

UNE AFFICHE DANS TOUS SES ÉTATS

Parce que toutes les émotions ont le droit d'exister

«Comment ça va?». Une question qui se veut à la base bien simple à répondre, mais qui est beaucoup plus complexe qu'on le pense quand on prend vraiment le temps d'y réfléchir... Les émotions c'est abstrait et il y en a tellement que c'est pas toujours facile de s'y retrouver. C'est pourquoi La Revanche a créé cette affiche à confectionner soit même sous forme de mosaïque pour représenter concrètement les émotions au fil du temps. Un moyen simple pour apprendre à **reconnaître et nommer ses émotions**. Plus on se pratique, plus il devient facile de reconnaître et de comprendre ses émotions pour finalement pouvoir les exprimer.



P.S. C'EST UTILE POUR TOUS LES MEMBRES DU CLUB...

C'est encore mieux si chaque membre de la famille a sa propre affiche. Ça prouve que les émotions *l'fun* et moins *l'fun*, on en a tous et que c'est normal.

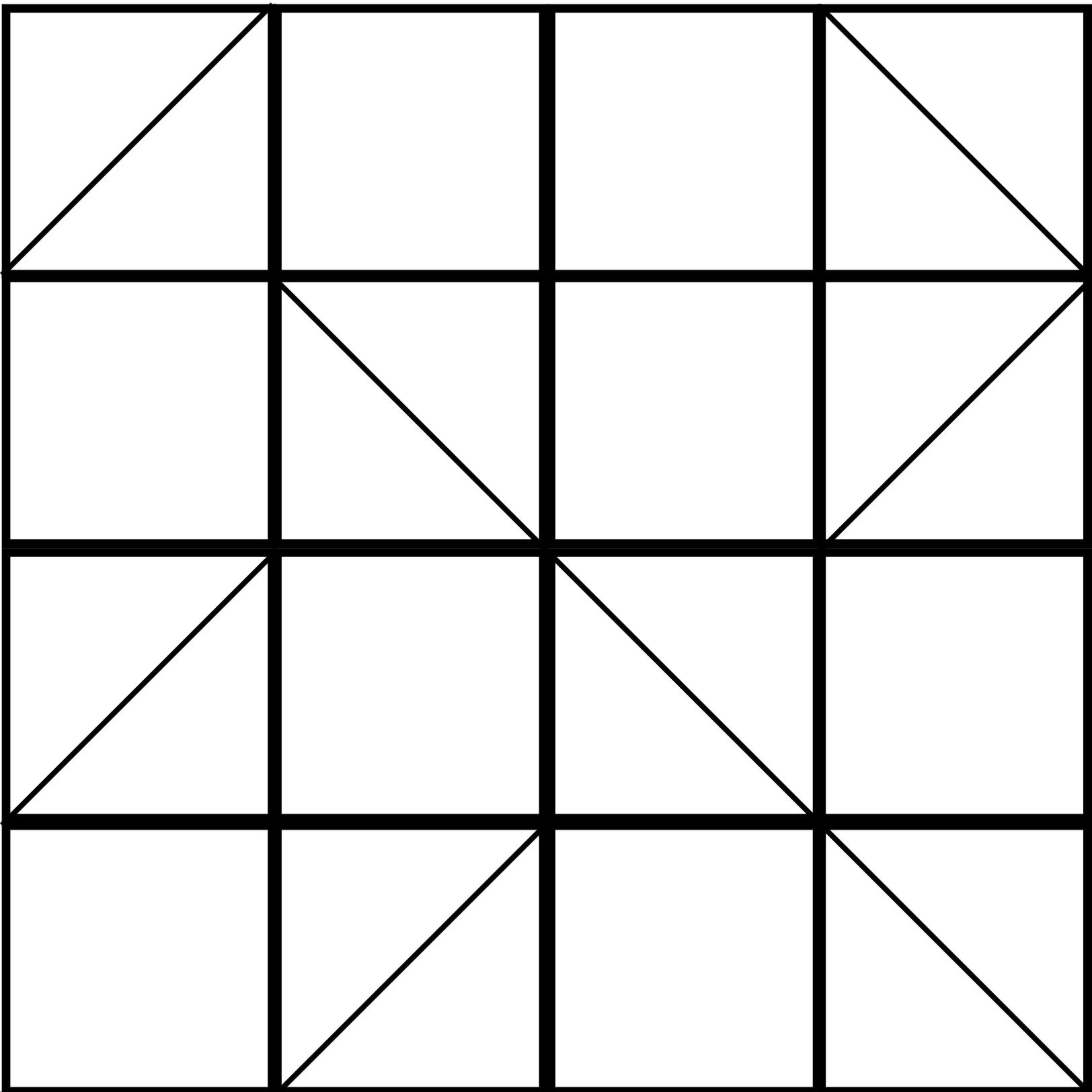
