

MON CAHIER

« EMOTIONS »

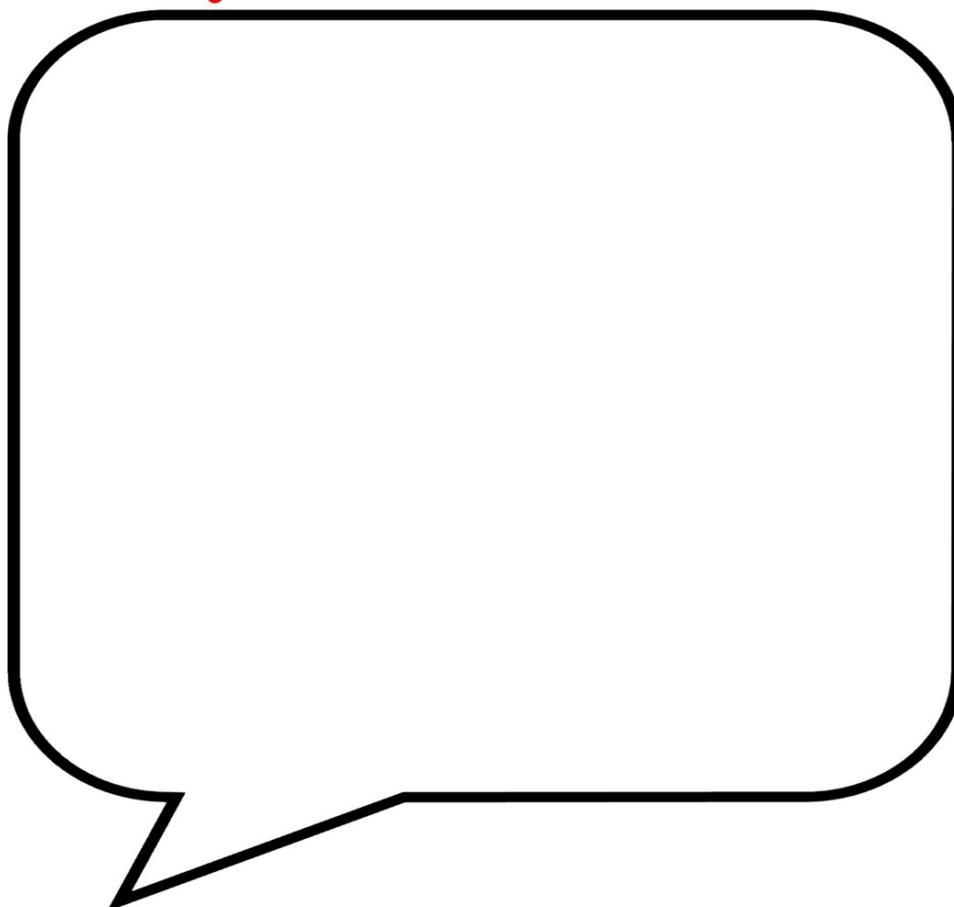
TU PEUX FAIRE CHAQUE EXERCICE AUTANT DE FOIS QUE TU
LE VEUX ! GARDE LES PRECIEUSEMENT...

