

ISABELLE FILLIOZAT * VIRGINIE LIMOUSIN * ÉRIC VEILLÉ

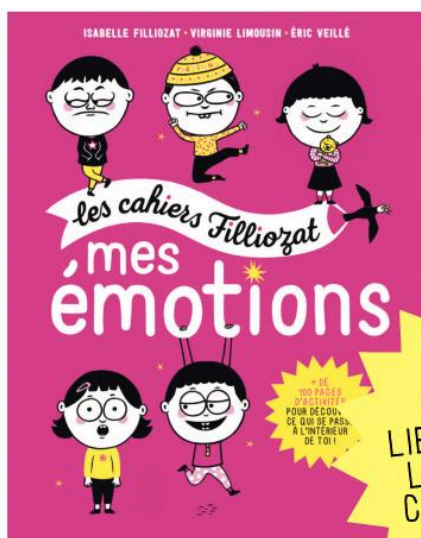


les cahiers Filliozat , mes emotions



+ DE
100 PAGES
D'ACTIVITÉS
POUR DÉCOUVRIR
CE QUI SE PASSE
À L'INTÉRIEUR
DE TOI !

 Nathan



Avec l'accord des auteurs,
nous vous proposons un long extrait
du cahier Filliozat « les émotions »

© 2016 Éditions Nathan, Sejer,
25, avenue Pierre-de-Coubertin, 75018 Paris
ISBN : 978-2-09-256322-0
Loi n°49-956 du 16 juillet 1949
sur les publications destinées à la jeunesse,
modifiée par la loi n°2011-525 du 17 mai 2011.

Achevé d'imprimer en octobre 2017 par Laballery
N° d'éditeur : 10240117 - Dépôt légal : mars 2016.

EN ACCÈS
LIBRE PENDANT
LA DURÉE DU
CONFINEMENT

DÉCOUVREZ LA COLLECTION FILLIOZAT



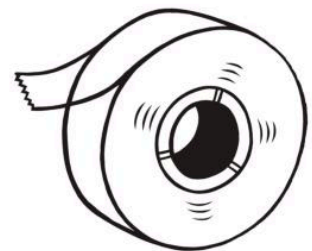


des ciseaux

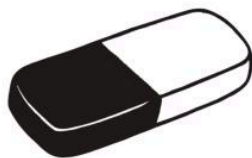


de la colle

Pour devenir
MAÎTRE(SSE) DE TES ÉMOTIONS,
tu as besoin d'un peu
de matériel.



