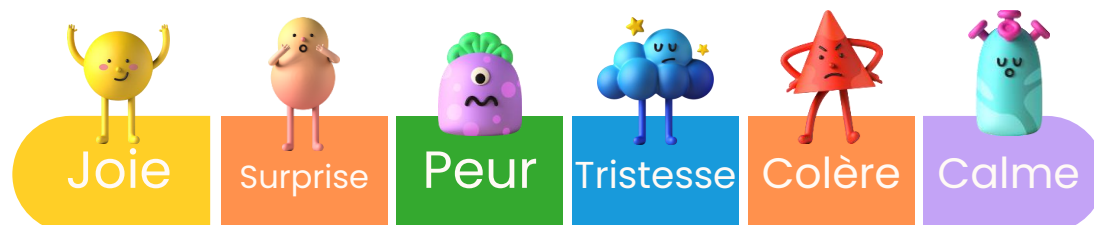
Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



Situation 3

Je perds quelque chose qui m'est précieux (jouet, vêtement, animal de compagnie...)

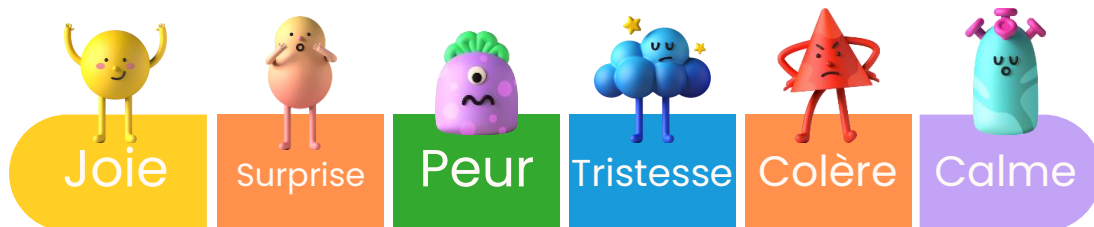
Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



Situation 4

Je regarde un film drôle en famille.

Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



Situation 5

Je vois une abeille qui s'approche de moi.

Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



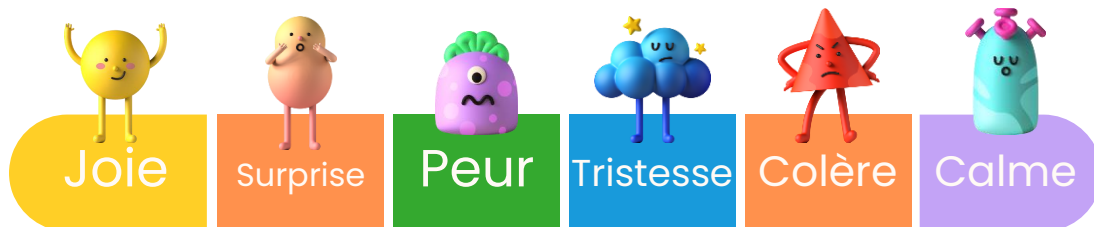
Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Situation 6

J'apprend que mon ami(e) va déménager et changer d'école.

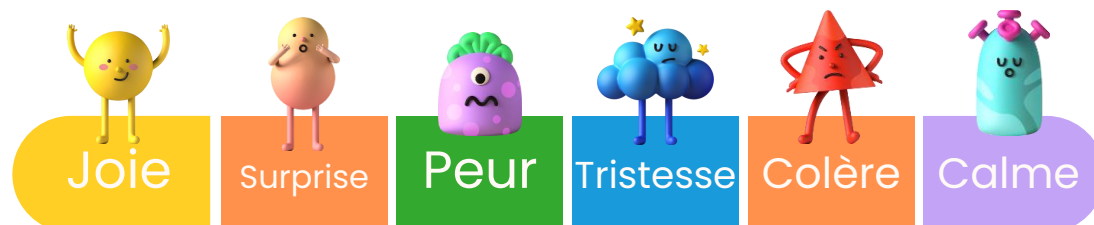
Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



Situation 7

Je lis un livre à la bibliothèque.