INSTRUCTIONS

1. Imprimez les 7 pages suivantes, recto seulement.
2. Placez votre affiche (page 2) dans un endroit visible et facilement accessible.
3. Au moins une fois par jour, prenez un temps avec votre enfant pour lui demander comment il se sent en ce moment ou encore, ce qu'il a ressenti lors d'une situation précise qui s'est déroulée dans la journée.
4. Découpez la ou les émotions identifiées (page 3 à 7) et collez celle(s)-ci sur l'affiche. **Si le découpage vous tente pas, vous pouvez choisir l'option coloriage :**
5. Au fil des jours, faites observer à votre enfant l'effet de mosaïque formé par les différentes émotions et normaliser le fait que dans une même journée, il est possible de vivre différentes émotions

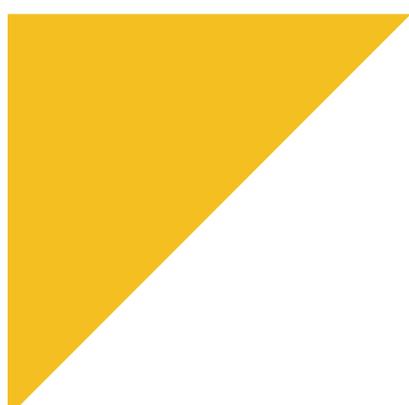
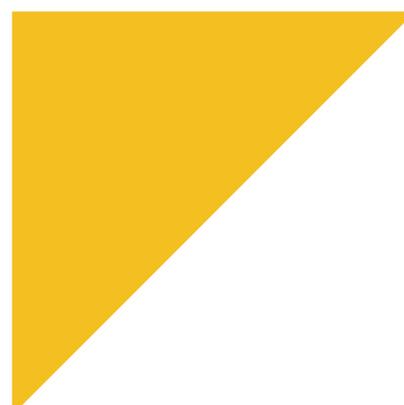
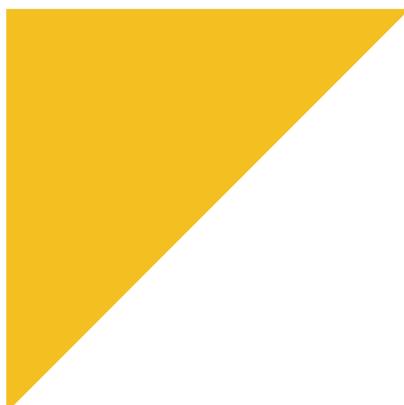
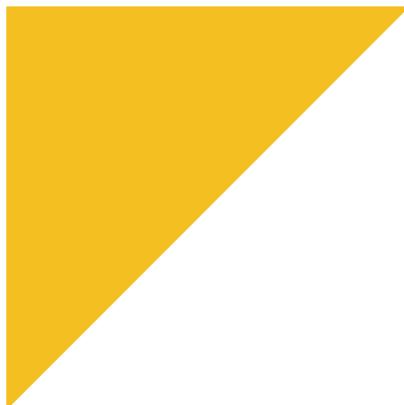
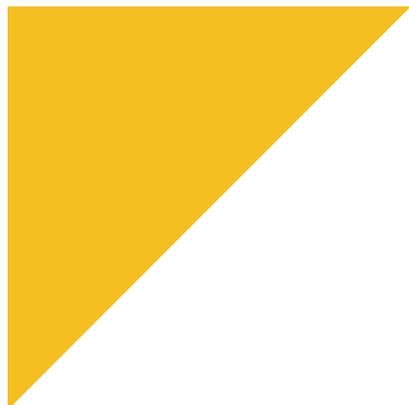
Bonne création!

