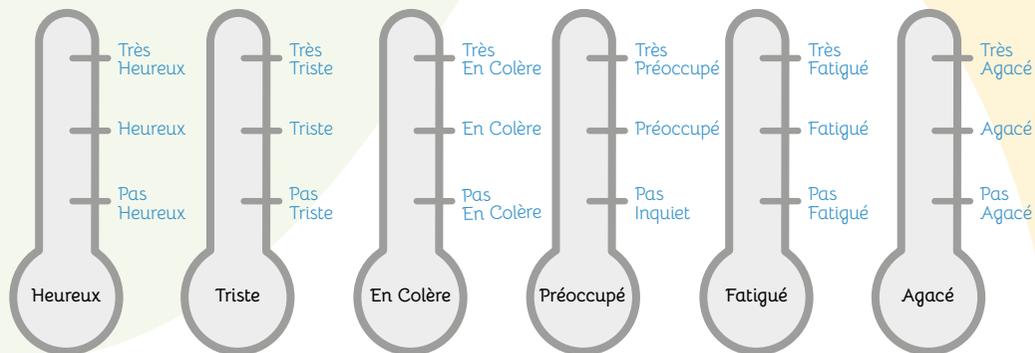




1 Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Coloriez le thermomètre des sentiments en conséquence.

Thermomètre des sentiments



2 Répondez à des questions sur vos sentiments. Entraînez-vous et utilisez-les chaque fois que vous en avez besoin,

Où ressentez-vous ce sentiment, dans votre corps ?

Qu'est-ce qui vous a fait ressentir cela ?

Est-ce que quelque chose s'est produit pour que vous vous sentiez comme ça ?

3 Partager, c'est aussi important ! Entraînez-vous à partager ce que vous ressentez avec ces phrases :

Je me sens _____, parce que _____

Ou bien :

Je me sens _____, lorsque _____ se produit.

NOTES POUR LES PARENTS (APRÈS L'ACTIVITÉ)

1. Soyez ouvert et exprimez vos sentiments en utilisant la même structure de phrase que celle illustrée ci-dessus. Cela créera un exemple à suivre et l'habitude de partager ses sentiments de manière perceptible.

Tom, le capitaine de la mer des sentiments !



Developed by Storytelle

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

Parfois, je ressens beaucoup d'émotions... Elles m'envahissent comme les vagues de la mer.

1



Parfois, je peux nager ou surfer dans les vagues, mais parfois elles deviennent de plus en plus grosses et je ne me sens pas capable de nager dedans.

2



3



Mais tout comme j'ai appris à nager dans les vagues, j'ai appris à gérer mes émotions pour qu'elles ne soient pas trop fortes.

4



Parler m'aide à gérer mes émotions. Lorsque mes sentiments sont très forts... et très grands... et qu'ils ressemblent à des vagues.



Je dois prendre le temps d'en parler avec une personne de confiance.

5



Tout d'abord, j'essaie de mettre un nom sur mon sentiment et de l'expliquer... (Suis-je triste ? Anxieux ? Heureux ? Effrayé ?).

6



Je me demande ensuite où je ressens cette sensation dans mon corps. Parfois, je la ressens dans ma poitrine, ou comme des papillons dans mon ventre.

7



Ensuite, je me demande ce qui m'a fait ressentir cela.

S'est-il passé quelque chose pour que je me sente ainsi ?

8



Parfois, je ne sais même pas pourquoi je ressens quelque chose. Mais ce n'est pas grave. Cela m'aide toujours d'en parler.

9



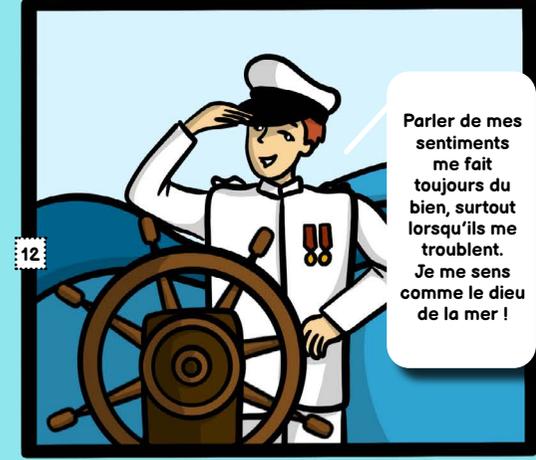
Quand je me sens prête, je parle à ma mère... Je lui explique ce que je ressens et je lui dis :

10



Je me sens _____, parce que _____.
Ou :
Je me sens _____, lorsque _____ se produit.

11



Parler de mes sentiments me fait toujours du bien, surtout lorsqu'ils me troublent. Je me sens comme le dieu de la mer !

12