

*Livret 2*

# EMOTIMAT

**ENSEIGNER LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS**

*Le langage au coeur des activités*

# SUPPORTS

JOIE Niveau 1	CONTENT	JOYEUX	FOU DE JOIE
JOIE Niveau 2	DE BONNE HUMEUR	HEUREUX	EUPHORIQUE
JOIE Niveau 3	RAVI	ENJOUÉ	RADIEUX

TRISTESSE Niveau 1	PEINÉ	TRISTE	MALHEUREUX
TRISTESSE Niveau 2	CHAGRINÉ	DÉCOURAGÉ	DÉSESPÉRÉ
TRISTESSE Niveau 3	AFFECTÉ	DÉPRIMÉ	BOULEVERSÉ

JOIE Niveau 1	<b>content</b>	<b>joyeux</b>	<b>fou de joie</b>
JOIE Niveau 2	<b>de bonne humeur</b>	<b>heureux</b>	<b>euphorique</b>
JOIE Niveau 3	<b>ravi</b>	<b>enjoué</b>	<b>radieux</b>

TRISTESSE Niveau 1	<b>peiné</b>	<b>triste</b>	<b>malheureux</b>
TRISTESSE Niveau 2	<b>chagriné</b>	<b>découragé</b>	<b>désespéré</b>
TRISTESSE Niveau 3	<b>affecté</b>	<b>déprimé</b>	<b>bouleversé</b>

PEUR Niveau 1	<b>INQUIET</b>	<b>APEURÉ</b>	<b>TERRIFIÉ</b>
PEUR Niveau 2	<b>SOUCIEUX</b>	<b>EFFRAYÉ</b>	<b>PANIQUÉ</b>
PEUR Niveau 3	<b>CRAINTIF</b>	<b>ANGOISSÉ</b>	<b>HORRIFIÉ</b>

COLERE Niveau 1	<b>CONTRARIÉ</b>	<b>ÉNERVÉ</b>	<b>FOU DE RAGE</b>
COLERE Niveau 2	<b>DE MAUVAISE HUMEUR</b>	<b>FÂCHÉ</b>	<b>FURIEUX</b>
COLERE Niveau 3	<b>AGACÉ</b>	<b>IRRITÉ</b>	<b>RÉVOLTÉ</b>

PEUR Niveau 1	<b>inquiet</b>	<b>apeuré</b>	<b>terrifié</b>
PEUR Niveau 2	<b>soucieux</b>	<b>effrayé</b>	<b>paniqué</b>
PEUR Niveau 3	<b>craintif</b>	<b>angoissé</b>	<b>horrifié</b>

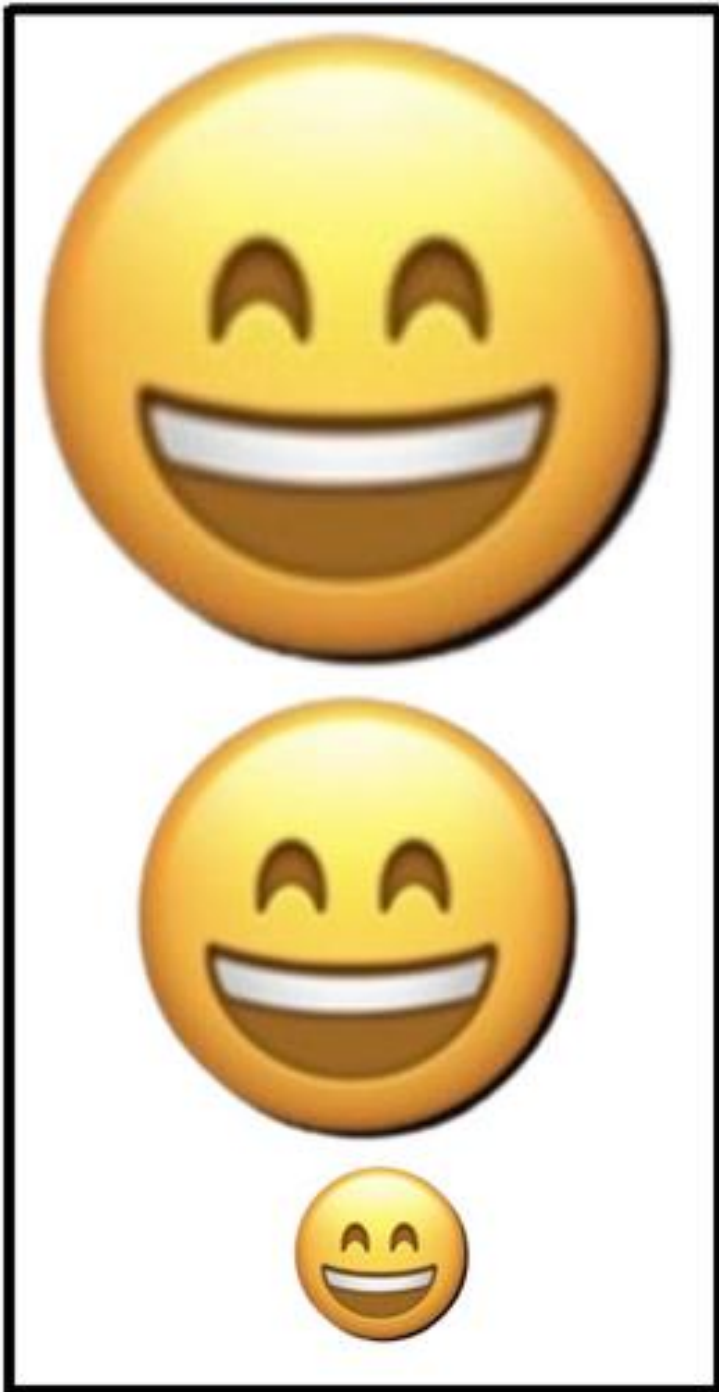
COLERE Niveau 1	<b>contrarié</b>	<b>énervé</b>	<b>fou de rage</b>
COLERE Niveau 2	<b>de mauvaise humeur</b>	<b>fâché</b>	<b>furieux</b>
COLERE Niveau 3	<b>agacé</b>	<b>irrité</b>	<b>révolté</b>