LA JOIE PREND SA REVANCHE ICI.

Quand toutes les émotions ont le droit d'exister.

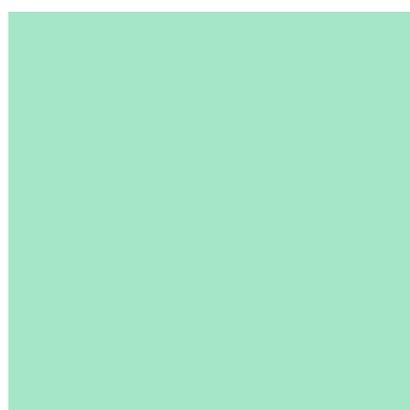
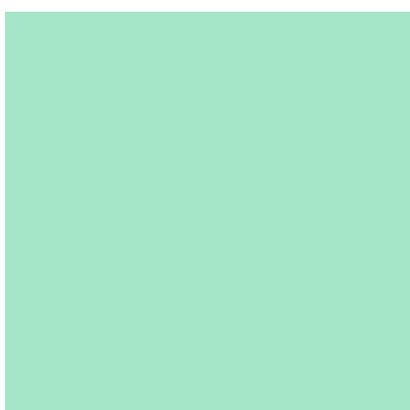
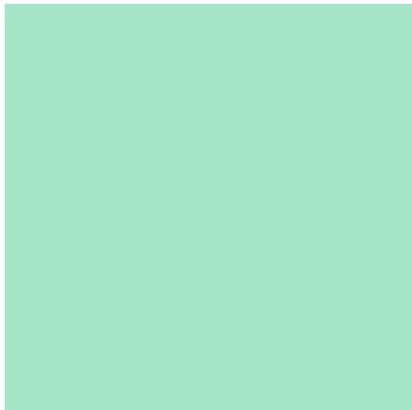
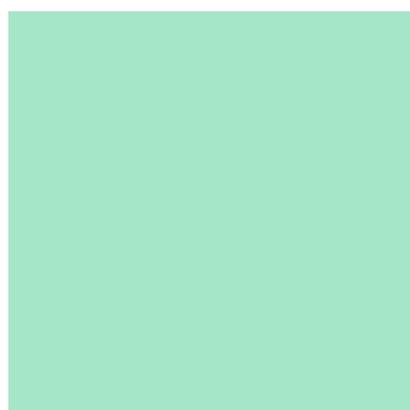
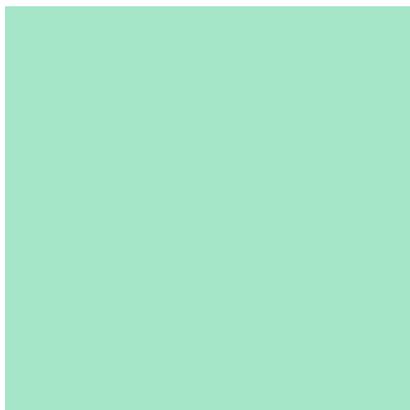
