



# Les émotions : j'en fais quoi ?

## correction

### 👍 Cocher la bonne case :

- Je dois les exprimer
- Je ne dois pas les exprimer
  
- Je dois les exprimer en respectant certaines règles
- Je dois les exprimer en pensant à mon bien-être uniquement - *les sortir est nécessaire à son bien-être mais il faut prendre en compte aussi ce qui est autorisé ou pas de faire dans la société et le fait qu'on puisse se faire mal, à soi ou aux autres*

La règle pour les exprimer :

- Il n'y a pas de règle, l'essentiel est de les exprimer
- Ne pas me faire mal
- Ne pas faire mal aux autres
- Ne pas me faire mal et ne pas faire mal aux autres

### 👍 Cocher ce qui est autorisé :

- Taper les copains que je n'aime pas
- Taper dans les airs
- Taper contre un mur - *pas autorisé car on peut se faire mal !*
- Taper dans un coussin
- Taper dans un punching ball
- Crier dans les oreilles de mes parents quand ils le méritent - *pas autorisé car on peut se faire mal !*
- Crier dans une pièce appropriée porte fermée - *en se bouchant les oreilles pour ne pas se faire mal*
- Pleurer
- Serrer les poings très fort
- Déchirer un vieux journal
- Gribouiller sur des papiers importants des parents
- Jeter de la vaisselle par terre - *pas autorisé car on peut se faire mal !*
- Faire la tête pendant 3 jours - *non recommandé car on se fait du mal à soi-même ; mieux vaut adopter une autre stratégie plus respectueuse pour soi*
- S'excuser
- Dire ce qui m'a blessé

### 👍 Imagine les situations actuelles où tes émotions sortent en te faisant mal ou mal aux autres : Quelques exemples

Aujourd'hui quand je suis **en colère**, *je tape du poing contre un mur/je tape la personne qui m'a énervée/je claque la porte au point de faire tomber les tableaux...*

Dès que possible, j'aimerais à la place *taper dans un coussin/jeter un coussin par terre/me défouler sur un punching ball ou dans un trampoline/jeter une peluche à travers la chambre en visant mon lit/crier très fort dans ma chambre en fermant la porte et en mettant les mains sur les oreilles...*

Aujourd'hui quand je suis **triste**, *je garde tout pour moi en bloquant mes sanglots (mais en me créant un nœud dans la gorge)/je fais la tête pendant 3 jours...*

Dès que possible, j'aimerais à la place *pleurer/parler à quelqu'un/dire ou écrire ce qui me rend triste/rester un moment seul dans ma chambre/écouter une musique que j'aime/faire un câlin...*

Aujourd'hui quand j'ai **peur**, *je tape, je griffe, je me venge de celui qui m'a fait peur...*

Dès que possible, j'aimerais à la place *en parler à un adulte/exprimer ma peur/me mettre en sécurité ou demander à quelqu'un de m'aider à me mettre en sécurité...*

Aujourd'hui quand je suis **joyeux**, *je serre les gens dans les bras trop fort, je leur fais un « check » qui fait mal, je leur crie dans les oreilles, je cours partout à l'intérieur comme une fusée en faisant tomber des choses, je saute sur le canapé...*

Dès que possible, j'aimerais à la place *exprimer ce qui me rend joyeux, sauter dans les airs, rire, courir dehors, faire un câlin/faire la danse de la joie...*