PERCEVOIR MES EMOTIONS

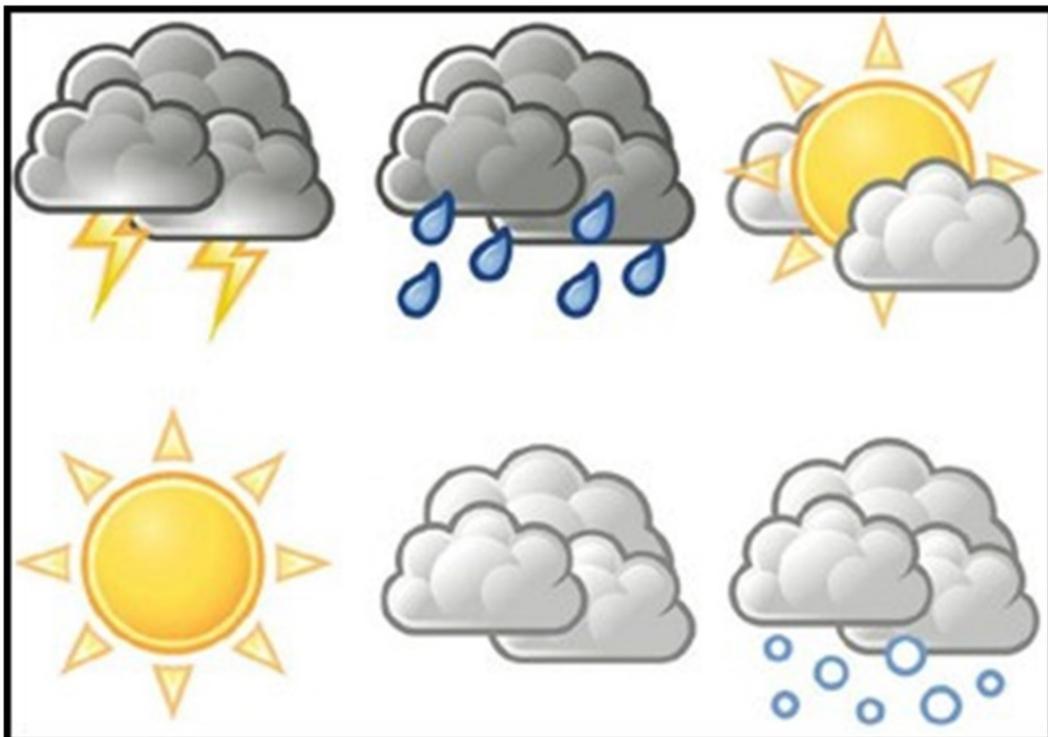
Plus on devient conscient de ses émotions, plus il est facile de les remarquer et de les réguler.

*Essaye de ressentir et d'exprimer ton émotion grâce à la météo
(Coupe et colle la météo de la page suivante qui te convient)*

Météo des émotions

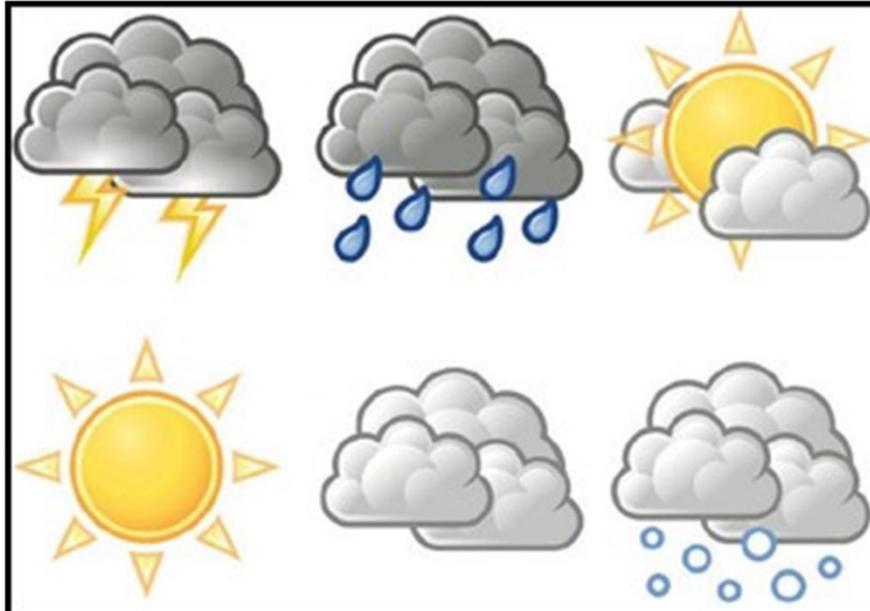


Choisis en fonction de ce que tu ressens sur le moment



MA SÉANCE EN PRATIQUE

Choisis une météo en l'entourant (celle dont tu as envie de parler) :



Décris, dessine ou explique-nous une situation que TU AS VÉCUE avec cette météo :



Une émotion est une réaction physiologique dont on ne peut contrôler l'arrivée. Elle ne dure que quelques instants.

Elle se traduit par des sensations dans notre corps (accélération du rythme cardiaque, production de sueur, souffle court...).

C'est également une réaction cognitive. Les émotions dépendent de la perception que l'on a des situations. Ainsi les émotions peuvent être très différentes pour chaque personne.

