

JE METS DES MOTS SUR MES ÉMOTIONS

Il y a plein d'émotions différentes.
Toutes tes émotions sont importantes.

COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI ?

Je peux entourer ce que je ressens en ce moment.



Heureux/Heureuse



Triste



Fâché(e)



J'ai peur



Frustré(e)



Inquiet/inquiète



Gêné(e)



Fatigué(e)



Excité(e)



Déçu(e)



Jaloux/Jalouse



Aimé(e)



Aujourd'hui, je me sens _____.



Parce que _____



Il n'y a pas de bonne
ou de mauvaise émotion.
Chaque émotion est là
pour m'aider à comprendre
ce qui se passe pour moi.



Je peux montrer
mes émotions,
avec des mots,
mon corps,
mes actions,
ou mes dessins.



DE QUOI AI-JE BESOIN ?

Quand je vis une émotion intense, j'ai parfois besoin d'un coup de pouce pour me sentir mieux.

Je peux choisir ce dont j'ai besoin en ce moment.



Un câlin



Être seul(e)
quelques minutes



Parler à
quelqu'un



Respirer
doucelement



Bouger mon corps



Dessiner



Pleurer



Écouter de
la musique



Boire de l'eau



Demander
de l'aide



Autre : _____



Prendre soin de moi,
c'est important !
Même quand je ne me sens
pas bien.



Je peux changer
d'idée plus tard.
J'ai le droit de
choisir ce dont
j'ai besoin.



CE QUI M'AIDE LE PLUS

quand je vis une grosse émotion :

POUR MES PARENTS

Accueillir l'émotion de votre enfant,
c'est lui montrer qu'il est compris et en sécurité.
Vous n'avez pas à régler l'émotion à sa place,
vous êtes là pour l'accompagner.



UN PETIT RAPPEL IMPORTANT

Je suis plus que mes émotions.
Elles passent.
Je suis capable.
Je suis aimé(e).

