

La couleur des
émotions

MODULE 5: La
sérénité



Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Ouvrir la boîte à histoire



La colère



Dévastatrice



Orage



Exploser



Rage



Crier



La peur



Sournoise



Étouffer



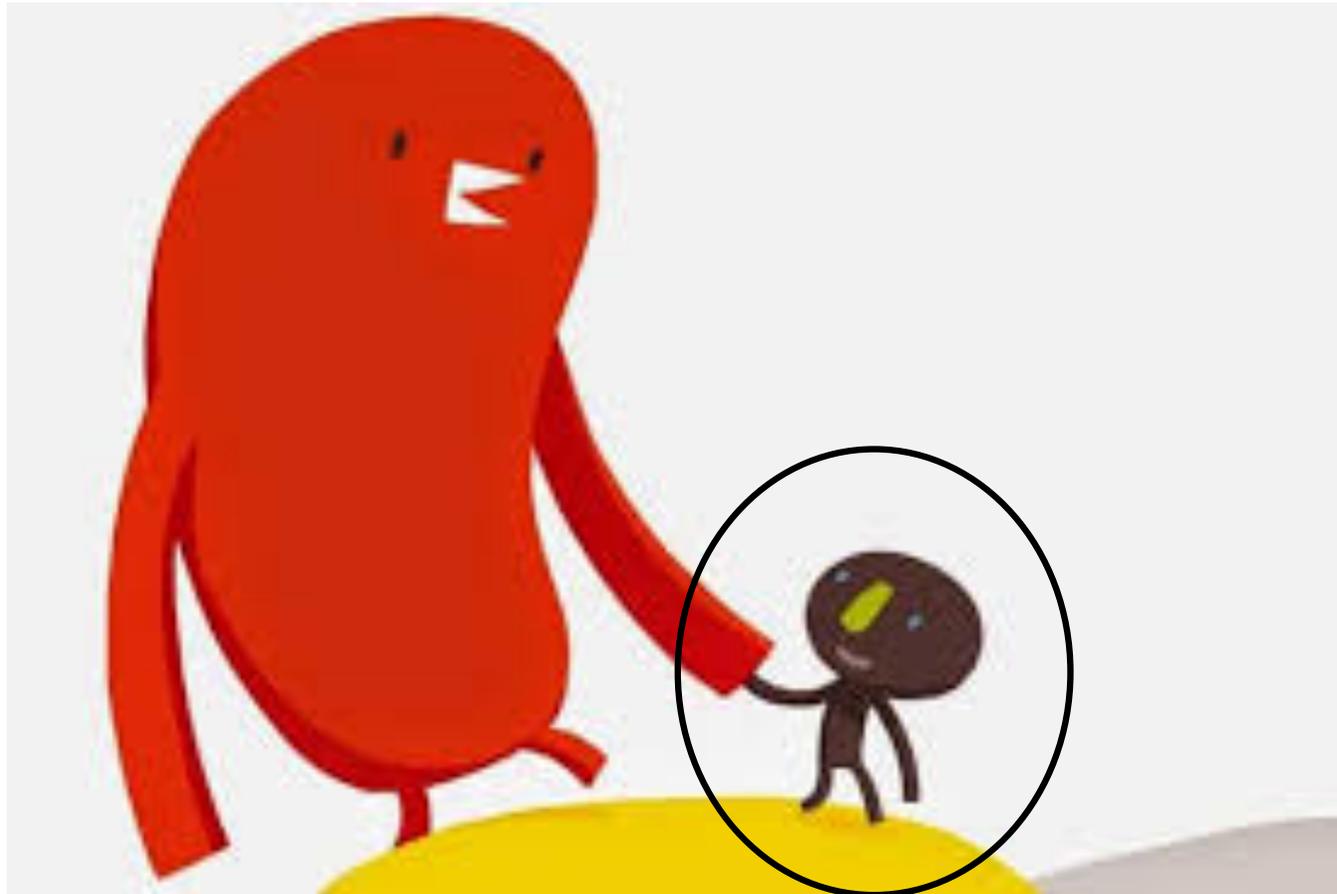
Serpent



Nuit



Tout petit



Berce



Image cachée

Berce



Douce



Image cachée

Douce



Légère



Image cachée

Légère



Apaisé



Image cachée

Apaisé



Rangéons dans la boîte à histoire !

Raconter le début de l'histoire



Voici le monstre des couleurs.
Après tout, il s'est fait de nombreux amis.
Il se sent heureux, perché, décoloré,
Dans sa liste de ses amis.
Ils s'embrassent et se bécotent !

• Mais qu'est-ce que la déception ?
Ils ont tous aimé la petite fille.
Le voilà tout barbouillé.
Et l'un comme ça, les péchés ?