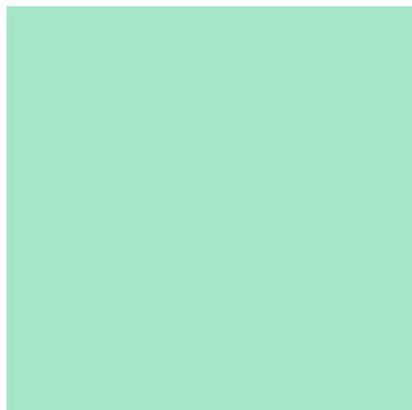
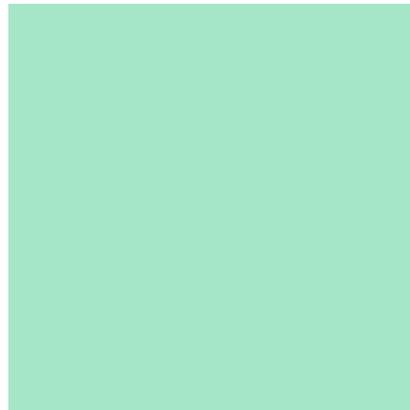
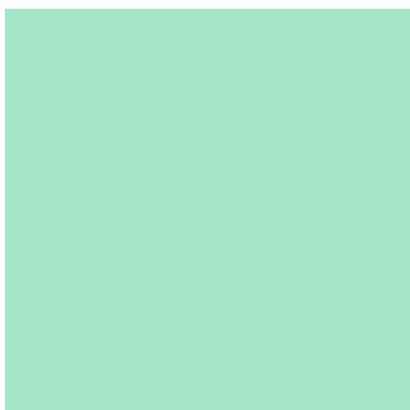
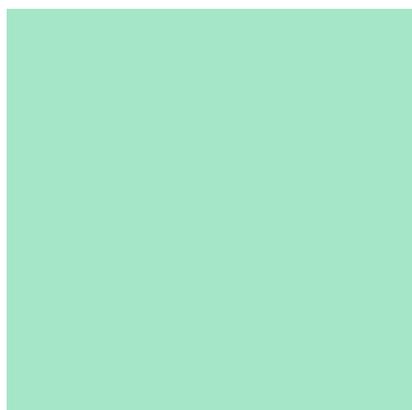
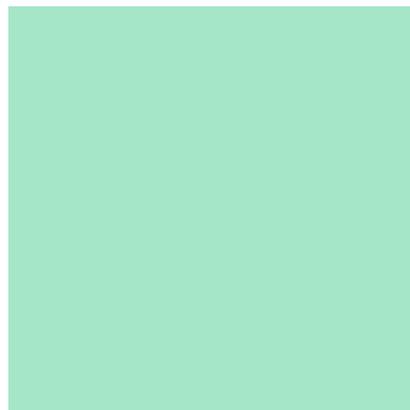
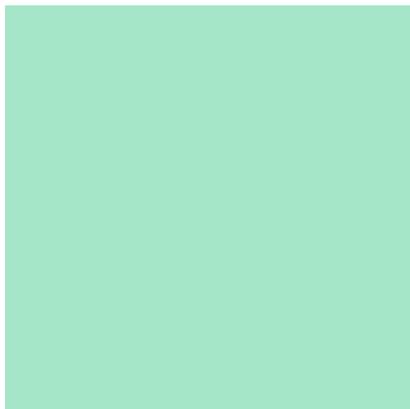
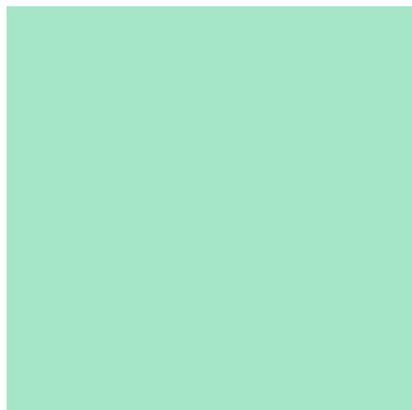