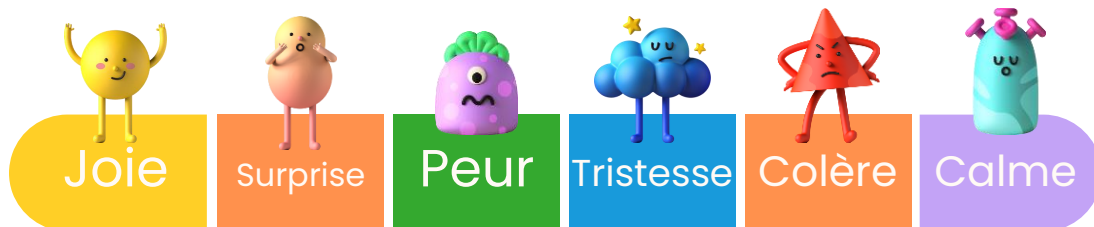
Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



Situation 8

Je me fais arroser par une voiture.

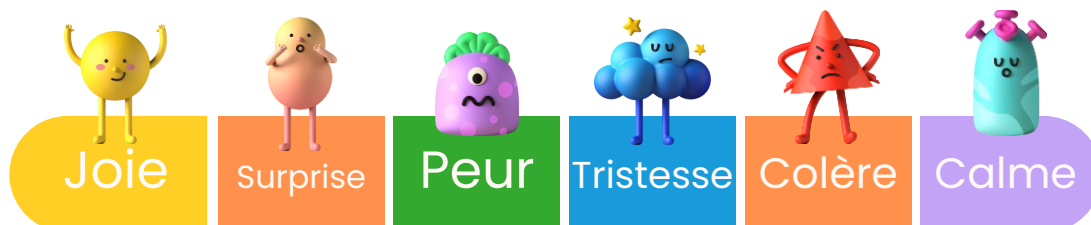
Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



Situation 9

Je reçois une mauvaise note à l'école alors que j'étais convaincu(e) que ça s'était bien passé.

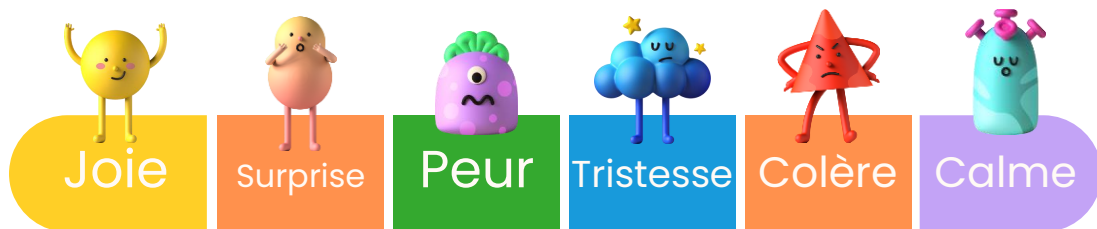
Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



Situation 10

Mon enseignant(e) me fait un compliment.

Quelle émotion est ressentie dans cette situation? Encerle le bon personnage.



Questions

Est-ce que les autres équipes avaient les mêmes réponses que toi? Si non, pourquoi selon toi?

Penses-tu que la manière dont tu te sens peut affecter les autres? Pourquoi?

Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Questions

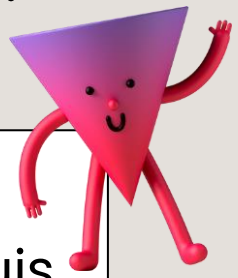
Est-ce important de dire comment on se sent?

Même si les autres ne ressentent pas la même chose?

Connais-tu ça, **l'estime de soi**?

Définition

C'est être fier(ère) de moi, de ce que je suis et ne pas avoir peur de dire ce que je pense et ce, dans le respect des autres. C'est reconnaître que j'ai de belles qualités, mais que je fais aussi des erreurs.



