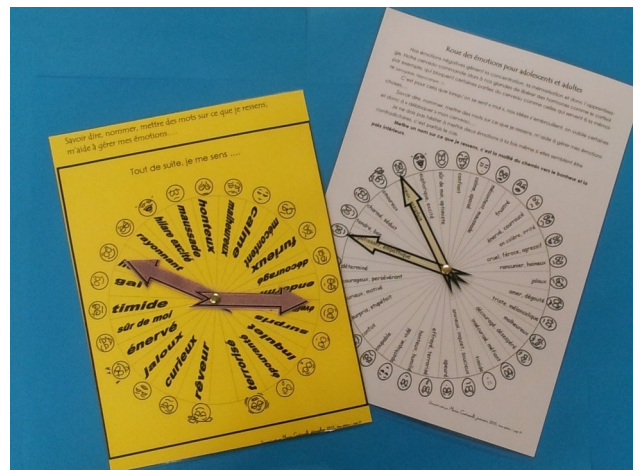
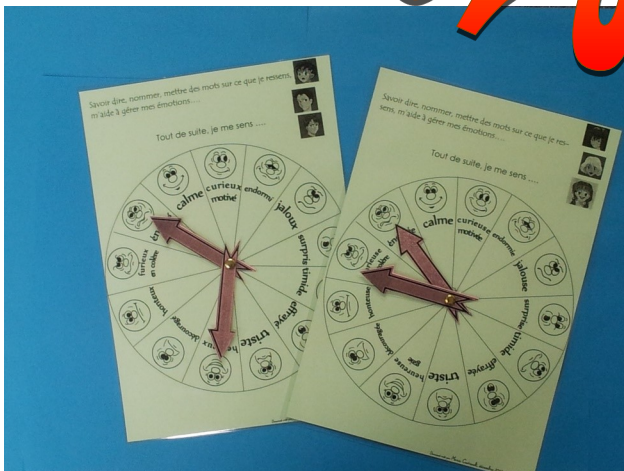


LES ROUES DES ÉMOTIONS POUR LES 2-7 ANS



Activité :
exprimer des émotions, des sentiments
Domaine de compétences :
MAÎTRISE DE LA LANGUE ET EMC

B.O. 26 mars 2015 (programme d'enseignement de l'école maternelle)

Introduction -3.2 Se construire comme personne singulière au sein d'un groupe
« Au fil du cycle, l'enseignant développe la capacité des enfants à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments. Il est attentif à ce que tous puissent développer leur estime de soi (...).»

1. Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.

1.3 « s'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis. reformuler pour mieux se faire comprendre. »

B.O. 21 juin 2015 (programme d'enseignement moral et civique)

La sensibilité : soi et les autres

Cycle 2 1/a -identifier et partager des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés : textes littéraires, œuvres d'art, la nature, débats portant sur la vie de la classe.

Objets d'enseignement : - connaissance et reconnaissance des émotions de base.

-Connaissance et structuration du vocabulaire des sentiments et des émotions.

-Expérience de la diversité des expressions des émotions et des sentiments.

Cycle 3 1/a -Partager et réguler des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés : textes littéraires, œuvres d'art, documents d'actualité, débats portant sur la vie de la classe.

Objets d'enseignement : Diversité des expressions des sentiments et des émotions dans différentes œuvres.

B.O. 23 avril 2015

Socle commun, domaine 1 : les langages pour penser et communiquer

Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit

L'élève parle, communique, argumente à l'oral de façon claire et organisée ; il adapte son niveau de langue et son discours à la situation, il écoute et prend en compte ses interlocuteurs.

Objectifs de connaissances et de compétences pour la maîtrise du socle commun

Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres

L'élève **exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis.**

« Les fonctions exécutives ont une importance capitale dans les apprentissages ou l'acquisition des habiletés de base chez les enfants et il est reconnu que leur dysfonctionnement a un rôle dans la genèse des troubles de l'apprentissages » F. Lussier, 1998.

Six fonctions exécutives :

L'activation

L'inhibition

La flexibilité

La planification/organisation

La mémoire de travail

La régulation des émotions

in P.P. Gagné, N. Leblanc, A. Rousseau, Apprendre...une question de stratégies, Développer les habiletés liées aux fonctions exécutives, Montréal 2009, Chenelière éducation

Attention !

Vigilance +++

Les roues sont des outils pour que les enfants puissent apprendre à reconnaître et nommer ce qu'ils ressentent, mais nous ne devons jamais interpréter ce ressenti.

Exemples :

Si un élève se dit en colère, on peut lui demander :

-Sais -tu pourquoi tu es en colère ?

S'il répond « oui »,

-As-tu besoin de me le dire ?

S'il répond oui, écouter, puis :

-Maintenant que tu as dit ta colère, nous allons pouvoir travailler...

Si un élève se dit en colère, on peut lui demander :

-Sais -tu pourquoi tu es en colère ?

S'il répond « non », on peut juste demander s'il y a un soucis en classe ou sur la cour....Sinon, il faut laisser cette expression se faire sans aller l'interpréter. Si cela se reproduit souvent, c'est le psychologue qui pourra agir en chercher les raisons, pas nous.

Si un élève éprouve des sentiments négatifs et qu'il ne sait pas pourquoi, il ne nous appartient pas d'aller chercher.

Nous ne pouvons que l'inviter à les mettre de côté le temps du travail.

Il ne peut y avoir discussion que lorsqu'il s'agit d'exprimer le ressenti d'un personnage d'une histoire.

Pourquoi sous forme de roue ?
Et pourquoi pas
de thermomètres, de listes ou autres ?

Parce qu'il n'y a pas de hiérarchie dans les émotions que nous ressentons,
qu'elles ont toutes la même légitimité,
qu'elles sont toutes saines,
qu'elles ont toutes la même importance

....

Une émotion « dite négative » est aussi saine qu'une émotion « dite positive ». Elles ne sont qu'un signe. C'est ce que nous en faisons qui peut être préjudiciable pour soi et les autres, ou au contraire être bénéfique.

Une émotion qu'elle soit « dite positive » ou « dite négative » qui n'est pas exprimée entraîne beaucoup plus de douleur, envers soi-même et les autres, qu'on ne le pense.

Les recherches en neurosciences montrent aujourd'hui comment nos émotions s'inscrivent dans nos cellules, et modifient notre cerveau (cf. à ce sujet les très nombreux articles qui paraissent sur internet, dans la revue Sciences et Vie et autres...).

idées et exemples de travail en classe MS - - 5ème

2 OU 3 SÉANCES DE DÉCOUVERTE

OBJECTIF SPÉCIFIQUE :

- associer des expressions visuelles (photos, images...) à des mots.
- accroître le vocabulaire

lieu : en classe ou en R.A. ou en Aide Personnalisée

élèves concernés : groupe classe ou groupe de besoins

matériel nécessaire :

- photos, images, icônes représentant une 20aine d'expressions d'émotions

Déroulement et consignes :

- ⇒ nommer chaque expression d'émotion des diverses images, **associer le mot écrit**
- ⇒ faire trier 2 ou 3 fois les séries d'images selon des classifications différentes = synonymes (bonheur, malheur...), puis antonymes
- ⇒ appropriation et mémorisation du vocabulaire =
 - ⇒ tirer un mot et faire mimer l'expression
 - ⇒ tirer un mot et faire retrouver l'image correspondante
 - ⇒ mimer une expression et faire retrouver le mot
 - ⇒ tirer une image et faire retrouver le mot
 - ⇒ ...

Ce qui se travail avec beaucoup d'images chez les plus petits peut se travailler directement avec les mots chez des plus grands.

Cependant, il est parfois surprenant de voir que des élèves de nos classes, quelque soit leur âge, ne savent pas lire les émotions exprimées par un visage ou un corps.

Lien avec le travail en ARTS VISUELS et en EPS.

Beaucoup d'élèves ne savent pas définir la JALOUSIE et la HONTE. Par ailleurs, ils pensent que seuls les enfants ressentent ses émotions et que les adultes sont à l'abri : confusion entre ce que je ressens et ce que j'en fais.

Certains ont du mal à différencier la TRISTESSE et la COLÈRE.

1 SÉANCE D'APPROPRIATION

OBJECTIF SPÉCIFIQUE :

- s'autoriser à ressentir et pouvoir le mettre en mots/ **se mettre en empathie avec un personnage**
- accroître le vocabulaire
- faire accepter que pour une même situation, plusieurs émotions sont possibles.**

lieu : en classe ou en R.A. ou en Aide Personnalisée

élèves concernés : groupe classe ou groupe de besoins

matériel nécessaire :

- roue adapté à l'âge 1/élève ou pour 2 élèves
- **un album** adapté à l'âge, dans lequel plusieurs émotions vont être ressenties par les personnages (pour les grands, ne pas hésiter à prendre des albums courts et simples destinés aux plus jeunes).

Déroulement et consignes :

- ⇒ Demander que pendant la première lecture, personne ne parle. (**Quand les enfants parlent ils extériorise tout de suite leurs émotions, le silence leur permet de les intérioriser**).
- ⇒ à la fin de la lecture, leur demander de montrer sur la roue ce qu'ils ressentent (ne pas discuter des ressentis, verbaliser seulement). A partir du moment où l'on travaille avec un texte, une œuvre visuelle, on peut imposer que l'élève montre ce qu'il ressent car c'est ce que demande les programmes.
- ⇒ Relire l'histoire et cette fois s'arrêter régulièrement pour que les élèves expriment avec la roue le ressenti de tel ou tel personnage = cette fois-ci, il y a discussion, argumentation etc....

LES SÉANCES D'UTILISATION

OBJECTIF SPÉCIFIQUE :

-se rendre disponible aux apprentissages

-s'autoriser à ressentir et pouvoir le mettre en mots, puis savoir « évacuer »

lieu : en classe ou en R.A. ou en Aide Personnalisée

élèves concernés : individuellement

matériel nécessaire :

- roue adaptée à l'âge

Déroulement et consignes : 1 à 2 mn

- ⇒ en début de séance : peut permettre à un enfant de prendre conscience, seul ou avec l'aide de l'adulte, de ce qu'il ressent, d'apprendre à le maîtriser et de prendre de la distance afin de se rendre disponible à l'activité proposée.
- ⇒ en cours ou en fin de séance : peut permettre à un élève de prendre conscience de ce que cet apprentissage provoque comme angoisse, ou comme bien être... Cela peut ensuite servir soit comme point à travailler ou comme point d'appui. On peut provoquer volontairement des situations d'apprentissages très courtes et stressantes pour pouvoir en discuter ensemble.

Je conseillerai de le faire comme un entraînement 5 à 6 fois par jour pendant une période de 2 à 3 semaines. Ensuite, les élèves doivent pouvoir le faire à leur demande ou celle de l'adulte qui perçoit une émotion dont l'élève n'a peut être pas conscience de façon ponctuelle.

OBJECTIF SPÉCIFIQUE :

-gestion d'un conflit

-écouter, prendre conscience de son ressenti et celui de l'autre

lieu :

élèves concernés : les antagonistes

matériel nécessaire :

- roue adaptée à l'âge

Déroulement et consignes :

- ⇒ établir les faits (paroles/gestes)
- ⇒ poser des questions pour aider à la compréhension de la situation : demander à chaque protagoniste de répondre en silence, et uniquement avec la roue, aux questions suivantes. À chaque question, chacun s'exprime à tour de rôle, en commençant si elles sont connues, par les victimes.
- ↳ Comment te sens-tu maintenant ?
 - ↳ Comment te sentais-tu plusieurs minutes avant (exprimer le conflit) ?
 - ↳ Comment te sentais-tu juste avant (exprimer le conflit) ?
 - ↳ Comment t'es-tu senti quand X t'a insulté/frappé/... ?
 - ↳ Comment te sentais-tu quand tu as insulté/frappé/... ?
 - ↳ Comment t'es-tu senti quand tu as répondu en insultant/frappant/... ?
 - ↳ ...
 - ↳ Comment te sens-tu maintenant ?
- ⇒ les sanctions si elles paraissent nécessaires peuvent ensuite être données/discutées etc... Il est intéressant, parfois, de demander à l'agresseur quand il a pris conscience de la portée de ses actes, de choisir lui-même son mode de réparation. Attention cependant, certains enfants s'auto-punissent de façon disproportionnée. Seul l'adulte peut valider un moyen de réparation.

1 SÉANCE D'APPROPRIATION 2 (peut servir en début d'année pour, ensuite, écrire les règlements de classe)

OBJECTIF SPÉCIFIQUE :

- s'autoriser à ressentir et pouvoir le mettre en mots
- faire la différence entre nos émotions et les actes qui en découlent

lieu : en classe ou en R.A. ou en Aide Personnalisée

élèves concernés : groupe classe ou groupe de besoins

matériel nécessaire :

- images des émotions, images de gestes + et -

Déroulement et consignes :

- ⇒ Nous avons pris conscience de ce qu'il nous arrive de ressentir. Maintenant nous allons voir ce qui nous est permis de faire ou non quand nous nous sentons comme-ci ou comme ça.
- ⇒ Créer ensemble un tableau du type de celui ci-dessous. Bien insister sur le fait **qu'on a le droit de tout ressentir, qu'on a toujours le droit de dire**, mais qu'ensuite les autres attitudes ne sont pas toutes permises.

j'ai le droit de me sentir :		j'ai le droit de :		je n'ai pas le droit de :	
<i>mettre en mots</i>	<i>images</i>	<i>mettre en mots</i>	<i>images</i>	<i>mettre en mots</i>	<i>images</i>
en colère		le dire l'écrire		de frapper d'insulter de	
amoureux		le dire une fois		de suivre l'autre de coller l'autre de lui écrire plein de message	
très angoissé		de le dire		de me défouler sur les autres de faire du bruit ...	