**JOIE
SURPRISE
EXCITATION
AMUSEMENT**

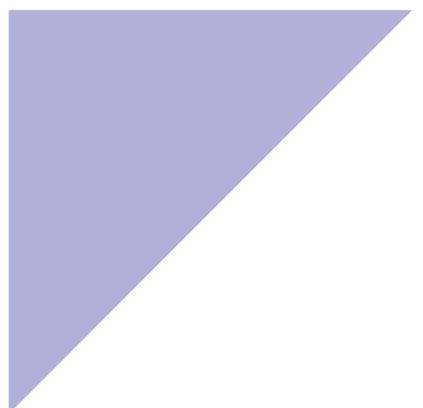
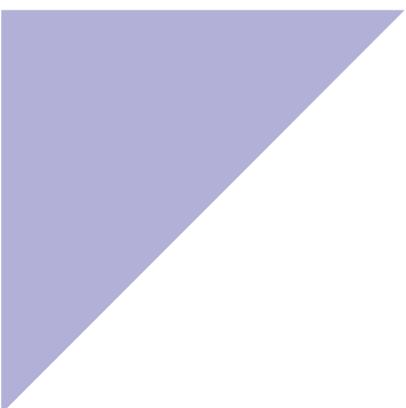
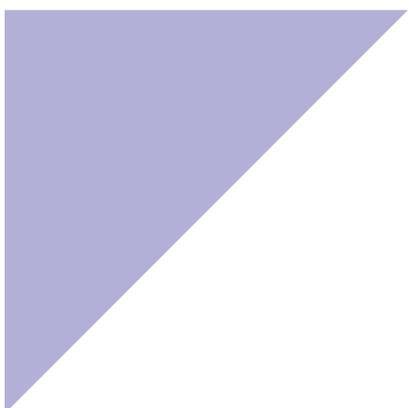
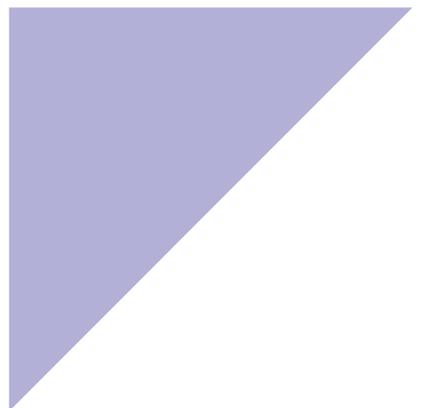
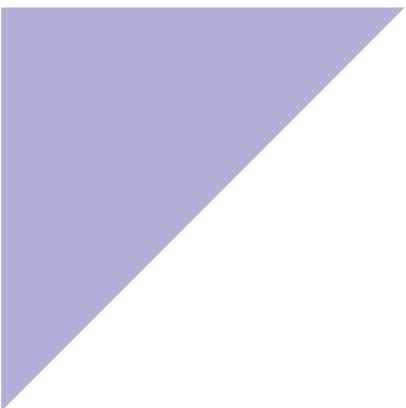
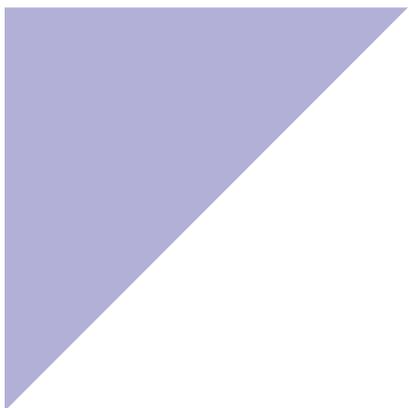
