



Les émotions

Comment je me sens ?

Tout le monde ressent des émotions.

Les émotions sont utiles, elles nous aident à comprendre ce qui se passe en nous.

On peut apprendre à **les reconnaître**, à **les nommer** et à **les exprimer**.

Quand je dis mon émotion, je me sens mieux et je peux mieux vivre avec les autres.

La Joie



La Surprise



La Colère



La Peur



Le Dégoût



La Tristesse



Les émotions

Comment je me sens ?

Tout le monde ressent des émotions.

Les émotions sont utiles, elles nous aident à comprendre ce qui se passe en nous.

On peut apprendre à **les reconnaître**, à **les nommer** et à **les exprimer**.

Quand je dis mon émotion, je me sens mieux et je peux mieux vivre avec les autres.

La Joie



La Surprise



La Colère



La Peur



Le Dégoût



La Tristesse