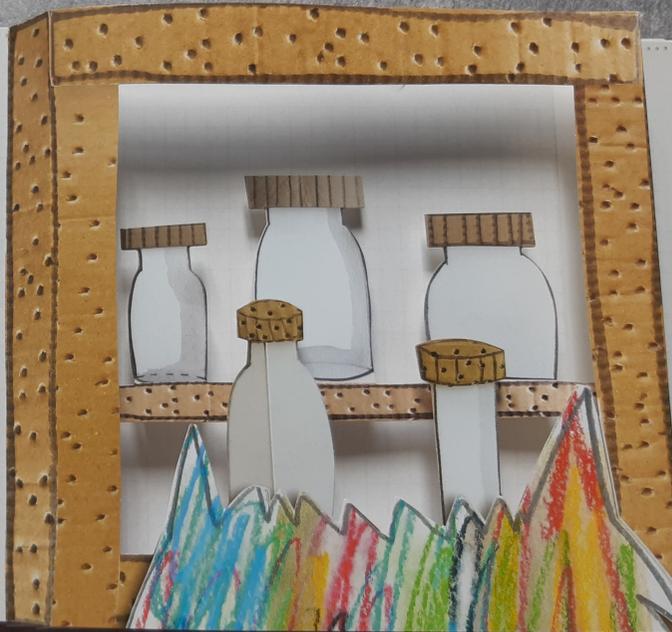


Regarde-moi cette...
Tes émotions sont sens dessus dessous !
Ton cœur est un vrai fourre-tout.
Comment veux-tu l'y retrouver ?

Je vais te donner un conseil :
les émotions, commence par les séparer,
puis range-les chacune dans un flacon étiqueté,
Ainsi, tu y verras plus clair.

Si tu veux, je peux t'aider à les reconnaître
et à y mettre de l'ordre pour
que tu retrouves ton bien-être.

D'accord ?





Contes et légendes

la joie

La joie est un sentiment merveilleux.
Elle habite comme le soleil
et fait vibrer le cœur de tous les êtres.

Quand tu es joyeux, tu es capable de rire,
de chanter, de jouer, de danser !
Et tu peux partager la joie
avec ceux que tu aimes, avec le monde entier !



la tristesse



La tristesse nous rend triste,
l'ennemi invisible, le plus
invisible, comme un jour de pluie,
ou invisible, mais visible, et tristesse.

Quand la tristesse
te n'est pas de rien,
Si quelquefois la tristesse
te te voit seul, absolument.

Parfois des lettres
sont de la tristesse.



la colère

La colère est destructrice.
Elle brûle comme l'orage.
Elle affame notre cœur
et brule tout sur son passage.
Ils ont une flamme destructrice.

Quand tu es en colère,
tu es l'explosion d'un volcan.
Tu détruis tout sur ton
passage, parfois tu crèves
sans même t'en rendre compte.





la peur

*La peur est lâche, soumise.
Elle ébranle votre cœur comme un serpent,
elle se cache dans le noir tel un voleur.*

*Quand le sa peur
le le sera tout petit, bébé,
incapable d'être rassuré,
Et le peur devenir maître.*

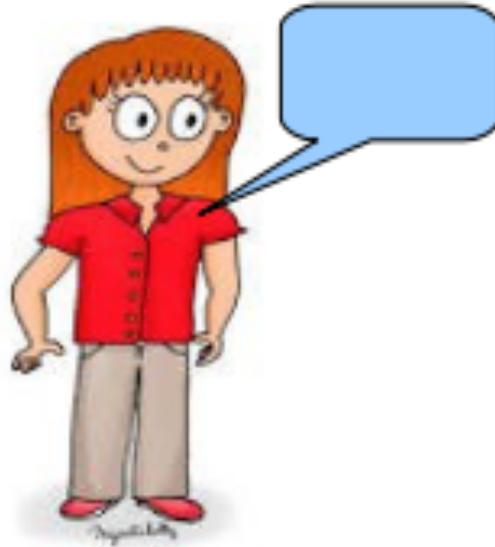
Lecture:



« La sérénité. La sérénité nous berce.

Elle est douce comme une maman, légère comme une feuille au vent. Quand tu es apaisé, ton cœur respire lentement, la vie se déroule aisément. Tout te semble facile. »

RACONTER AVEC SES PROPRES MOTS



Prévoir l'image

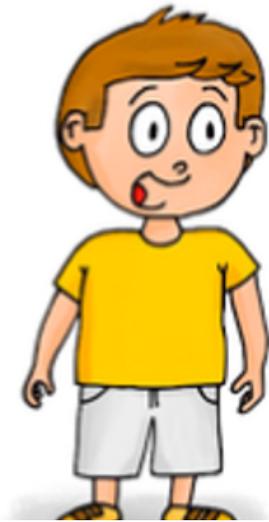




la sérénité

La sérénité nous berce.
Elle est douce comme une maman,
légère comme une feuille au vent.

Quand tu es apaisé,
ton cœur respire
lentement, la vie
se déroule aisément.
Tout te semble facile.



*RACONTER AVEC
SES PROPRES
MOTS*

INTERVENTIONS DE LA CLASSE