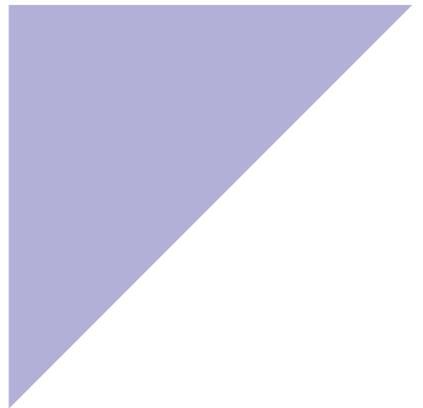
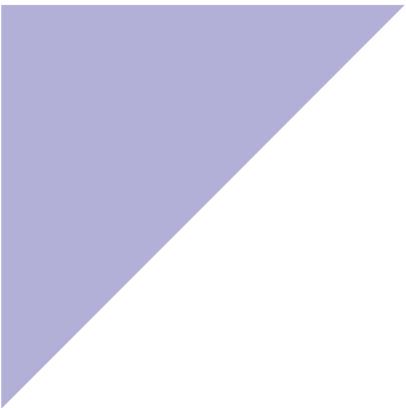
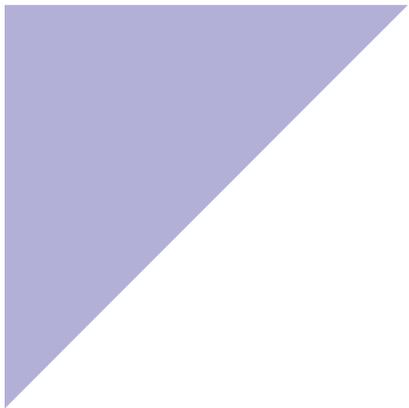
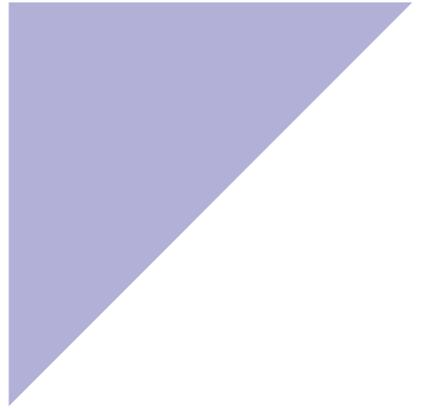
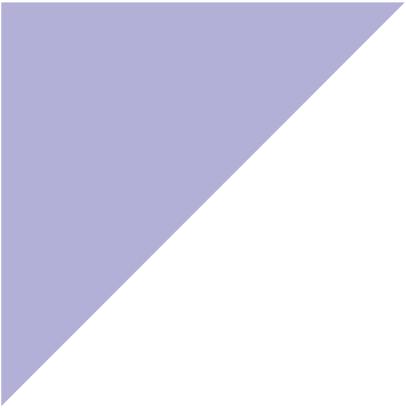
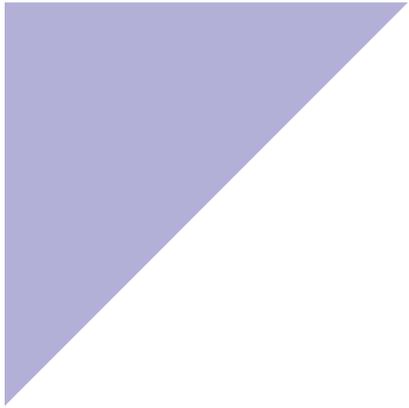




