

Là où nous
ressentons
nos sentiments

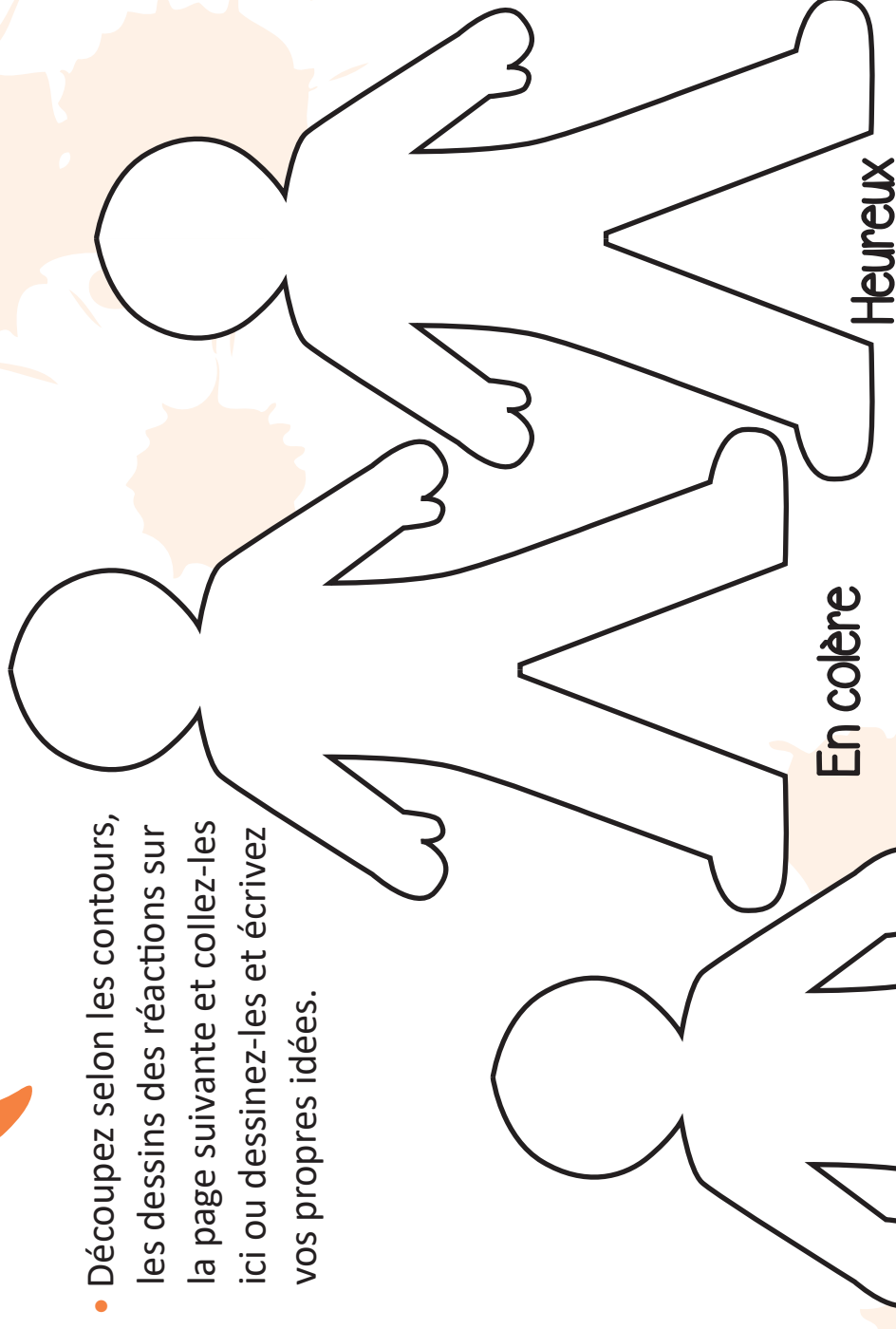
Pour aider votre enfant à comprendre
ce qui se passe dans son corps lorsqu'il
ressent différents sentiments.

10E

Vous aurez besoin de



- Découpez selon les contours,
les dessins des réactions sur
la page suivante et collez-les
ici ou dessinez-les et écrivez
vos propres idées.



Nerveux

En colère

Heureux

Parlons-en...

Partagez avec l'enfant la dernière fois où
vous vous êtes sentis nerveux.

Demandez-lui de le faire aussi :

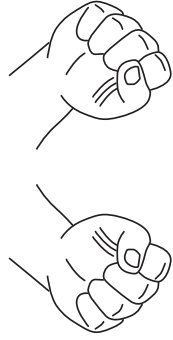
As-tu ressenti les mêmes choses dans vos corps ?

Comment as-tu fait pour aller mieux ?

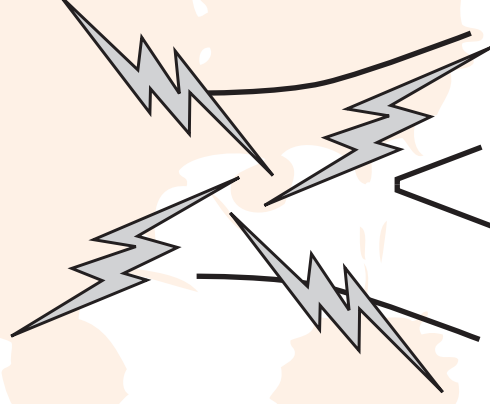


À tour de rôle, mimez différentes réactions physiques par exemple les genoux qui
tremblent, le mal au ventre. L'autre personne doit deviner de quel sentiment il s'agit.

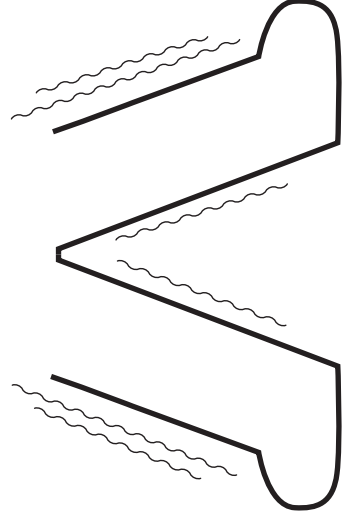
Réactions dans ton corps face aux différents sentiments.



Je serre les poings



Mon ventre me fait mal



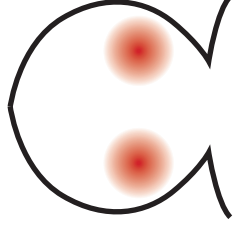
Mes jambes tremblent



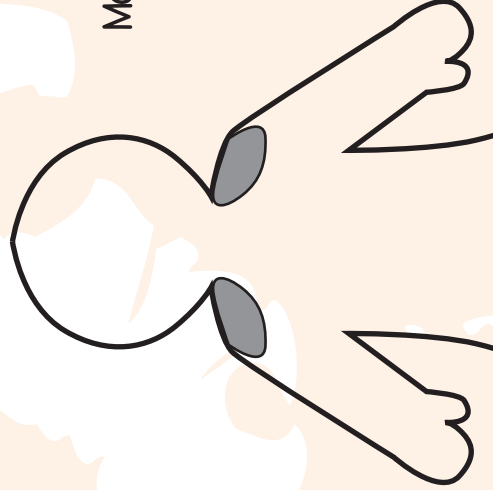
Je serre les dents



Mon coeur bat plus vite



Mon visage devient chaud



Mes épaules se détendent



Je souris