



Ce dossier vous propose différentes animations afin d'identifier les émotions, la manière dont nous les exprimons et ainsi apprendre à les gérer

1. Mon corps traduit aussi mes émotions

A. J'exprime les émotions avec mon corps

B. Tu m'dis rien mais tu m'parles

2. Le canal de mes émotions

A. Mes sens éveillent mes émotions

B. Ma plume d'émotions

3. Le vocabulaire de mes émotions

4. La gestion de mes émotions

A. Comprendre ce qui déclenche l'émotion et ce qui se passe alors en moi.

B Prendre conscience de ma façon habituelle d'exprimer mes émotions et les conséquences que cela a sur moi et sur mon entourage

C. Trouver une manière plus positive pour exprimer mes émotions