



# Nos émotions : comment les apprivoiser ?

## CARTE D'IDENTITE



Nom : Joie

Adresse : Quartier cérébral

### Les mots de Joie

Bonheur Rire Enthousiaste  
Sourire Positif Heureux

### Caractéristiques :

Joie est toujours heureuse, elle saute dans tous les sens.  
Elle aime rire et a toujours un sourire sur le visage.

### Je suis comme Joie quand :

.....

.....

### Comment être joyeux ?

Chanter. Danser. Se raconter des blagues. Penser à des choses positives et agréables.  
Faire ce que l'on aime...

## CARTE D'IDENTITE



Nom : Tristesse

Adresse : Quartier cérébral

### Les mots de Tristesse

Malheureux Abattu Déçu  
Attristé Peiné Accablé

### Caractéristiques :

Joie est toujours malheureuse.  
Elle ne sourit jamais et pleure souvent.

### Je suis comme Tristesse quand :

.....

.....

### Comment gérer sa tristesse ?

Positiver, penser aux bons côtés des choses.  
Parfois pleurer et parler, expliquer pourquoi nous sommes tristes.