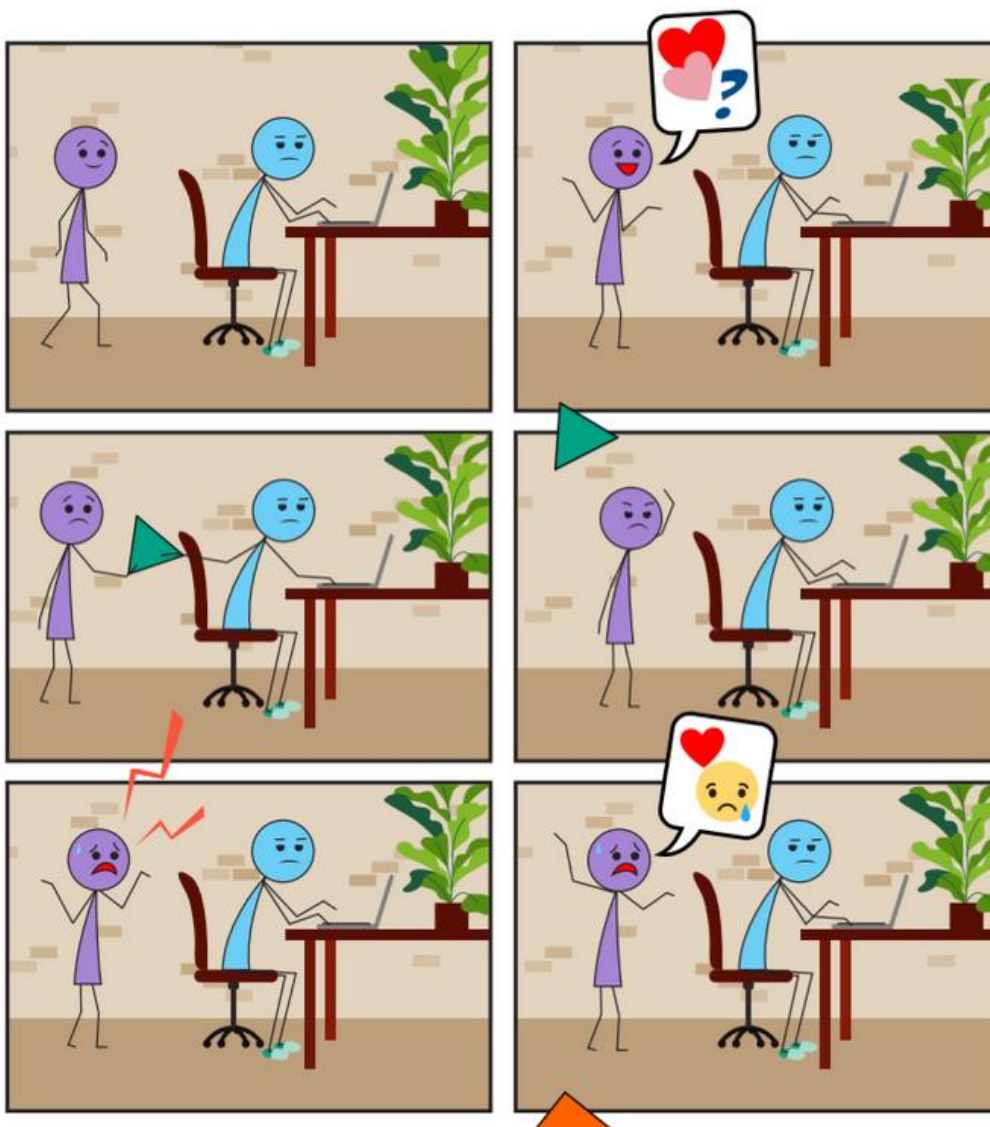
Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Activité 4

Étape 1

Remplis les dernières cases de la BD suivante.
Laisse aller ton imagination!