1 SÉANCE D'APPROPRIATION 3

OBJECTIF SPÉCIFIQUE :

- s'autoriser à ressentir et pouvoir le mettre en mots
- vocabulaire

lieu : en classe ou en R.A. ou en Aide Personnalisée

élèves concernés : groupe classe ou groupe de besoins

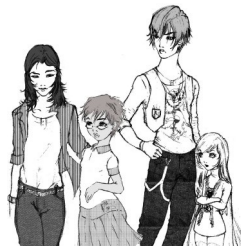
matériel nécessaire :

- images
- dictionnaires

Déroulement et consignes :

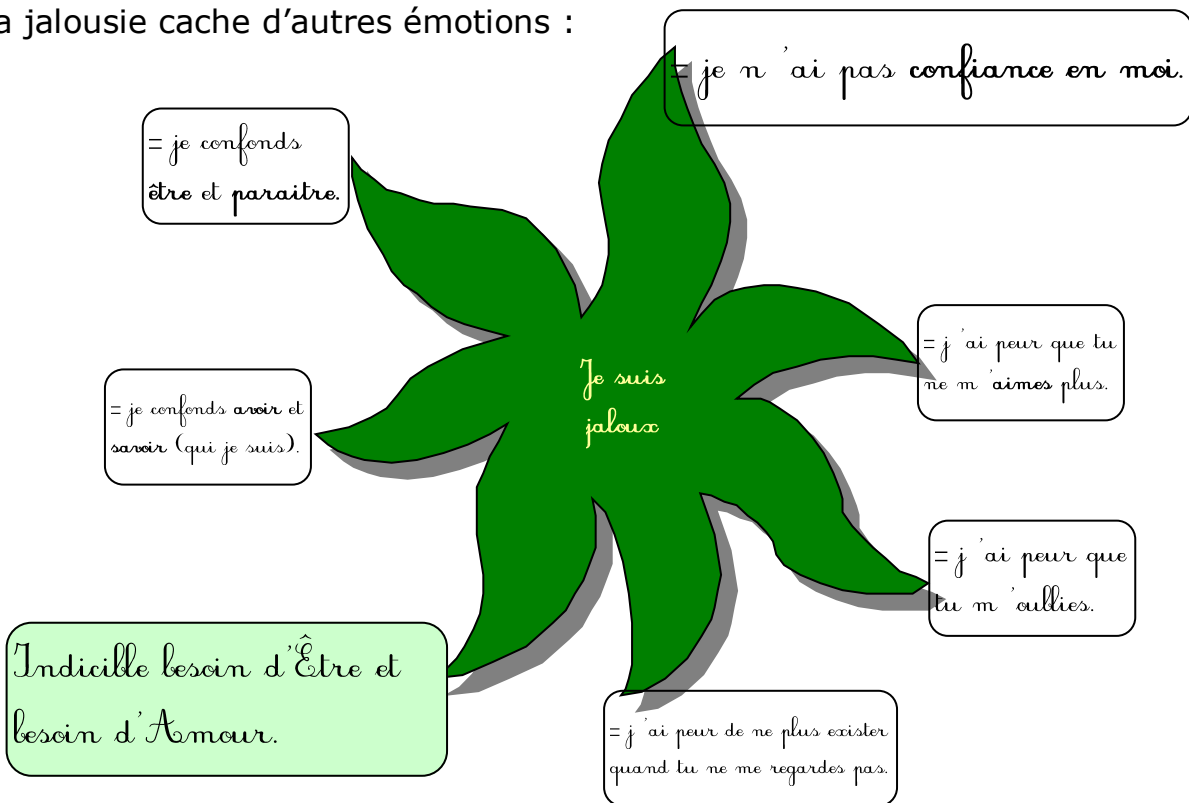
- ⇒ chercher des synonymes, classer en langages vulgaire/familier/usuel/soutenu
- ⇒ chercher des expressions
- ⇒ chercher des antonymes

Le droit d'être jaloux...



La jalousie est un sentiment naturel et sain car il permet de se construire, mais difficile à reconnaître au fond de soi, même quand on est adulte.

La jalousie cache d'autres émotions :



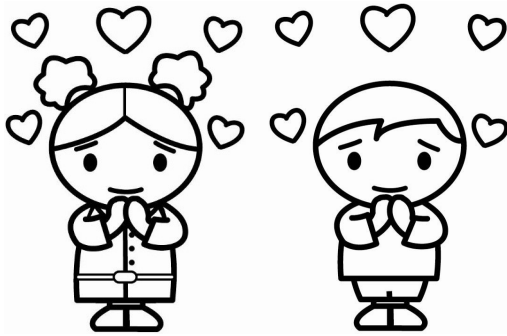
Se savoir jaloux, jalouse, c'est commencer à se connaître.

On peut être jaloux :

- des frères et sœurs, pour avoir l'amour de ses parents ;
- des autres élèves, pour avoir l'amour du maître ou de la maîtresse ;
- des objets, vêtements des autres, pour avoir de la reconnaissance sociale ;
- des idées des supposées capacités des autres, par manque de confiance en soi, manque de sentiment de compétence ;

-

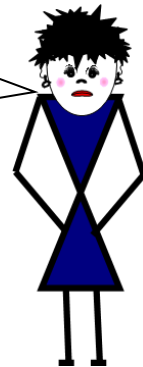
Le droit d'être amoureux...



Oh ! les Zamoureux !

On ne dit pas ça, les enfants ne sont pas amoureux ! Il n'y a que les grands qui peuvent être amoureux ! Quand on est enfant on a des amis, c'est tout.

Faux !



Bien sûr que les enfants ont le droit d'être amoureux ! Et ce dès le plus jeune âge.

amoureux ! Et ce dès le plus jeune

Le sentiment d'amour qu'un enfant éprouve n'est pas du tout le même que le sentiment d'amitié.

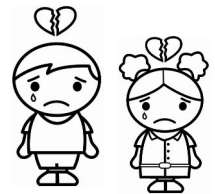
Il est important de pouvoir identifier, distinguer ces deux sentiments et ne surtout pas les confondre.

Par contre, nous devons expliquer aux enfants :

-que nous avons tous le droit d'être amoureux, mais que l'autre n'a pas forcément le même sentiment. Il faut savoir respecter les 2 sentiments : le sien et celui de l'autre.

-Nous ne sommes pas amoureux de la même façon à 5 ans, à 10 ans, adolescent, jeune adulte, adulte, ou personnes âgées (ben oui, là aussi, on a encore le droit d'être amoureux !)

-Les gestes d'amour, les actes d'amour sont liés à l'âge et la maturité de la personne amoureuse. « Quand on est enfant, on peut être amoureux mais on ne fait pas l'amour. »



Un amour ou un chagrin d'amour chez un enfant peut être envahissant au point de le mettre en difficulté dans ses apprentissages. **Lui donner la possibilité de l'identifier** suffit souvent pour lui donner la possibilité de le dépasser. **Au-delà, c'est le travail du psychologue.**

Le droit d'être paresseux...

Paresse, fatigue et ennui

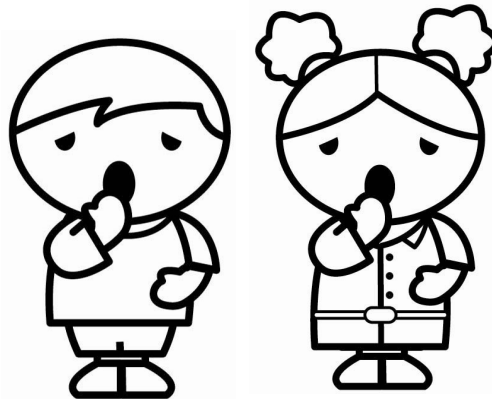
Alain a soixante-treize ans. Il me dit : « Je suis paresseux, je n'arrive pas à me mettre au dessin alors que j'adore ça. » Il s'est inscrit à des cours. Il a vite découvert que ceux-ci ne lui convenaient pas. Il voulait faire du dessin libre, le professeur insistait sur les natures mortes. Il n'a rien osé dire. Il a continué toute l'année, sans manquer un soir. C'était pourtant difficile d'y aller, il y avait une longue côte à monter, puis des escaliers, il a beau être plein d'énergie, à son âge, il soufflait un peu... Alain s'est forcé pendant trop longtemps sans écouter son corps, sans écouter ses sentiments, ni même ses jugements du travail de son professeur. Il a épuisé son envie de dessiner.

Ce que nous nommons « paresse » est la face apparente d'un sentiment réprimé. Les enfants qui ne travaillent pas à l'école ne sont pas paresseux, ils sont en colère et « font grève ». Le processus est inconscient, ils ont besoin d'être aidés à formuler leurs manques, car la seule chose qu'ils savent, en général, est qu'ils ont une chape de plomb sur les épaules. Ils ont besoin d'être rassurés, écoutés et respectés, et non forcés à travailler ou menacés...

De la même manière, la fatigue et l'ennui sont aussi des rackets dépressifs.

Tro
des régu
perte d'
qu'elles
pleurer
leur dés

De
posent u
enterren
tâches n
des funé
nécessai
Kübler
mourant
qu'on ai
faire po
lité inhé
raillies,
Kübler
gens, en
le mort
ceux qu
Tou
pour no



NOTICE DE MONTAGE, CYCLE 1

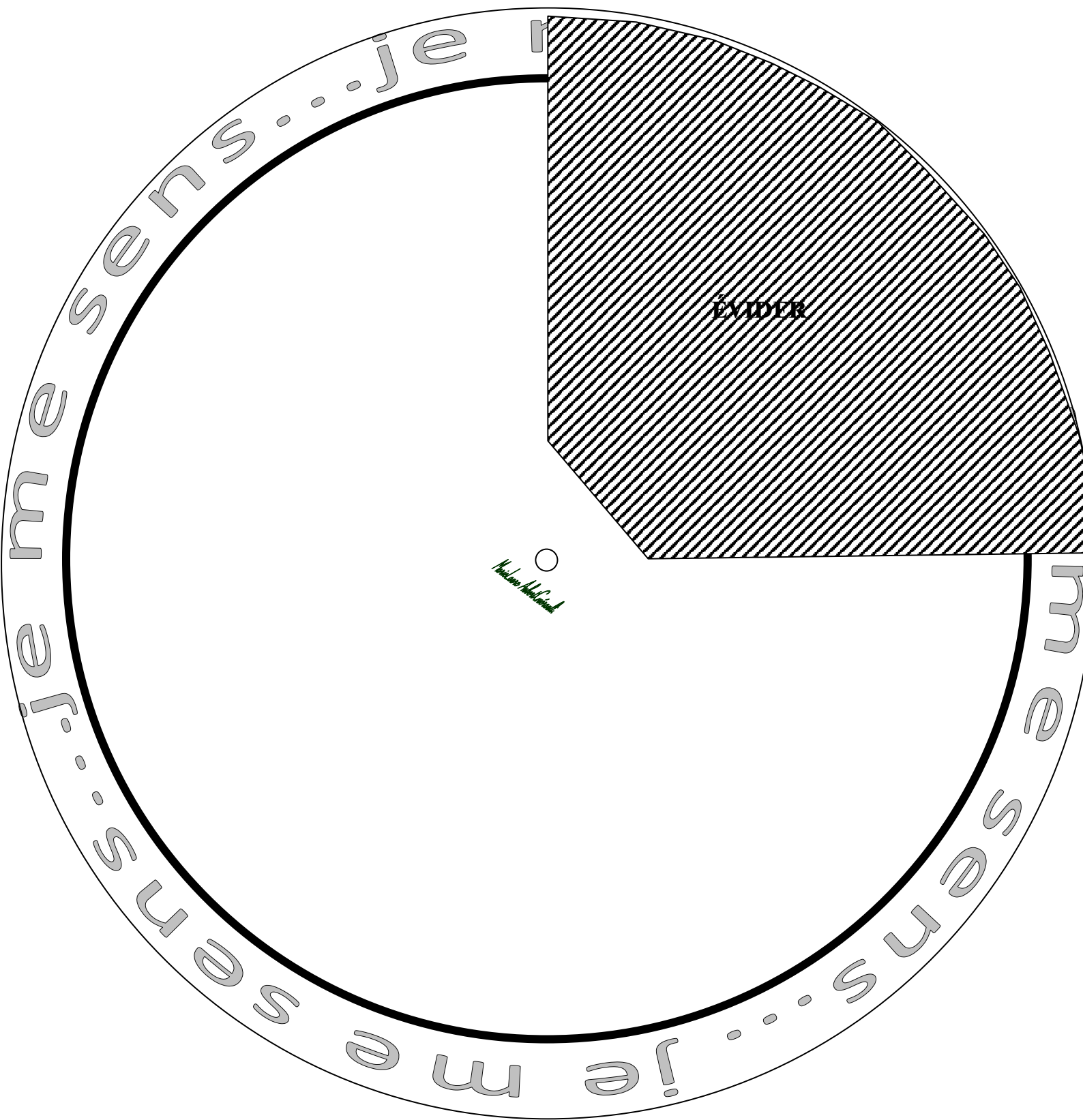
Pour les roues :

- photocopier ou imprimer la roue avec dessins sur un papier cartonné
- la plastifier
- photocopier ou imprimer la roue cache sur un papier cartonné
- évider puis plastifier
- évider à nouveau
- attacher avec une attache parisienne

En fonction de l'âge et des capacités, utiliser la roue 4 images ou 6 ou 8 images.

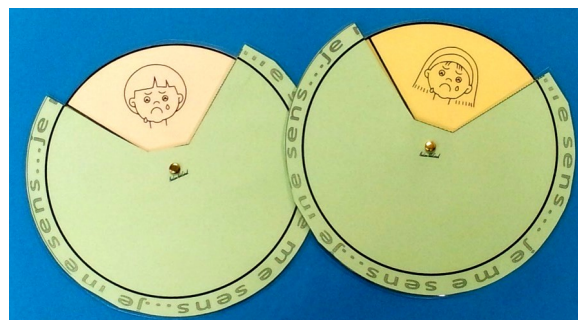
Différencier les roues des garçons de celles des filles, on peut aussi les comparer, pour aider à créer son identité....

