

émotions positives ou négatives

Prénom :

Date :

Complète le texte avec les mots suivants : positives/négatives.

Les émotions sont quand on est content de les ressentir.

Par exemple : la joie, la surprise, la fierté, la sérénité...

Les émotions sont Quand on n'aime pas les ressentir.

Par exemple : la colère, la peur, la tristesse...

Il est normal de les ressentir. Il faut apprendre à les reconnaître et à les exprimer pour pouvoir les contrôler.

Classe dans le tableau, les émotions.

inquiétude - culpabilité - tranquillité - regret - bonheur - gêne - excitation
- joie - peur - colère - dégoût - tristesse - énervement - sérénité.

Émotions positives	Émotions négatives