SURPRISE Niveau 1	<b>ÉTONNÉ</b>	<b>SURPRIS</b>	<b>STUPÉFAIT</b>
SURPRISE Niveau 2	<b>EMBARRASSÉ</b>	<b>IMPRESSIONNÉ</b>	<b>ÉMERVEILLÉ</b>
		<b>INDIFFÉRENT</b>	<b>CHOQUÉ</b>
SURPRISE Niveau 3	<b>INTÉRESSÉ</b>	<b>TROUBLÉ</b>	<b>ÉBLOUI</b>
			<b>CONSTERNÉ</b>

DÉGOÛT Niveau 1	<b>GÊNÉ</b>	<b>DÉGOUTÉ</b>	<b>RÉPUGNÉ</b>
DÉGOÛT Niveau 2	<b>INCOMMODÉ</b>	<b>REBUTÉ</b>	<b>ÉCOEURÉ</b>
DÉGOÛT Niveau 3	<b>DÉRANGÉ</b>	<b>MAL À L'AISE</b>	<b>NAUSÉEUX</b>

SURPRISE Niveau 1	<b>étonné</b>	<b>surpris</b>	<b>stupéfait</b>
SURPRISE Niveau 2	<b>embarrassé</b>	<b>impressionné</b>	<b>émervéillé</b>
		<b>indifférent</b>	<b>choqué</b>
SURPRISE Niveau 3	<b>intéressé</b>	<b>troublé</b>	<b>ébloui</b>
			<b>choqué</b>

DÉGOÛT Niveau 1	<b>gêné</b>	<b>dégouté</b>	<b>répugné</b>
DÉGOÛT Niveau 2	<b>incommodé</b>	<b>rebuté</b>	<b>écœuré</b>
DÉGOÛT Niveau 3	<b>dérangé</b>	<b>mal à l'aise</b>	<b>nauséeux</b>

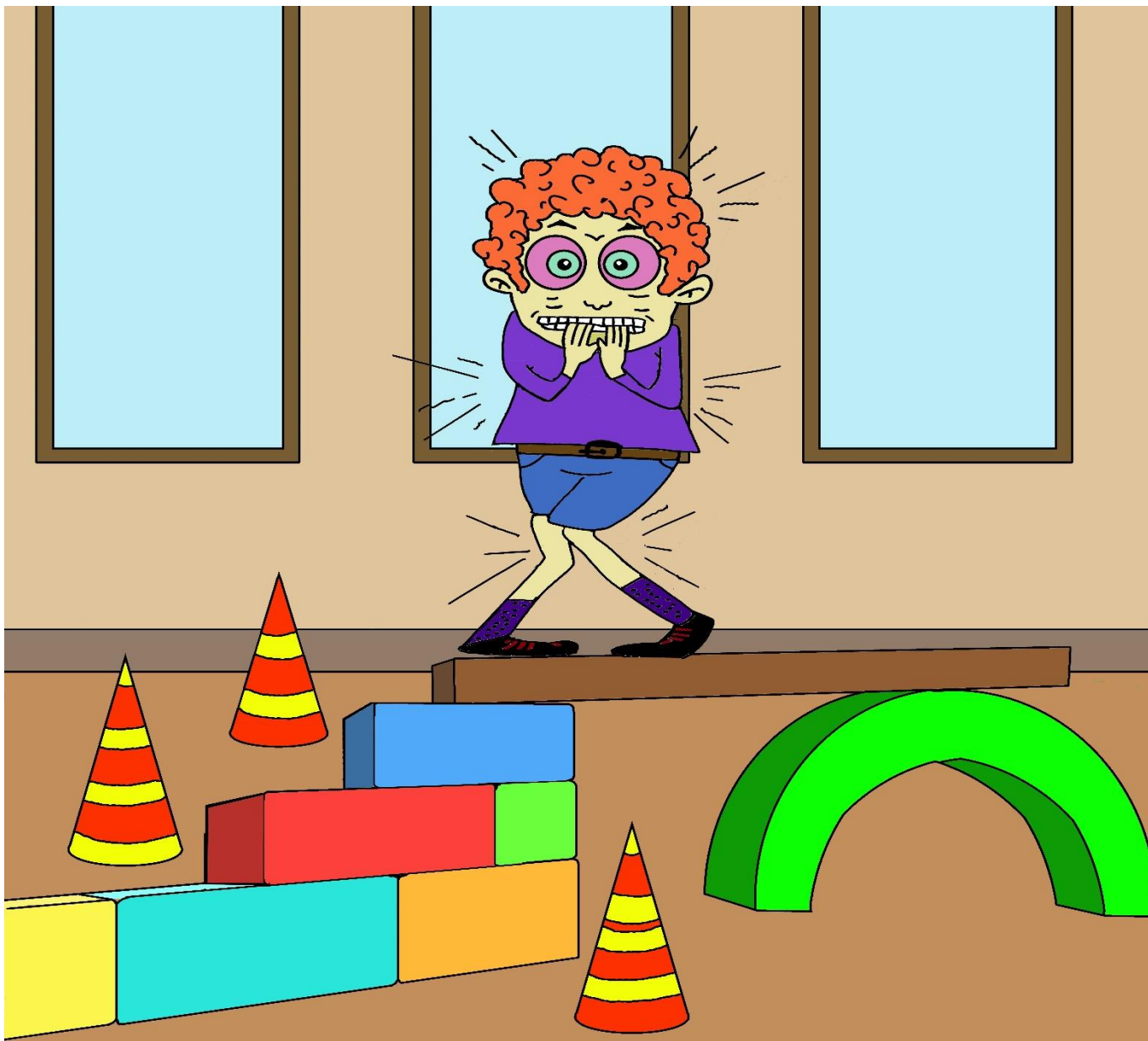


Descriptif de la situation : Un garçon est très heureux d'avoir enfin eu un vélo pour jouer pendant la récréation. Il est content et manifeste sa joie à grand bruit. Il ne veut pas s'arrêter de faire du vélo à la fin de la récréation il est fou de joie.

