
Les émotions primaires



Julie Moreau - Consultante pour le CFORP

La tristesse = un manque à combler

Tu as du mal à respirer, tu n'as pas envie de parler et tu préfères t'isoler ou au contraire, tu as besoin d'être réconforté(e). Tu as la tête et les épaules baissées. Tu n'as plus aucune énergie. Tu as le goût de pleurer. Elle survient lorsqu'il te manque quelqu'un ou quelque chose.



La colère = grosse boule d'énergie



Tu sens la colère monter quand tu serres les dents et les poings et que tu deviens tout tendu. Parfois, tu ne mesures pas ta force. Elle survient lorsque les choses ne se passent pas comme tu voudrais, lorsque tu entends des choses qui ne te plaisent pas ou que tu crois injustes.

La peur = façon de t'adapter



Quand tu as du mal à respirer, que ton cœur bat vite et que tu as mal au ventre. Elle survient lorsque tu penses être en danger. Elle peut aussi servir à te protéger.

La joie = plein d'énergie!



Tout va bien pour toi. Tu es heureux dans ce que tu fais, de ce que tu penses et avec qui tu es. Elle te permet de profiter pleinement du moment que tu vis et de le faire partager aux autres. Elle te donne plein d'énergie. Tu fais de grands mouvements et ton cœur bat vite. Elle te donne l'envie de chanter et de danser!



Pour aller plus loin...

Associe la bonne émotion

Mon cœur bat vite et j'ai hâte de voir mes grands-parents.

Lorsque j'entends le tonnerre, je cours vite me cacher!

Mon petit frère a pris mon jouet préféré.

J'ai perdu mon chat et il me manque beaucoup.

La colère

La peur

LA JOIE

La tristesse