

E C H E L L E   E T   C A R T E S

D E S   E M O T I O N S   D E   L O U P

Matériel créé par [quelleclasse.eklablog.com](http://quelleclasse.eklablog.com)

Pour savoir comment utiliser ce matériel, cliquer sur le lien ci-dessus ↑

illustrations : Auzou

A imprimer en A4 et à placer à gauche du volcan des émotions  
(cf. blog)

*quelleclasse.eklablog.com - juillet 2021*

Je perds le contrôle : le volcan explose, c'est la crise.

Je suis **en colère** : je crie, j'ai des paroles et des gestes violents.



Je suis **désespéré(e), effondré(e)** : je fonds en larmes.



Je suis **surexcité(e)** : je ne contrôle plus mon énergie.



Je suis **agressif/ve** : j'ai envie de crier, de me venger.



Je suis **bloqué(e), tétanisée** : j'ai envie de pleurer, je n'entends plus rien.



Je suis **excité(e)** : j'ai envie de bouger, de toucher à tout, de parler.



Je suis **agacé(e), énervé(e), contrarié(e), vexé(e), triste** : j'ai envie de bouder



Je suis **stressé(e), j'ai peur** : je n'arrive plus à me concentrer



Je suis **impatiant(e), agité(e)** : je n'arrive plus à penser à autre chose, à me concentrer.



J'ai un problème : quelque chose ...

... me gêne, me dérange, me blesse, me contrarie, me déçoit, me chagrine.



... m'inquiète, me préoccupe.



...me frustre, s'énervé dans mon corps.



Tout va bien : je suis paisible, tranquille, calme.





EN COLÈRE



DÉSESPÉRÉ(E)



SUREXCITÉ(E)



AGRESSIF  
AGRESSIVE



TÉTANISÉ(E)  
J'AI PEUR



EXCITÉ(E)



CONTRARIÉ(E)  
AGACÉ(E)



STRESSÉ(E)



IMPATIENT(E)  
AGITÉ(E)



TRISTE, DÉÇU(E),  
GÊNÉ(E)



INQUIET  
INQUIÈTE



FRUSTRÉ(E)



PAISIBLE  
CALME