

Les situations qui génèrent des émotions agréables et désagréables

L'identification des émotions est une étape importante du développement de l'enfant. Elle demande un temps d'arrêt pour l'enfant et une réflexion sur ce qui se passe à l'intérieur de lui. Il est normal que ce processus soit difficile pour les enfants, surtout pour les plus jeunes. L'adulte peut jouer un rôle clé en accompagnant l'enfant à reconnaître ses émotions et à **comprendre ce qui les a déclenchés**.

En questionnant et en nommant les émotions observées chez lui et les autres, on peut aider l'enfant à élargir son répertoire. Vous pourriez aussi agir comme modèle en nommant les émotions que vous avez ressenties dans une situation précise où l'enfant était présent et impliqué.

Complète les phrases suivantes concernant les émotions que tu as ressenties au cours de la semaine.

Pour un jeune enfant choisir les émotions moins subtiles comme la joie, la tristesse, la colère et leur demander de dessiner une situation dans laquelle il a ressenti cette émotion

Enfants de 6 ans et moins

Cette semaine, je me suis senti **JOYEUX** quand...

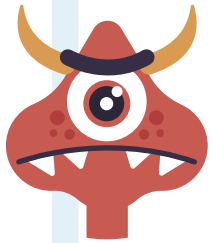
Cette semaine, je me suis senti **EN COLÈRE** quand....

Cette semaine, je me suis senti **TRISTE** quand....

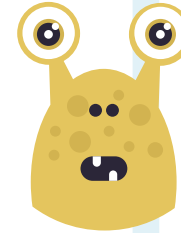
Cette semaine, j'ai eu **PEUR** lorsque....

Enfants plus de 6 ans

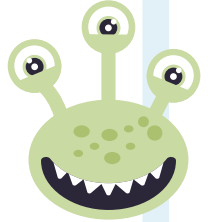
Cette semaine, je me suis senti **FRUSTRÉ** quand....



Cette semaine, je me suis senti **SURPRIS** quand....



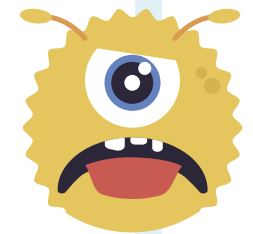
Cette semaine, je me suis senti **INTÉRESSÉ** quand....



Cette semaine, je me suis senti **HONTEUX** quand....



Cette semaine, je me suis senti **DÉGOÛTÉ** quand....



Source : Tiré et adapté de

<https://fondationjasminroy.com/app/uploads/2020/09/FJRS-D-COFFRE-a%CC%80-OUTIL-Sentir-bien-ou-mal-C2.pdf>