LE COIN-COIN DES ÉMOTIONS

Ressentir des émotions est tout à fait normal ! Je te propose d'en choisir 4 parmi les suivantes :
La **joie**, la **peur**, le **dégoût**, la **colère**, la **tristesse**, la **surprise**.

Matériel :

Une feuille de papier blanche

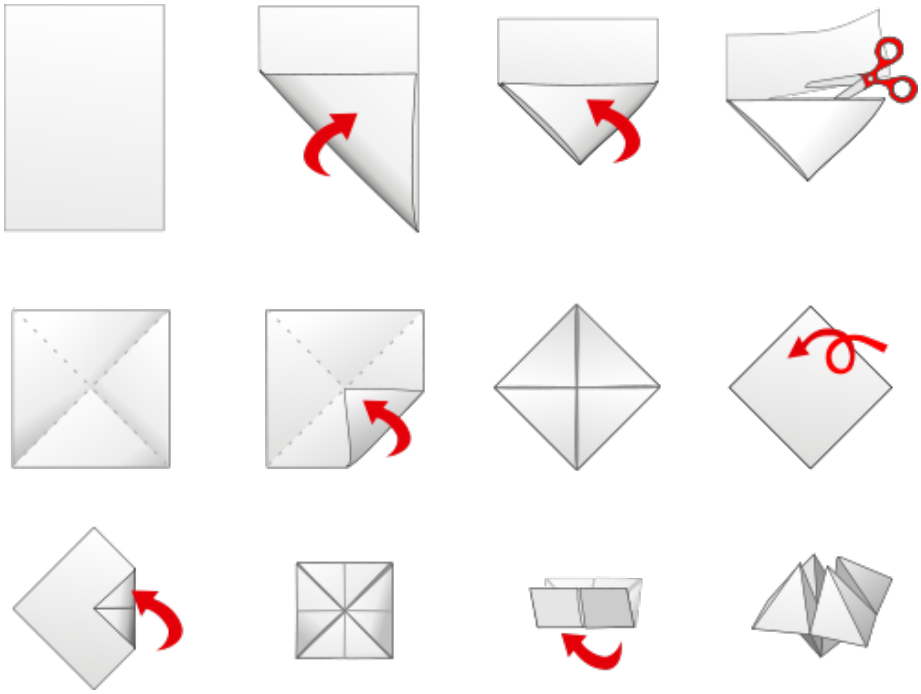


Des crayons ou des feutres



Une paire de ciseaux

Confectionne ton coin-coin selon le modèle proposé :



Tu as maintenant **8 cases** à disposition, 2 par émotion.

Complète ton coin-coin en fonction des émotions choisies en t'inspirant des propositions sur la **page suivante**.

Tu peux évidemment inventer d'autres propositions.

Sur ton coin-coin il suffit de mettre **la couleur** correspondant à l'émotion et **le numéro** correspondant.

La colère



1. Mime une grosse colère !
2. Dessine une grosse colère, à quoi ressemblerait-elle ?
3. Lorsque tu es en colère, prends un gros coussin et tape dessus pour sortir ta rage. On essaie ?

La surprise



1. Te souviens-tu d'une surprise qu'on t'a faite ? Raconte !
2. Va cacher sous l'oreiller de papa ou maman un mot gentil ou un joli dessin. Quelle surprise !
3. Dessine ce qu'il y a à l'intérieur d'un énorme paquet cadeau.

La peur



1. Fais une grimace, des bruits pour faire peur à ton papa ou ta maman.
2. Prends un petit sac. Glisse tes peurs à l'intérieur (dessins ou des petits mots). Ferme le sac et demande à papa ou maman de le jeter à la poubelle !
3. Pour chasser la peur, essaie de faire l'aspirapeur : expire et inspire en comptant 3 à chaque fois et en faisant beaucoup de bruit comme un aspirateur.

La joie



1. Raconte à la personne qui est avec toi un événement qui t'a amené beaucoup de joie.
2. Invente une danse de la joie et enseigne-la à tes parents, tes amis.
3. Si tu devais dessiner la joie, à quoi ressemblerait-elle ?

La tristesse



1. Demande à tes parents, aux adultes autour de toi comment ils font lorsqu'ils sont tristes pour essayer d'aller mieux.
2. Comment fais-tu pour consoler quelqu'un qui est triste ?
3. Comment on sait dans son corps qu'on est triste ? Et chez les autres, comment le voit-on ?

Le dégoût



1. Comment est ton visage lorsque tu manges quelque chose qui te dégoûte ?
2. Imagine un plat qui serait vraiment très dégoûtant et dessine-le !
3. Cite un aliment que tu trouves vraiment trop dégoûtant !