



## Les émotions

Comment je me sens ?

Tout le monde ressent des émotions chaque jour et dans toutes les situations. Les émotions sont comme des signaux : elles nous informent sur ce qui se passe en nous et autour de nous. Elles peuvent être agréables ou désagréables, mais elles sont toutes utiles

Apprendre à reconnaître, nommer et exprimer nos émotions permet :

- de mieux nous comprendre nous-mêmes ;
- de mieux nous faire comprendre des autres ;
- de trouver des solutions adaptées aux situations que nous vivons.

Il existe 6 émotions de base : **la joie, la peur, la tristesse, la colère, la surprise et la honte**. Chacune peut se décliner en de nombreuses nuances. **La roue des émotions** nous permet d'enrichir notre vocabulaire émotionnel.



## Les émotions

Comment je me sens ?

Tout le monde ressent des émotions chaque jour et dans toutes les situations. Les émotions sont comme des signaux : elles nous informent sur ce qui se passe en nous et autour de nous. Elles peuvent être agréables ou désagréables, mais elles sont toutes utiles

Apprendre à reconnaître, nommer et exprimer nos émotions permet :

- de mieux nous comprendre nous-mêmes ;
- de mieux nous faire comprendre des autres ;
- de trouver des solutions adaptées aux situations que nous vivons.

Il existe 6 émotions de base : **la joie, la peur, la tristesse, la colère, la surprise et la honte**. Chacune peut se décliner en de nombreuses nuances. **La roue des émotions** nous permet d'enrichir notre vocabulaire émotionnel.

