

# Mes sensations physiques

## Mise en situation

Imagine que tu reçois le cadeau que tu voulais vraiment pour ta fête. Tu pourrais ressentir de la joie.  
Quelles sensations physiques ton corps pourrait-il t'envoyer ?

**Encerle chacune des sensations physiques que ton corps pourrait t'envoyer dans cette situation.**



Sensation  
de froid



Nœud dans  
le ventre



Souffle  
coupé



Bouffée  
d'énergie



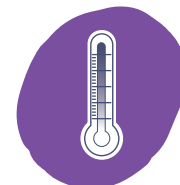
Joues roses



Corps tendu



Coeur qui  
bat vite



Sensation  
de chaleur

**Conseil**  
de Mme Pacifique

Cette semaine,  
parle de ce qui se passe  
dans ton corps et ça  
t'aidera à reconnaître  
tes émotions.



du  
Tour  
des  
Parents

Votre enfant a appris à reconnaître et ressentir les sensations physiques qu'une émotion peut lui envoyer.

Une émotion est suscitée par un élément déclencheur. Cette émotion provoque ensuite diverses sensations physiques qui nous permettent de la ressentir. Par exemple, les joues roses peuvent évoquer de la joie, du stress et de la gêne. Votre enfant s'est exercé à ressentir plusieurs sensations. De cette façon, il sera en mesure de les décoder plus facilement.

**Pour aider mon enfant, je peux :**

- l'inviter à identifier les parties du corps activées par une émotion ;
- nommer mes sensations physiques ou mon émotion dans différentes situations.

à toi  
de jouer!

- J'ai demandé à mes parents : « Quelles sensations physiques t'aident à reconnaître que tu es en colère ? »

---



---



---



---



---



---

Vers le Pacifique

## Les émotions avec Monsieur Toutcœur

joie      tristesse      colère

surprise      gêne      peur

dégoût      déception      fierté

inquiétude

Et toi, comment te sens-tu ?

4-5 ANS

Institut Pacifique