

# 1 Les émotions, c'est ton cerveau qui te parle...

Avant de commencer ton activité, comprends au fil des pages les émotions. Pour te parler, ton cerveau envoie des signaux à l'intérieur de ton corps, mais aussi à l'extérieur. Toutes les parties de ton corps vont être utilisées pour te faire réagir à une situation : ce sont les émotions.

Par exemple, lorsque tu es heureux, ton cerveau envoie un message à :



Ta bouche

qui affiche un grand sourire.



Tes yeux

qui s'ouvrent en grand.



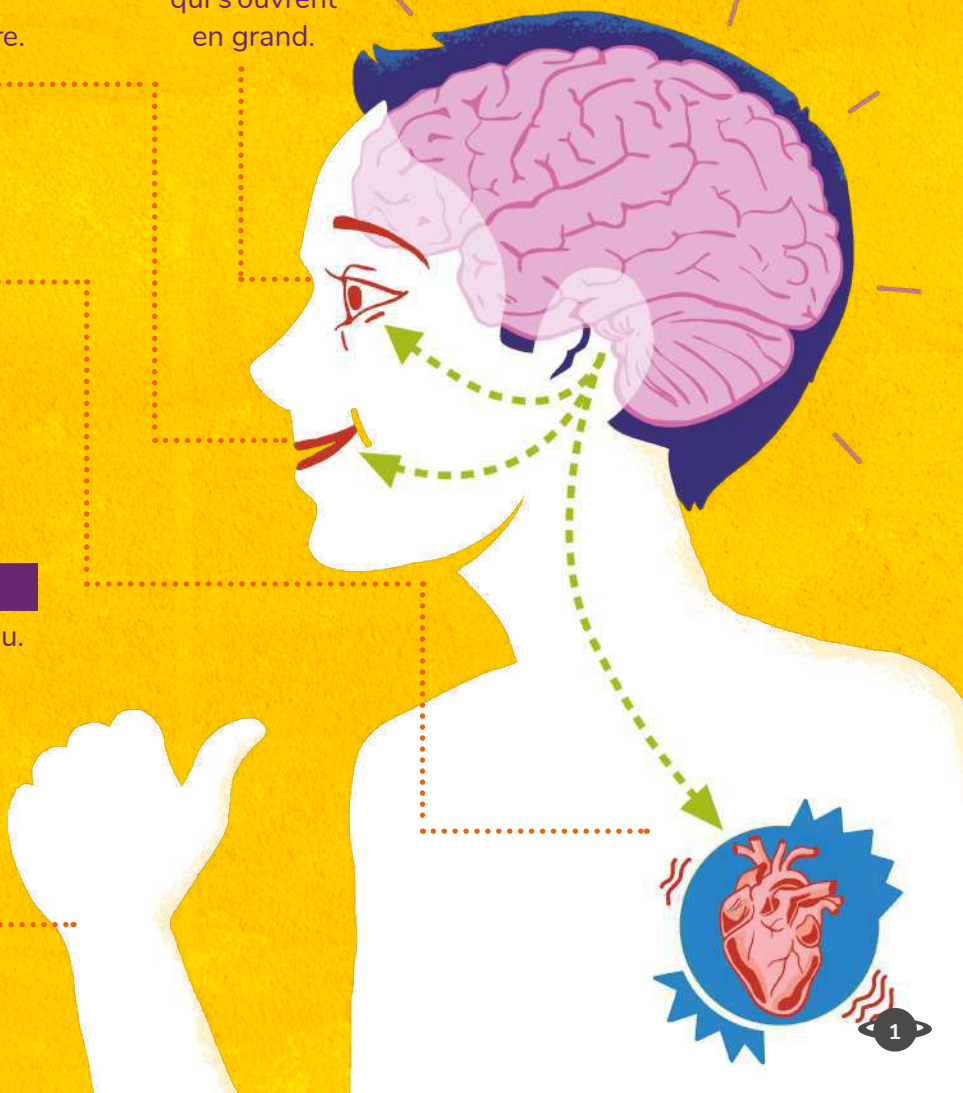
Ton coeur

qui bat plus vite.



Ton corps entier

qui est détendu.

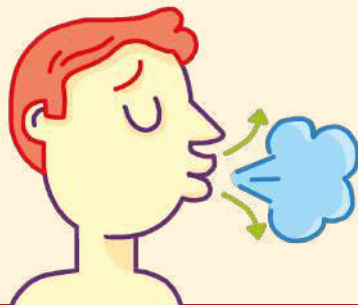


## 2 ... et qui te demande de réagir !

### La colère



Si l'on te force à manger quelque chose que tu n'aimes pas. Tu te mets en colère. Ton cerveau te dit : «J'ai besoin que l'on respecte mes goûts !»



Pour dépasser ta colère, respire profondément.

### La tristesse



Lorsque tu perds quelqu'un que tu aimes, ton cerveau a compris que c'était fini mais toi pas encore. C'est ce qui te rend triste.



