

# Annexe

## MISES EN SITUATION : MES ÉMOTIONS, MES SENSATIONS PHYSIQUES

Utilisez les situations suivantes pour animer l'activité – *Mes émotions, mes sensations physiques*

1. À la récréation, tu lances de toutes tes forces le ballon et ton ami se fait mal aux mains en essayant de l'attraper.

*Quelle émotion pourrais-tu ressentir ?*

*Quelles sensations physiques liées à cette émotion pourrais-tu avoir ?*

2. Au service de garde, tu te prépares à quitter, car tes parents arrivent dans 5 minutes. Tu es prêt et tu les attends. 15 minutes plus tard, ils ne sont toujours pas arrivés.

*Quelle émotion pourrais-tu ressentir ?*

*Quelles sensations physiques liées à cette émotion pourrais-tu avoir ?*

3. Tu as beaucoup pratiqué avec ton équipe de soccer. Tu espères gagner la partie de ce soir et victoire, vous avez gagné !

*Quelle émotion pourrais-tu ressentir ?*

*Quelles sensations physiques liées à cette émotion pourrais-tu avoir ?*

4. Tu entends des élèves dans la cour d'école dire que ta meilleure amie ne veut plus te parler. Tu ne comprends pas pourquoi. Tu vas voir ton amie et elle te dit que ce n'est pas vrai.

*Quelle émotion pourrais-tu ressentir ?*

*Quelles sensations physiques liées à cette émotion pourrais-tu avoir ?*

5. Tu dois faire un exposé oral devant toute la classe. Tu as pratiqué beaucoup à la maison. Quand c'est ton tour, tu ne te souviens plus de rien.

*Quelle émotion pourrais-tu ressentir ?*

*Quelles sensations physiques liées à cette émotion pourrais-tu avoir ?*