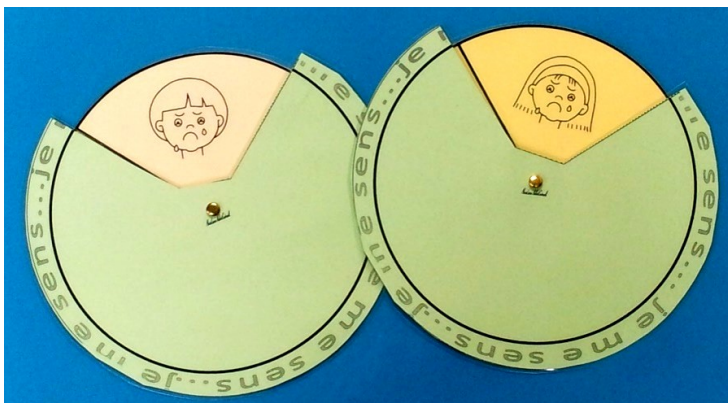
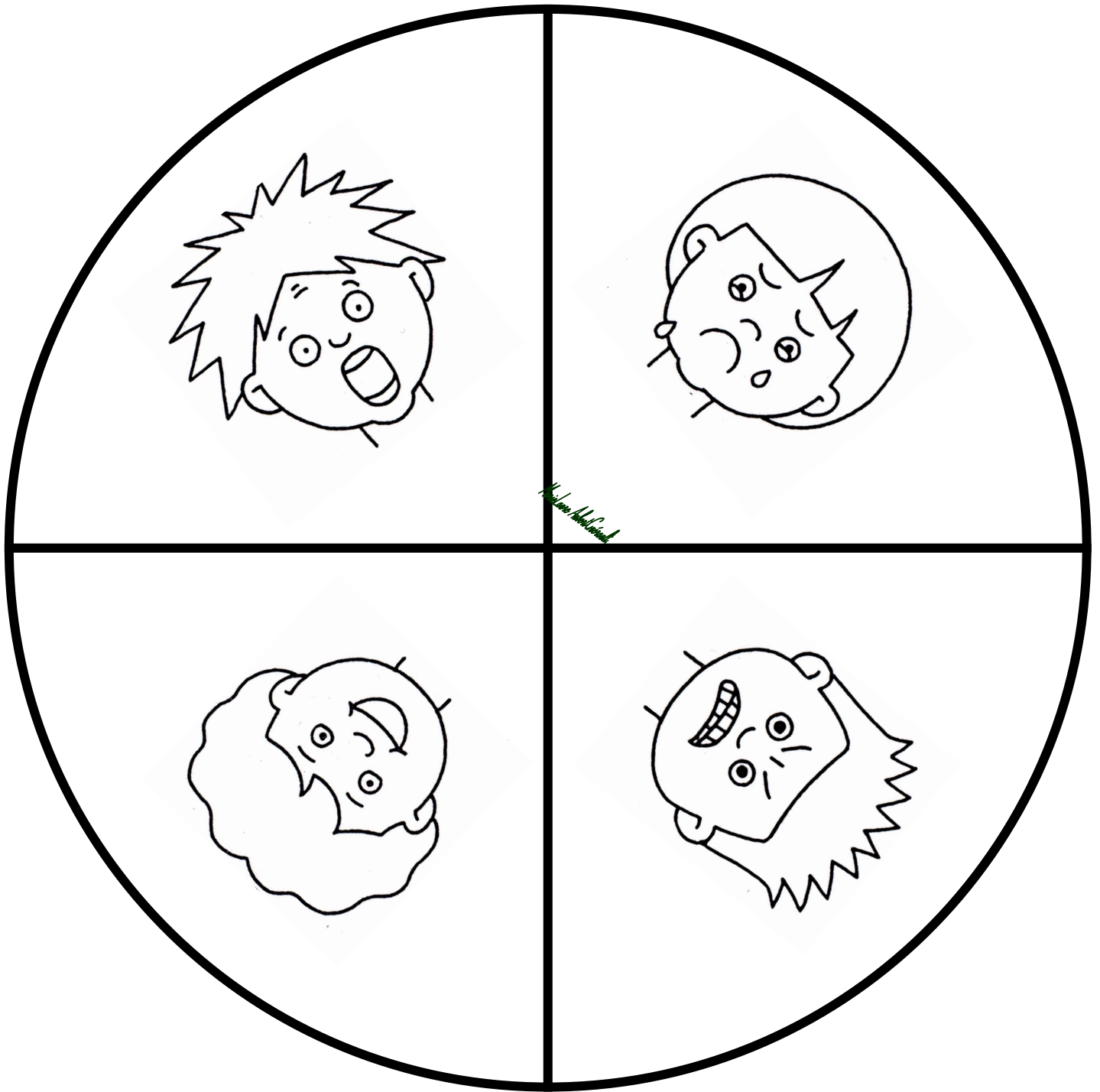
Une seule émotion est vue à la fois, pour aider à bien les différencier les unes des autres.



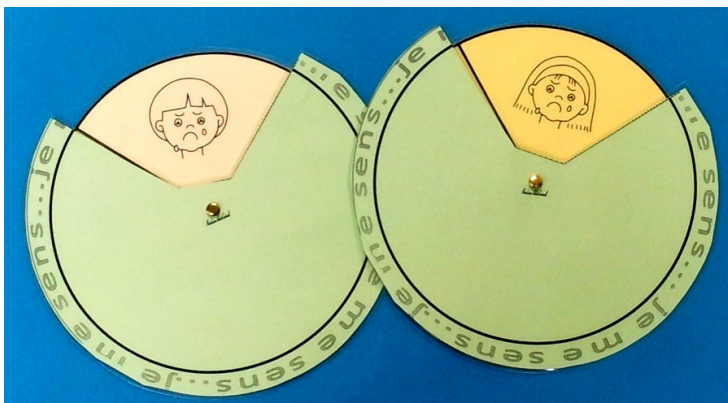
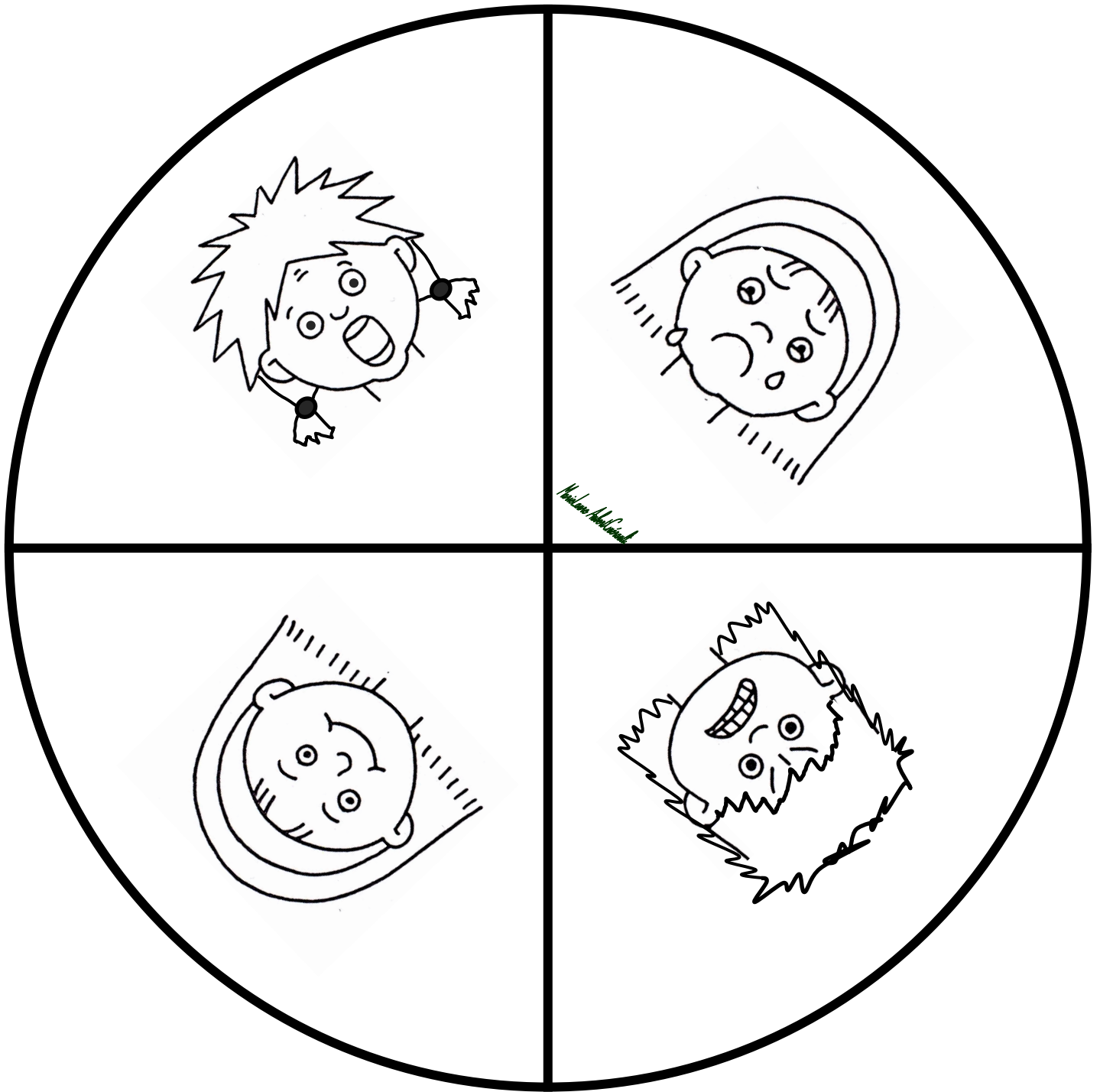
Roue pour les P.P.S, et début de P.S.
Roues sexuées.
Avec cache.
4 images expressives et non symboliques

apeuré
en colère
joyeux, heureux
triste

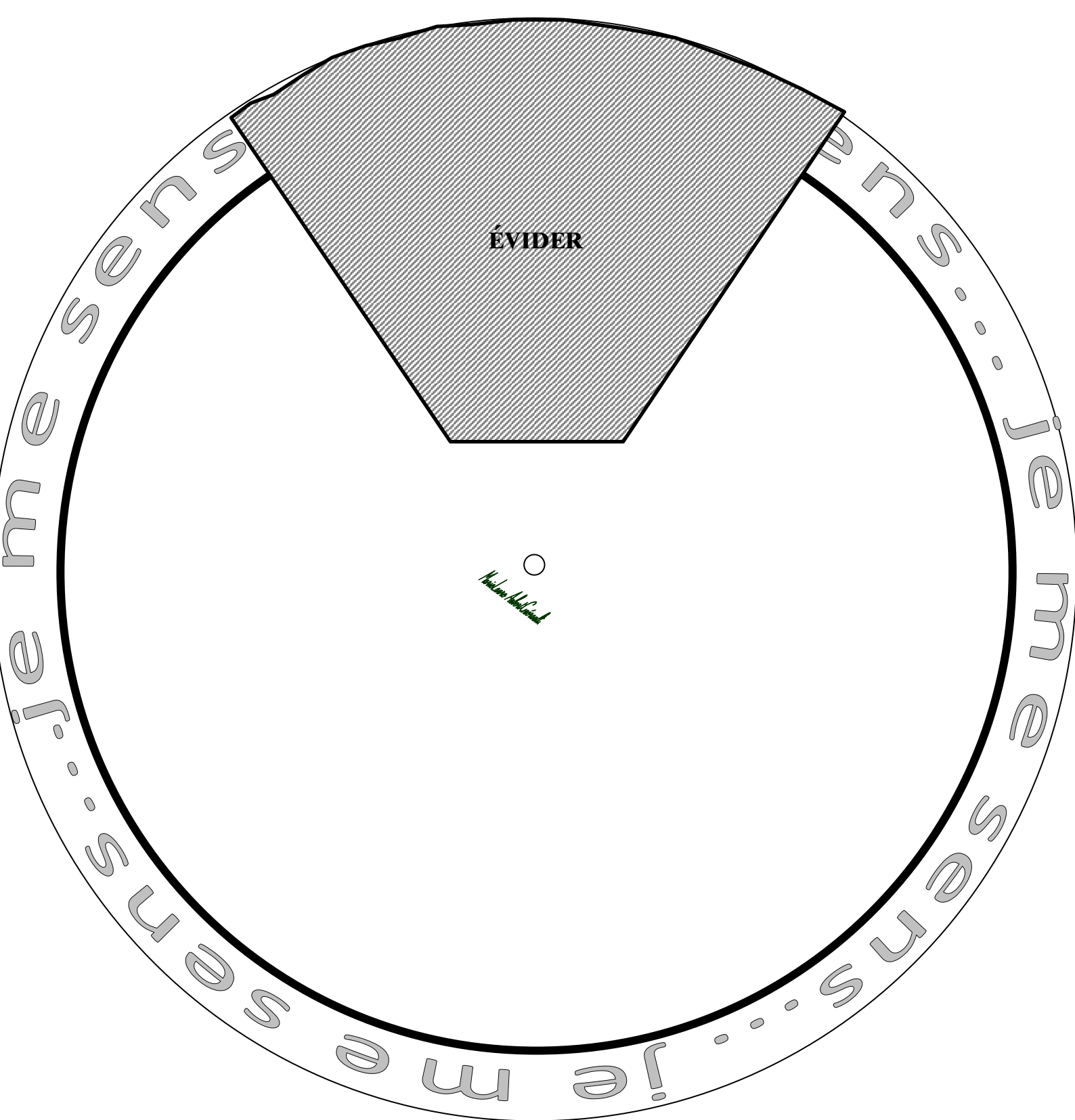




*Peuvent être accrochées
aux murs de la classe en
punaisant le cache, pour
ne faire tourner que la
roue.*

