

Quelle serait mon émotion ?

Consigne : relie l'émotion que tu pourrais avoir dans chacune des situations suivantes.



joie



tristesse



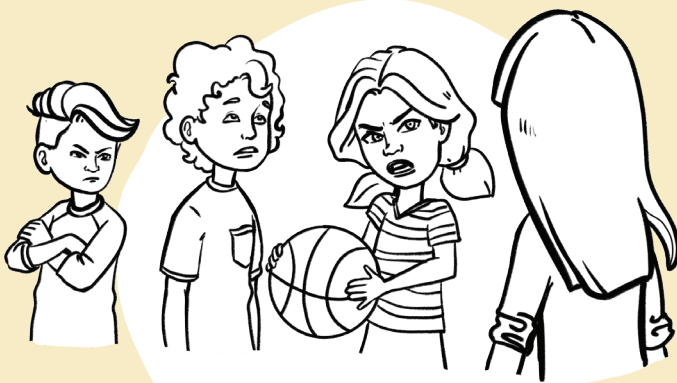
colère



peur



fierté



On t'arrache le ballon
des mains.



Tu reçois
ton examen corrigé.



surprise



gêne



déception



dégoût



inquiétude

Défi
de Monsieur
Toutcœur

Dans les prochains
jours, quand tu vis
une émotion, concentre-toi
pour bien identifier les
réactions que tu as.



du
Tour
des
Parents

Aujourd'hui, votre enfant a approfondi sa compréhension des émotions de joie, de tristesse, de colère, de peur, de gêne, de déception, de surprise et de dégoût. Il a aussi appris à identifier ses réactions associées à ces émotions. Ces réactions peuvent s'exprimer en mots, en gestes, en comportements, en expression faciale, etc. Elles sont visibles par les autres (ex. : baisser la tête, lever ses sourcils, sourire, crier, quitter la pièce).

Pour aider mon enfant, je peux :

- lui parler des réactions que j'observe chez lui quand il vit une émotion. Cela l'aidera à mettre des mots sur ce qu'il ressent;
- lui demander de me dire les réactions qu'il observe chez les autres lorsqu'il tente de comprendre leur émotion;
- normaliser toutes les émotions, ainsi que la différence entre les réactions des uns et des autres.

à toi
de jouer!

J'ai demandé à mes parents : « Quelles réactions observes-tu quand je vis de la colère? »

Vers le Pacifique

Reconnaître ses émotions

joie

tristesse

colère

surprise

gêne

peur

dégoût

déception

fierté

inquiétude

?

Et toi, comment te sens-tu?

1^{ER} CYCLE

Vers le Pacifique. Bien avec soi et avec l'autre
© Institut Pacifique 2025. Reproduction autorisée uniquement
aux détenteurs d'un abonnement

Institut Pacifique