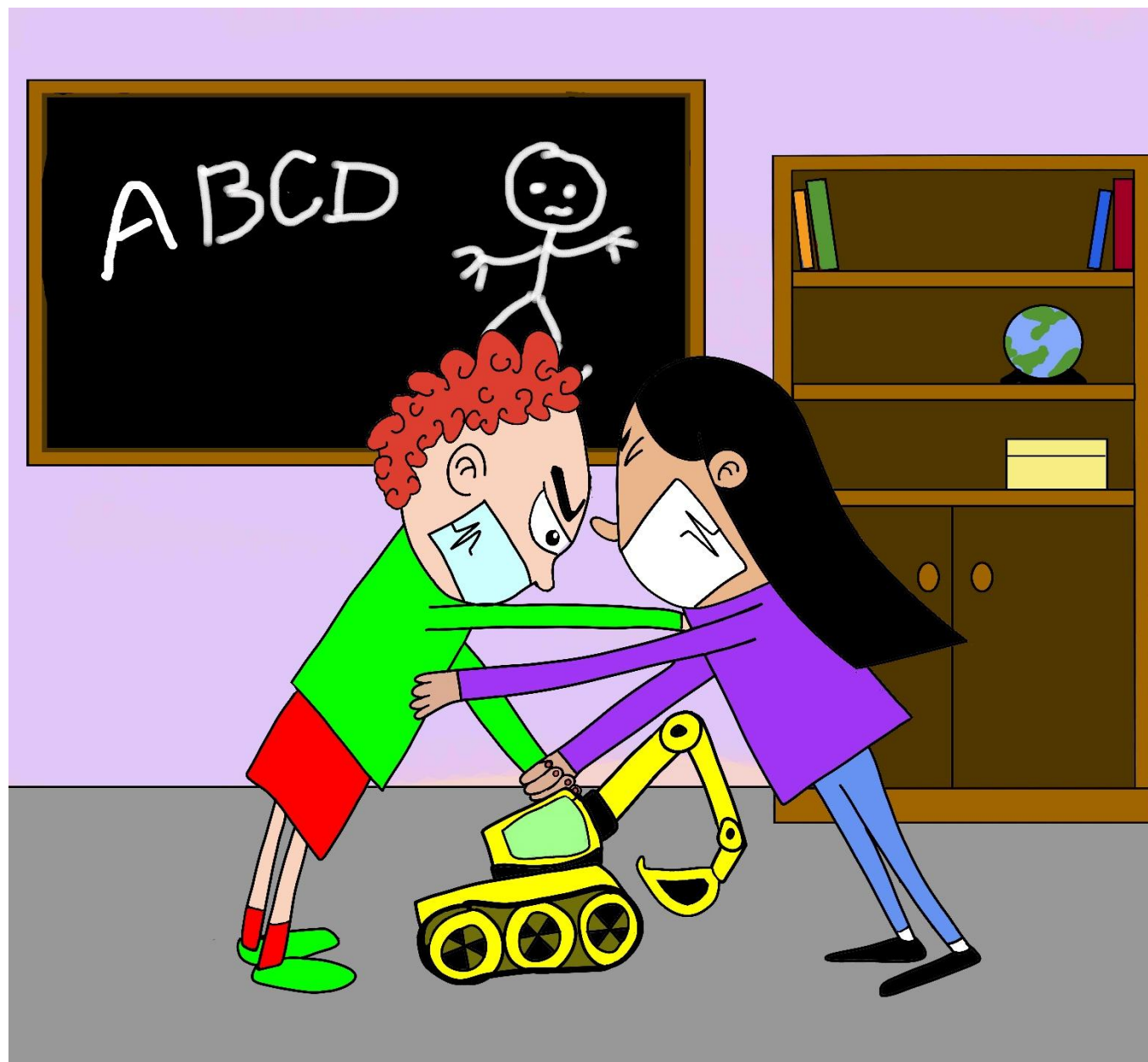
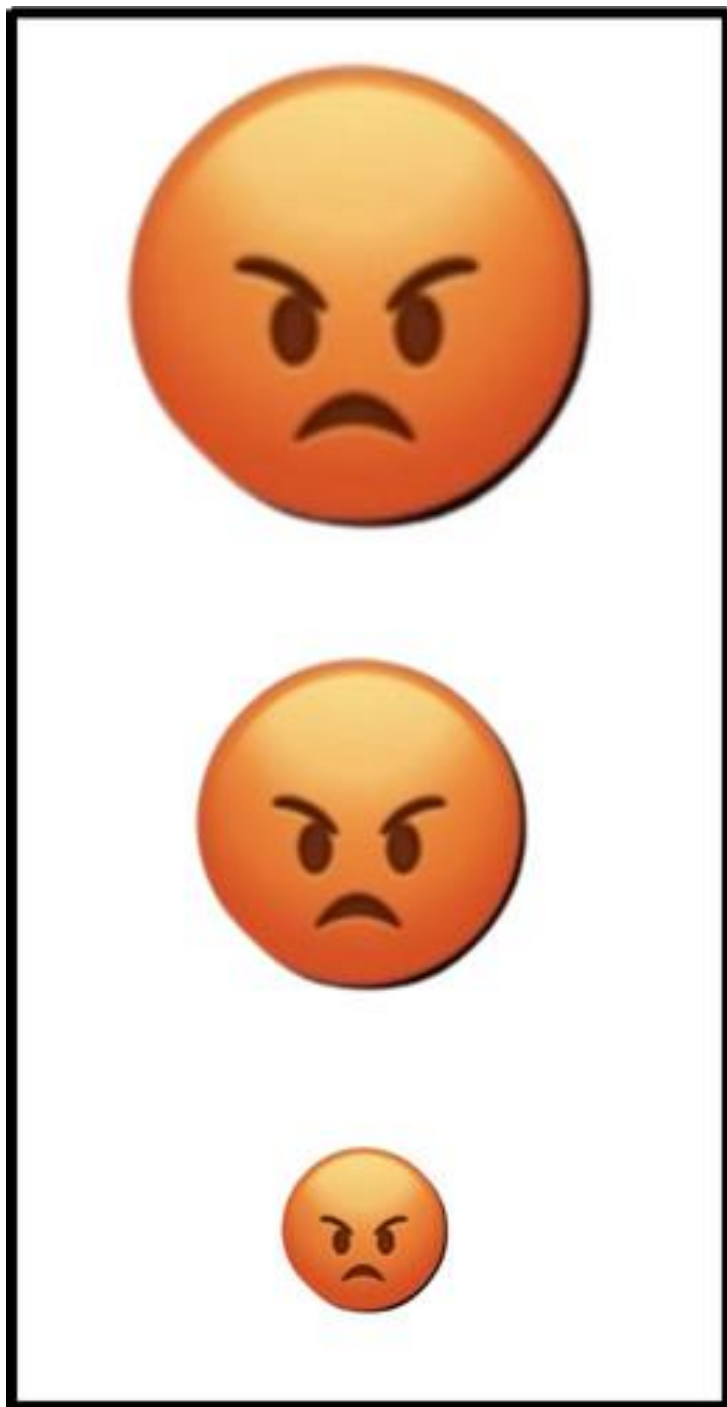




