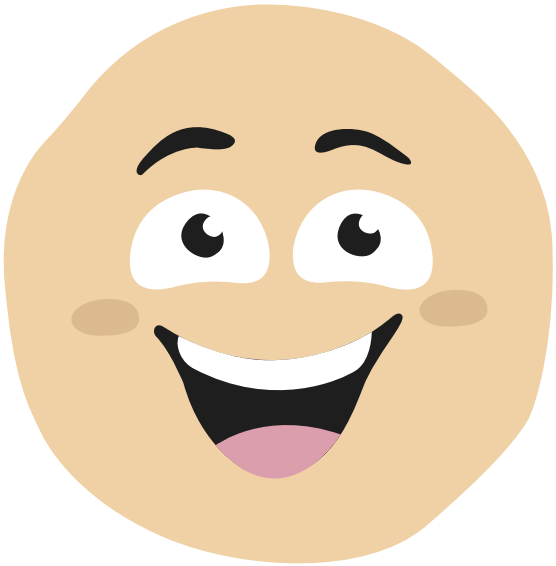
Les émotions de base

LA JOIE

La joie, c'est quand tu te sens super content·e parce que **quelque chose dont tu avais envie ou besoin se passe**. Ça peut être quand tu joues, quand tu réussis quelque chose que tu as essayé de faire, ou même quand tu partages quelque chose avec quelqu'un d'autre. Elle te pousse à **faire ce qui est bon pour toi**, pour te protéger.



LA PEUR

La peur est comme **une alarme** qui se déclenche quand on se sent menacé, pour **réagir vite au danger pour rester en sécurité**. Affronter nos peurs peut nous rendre plus sûr·es de nous. La peur nous rappelle aussi de suivre les règles, pour éviter les disputes et les dangers. Elle nous encourage à être prudent·e et à réfléchir avant de faire des choses importantes.

LA TRISTESSE

La tristesse est comme un signal qui arrive **quand on perd quelque chose ou quelqu'un de précieux**, ou quand on se sent seul·e ou désespéré·e. C'est un peu comme un appel pour **recevoir du réconfort et du soutien** de nos proches. C'est normal de se sentir triste parfois, et ça nous aide à nous sentir mieux quand on peut partager nos sentiments avec les autres.

Salomé Pucheral "30 activités pour connaître son corps et ses émotions", édition CALIOPEA
Sources iconographiques : ©Jump Studio via Canva.com

LA HONTE

La honte agit comme **un signal d'alerte** lorsque nous ne respectons pas les règles sociales. Elle nous pousse à **corriger nos erreurs et à améliorer nos relations** avec les autres.

LE DÉGOÛT

Le dégoût est comme **une alarme** qui nous dit de rester loin des choses qui pourraient nous rendre malade, comme la nourriture périmée ou les endroits sales. **Ça nous aide à rester en bonne santé** et à éviter ce qui est mauvais pour nous.

LA SURPRISE

La surprise, c'est comme **un réveil soudain pour nos sens** ! Ça nous rend curieux·se et nous pousse à **explorer**. Parfois, ça nous **rapproche** des autres, comme quand on fait une surprise à quelqu'un. Ça nous donne le super-pouvoir de **trouver des solutions créatives** à tous les défis !

LA COLÈRE

La colère est comme un feu qui brûle à l'intérieur quand on vit ou voit **une situation injuste ou menaçante**. Elle nous donne de **l'énergie pour surmonter les obstacles et protéger** ce qui est important. Quand on exprime cette colère sainement, on se sent plus apaisé·e.