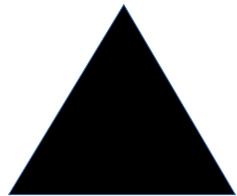


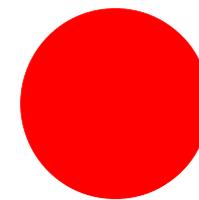
# LES ÉMOTIONS

# LA COLÈRE





# LA COLÈRE



**IRRITATION**  
**FRUSTRATION**  
**TENSION**  
**EMPORTEMENT**  
**RAGE**  
**FUREUR**



**CRIER**  
**HURLER**  
**S'ÉNERVER**  
**EXPLOSER**  
**TAPER**  
**CASSER**

# LA COLÈRE

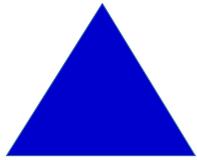


QUE PEUX-TU FAIRE SI TU  
RESSENS DE LA COLÈRE ?

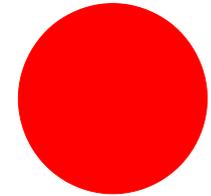
# LA HONTE



# LA HONTE



**GÊNÉ(E)  
COUPABLE  
NUL(E)  
JUGÉ(E)  
RIDICULE  
HONTEUX/SE**



**PLEURER  
SOUPIRER  
SE CACHER  
S'ASSEOIR  
S'ISOLER  
S'EXCUSER  
RACONTER**

# LA HONTE



QUE PEUX-TU FAIRE SI TU  
RESSENS DE LA HONTE?

# LA TRISTESSE





LARMES

CHAGRIN

SOLITUDE

MALHEUR

ABSENCE



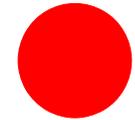
TRISTE

SEUL

PEINÉ

DÉÇU

# LA TRISTESSE



PLEURER

SOUPIRER

SE CACHER

S'ASSEOIR

S'ISOLER

RESSENTIR

MANQUER

*Educ-Montessori.com*

# LA TRISTESSE



QUE PEUX-TU FAIRE SI TU

RESSENS DE LA

TRISTESSE ?

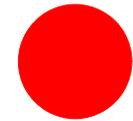
# LA SURPRISE



# LA SURPRISE



**SURPRIS(E)**  
**ÉMERVEILLÉ(E)**  
**IMPRESSIONNÉ(E)**  
**ÉTONNÉ(E)**  
**CURIEUX/SE**  
**DÉSTABILISÉ(E)**



**SURSAUTER**  
**S'EXCLAMER**  
**S'ÉTONNER**  
**S'ÉMERVEILLER**  
**BÉGAYER**  
**CRIER**

# LA SURPRISE



QUE PEUX-TU FAIRE SI TU

RESSENS DE LA

TRISTESSE ?

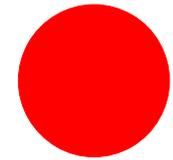
# LA PEUR





**FRISSONS**  
**OBSCURITÉ**  
**BRUIT**  
**DANGER**  
**CAUCHEMARS**  
**INCONNU**  
  
**EFFRAYÉ**  
**INQUIET**  
**PANIQUÉ**  
**TREMBLANT**

# LA PEUR



**PLEURER**  
**SOUPIRER**  
**SE CACHER**  
**S'ASSEOIR**  
**S'ISOLER**  
**RESSENTIR**  
**MANQUER**

# LA PEUR



QUE PEUX-TU FAIRE SI TU  
RESSENS DE LA PEUR ?

# LA JOIE



▲  
**BONHEUR**  
**GAIETÉ**

▲  
**JOYEUX**  
**CONTENT**  
**HEUREUX**  
**RAVI**  
**AMUSANT**  
**GAI**  
**DRÔLE**

**LA JOIE**



*Educ-Montessori.com*

●  
**SOURIRE**  
**RIRE**  
**S'AMUSER**  
**JOUER**  
**PARTAGER**  
**DANSER**  
**CHANTER**  
**CRIER (DE JOIE)**  
**AIMER**

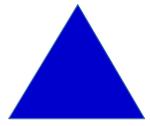
# LA JOIE



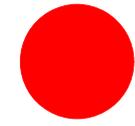
QUE PEUX-TU FAIRE SI TU  
RESSENS DE LA JOIE ?

# LA SÉRÉNITÉ





# LA SÉRÉNITÉ



APAISÉ  
TRANQUILLE  
SEREIN  
DÉTENDU  
CONFIANT  
PAISIBLE  
HEUREUX  
POSITIF  
RASSURÉ



RESPIRER  
SOURIRE  
ÉCOUTER  
FERMER (LES YEUX)  
S'ALLONGER  
RÊVER  
SE CONCENTRER  
SE CALMER  
REMERCIER  
OBSERVER

# LA SÉRÉNITÉ



QUE PEUX-TU FAIRE

SI TU RESSENS

DE LA SÉRÉNITÉ ?