

La Roue des Émotions

Avec l'aide de ton parent ou de ton enseignant.e, découpe un cercle dans un carton. Partage-le en quartiers égaux dans lesquels tu colleras les émotions de base ou les dessinera avec des smileys. Tu peux choisir une couleur différente pour chaque émotion. Découpe l'aiguille en carton et fixe la au centre du cercle avec une attache parisienne.

Tu peux utiliser cette roue pour dire aux autres comment tu sens et ce que tu pourrais faire pour te sentir mieux.

Joie

Peur

Colère

Jalousie

Honte

Amour

Surprise

Tristesse