Pour dépasser ta tristesse, tu peux en parler avec quelqu'un et te faire consoler.

### La peur



Quand tu te balades en forêt ton cerveau imagine parfois un loup qui surgit, des araignées qui se glissent dans ton cou... C'est à ce moment précis que tu as peur. La peur te permet de te protéger des risques possibles.



Pour contrôler la peur, dis-toi que la plupart de tes pensées ne sont pas vraies.

# LA DURÉE D'UNE ÉMOTION



Une émotion dure en moyenne **90 secondes**.  
C'est durant ce temps qu'il faut la contrôler.

## LA CARTE CORPORELLE DES ÉMOTIONS

Regarde cette carte. Elle va t'aider à comprendre quelle partie du corps est stimulée lorsqu'une émotion t'envahit. Plus la zone est rouge, plus la partie du corps est active. Cette carte est identique chez tous les êtres humains pour ces 4 émotions principales !



Colère



Joie



Tristesse



Peur



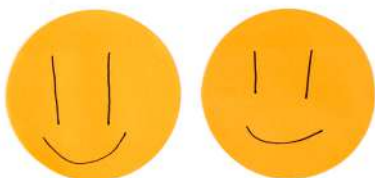
Toutes ces émotions te guident et te font réagir pour atteindre une seule chose :  
la **JOIE**.



## Les expressions

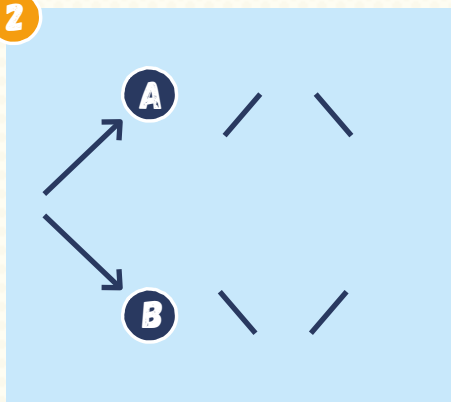
Apprends à dessiner des expressions !

1



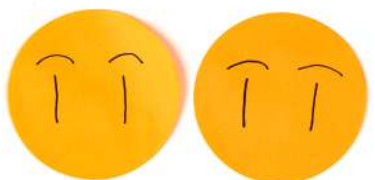
Prends 2 ronds orange et dessine 2 yeux et 1 bouche sur chacun d'entre-eux.

2



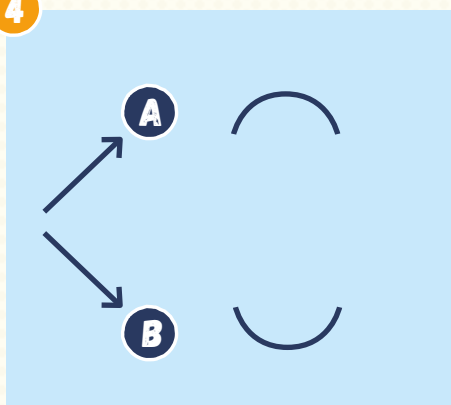
Puis dessine les sourcils A sur le premier et les sourcils B sur le second. Qu'observes-tu ?

3



Reprends 2 ronds orange, cette fois dessine des yeux et des sourcils neutres.

4



Puis dessine la bouche A sur le premier et la bouche B sur le second. Qu'observes-tu ?

Les mouvements de tes sourcils ou de ta bouche changent l'expression de ton visage et donnent l'impression que tu es content ou énervé.

**VA DEVANT UN MIROIR ET AMUSE-TOI  
À FAIRE DES EXPRESSIONS !**

## Jeu

Tes émotions passent dans les expressions de ton visage, mais aussi dans les mouvements de ton corps et dans ta voix. C'est comme ça que les acteurs réussissent à jouer beaucoup d'émotions différentes dans les films ou au théâtre.

# À TOI DE JOUER !

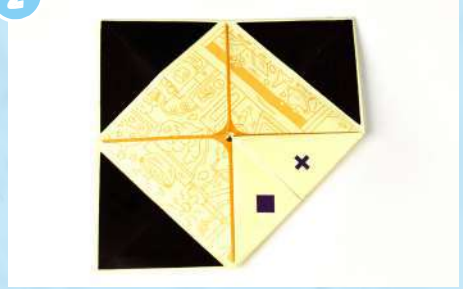
Commence par monter ta cocotte en papier.

1



Marque tous les plis.  
Puis replie vers le milieu.

2



Retourne puis replie  
à nouveau vers le milieu.

3



Puis glisse tes doigts  
à l'intérieur.

## Règles du jeu

- 1 Demande à quelqu'un de choisir un chiffre entre 0 et 9.
- 2 Demande-lui de choisir une forme.
- 3 Regarde discrètement l'émotion qui se cache en frottant la zone noire.
- 4 Fais-la deviner en jouant comme un acteur.
- 5 La personne qui fait deviner le plus d'émotions gagne !