Descriptif de la situation : Ce garçon est triste car il ne peut pas jouer. Il y a deux enfants qui refusent de le laisser venir à ce jeu avec eux. Ces deux autres enfants ont l'air très contents de faire ce jeu ensemble. Lui, il est tout seul et ne peut pas utiliser ce jeu.

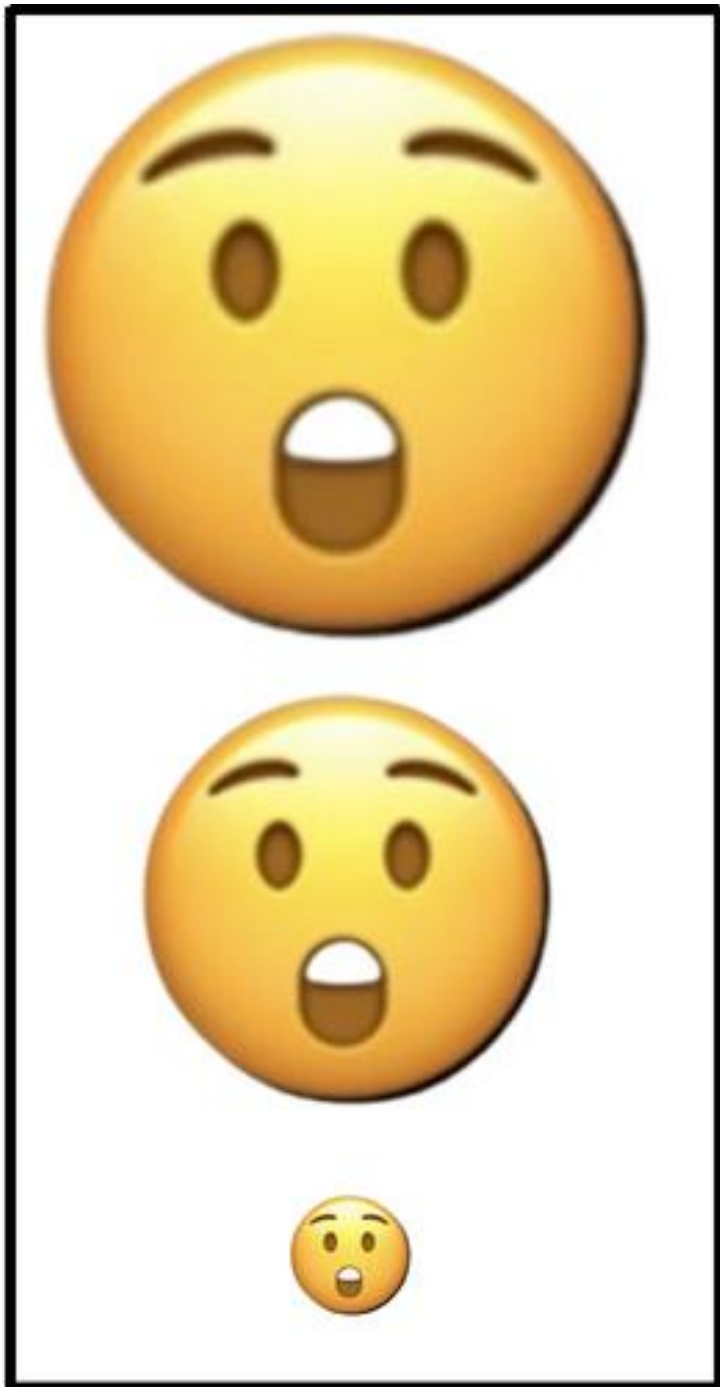


Descriptif de la situation : Un enfant réalise un parcours en motricité. Il est arrivé au bout de la poutre et doit descendre. Il a peur et n'ose plus bouger.