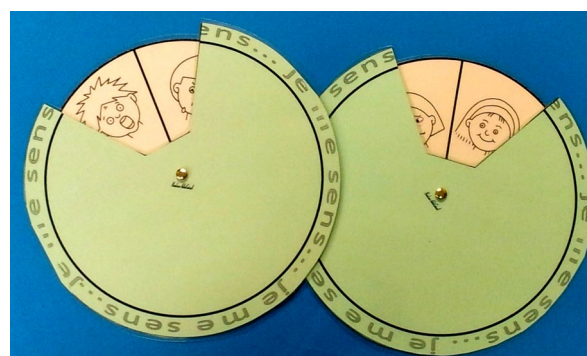


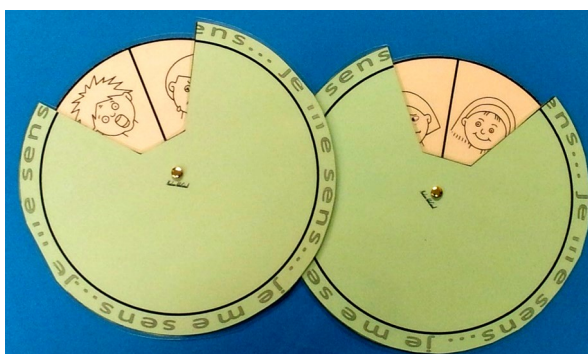
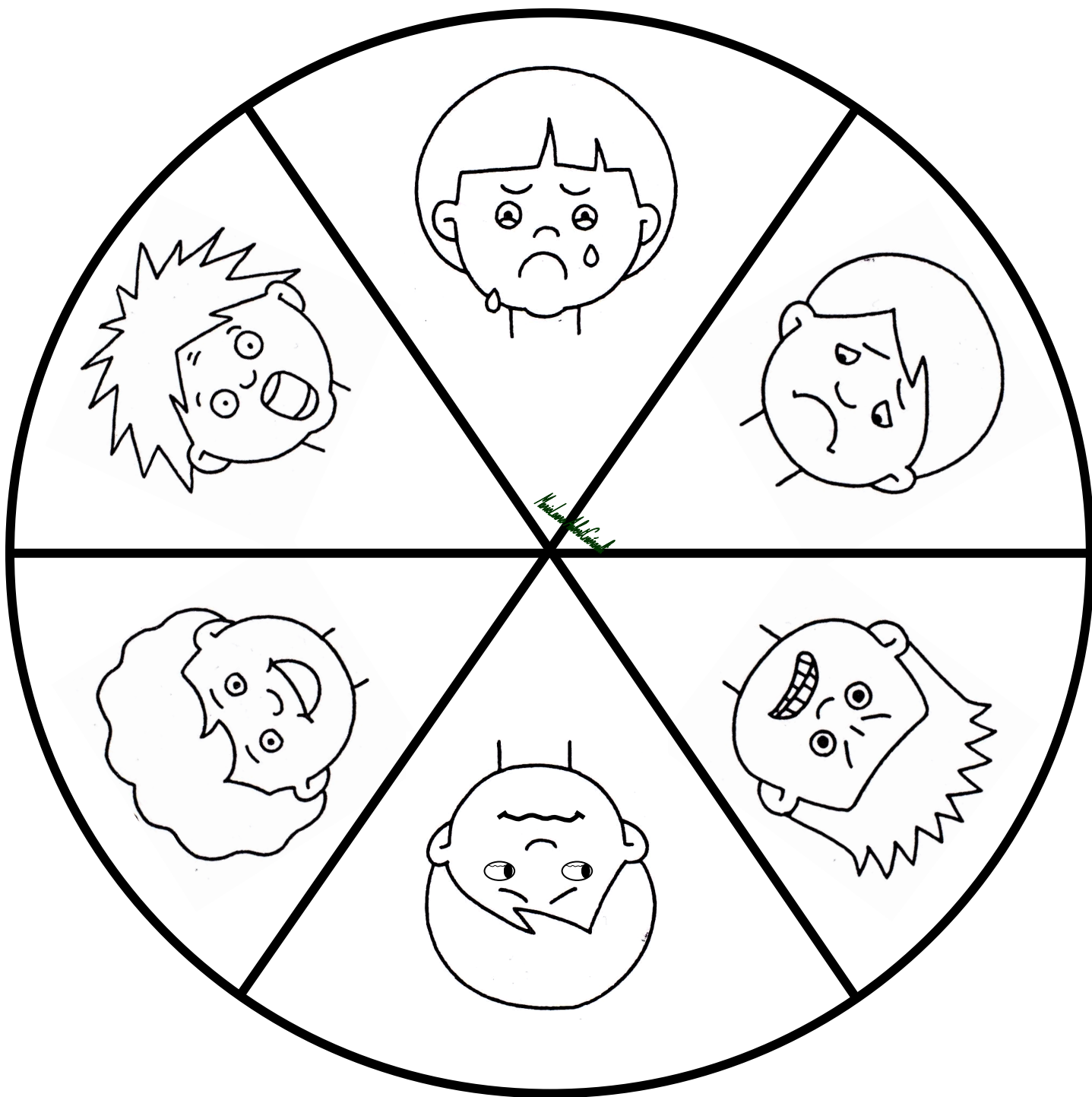
*Peuvent être accrochées
aux murs de la classe en
punaisant le cache, pour
ne faire tourner que la
roue.*



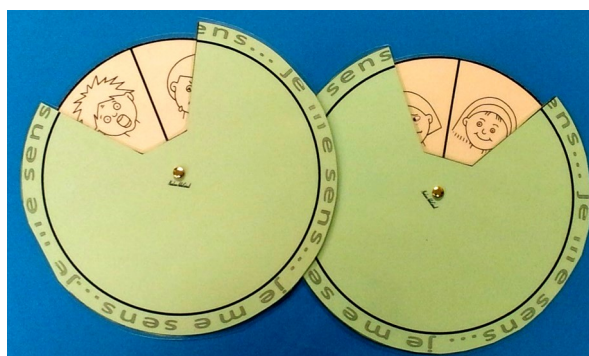
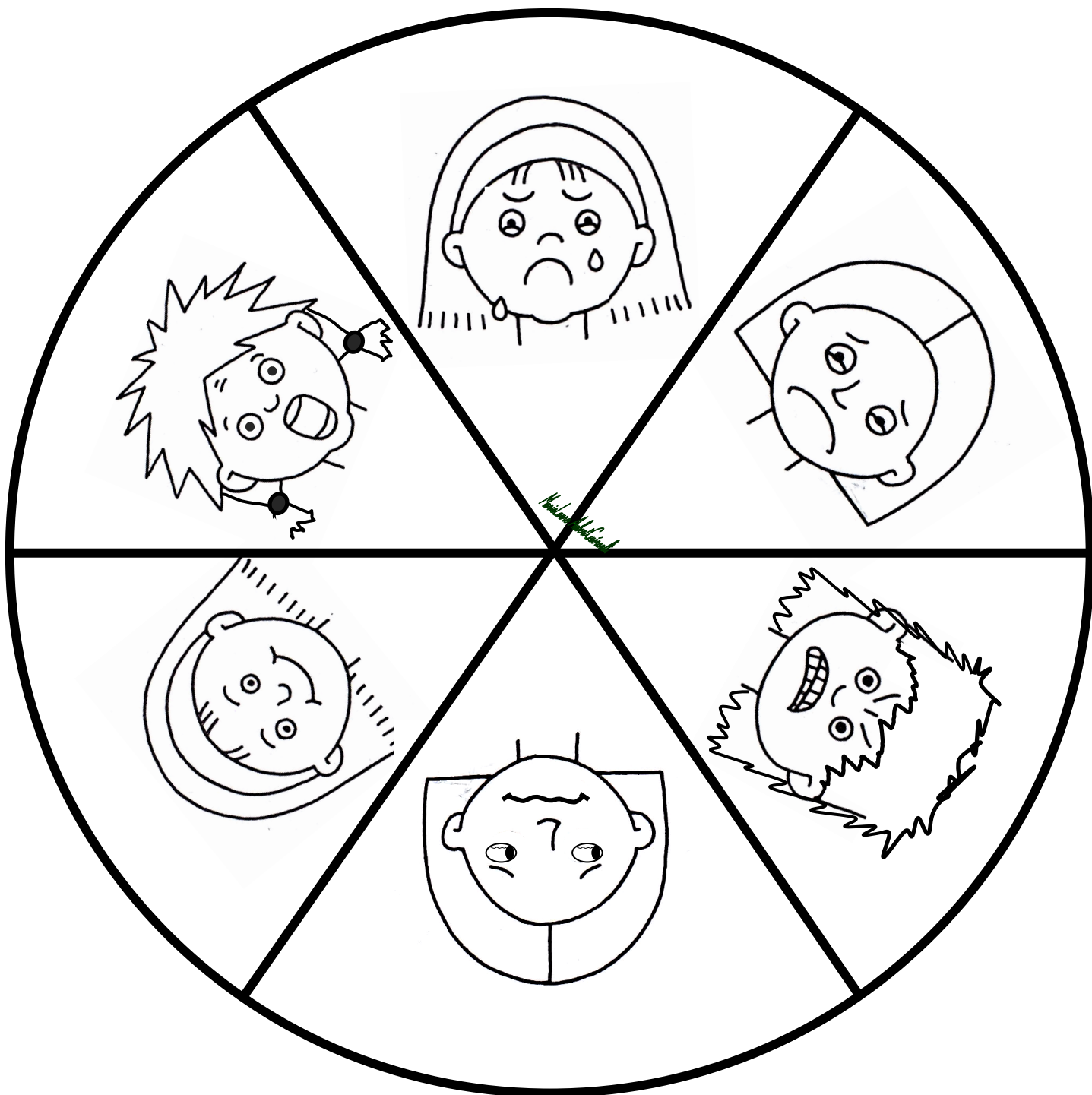
Roue pour les P.S, et début de M.S.
Roues sexuées.
Avec cache.
6 images expressives et non symboliques

peur
colère
joie
tristesse
jalousie
découragement

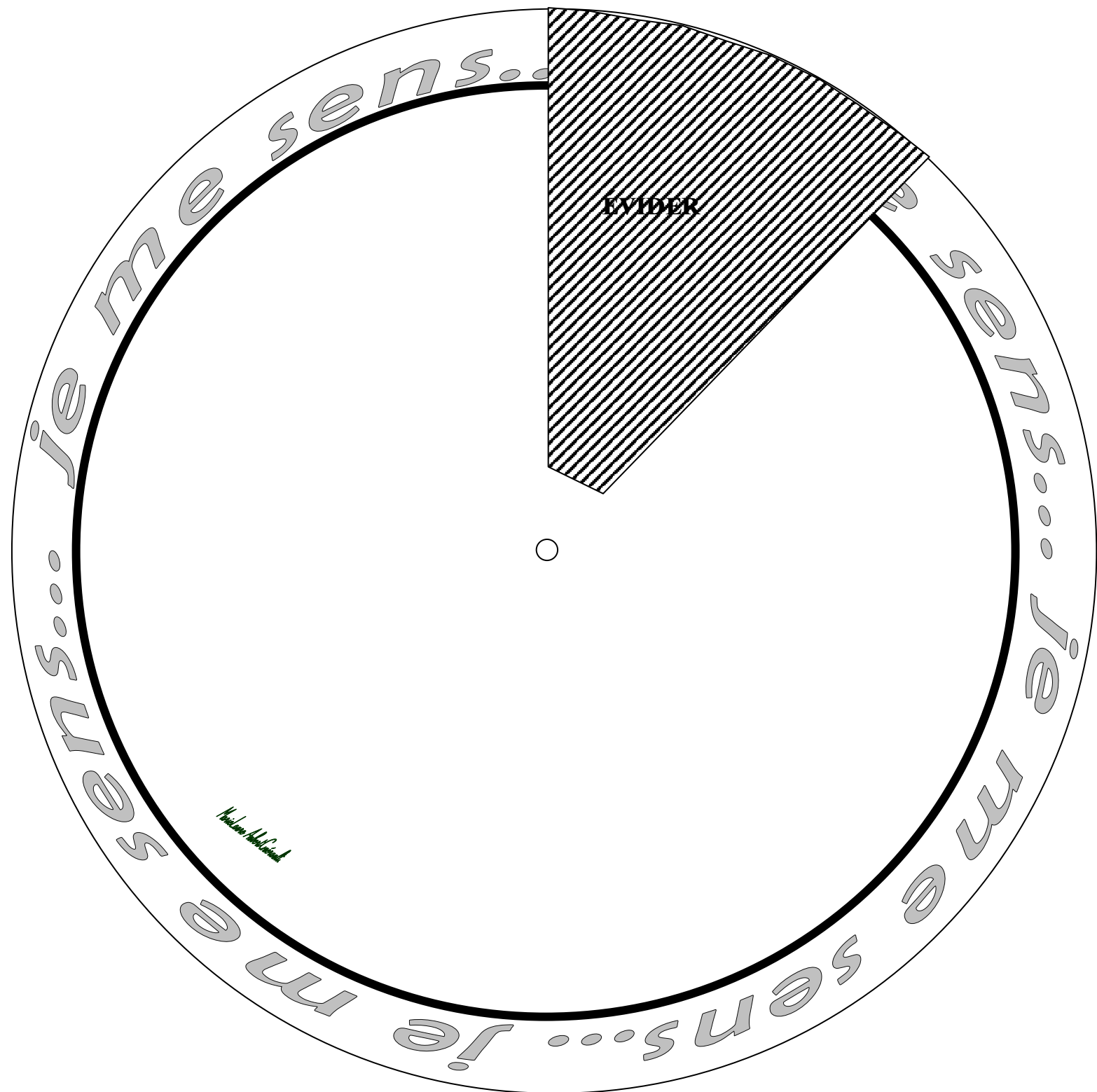




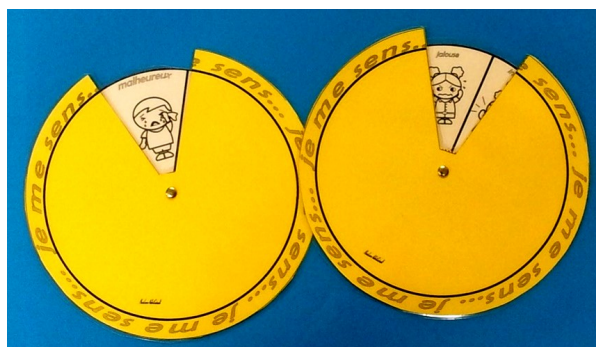
*Peuvent être accrochées
aux murs de la classe en
punaisant le cache, pour
ne faire tourner que la
roue.*

