



## 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



La Honte



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



La Honte



La Tristesse

