



# Les émotions : j'en fais quoi ?

## **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

### *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
- Taper dans un coussin
- Taper dans un punching ball
- Crier dans les oreilles de mes parents quand ils le méritent
- Crier dans une pièce appropriée porte fermée
- Pleurer
- Serrer les poings très fort
- Déchirer un vieux journal
- Gribouiller sur des papiers importants des parents
- Jeter de la vaisselle par terre
- Faire la tête pendant 3 jours
- S'excuser
- Dire ce qui m'a blessé

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

Aujourd'hui quand je suis **en colère**, je .....

Dès que possible, j'aimerais à la place .....

Aujourd'hui quand je suis **triste**, je .....

Dès que possible, j'aimerais à la place .....

Aujourd'hui quand j'ai **peur**, je .....

Dès que possible, j'aimerais à la place .....

Aujourd'hui quand je suis **joyeux**, je .....

Dès que possible, j'aimerais à la place .....