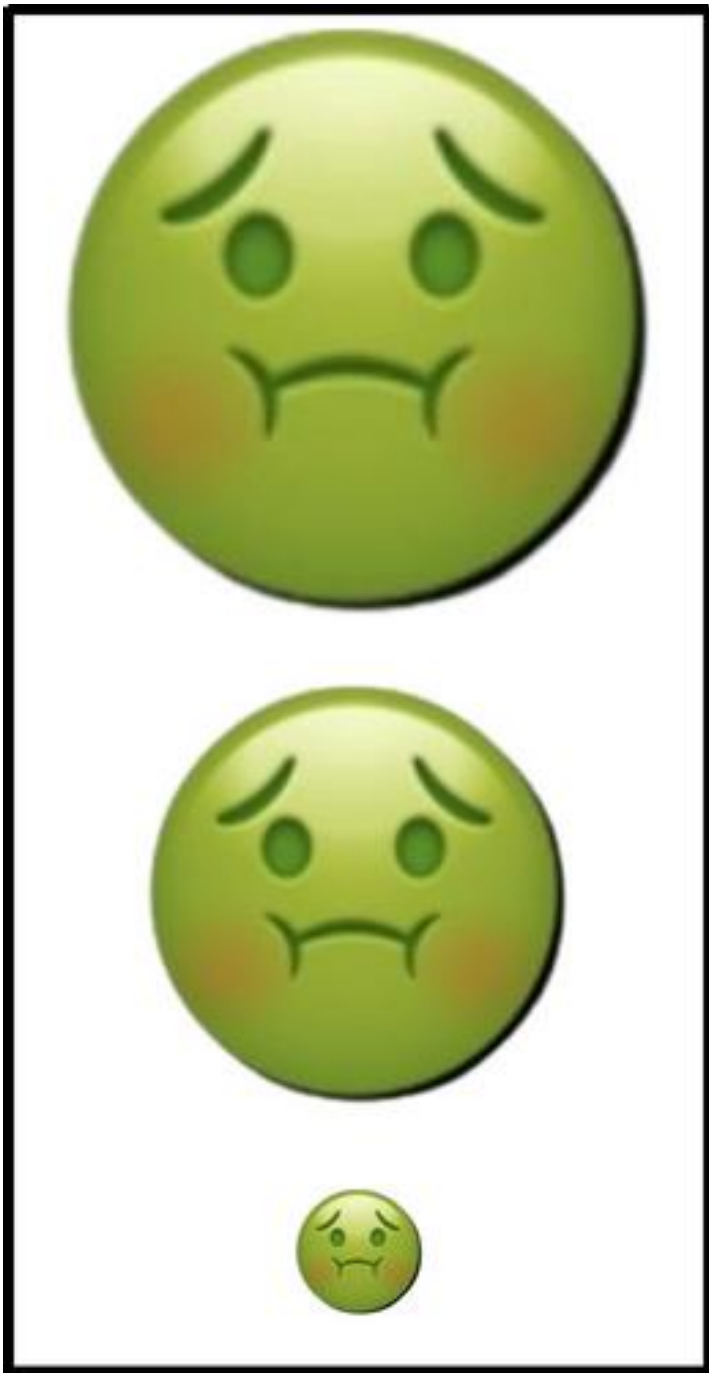


Descriptif de la situation : Deux enfants se disputent. Ils veulent tous les deux le même jouet et ne veulent pas le laisser à l'autre.





Descriptif de la situation : Le maître a mis quelque chose dans le carton. Les enfants n'ont pas vu ce que c'est et le maître ne leur a rien dit. Ils ne savent pas du tout ce qu'il peut y avoir dedans. Maintenant, le maître ouvre le carton.

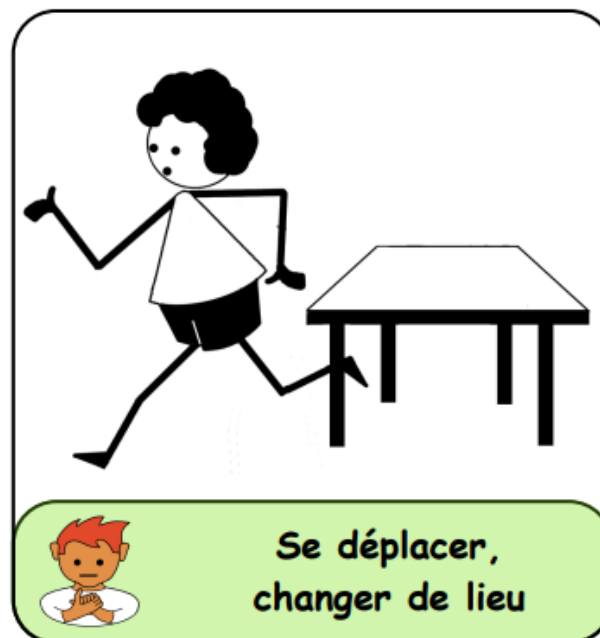


Descriptif de la situation : Cette fille n'aime pas ce qu'il y a dans son assiette. Elle ne veut pas le manger. Elle ne veut même pas le regarder ou le sentir.













Demander de l'aide



Expliquer ce que l'on  
a vu, ce que l'on a fait



Dessiner ce que  
je ressens



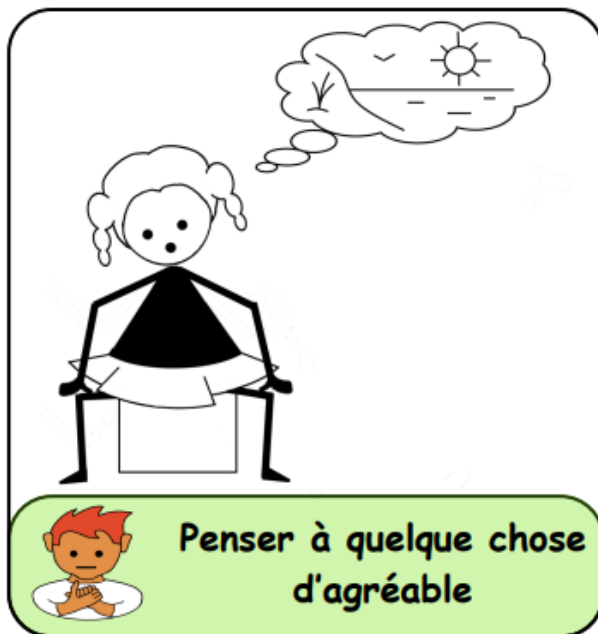
Expliquer ce que l'on  
a vu, ce que l'on a fait