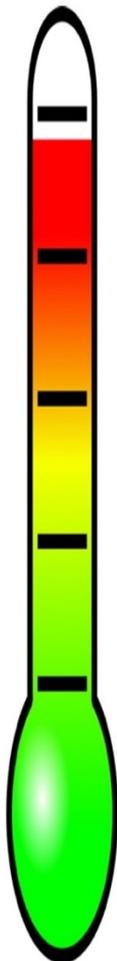
On ne peut pas « gérer ses émotions », mais on peut « contrôler ses réactions émotionnelles ».

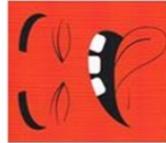
OBSERVER ET NOMMER LES ÉMOTIONS

*Une émotion est associée à un contexte, une histoire, une situation.
Il est important de reconnaître une émotion (agréable ou désagréable) pour
savoir dans quelle situation nous nous trouvons et adapter notre attitude.*

*Place les émotions (de la page suivante) sur le thermomètre en fonction de ce
que tu en penses (du plus ou moins agréable)*

Le Thermomètre des émotions





MA SÉANCE EN PRATIQUE !

Choisis une émotion :



Décris, dessine ou explique-nous une situation que TU AS OBSERVÉE avec cette émotion :



Il ne sert à rien d'essayer de ne pas ressentir l'émotion :
elle est déjà là !

Il s'agit d'observer les sensations physiques qui y sont associées.

Apprendre à exprimer ses émotions, c'est aussi apprendre à reconnaître et à accueillir celles des autres.

**Tous les sentiments ressentis, même la colère, sont acceptables,
mais tous les comportements ne le sont pas.**

« Rien n'est plus dangereux que d'empêcher la vapeur de s'échapper
d'une chaudière. » Dr Dodson

COMPRENDRE MES ÉMOTIONS

Reconnaître mes émotions permet de ressentir ce que cela fait dans mon corps.

Il ne sert à rien d'essayer de ne pas ressentir l'émotion : elle est déjà là !

Il vaut mieux observer les sensations physiques qui y sont associées.

Nomme une émotion, définis ce que cela te fait et de quoi tu as envie.

Ça me fait quoi ?

Emotions	Ça me fait quoi ?	De quoi j'ai envie ?
Exemple : Colère	Exemple : J'ai chaud, mes muscles se contractent	Exemple : J'ai envie de crier très fort

MA SÉANCE EN PRATIQUE !

Choisis une émotion agréable ou désagréable :



Qu'as-tu ressenti ? :

J'ai pleuré	J'ai eu chaud	J'ai le sourire	Mon Cœur bat fort
J'ai transpiré	Je suis détendu	J'ai serré les poings	J'ai eu mal au ventre
J'ai respiré très fort	Je suis excité	J'ai confiance en moi	J'ai du plaisir

Qu'elle a été ton envie ? :

Partager	Crier	Frapper	Rire
Pleurer	Me poser	M'enfuir	Profiter du moment
		Prendre l'air	

RÉGULER MES ÉMOTIONS

La pleine conscience est la capacité de chacun à porter son attention sur l'instant présent, en adoptant une attitude ouverte et bienveillante, sans juger et sans nécessité d'agir.

Mon p'tit YOGA



MA SÉANCE EN PRATIQUE !

Demande à une personne de te lire lentement l'histoire ci-dessous :

Assieds-toi le dos droit, le corps détendu, les mains qui reposent tranquillement sur les genoux et ferme les yeux si tu le souhaites.

Remarque les sensations lorsque tu inspires et lorsque tu expires.

Écoutons le son dans la pièce. Tu n'as pas besoin de faire d'effort pour les entendre. Relâche-toi et écoute, ils viennent à toi. Qu'entends-tu ?

Je vais arrêter de parler pendant une minute. Écoutons ensemble. Il n'y a rien à faire.

Les sons vont arriver d'eux-mêmes, comme des petites surprises.

Petit temps de discussion

Qu'as-tu entendu ?

Les sons sont-ils restés les mêmes ou ont-ils changé ?

T'es-tu senti plus détendu après avoir écouté certains sons ?