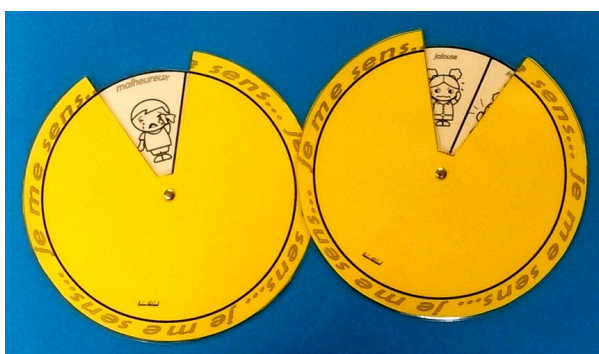
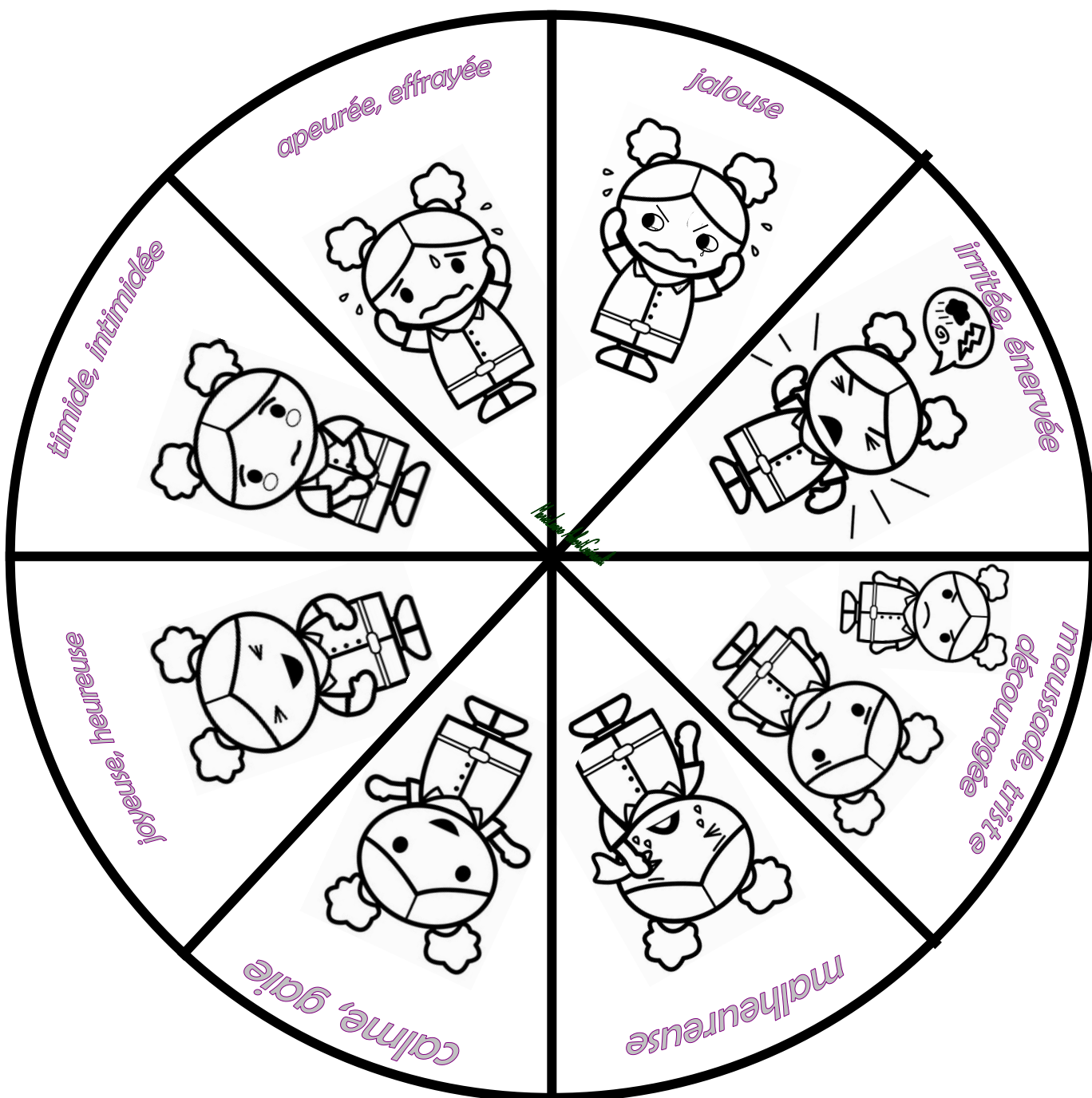


Peuvent être accrochées aux murs de la classe en punaisant le cache, pour ne faire tourner que la roue.

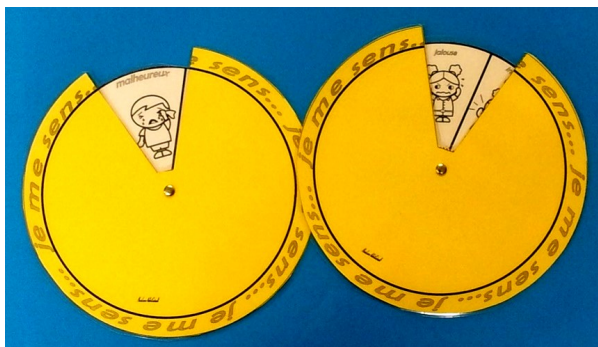
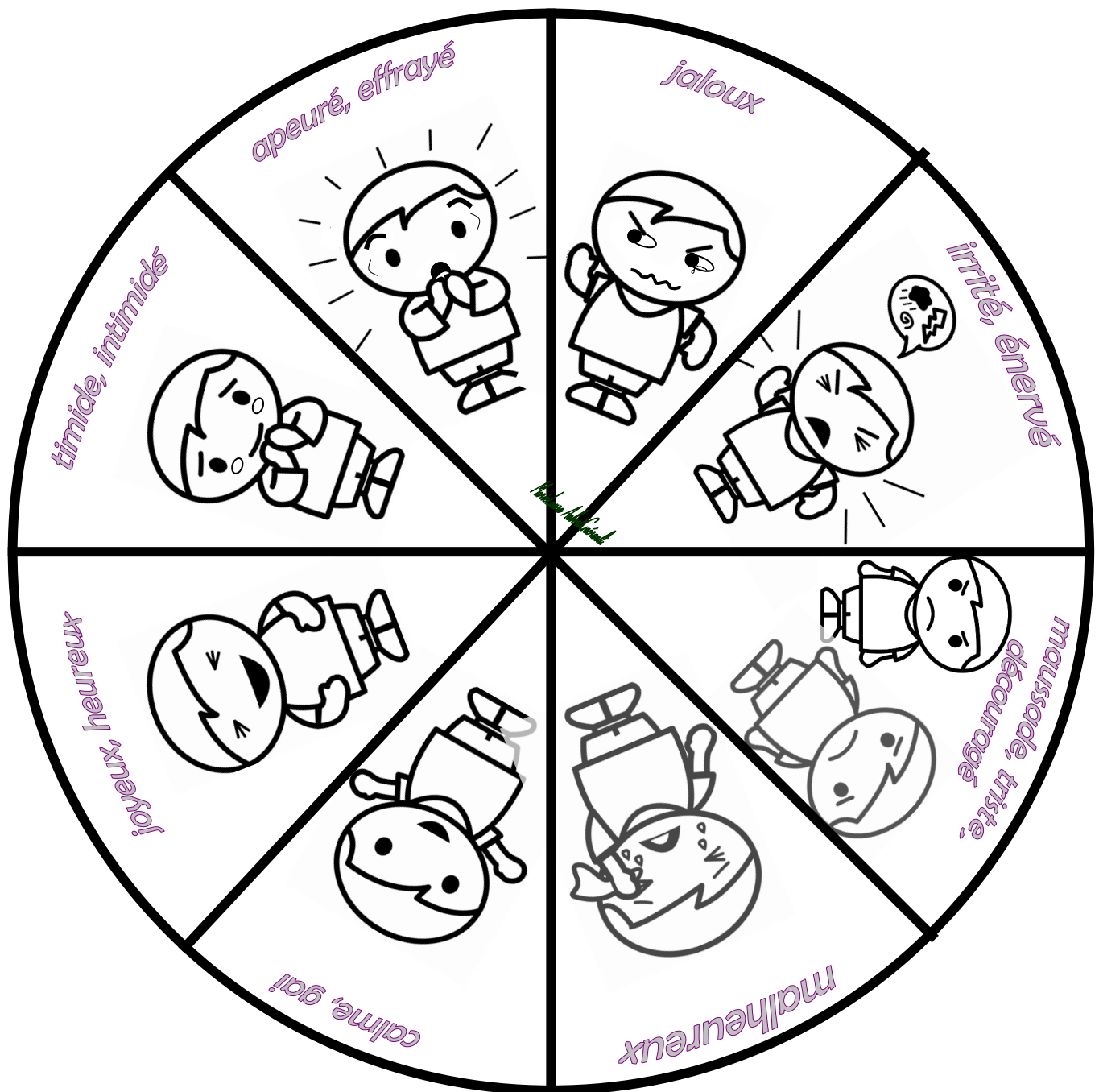


Roue pour les fin M.S., et G.S.
Roues sexuées.
Avec cache.
8 images expressives et non symboliques





Peuvent être accrochées
 aux murs de la classe en
 punaisant le cache, pour
 ne faire tourner que la
 roue.



Peuvent être accrochées aux murs de la classe en punaisant le cache, pour ne faire tourner que la roue.

NOTICE DE MONTAGE, GS--CE1

Pour les roues :

- photocopier ou imprimer la roue avec dessins sur un papier cartonné
- la plastifier ou la glisser dans une pochette plastique
- photocopier les aiguilles
- les découper
- les plastifier et les découper à nouveau
- attacher avec une attache parisienne