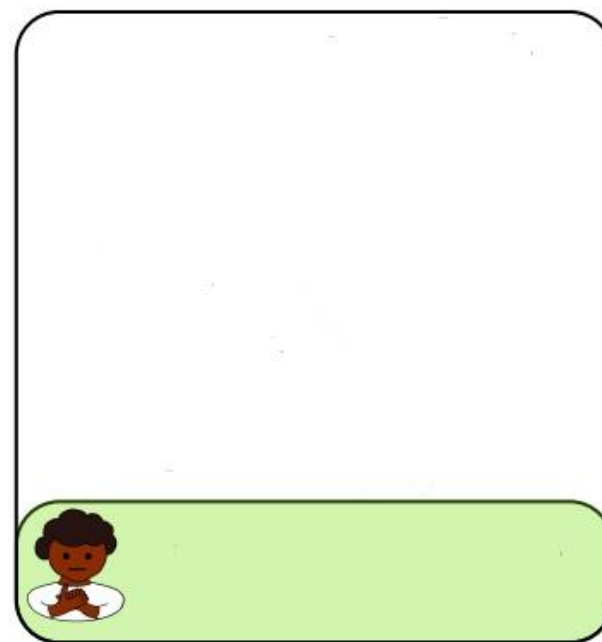
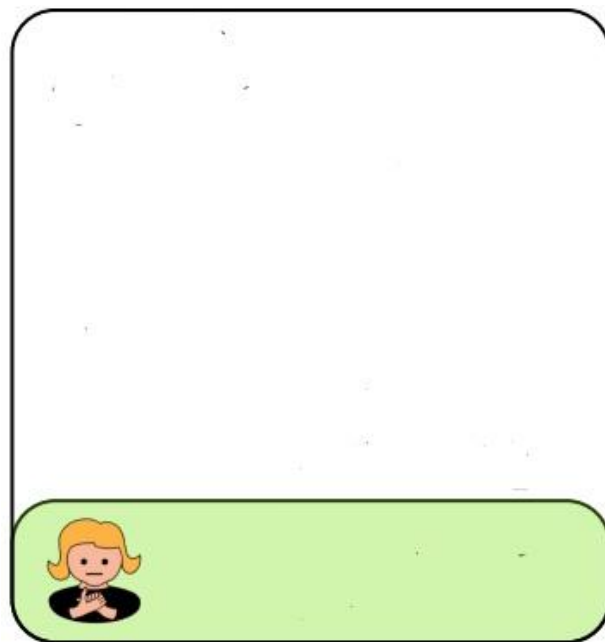
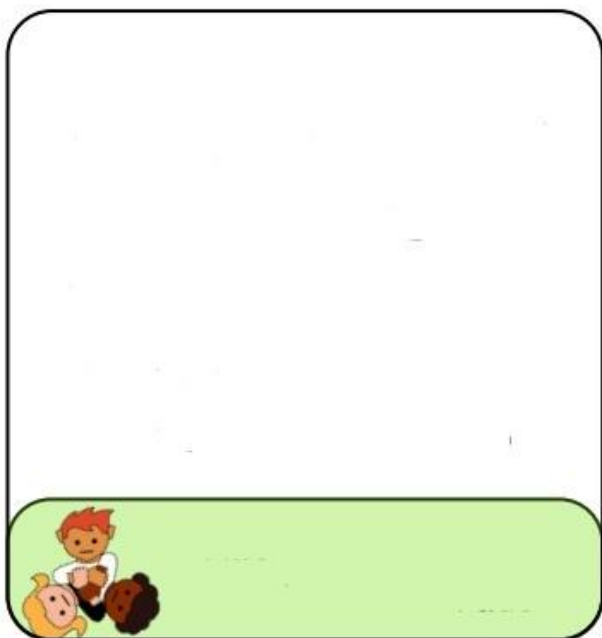


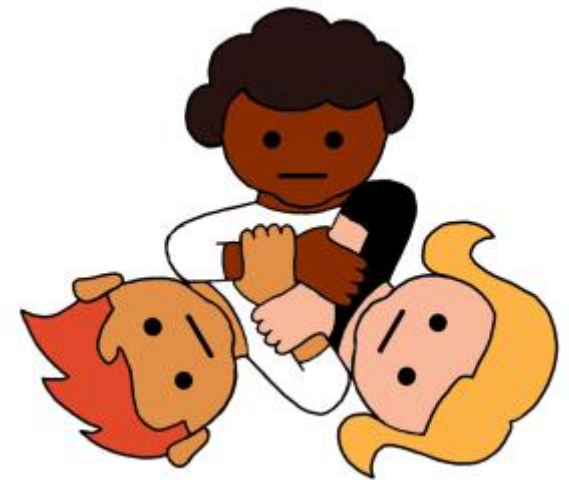
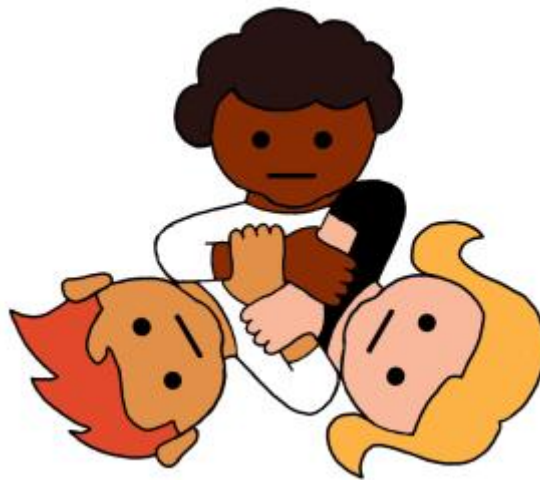
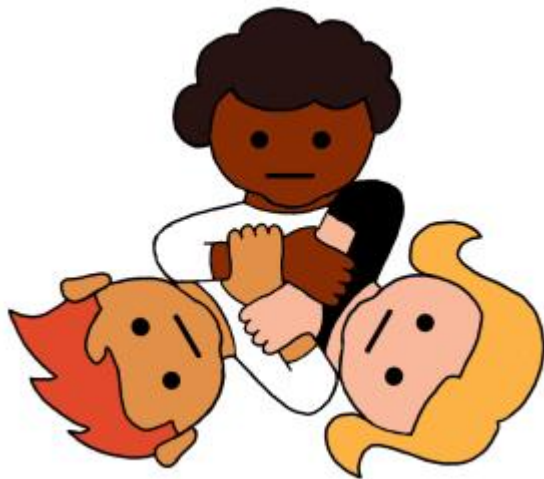
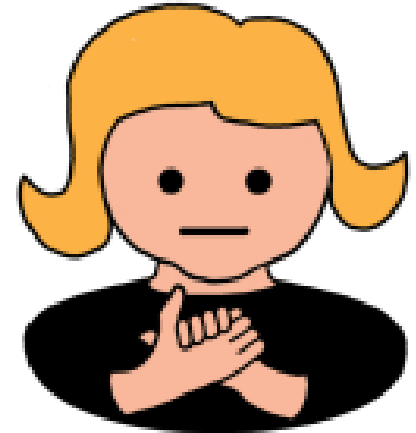
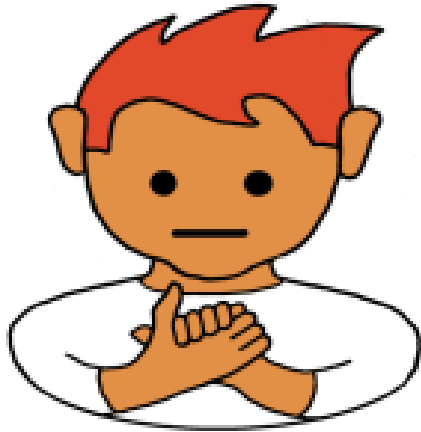
Dessiner ce que  
je ressens