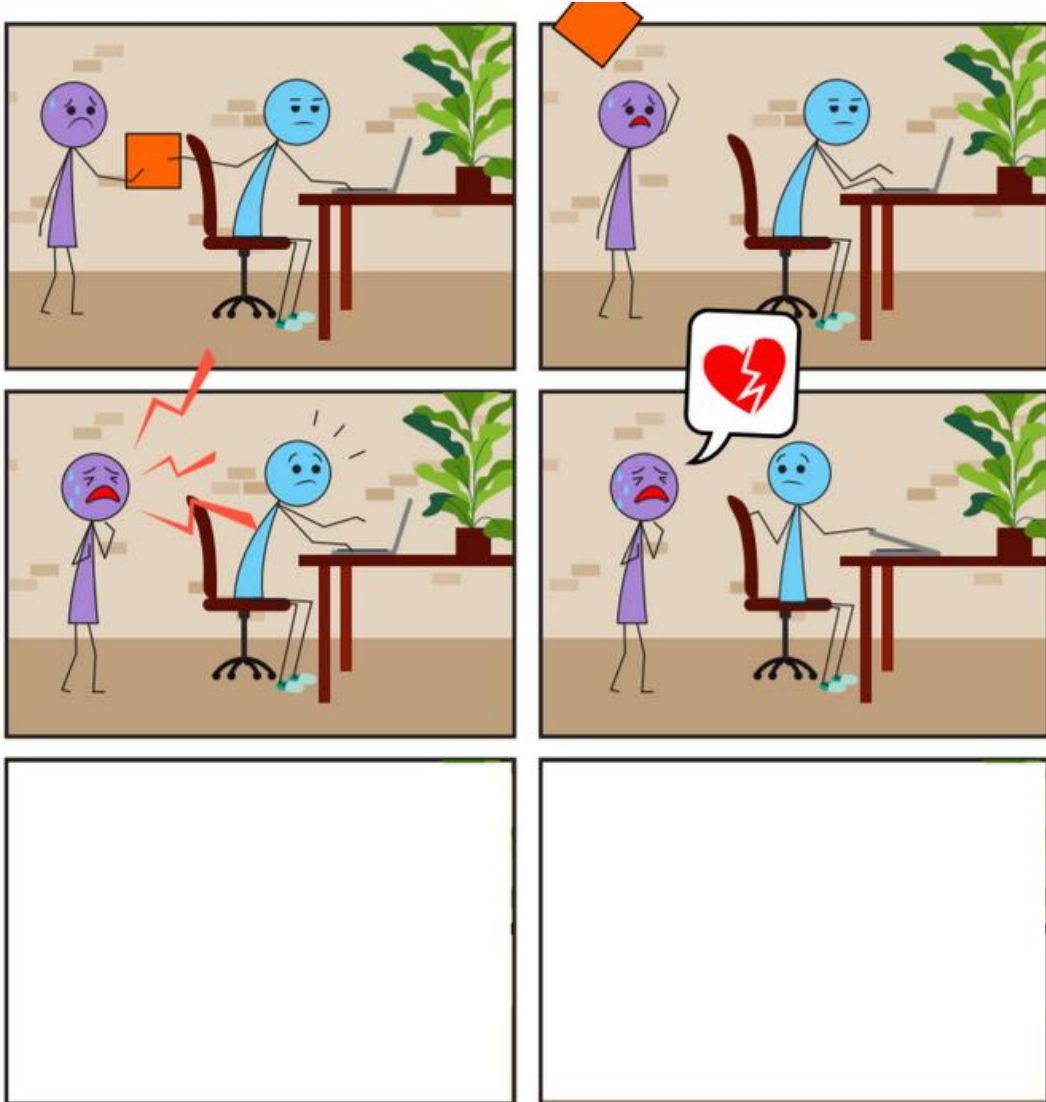
Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Activité 4 (suite)

Étape 1

Remplis les dernières cases de la BD suivante.
Laisse aller ton imagination!



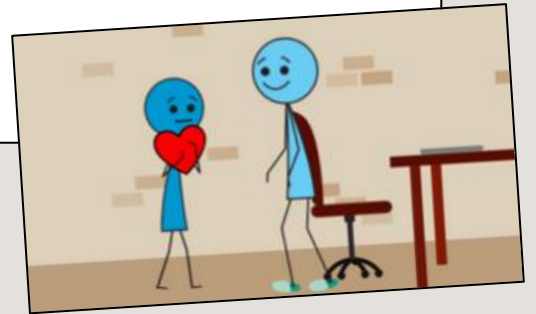
Nom :
Classe :

Date :
Professeur :

Étape 2

Visionne la capsule-vidéo intitulée
« *Les émotions ont besoin d'attention* »
pour savoir comment se
termine la BD!

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



Et toi ?

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



Oui Non

Merci et à la prochaine!

Le visage des émotions



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Nom :
Classe :

Date :
Professeur :