



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.