

# JEU DES ÉMOTIONS (ok / pas ok)

Voici une roue des émotions. Les émotions sont ce qui permet de comprendre si un besoin est satisfait ou non. Sur cette roue tu trouveras des émotions, et ce qui peut les provoquer.

Ce n'est pas toujours facile de bien réagir quand on a des émotions fortes. Parfois on peut se laisser déborder par nos émotions et mal agir à cause de ça.

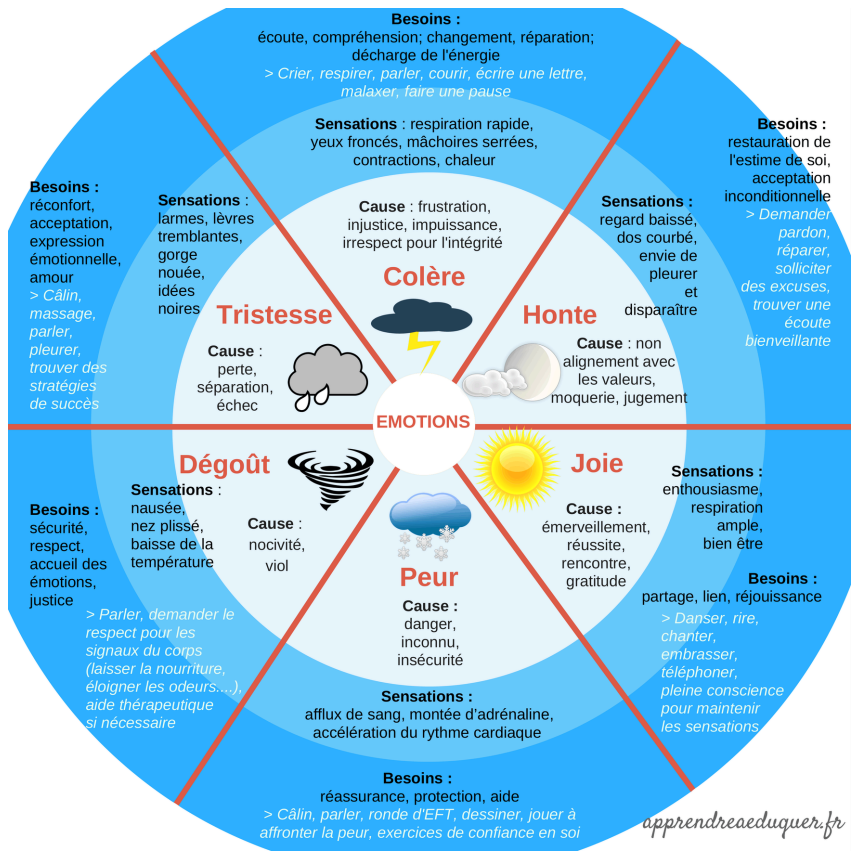
Consigne : Chaque émotion principale est associée à une **couleur**. Pour chacune d'entre elle tu vas devoir chercher une bonne manière de réagir pour toi et les autres ; et une mauvaise.

Voici la liste des émotions avec les couleurs qui sont associées

- Colère
- Dégoût
- Tristesse
- Joie
- Surprise
- Exemple : frustration
- Peur



## Voici une roue des émotions



## Voici des exemples pour t'aider

OK	pas OK
● M'éloigner quand je suis en colère.	● Taper quand je suis en colère.
● Pleurer quand je suis triste.	● Crier sur les autres quand je suis triste.
● Demander si je peux manger autre chose quand un aliment me dégoûte.	● Cracher sur la table quand un aliment me dégoûte.
○ Aller jouer avec les autres enfants de la classe.	○ Se cacher dans un coin de la cour.
○	○

# A toi de jouer...

Comment **je ne dois pas** réagir quand je ressens cette émotion :



pas OK

 .....


 .....

 .....

 .....

 .....

 .....

 Je pousse mes camarades qui ne me laissent pas jouer

Comment **je peux** réagir quand je ressens cette émotion




OK

 .....


 .....

 .....

 .....

 .....

 .....

 Je demande à mes camarades de jouer avec elles et eux