EXPRIMER SES ÉMOTIONS ET SES SENTIMENTS

Émotions

Joie

- Sensation agréable

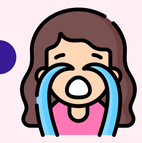
- Sourire

- énergie

Tristesse

- Sensation de vide

- calme



- pleurs

Peur

- anxiété

- accélération du coeur

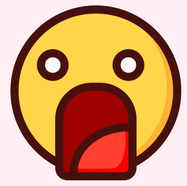
Colère

- frustration

- visage rouge

- tension

Surprise



- étonnement

- yeux écarquillés

Dégoût

- expression de rejet

- grimace

Conseils

- partager avec respect

- chercher de l'aide si nécessaire

Exprimer les émotions

- décrire ce que l'on ressent

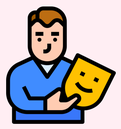
- écouter les autres

- Se faire entendre

- dessin, écriture, musique

Reconnaitre les émotions

- être attentif à ses propres réactions



- observer les expressions du visage

- observer la posture

- comprendre la situation

MAÎTRE LUCAS
maitrelucas.fr