

Le livre

de

mes émotions

à moi et rien qu'à moi !



Explications

Matériel

1 feuille A4 de papier épais
4 anneaux ou 4 morceaux de ficelle de 15cm
perforatrice
ciseaux

Comment faire ?

- Imprimez le document recto-verso
- Dans le papier épais, découpez 2 rectangles de 15cm sur 21 (ce sont les couvertures qui feront que le livre est relié)
- Décorez la couverture (collant la première page du document ou en l'illustrant selon vos envies). L'enfant peut le faire pendant que vous procédez au montage.
- Découpez les étiquettes
- Perforez les étiquettes et les couvertures

- Montez le livre (il se monte à l'envers !)
- Pour cela, préparez les 4 anneaux ou la ficelle. Un anneau/ficelle dans chaque trou.
- Commencez par la quatrième de couverture puis créez les séries une à une. Chaque série (de couleur) doit être montée sur un anneau.
- Finissez chaque série par l'étiquette "1ère vignette à placer au début de la série". C'est celle qui ouvrira le livre.)

- Une fois que toutes les étiquettes sont montées sur les anneaux, intégrez la couverture.
- Fermez les anneaux ou nouez les ficelles en nœud assez lâches.

Vous pouvez utiliser les étiquettes blanches pour compléter les émotions, besoins, ressentis de l'enfant.

Comment ça fonctionne :

Demandez à l'enfant de chercher parmi les étiquettes bleues le ressenti de l'émotion dans son corps

Recherchez ensemble l'état émotionnel correspondant selon lui (étiquettes roses)

Recherchez ensemble ce que veut dire cette émotion pour lui (étiquettes vertes)

Recherchez ensemble le moyen qu'il peut mettre en œuvre pour combler ce besoin ? (étiquettes orange)

Quel signal m'envoie
mon corps ?

J'ai froid

1 ère étiquette à placer au début de la série

Mon plexus est
douloureux

Je ressens un poids
dans ma poitrine

J'ai mal à la gorge

J'ai envie de pleurer
(je pleure)

J'ai envie de frapper

J'ai envie de crier

J'ai envie d'aller
aux toilettes

Mon coeur s'accélère

Quel signal m'envoie
mon corps ?



J'ai mal au dos



J'ai la chair de
poule



J'ai du mal à
respirer



J'ai l'impression
que je vais
exploser



Je respire plus
vite



Mes mâchoires se
serrent



J'ai envie de
sourire



Je me sens léger



Mes lèvres tremblent



J'ai chaud

Je me sens ...

Je me sens

agacé

1ere étiquette à placer en tête de la série

mécontent

irrité

frustré

furieux

enragé

triste

déçu

désolé

Je me sens ...



découragé



désespéré



déprimé



choqué



préoccupé



apeuré



anxieux



inquiet



angoissé



effrayé

Je me sens ...



paniqué



épouventé



joyeux



content



serein



confiant



heureux



amusé



enthousiaste



excité

Cette émotion veut
dire que j'ai besoin

...

de calme

1ere étiquette à placer en tête de la série

d'être avec mes
amis

de sécurité

de boire

de manger

de me reposer
(dormir, me
relaxer...)

d'être reconnu,
considéré

d'être félicité

d'être encouragé

Cette émotion veut
dire que j'ai besoin

...

de m'exprimer

de me défendre

d'être rassuré

de partager

d'être consolé

d'être écouté

de comprendre

de me sentir fier
de moi

de me sentir aimé

de décider

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre en place pour le satisfaire ?

manger / boire

1ere étiquette à mettre en tête de la série

faire un câlin

jouer

dessiner

méditer

jardiner

lire

le calme

écrire

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

parler à quelqu'un
dire ce que je pense

danser

chanter

voir des ami.e.s

construire, fabriquer
des choses

me laver

rêver

découvrir

partager

me défouler

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Que puis-je mettre
en place
pour le satisfaire ?

Blank response box for the first question.

Blank response box for the second question.

Blank response box for the first question.

Blank response box for the second question.

Blank response box for the first question.

Blank response box for the second question.

Blank response box for the first question.

Blank response box for the second question.

m'amuser

(me)
faire confiance

○

○

○

○

○

○

○

○