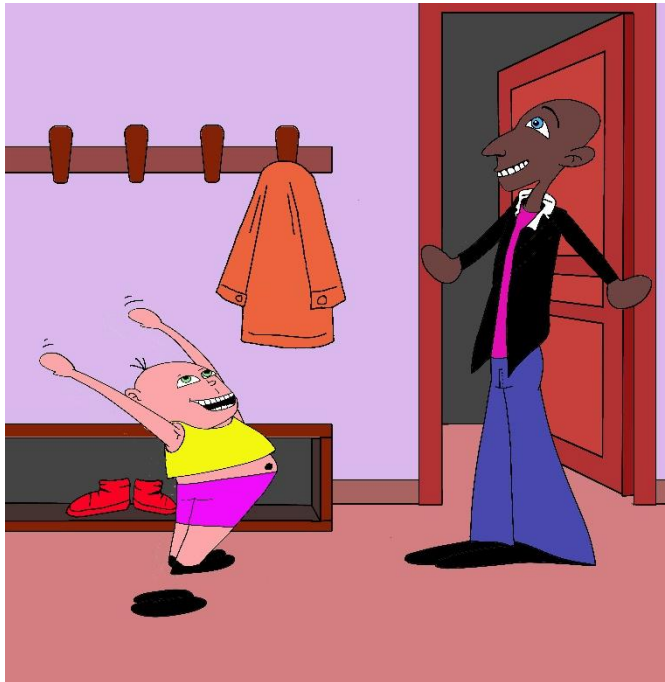
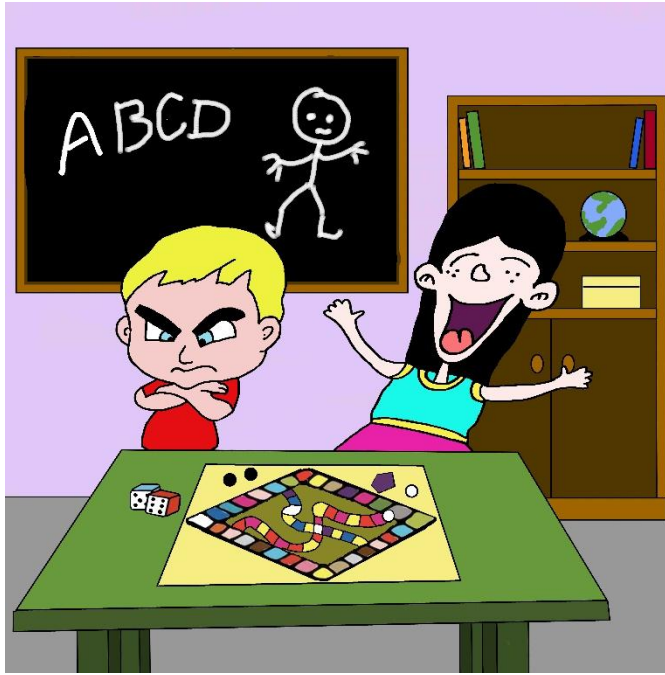
Prendre le temps de se  
demander si c'est important



