

FEUILLE D'ACTIVITÉ

Les émotions sont comme des visiteurs. Certaines restent peu de temps, d'autres plus longtemps. Toutes viennent nous apprendre quelque chose. Il n'y a pas de mauvaises émotions, seulement des façons plus ou moins saines de les exprimer.

Individuellement

Promène-toi dans la carte des émotions que nous t'avons donnée.

Si tu t'arrêtes dans chacun des lieux, essaie d'écrire ou de décrire où, dans quelles situations ou pourquoi tu ressens ces émotions. Ensuite, partage-les avec ton groupe.

En groupe :

« Notre carte réelle des émotions »


Sur une grande feuille, dessinez ensemble une carte simple avec les lieux suivants. Vous pouvez la faire comme une ville vue d'en haut ou comme un parcours avec des chemins qui relient les différents lieux.


Discutez des émotions que vous ressentez dans chacun de ces endroits : chaque participant ou participante partage ses expériences.

En groupe, représentez ces émotions de manière visuelle, en montrant que dans un même lieu différentes émotions peuvent coexister et en expliquant chacune d'elles.

 Maison

 École

 Rue ou quartier

 Groupe ou activité

1

2

3

4

5

6

7

A

B

C

D

E

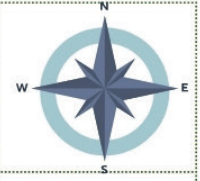
F

G

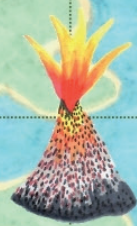
H

I

J



La Place de la Fierté



Le Volcan de la Colère



La Forêt de la Peur



Le Jardin du Calme



Le Miroir de la Jalousie



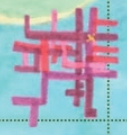
Le Lac de la Tristesse



Le Nuage de la Honte



La Gare de l'Ennui



Le Labyrinthe de la Frustration



La Montagne de la Joie