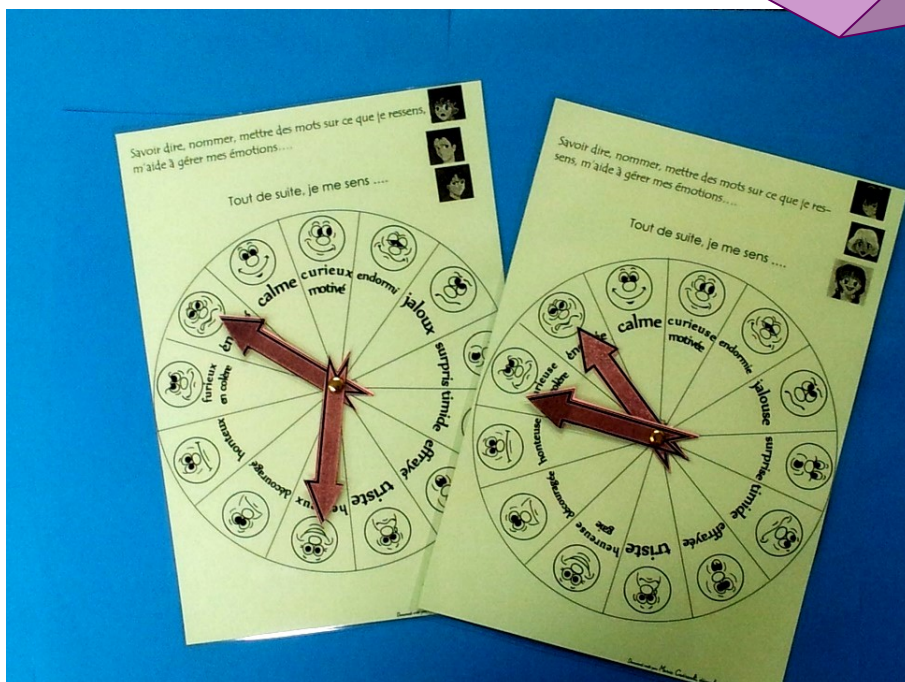
Roue pour les fin de G.S. et CP, CE1

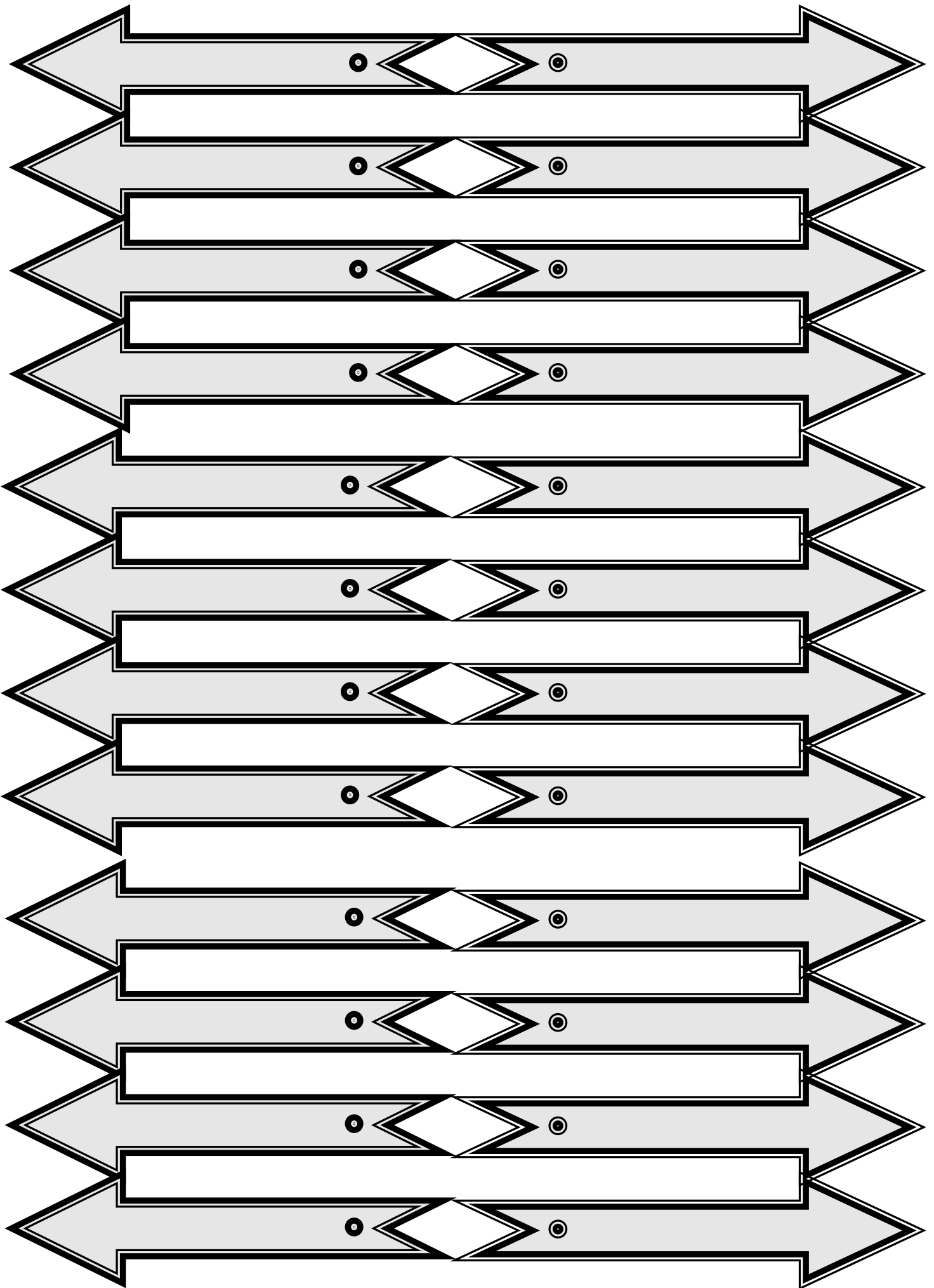
Roues sexuées.

Sans cache, avec 2 aiguilles. (*On peut être énervé et triste, ou énervé et heureux par exemple...*)

13 images symboliques

On peut s'en servir pour distinguer les marques du masculin et du féminin des adj. qualificatifs !





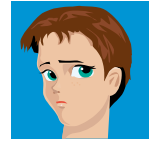
Savoir dire, nommer, mettre des mots sur ce que je ressens, m'aide à gérer mes émotions....



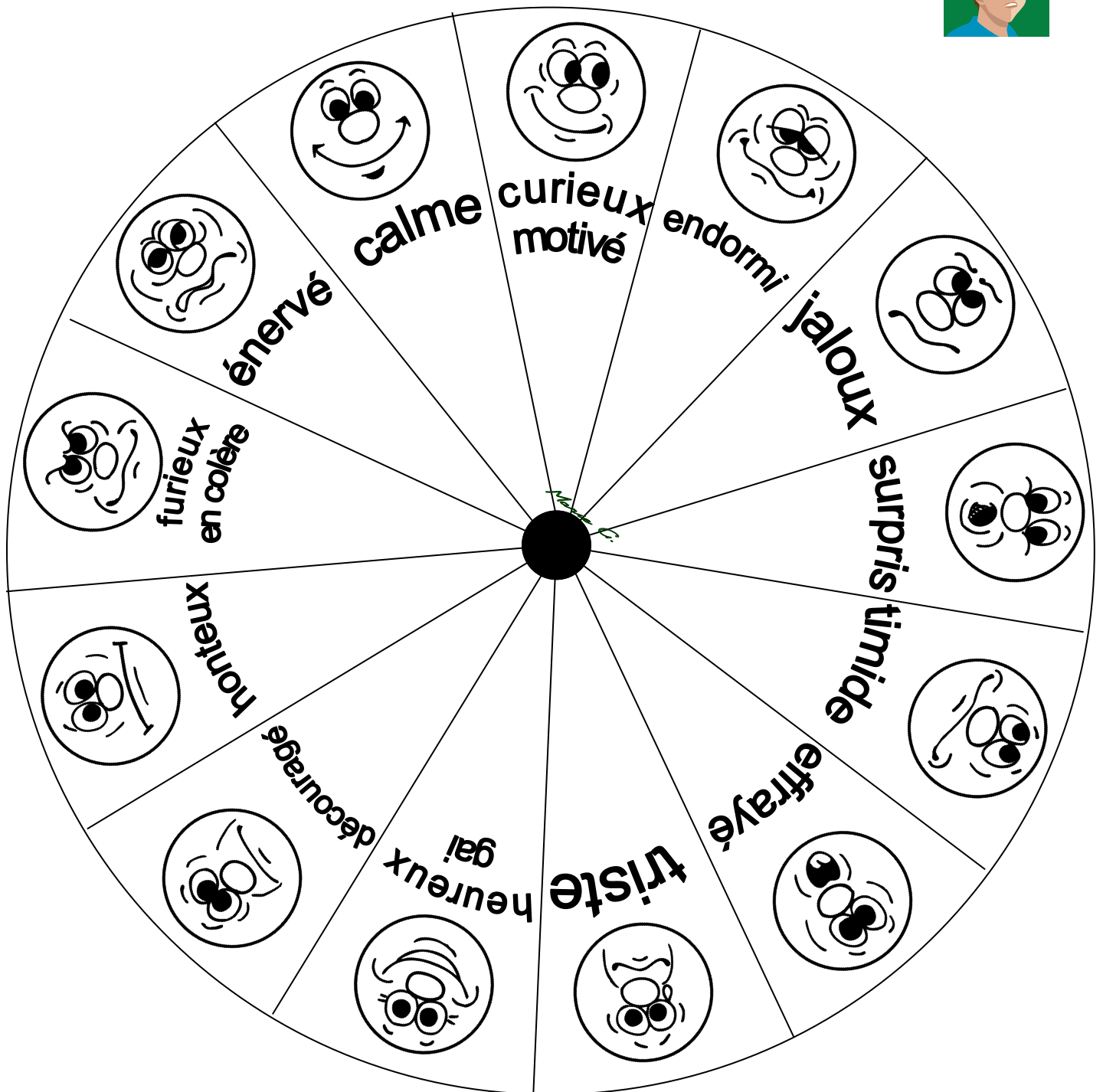
Tout de suite, je me sens



Savoir dire, nommer, mettre des mots sur ce que je ressens, m'aide à gérer mes émotions....



Tout de suite, je me sens



NOTICE DE MONTAGE, CE2--CM2

Pour les roues :

- photocopier ou imprimer la roue avec dessins sur un papier cartonné
- la plastifier ou la glisser dans une pochette plastique
- photocopier les aiguilles
- les découper
- les plastifier et les découper à nouveau
- attacher avec une attache parisienne



Roue pour les fin de CE2 et Cycle 3

Roues non sexuées.

Sans cache, avec 2 aiguilles. (*On peut être énervé et triste, ou énervé et heureux par exemple...*)

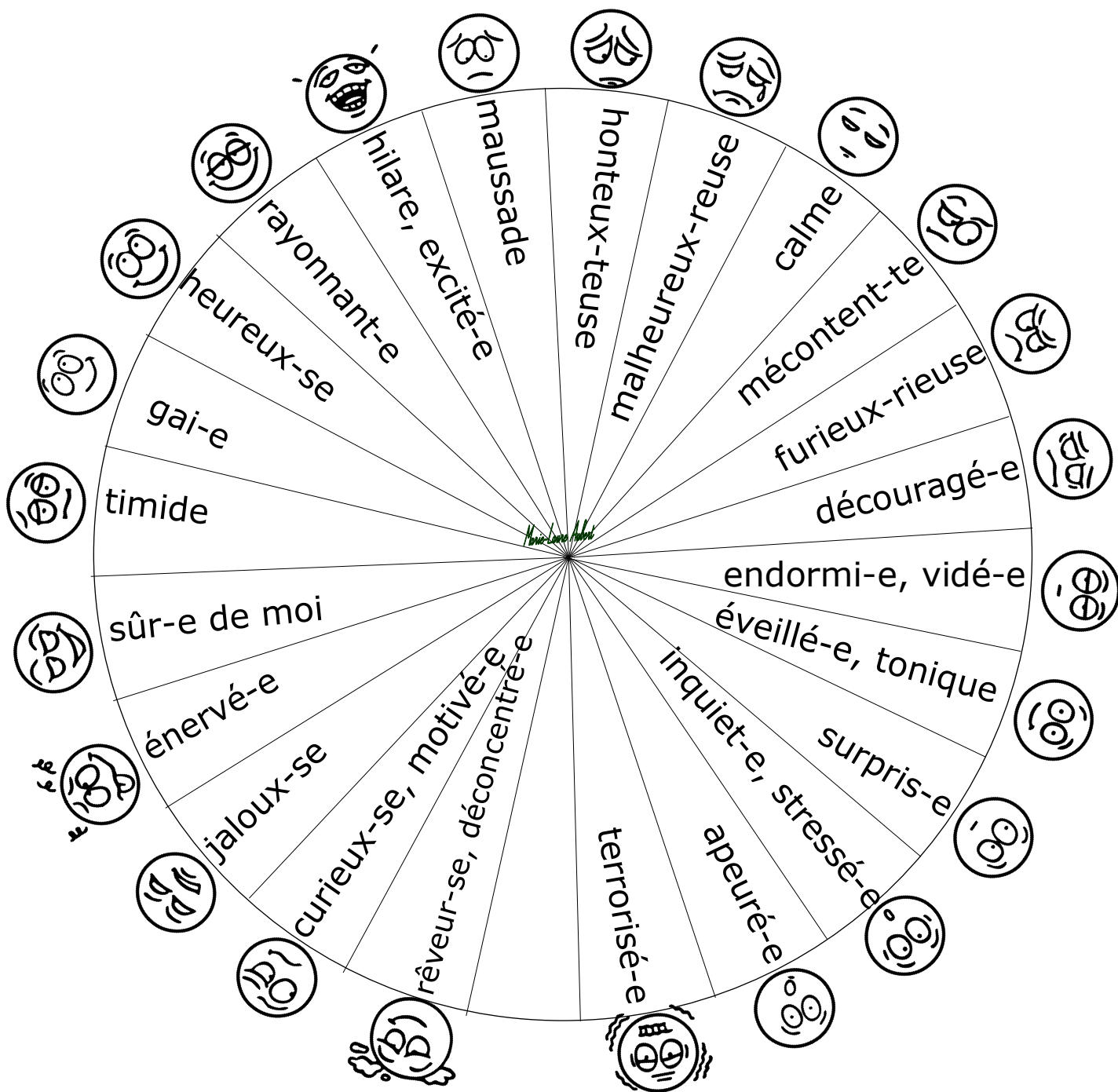
23 images symboliques



Quand je connais mes jalousies, mes peurs et les grosses peurs qui se cachent sous les petites peurs, alors je peux :

- laisser venir ces émotions,
- souffler très fort par la bouche pour les chasser de mon corps,
- les remplacer par un grand sourire à l'intérieur de moi et me mettre au travail.

Tout de suite, je me sens



NOTICE DE MONTAGE, 6ÈME -- ADULTES

Pour les roues :

- photocopier ou imprimer la roue avec dessins sur un papier cartonné
- la plastifier ou la glisser dans une pochette plastique
- photocopier ou imprimer les aiguilles sur des feuilles plastiques transparentes
- les découper
- attacher avec une attache parisienne



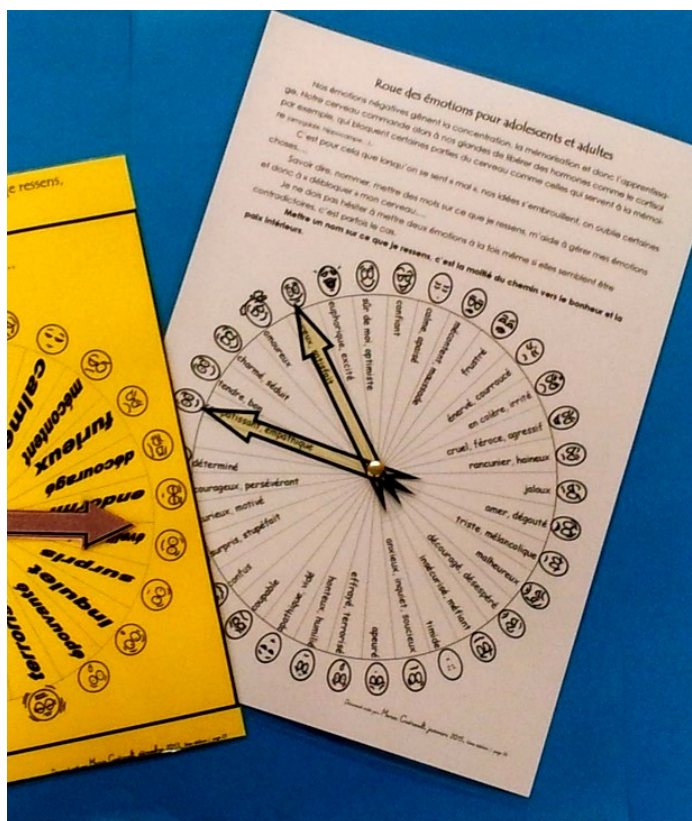
Roue pour adolescents et adultes

Roues non sexuées.

Sans cache, avec 2 aiguilles. (*On peut être énervé et triste, ou énervé et heureux par exemple...*)

33 images symboliques

et une case vide pour dire ce qui n'est pas écrit !