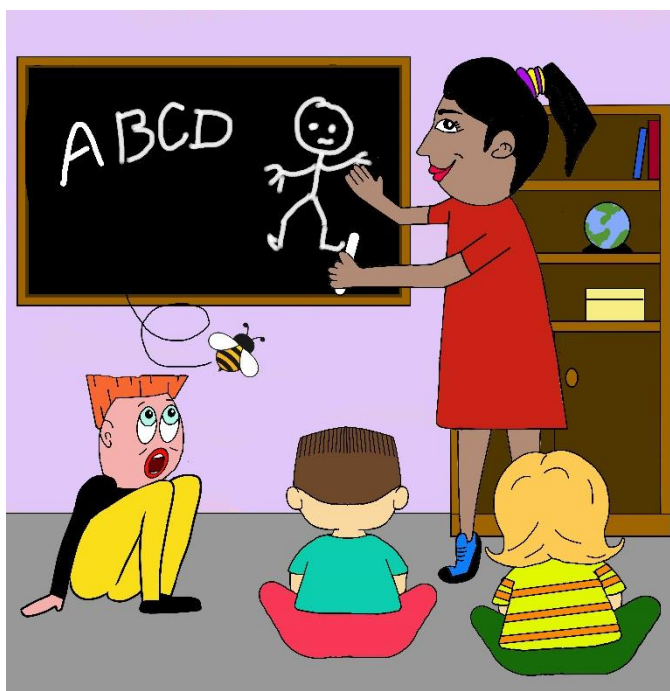
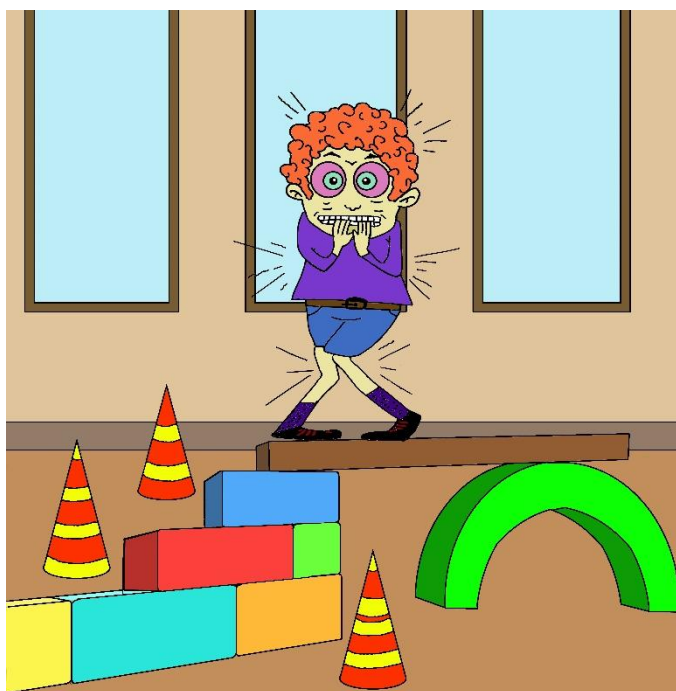
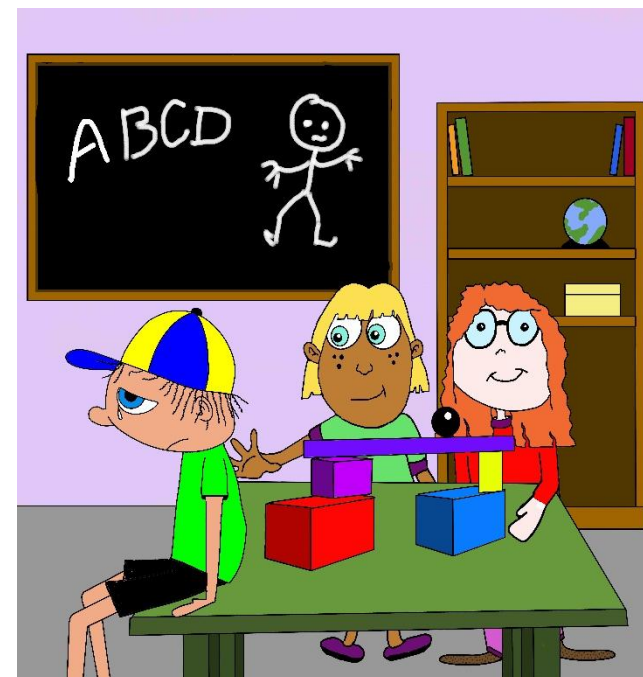
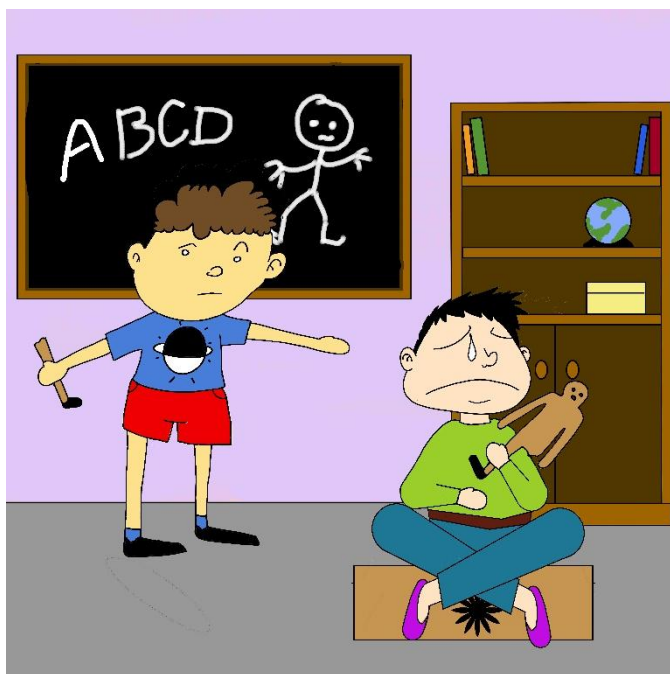
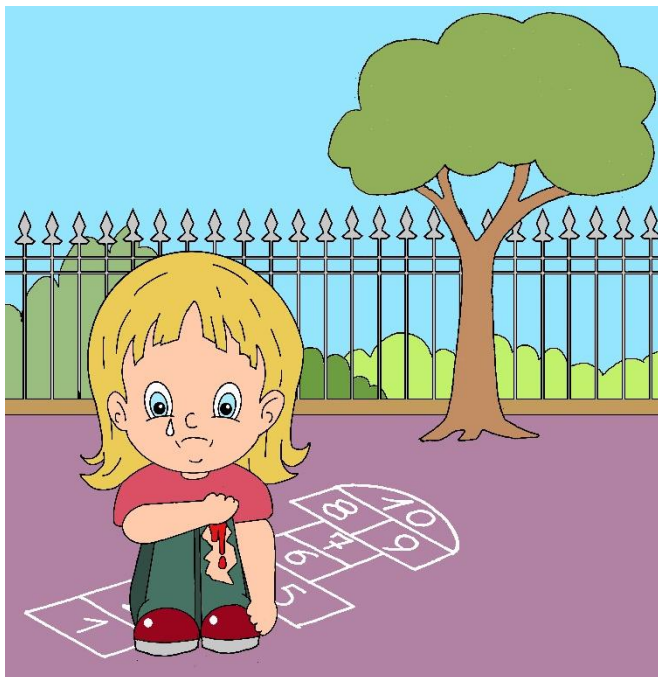








Séquence 4, séance 1 (Annexe 4.2)





Séquence 4, séance 1 (Annexe 4.2)