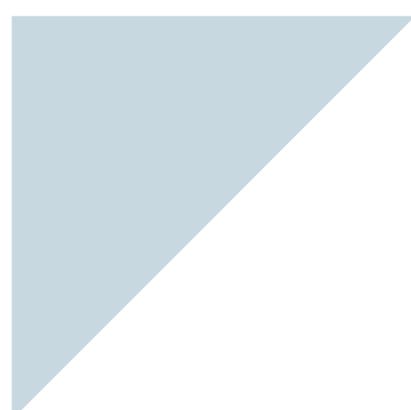
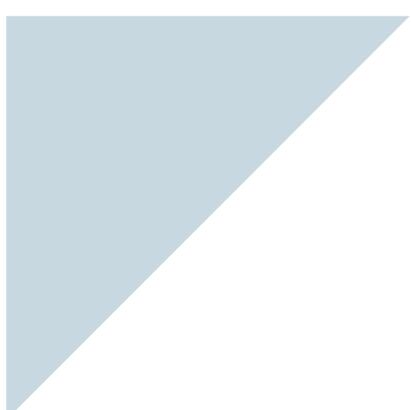
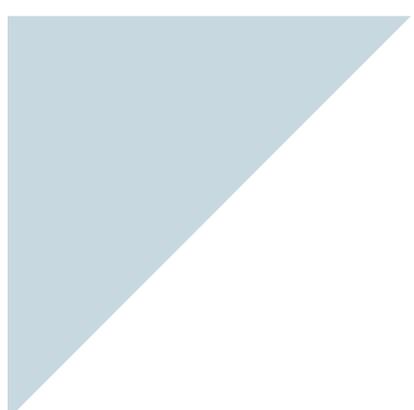
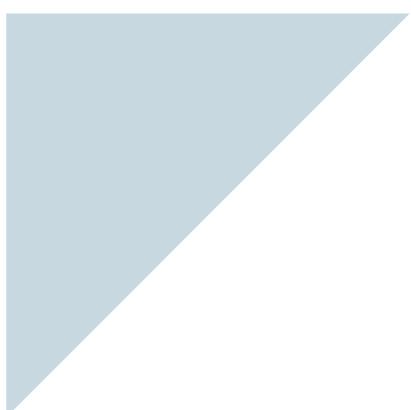
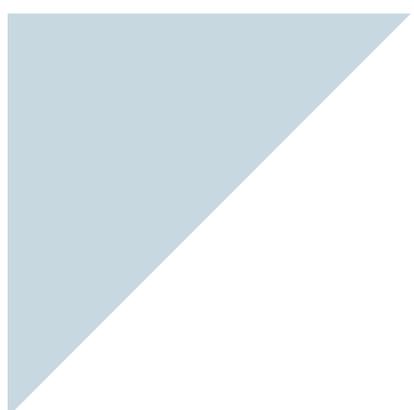
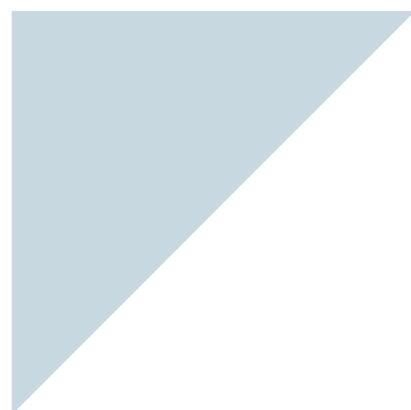
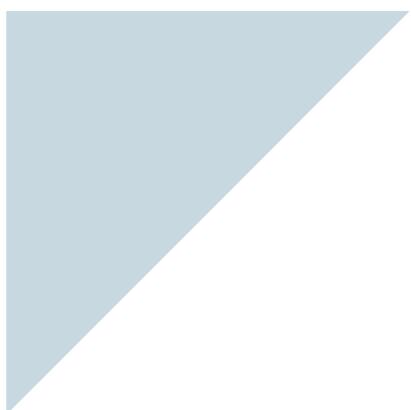
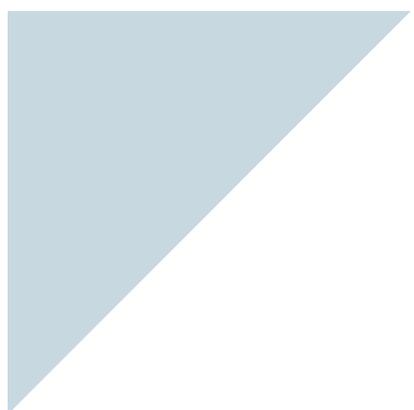
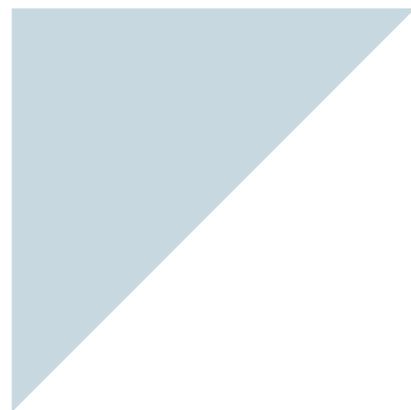
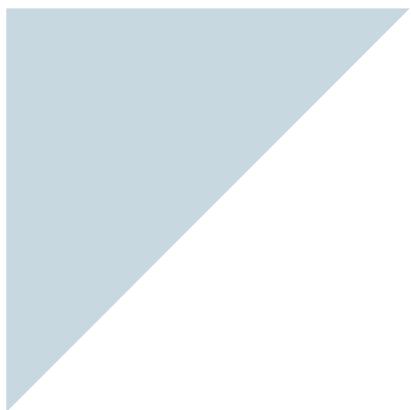
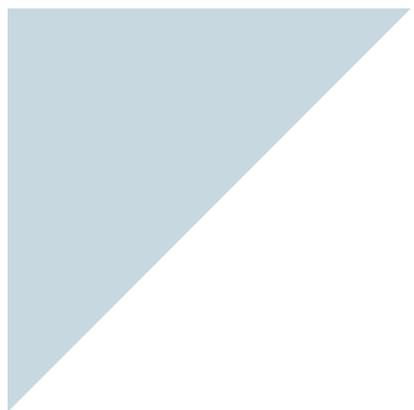
**CALME
PATIENCE
DÉTENTE**



**TRISTESSE
ENNUI
SOLITUDE**



**PEUR
STRESS
INQUIÉTUDE
HONTE**





COLÈRE
FRUSTRATION
JALOUSIE