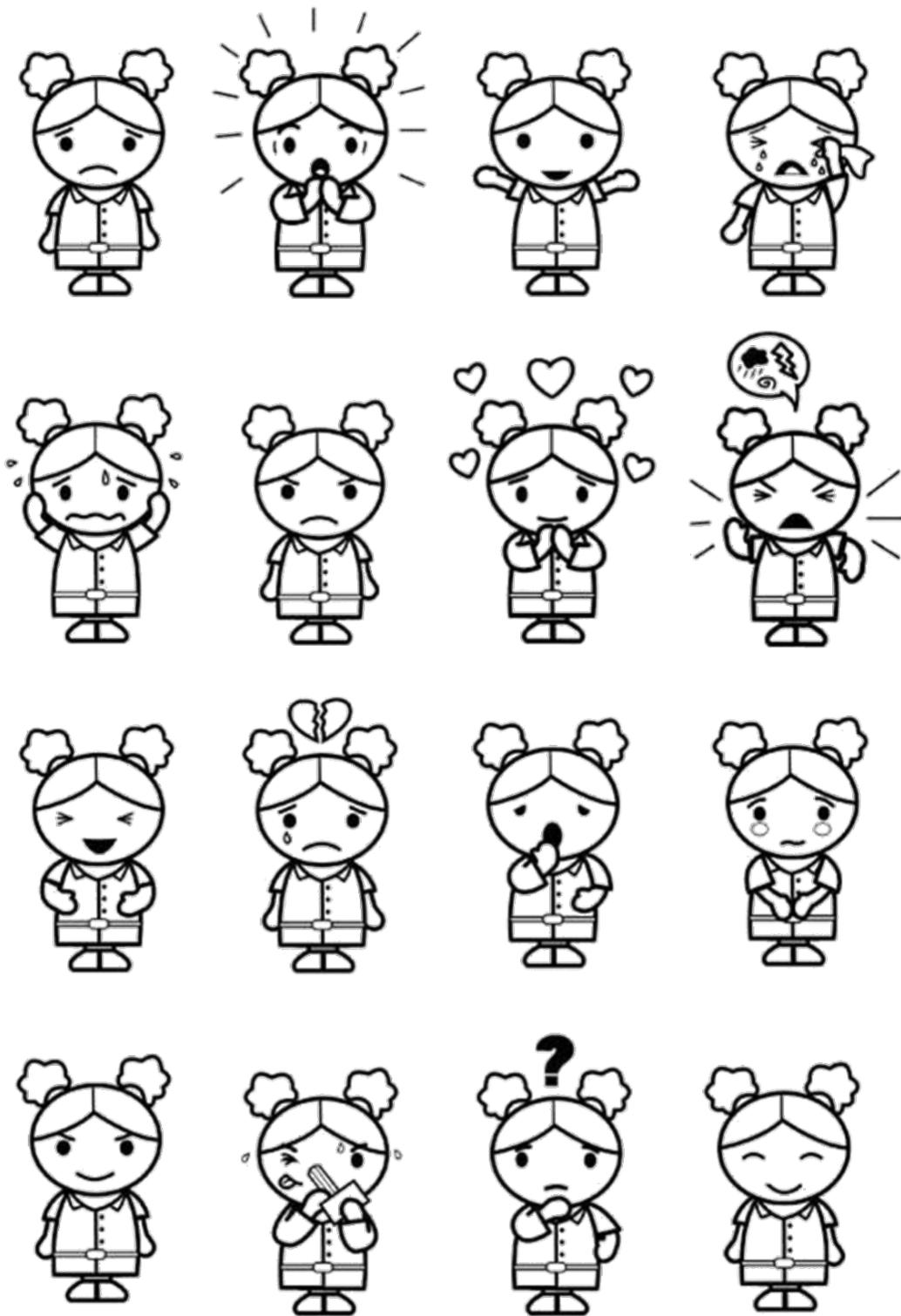
Décris-nous quand et pourquoi tu l'as mis en place et ce que cela t'a fait :

Colorie les émotions des pages suivantes et écris en dessous de chaque personnage, l'émotion que tu penses qu'il ressent.

(Tu peux t'aider de la dernière page...)







Carte mentale des émotions pour les plus grands

