

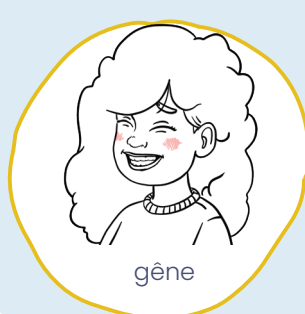
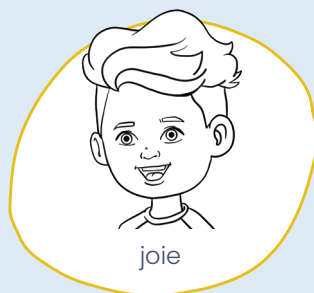
# Mes émotions et celles des autres

## Mise en situation

Imagine qu'un adulte de l'école décide de monter un spectacle de théâtre.  
Tu dois jouer le rôle du clown devant plein d'autres élèves.

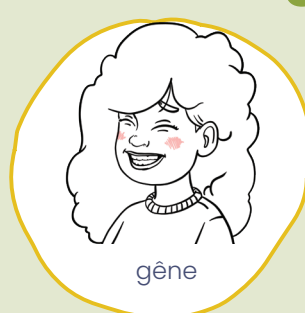
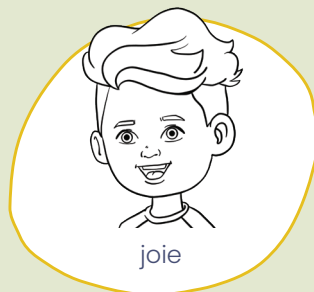
### Moi

Colorie l'émotion que  
tu ressentirais suite à  
cette situation.



### Personne de mon entourage

Demande à quelqu'un  
de ton entourage de  
faire le même exercice.



**Conseil**  
de Mme Pacifique

Cette semaine,  
si tu vis une situation  
avec un camarade ou  
un membre de ta famille,  
observe ton émotion  
et la sienne.



du  
Tour  
des  
Parents

Avec Monsieur Toutcœur, votre enfant a pu prendre conscience de ses propres réactions et celles des autres face aux émotions. Il a aussi appris que chacun exprime ses émotions différemment et qu'une même situation peut faire vivre des émotions différentes chez deux personnes.

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

- valoriser le respect des émotions de chacun à la maison;
- lui parler des réactions corporelles que j'observe chez lui quand il vit une émotion. Cela l'aidera à mettre des mots sur ce qu'il ressent.

à toi  
de jouer!

J'ai demandé à mes parents : « *Comment réagis-tu quand tu vis de la tristesse ?* »

---



---



---



---



---

Vers le Pacifique

## Les émotions avec Monsieur Toutcœur

joie

tristesse

colère

surprise

gêne

peur

dégoût

déception

fierté

inquiétude

Et toi, comment te sens-tu?

Institut Pacifique