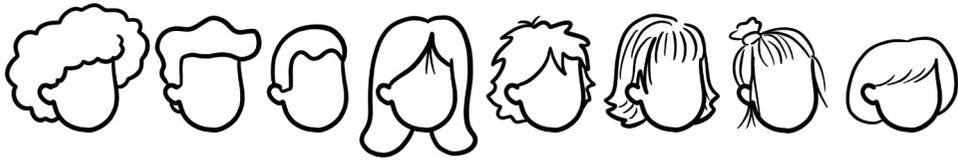


ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

1 Dressez une liste des sentiments que vous pouvez désormais identifier - Votre **liste de super-pouvoirs** :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2 Coupez chaque expression et collez-la en conséquence. Exemple:



Bien Amusant Ennuyeux Heureux Triste Étonné Fâché Angoissé



NOTES POUR LES PARENTS (APRÈS L'ACTIVITÉ)

Vérifiez tous les sentiments énumérés par les enfants, la façon dont ils les ont nommés et les expressions qu'ils y ont associées. Veillez à parler avec eux de toutes les émotions qu'ils peuvent ressentir.



BANDE DESSINÉE 1 | Juin 2023
Talking About it Makes Us Stronger

La liste des super-pouvoirs

EMOTIONS

Developed by Storytelme

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Co-funded by the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273

1

Parfois, je ressens tellement d'émotions ! Je ne sais même pas comment expliquer ce que je ressens.

Je sais comment vous aider !

Oh Rez ! Je comprends. Il m'arrive aussi de ne pas savoir ce que je ressens.

2

Parfois, nous nous sentons empêtrés dans nos émotions et nous ne savons pas ce que nous ressentons ! Cela peut être déroutant de ne pas savoir pas comment nommer nos sentiments !

Mais parler de nos sentiments nous aide à mieux les comprendre. Les sentiments sont comme des super-pouvoirs ! Cela peut aider de faire la liste de ces super-pouvoirs.

Hmm... Des super-pouvoirs ?

3

Nous avons tellement de sentiments différents...

Vraiment ?

Oui ! Et cela peut aider d'être curieux à ce sujet ! Ce qui signifie se poser beaucoup de questions.

4

HAPPINESS

C'est vrai ! Étudions les émotions. Rez, pense au **bonheur**... que ressens-tu lorsque tu es heureux ?

Tu vois ? Il y a beaucoup de choses qui te rendent heureux. Faire des choses que l'on aime peut aussi nous faire nous sentir bien à l'intérieur.

Je peux être enthousiaste lorsque je joue à un jeu... ou lorsque je me fais un nouvel ami !

5

Il existe un grand nombre d'émotions différentes et toutes ne nous font pas nous sentir bien.

Mais nous ne devons pas avoir peur de les ressentir ! Tous les sentiments sont importants, même ceux qui ne nous font pas plaisir ! Nommons-les.

J'aime me sentir bien à l'intérieur de moi. Je déteste me sentir mal.

6

SADNESS

Pense à la tristesse... Quand te sens-tu triste ?

Je suis triste... quand je me sens exclu à l'école... ou quand vous me manquez tous les deux, je me sens seul !

Et quand tu te sens anxieux ?

7

ANXIETY

Je suis **anxieux** lorsque j'ai peur et que j'ai peur du noir.

Et quand je suis nerveux à l'approche d'un examen scolaire.

Oui ! Y a-t-il autre chose ?

8

C'est tout à fait normal de ressentir de l'anxiété lorsque l'on essaie de nouvelles choses.

Il n'y a pas que toi, Rez. Ce n'est pas parce que quelqu'un a l'air apparemment confiant qu'il se sent comme ça à l'intérieur de lui-même.

Je pensais que j'étais le seul à me sentir comme ça. Les autres ont toujours l'air si sûrs d'eux.

9

Nous ressentons tous nos sentiments différemment.

Je me sens tellement mieux.

10

ANGRY

Que ressens-tu lorsque tu es **en colère** ?

Ce n'est pas complètement vrai. Il est tout à fait normal de se sentir en colère, mais il faut parfois faire attention à la manière dont on exprime cette colère.

J'ai envie de crier et je suis furieux, mais mon professeur dit que ce n'est pas bien de se mettre en colère.

11

Je sais ! Au lieu de taper du pied ou de crier fort quand je suis en colère, j'écris mes sentiments sur une feuille de papier et je la déchire. Je me sens toujours mieux.

12

Il n'est jamais bon de refouler ses sentiments et le fait d'en parler et de les écrire est un moyen fantastique de les exprimer. Bravo Rez !

Parler de mes sentiments me fait me sentir... super puissant !

Tu as raison Rez ! Parler de ses sentiments est un super pouvoir et permet toujours de se sentir mieux.