Roue des émotions pour adolescents et adultes

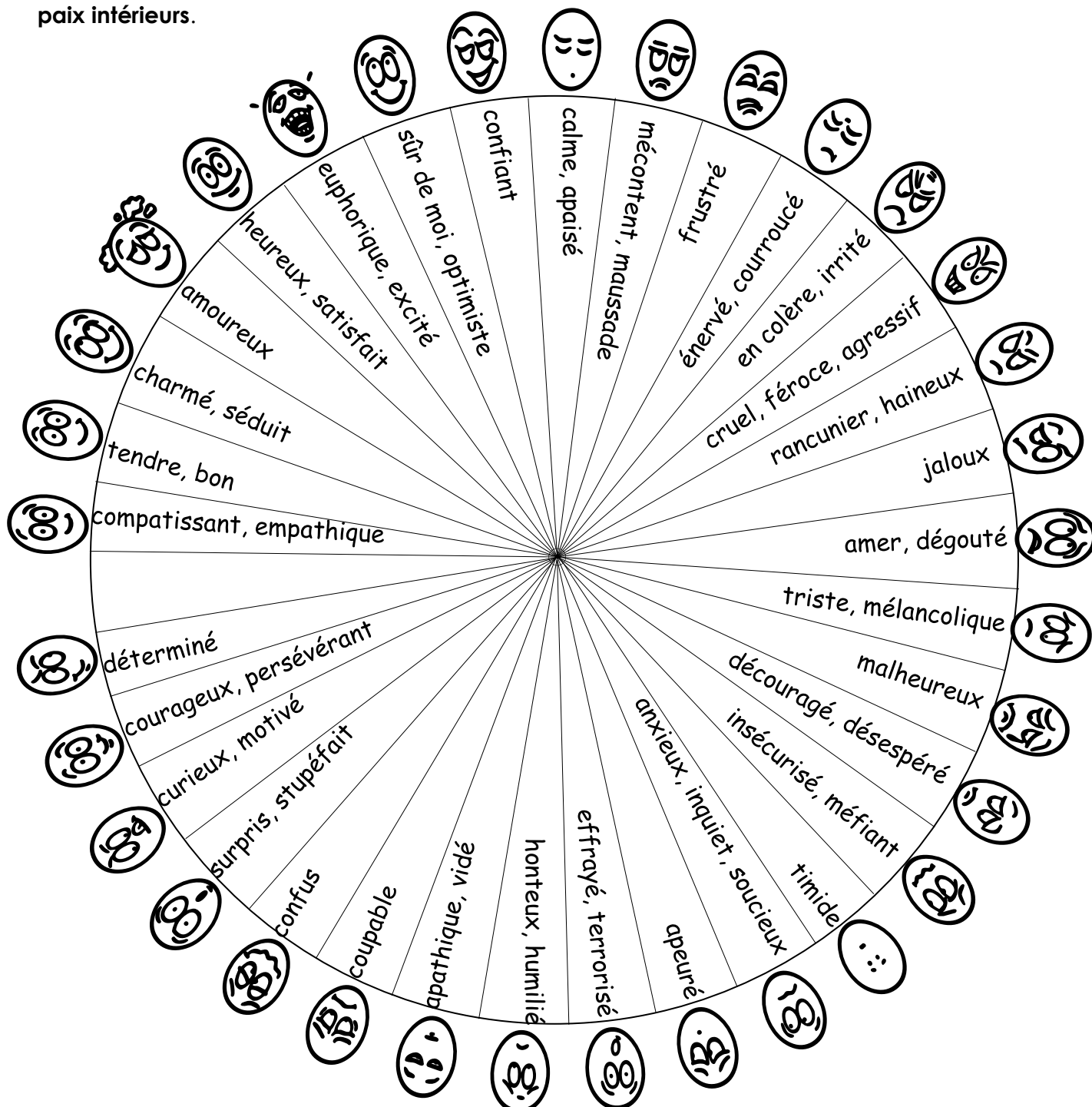
Certaines de nos émotions gênent la concentration, la mémorisation et donc l'apprentissage. Notre cerveau commande alors à nos glandes de libérer des hormones comme le cortisol par exemple, qui bloquent certaines parties du cerveau comme celles qui servent à la mémoire (amygdale, hippocampe...).

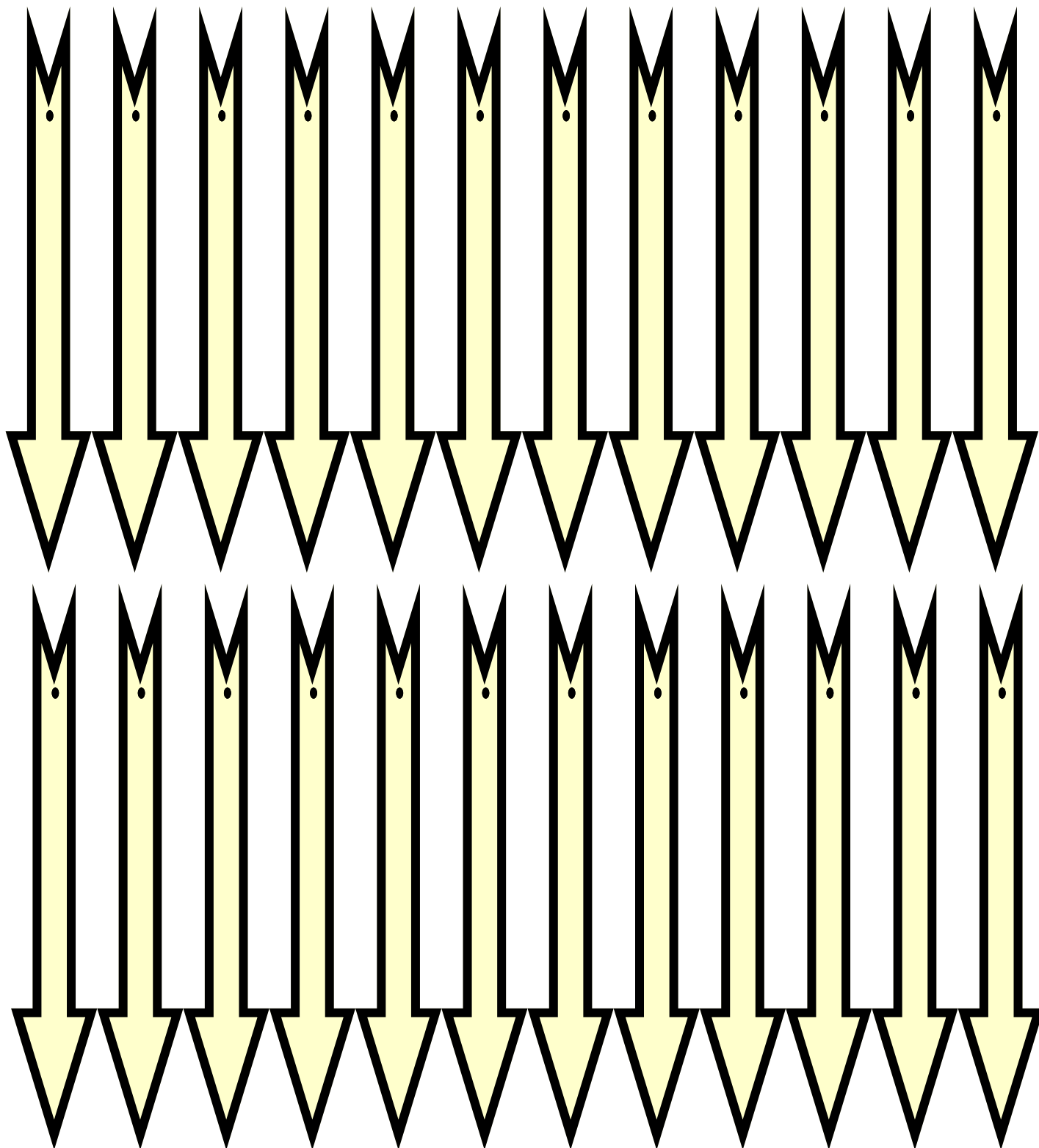
C'est pour cela que lorsqu'on se sent « mal », nos idées s'embrouillent, on oublie certaines choses....

Savoir dire, nommer, mettre des mots sur ce que je ressens, m'aide à gérer mes émotions et donc à « débloquer » mon cerveau....

Je ne dois pas hésiter à mettre deux émotions à la fois même si elles semblent être contradictoires, c'est parfois le cas.

Mettre un nom sur ce que je ressens, c'est la moitié du chemin vers le bonheur et la paix intérieurs.





Mise en projet

Mise en projet

du travail sur les émotions

page 2

Afficher la feuille ou la poser sur la table au milieu du groupe.

La lire lentement en demandant aux élèves d'y répondre « dans leur tête » parce que il ne faut pas que leur réponse empêche leur voisin de réfléchir.

pages 3 et 4

Afficher les feuilles ou les poser sur la table au milieu du groupe.

Faire décrire chaque image, laisser extrapoler les situations qui ont pu amener les personnages à ressentir telle ou telle émotion. Ne pas donner le vocabulaire qui ne vient pas précisément et accepter les mots familiers ; précision et tri du langage se feront plus tard.

page 5

Afficher la feuille ou la poser sur la table au milieu du groupe.

La lire et laisser la discussion libre : « cela m'est ou ne m'est pas arrivé », « un tel rougit », « l'autre jour.... »

page 6

doc rapide

Sur quoi allons-nous travailler ensemble ?

Est-ce qu'en classe,

- tu as envie de parler, et tu n'y arrives pas
- tu n'as jamais envie de parler
- tu as tout le temps envie de parler
- tu t'ennuies
- tu te sens mal et tu ne sais pas pourquoi
- tu rêves mais tu ne sais pas à quoi
- tu as du mal à être attentif, concentré
- tu gênes les autres et tu ne sais pas pourquoi
- ...

Est-ce que sur la cour,

- tu as envie d'embêter les autres
- tu embêtes les autres et tu ne sais pas pourquoi
- tu te sens mal et tu ne sais pas vraiment pourquoi
- tu as envie de courir dans tous les sens et tu n'arrives pas à jouer
- tu n'as envie de rien faire
- ...

Nous allons travailler sur
les émotions et les sentiments
-apprendre à les reconnaître
-apprendre à les re-connaître
en faisant du théâtre

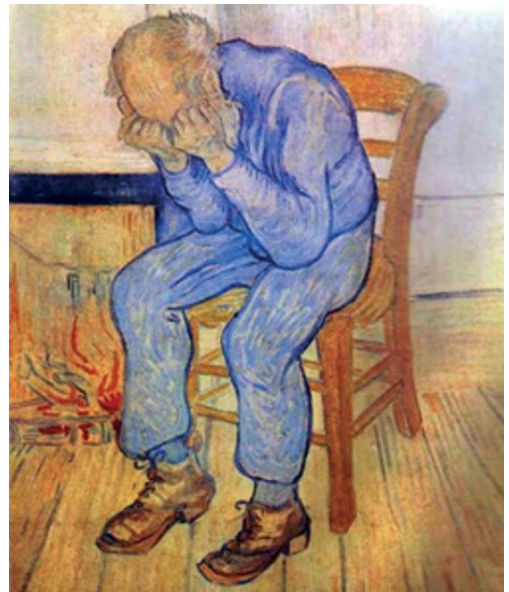
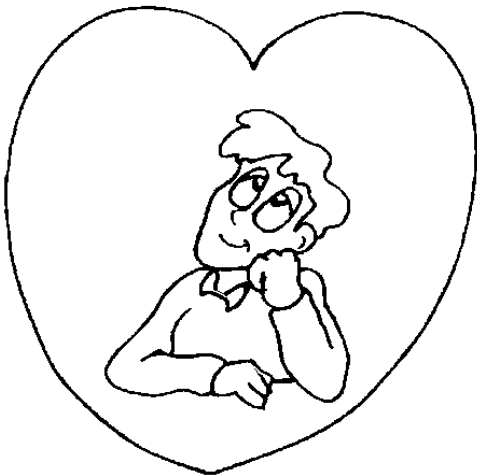
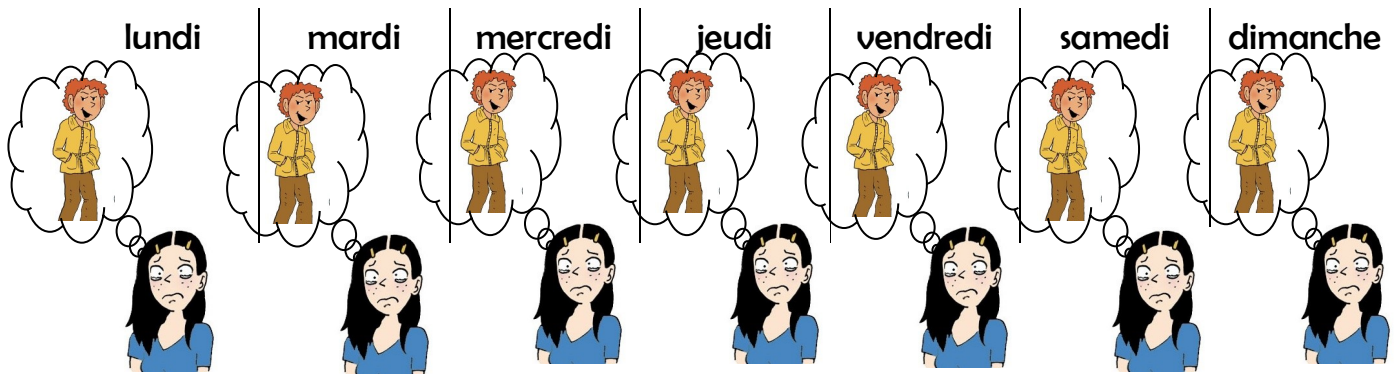
Une émotion,

c'est quelque chose que l'on ressent
et qui est bref, qui ne dure pas longtemps.



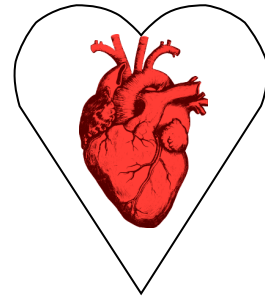
Un sentiment,

c'est quelque chose que l'on ressent
et qui dure longtemps,
plusieurs jours....



Nos émotions et nos sentiments laissent des traces
dans et sur notre corps,
parfois désagréables,
parfois agréables

-le coeur qui bat la chamade



-la tête qui tourne



-avoir mal à la tête



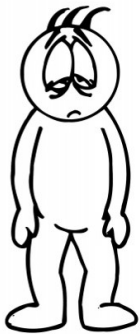
-les mains moites

-les mains qui tremblent

-le visage qui rougit



-le visage qui pâlit



-les muscles des épaules qui se contractent

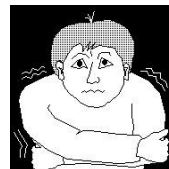
-avoir tout les muscles du corps hypertoniques
(contractés, ou en mouvement)

-avoir tous les muscles du corps hypotoniques
(se sentir tout mou)

-avoir soudain très chaud



-avoir soudain très froid



-avoir mal au ventre



- ...



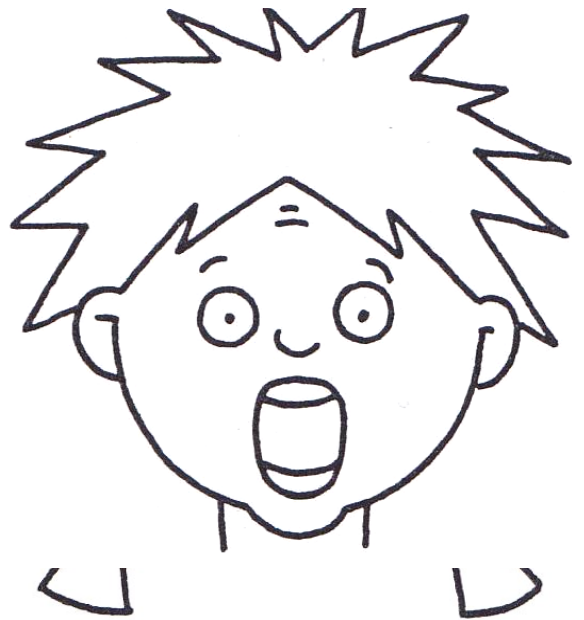
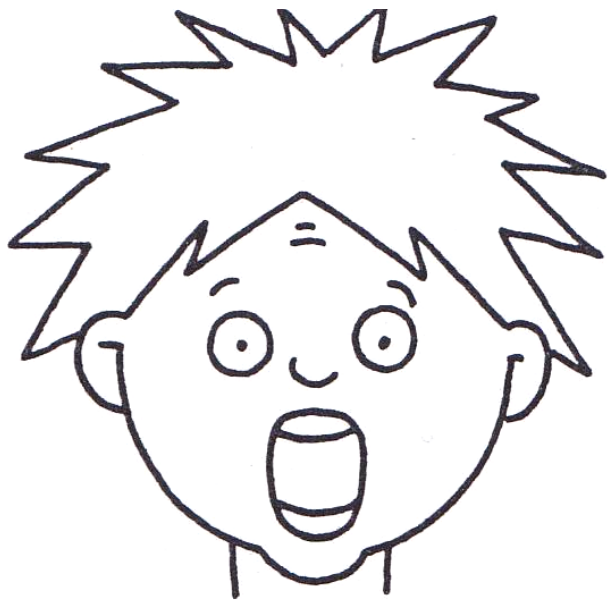


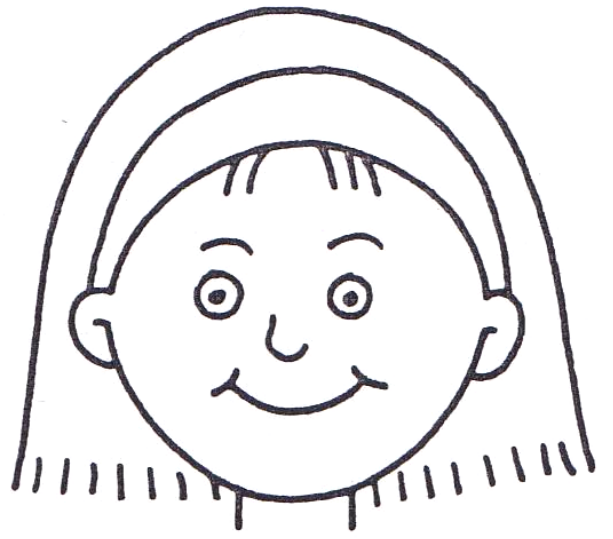
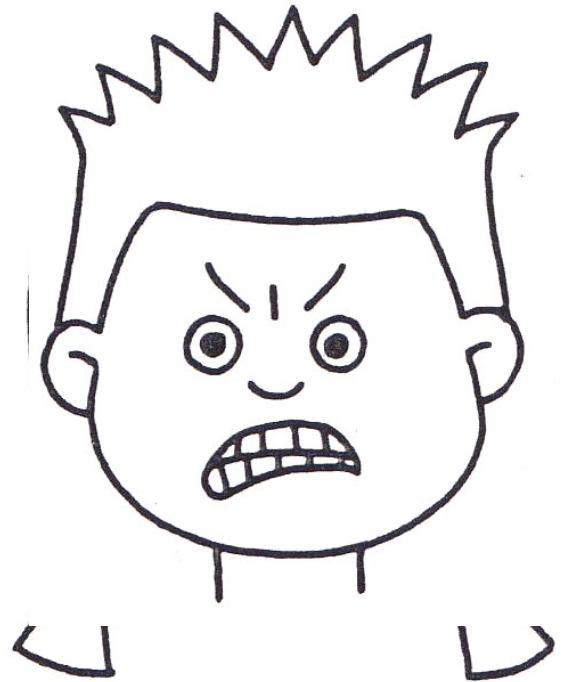
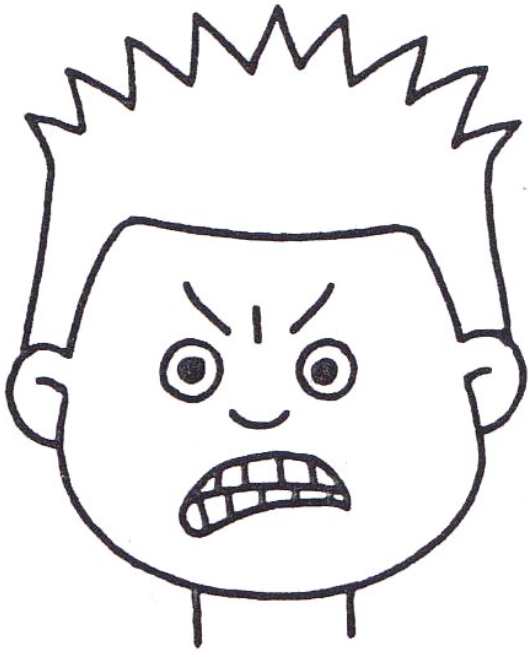
Et TOI,

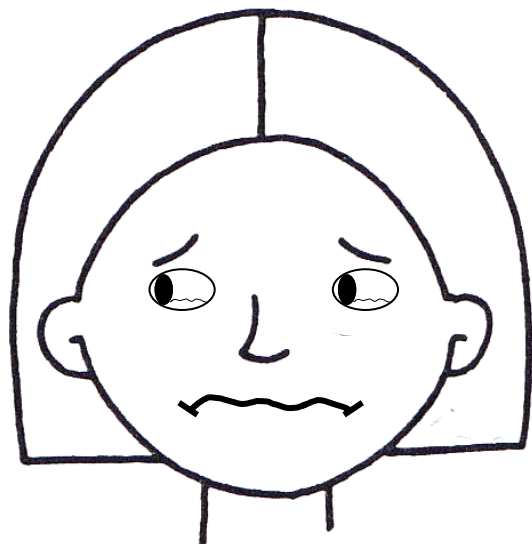
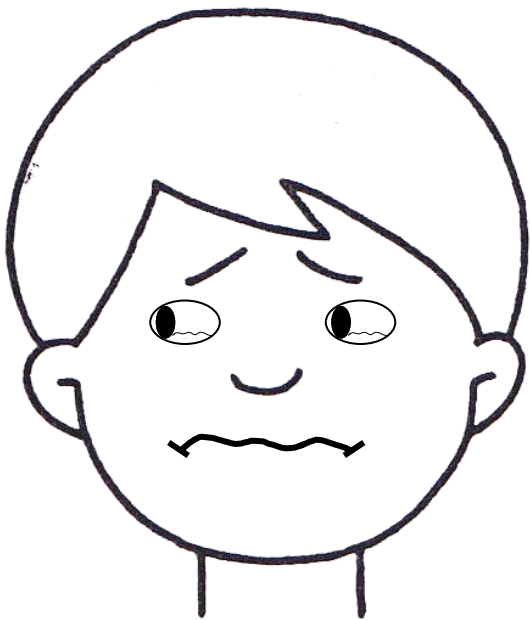
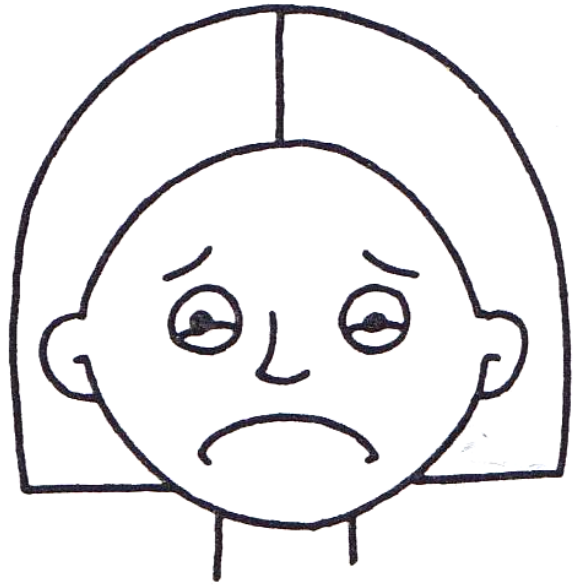
tu te sens comment

tu te sens comment
? ? ?









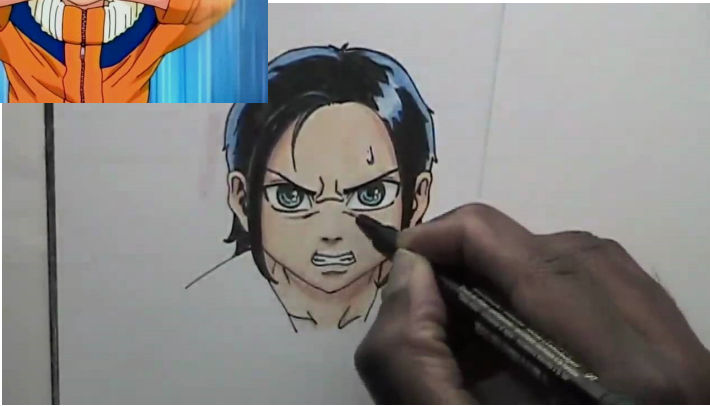
liste des émotions

Notes tirées du groupe psychoéducatif "Modulation des émotions", par Sébastien Bouchard, psychologue du Centre de traitement Le Faubourg St-Jean

Sentiments d'Amour	Amour	Admiration	Amitié	Affection	Sympathie
	Charme	Bonté	Tendresse	Désir	Convoitise
	Compassion	Sentiment	Excitation	Enchantement	Séduction
	Passion	Affection	Engouement	Chaleur	
Sentiments de joie	Joie	Plaisir	Satisfaction	Délectation	Entrain
	Heureux	Ardeur	Euphorie	Satisfaction	Soulagé
	Gaieté	Jouissance	Jubilation	Sensation	
	Amusant	Extase	Optimiste	Triomphe	
	Allégresse	Contentement	Fier	Ferveur	
	Jovial	Humour	Enchanté	Excitation	
Sentiments de colère	Colère	Agressivité	Agitation	Amertume	Courroux
	Cruauté	Dégout	Mécontentement	Vengeance	Frustration
	Maussade	Haine	Furie	Tourment	Jalousie
	Bougon	Rage	Irritation	Ressentiment	Exaspération
	Outrage	Mépris	Férocité	Répugnance	
	Révolusion	Destruction	Rancune	Aversion	
Sentiments de tristesse	Tristesse	Négligence	Cafard	Chagrin	Désespoir
	Pitié	Égarement	Malheur	Anxiété	Insécurité
	Défaite	Mécontentement	Douleur	Mélancolie	Abandon
	Dépression	Déplaisir	Souffrance	Solitude	Désarroi
	Accablement	Irrémédiable	Rejet	Seul -e	
	Découragement	Désappointement	Misère	Agonie	
Sentiments de crainte	Crainte	Appréhension	Méfiance	Panique	Hystérie
	Nervosité	Effroi	Tension	Inquiétude	
	Secousse	Souci	Horreur	Saut d'humeur	
	Anxiété	Terreur	Écrasement	Détresse	
Sentiments de honte	Honte	Remords	Humiliation	Culpabilité	
	Regret	Embarras	Invalidation	Confusion	
	Insulte	Pénitence	Mortification		
Sentiments autres	Intérêt	Irritation	Timidité	Prudence	Audace
	Excitation	Épuisement	Fragilité	Regret	Bravoure
	Curiosité	Insatisfaction	Réserve	Suspicion	Courage
	Intrigue	Répugnance	Pudeur	Sursaut	Détermination
	Surprise	Ahurissement	Feinte	Étonnement	Compétent
	Stupéfaction	Intimidation	Réticence	Impuissant	Bougeotte
	Indécision	Domination	Culpabilité	Soumission	Doute
	Apathie	Ennuie	Impatience	Indifférence	Amorphe



J'ai ~~le droit~~ de res-
sentir ~~n'importe~~
~~quelle émotion.~~



TOUTES les émo-
tions ont leur **RAI-
SON D'ÊTRE !**