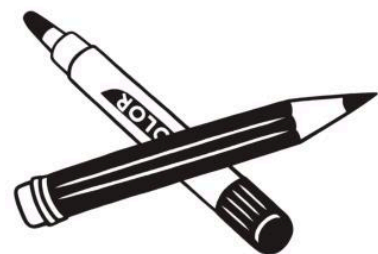
du scotch



une gomme

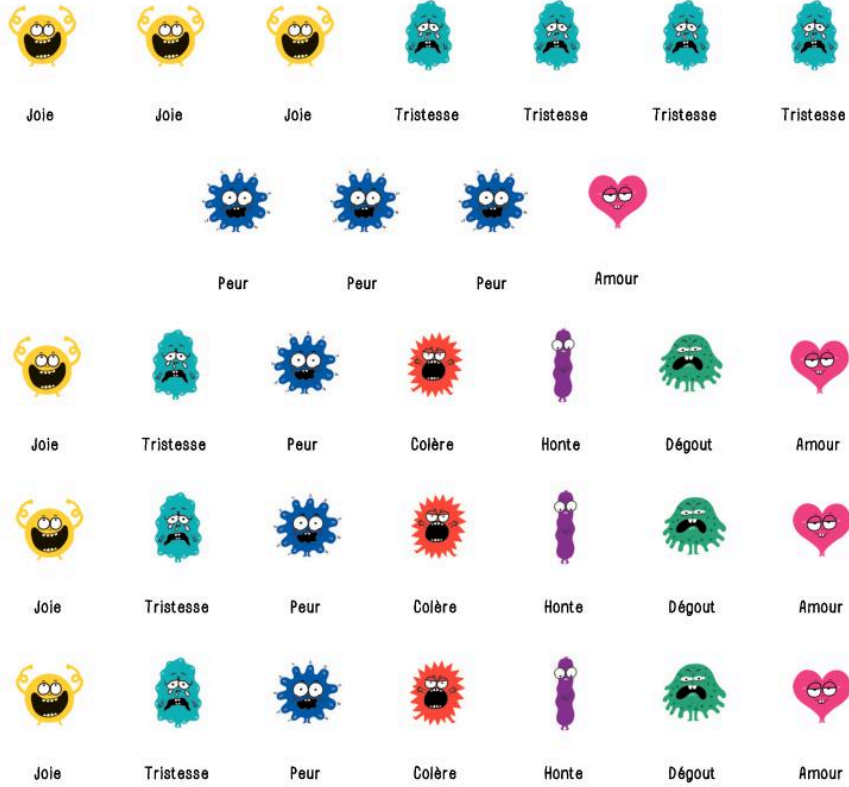


de la Patafix®

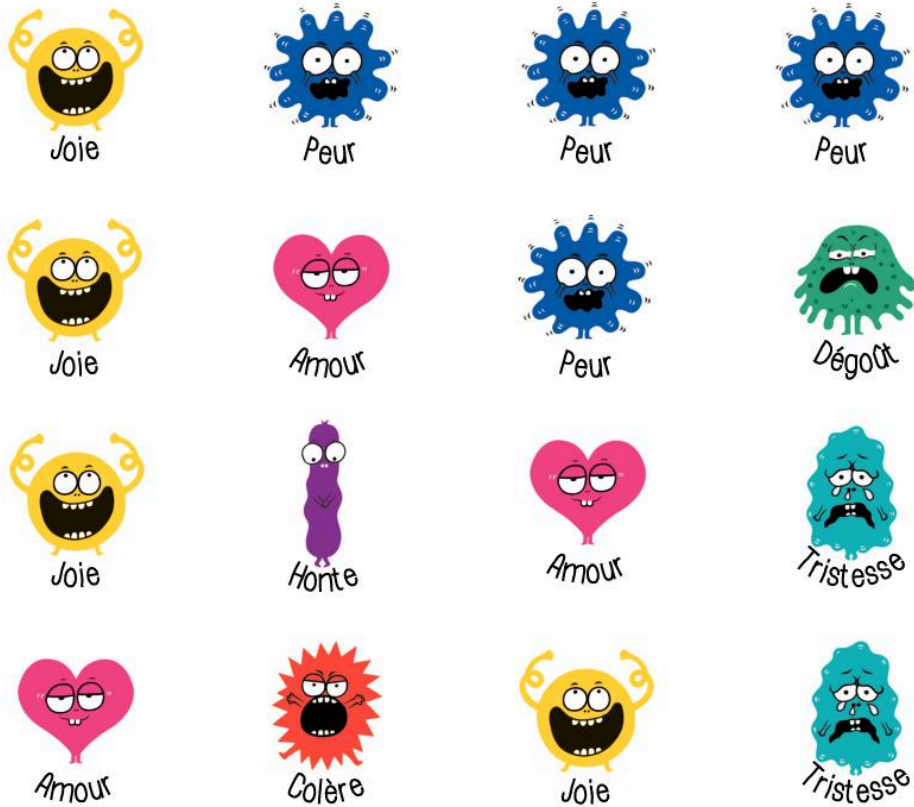


des crayons et des feutres

pages 16-20:



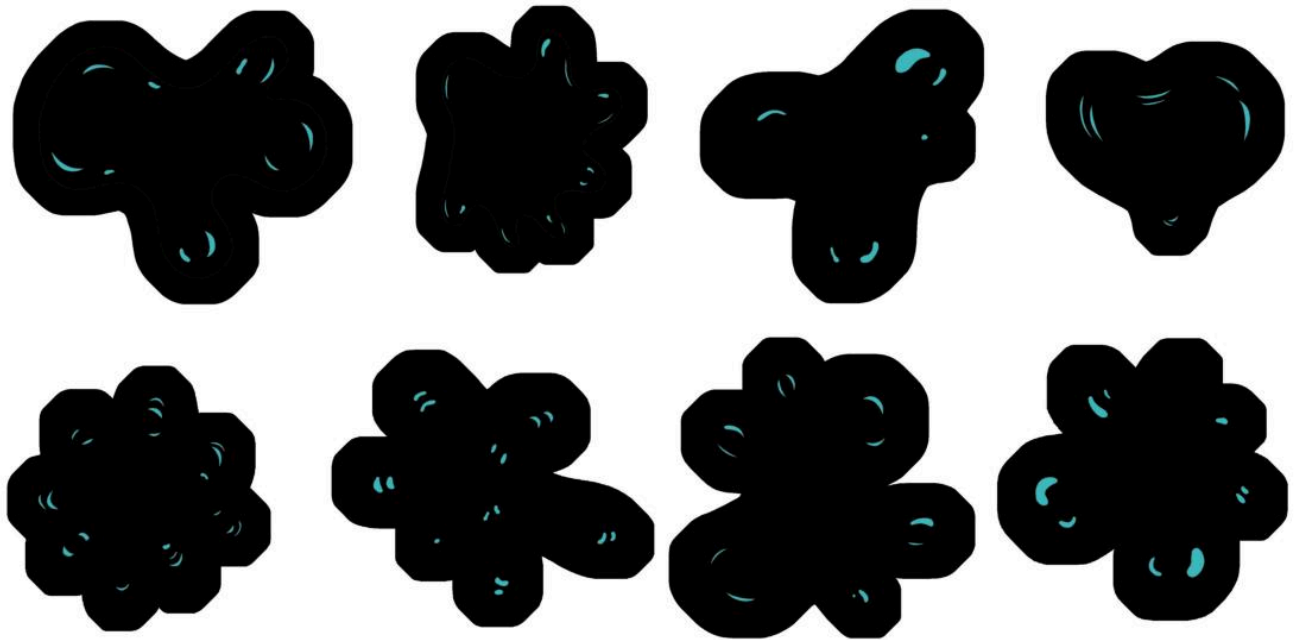
pages 21 à 55, choisis parmi les émotions suivantes :



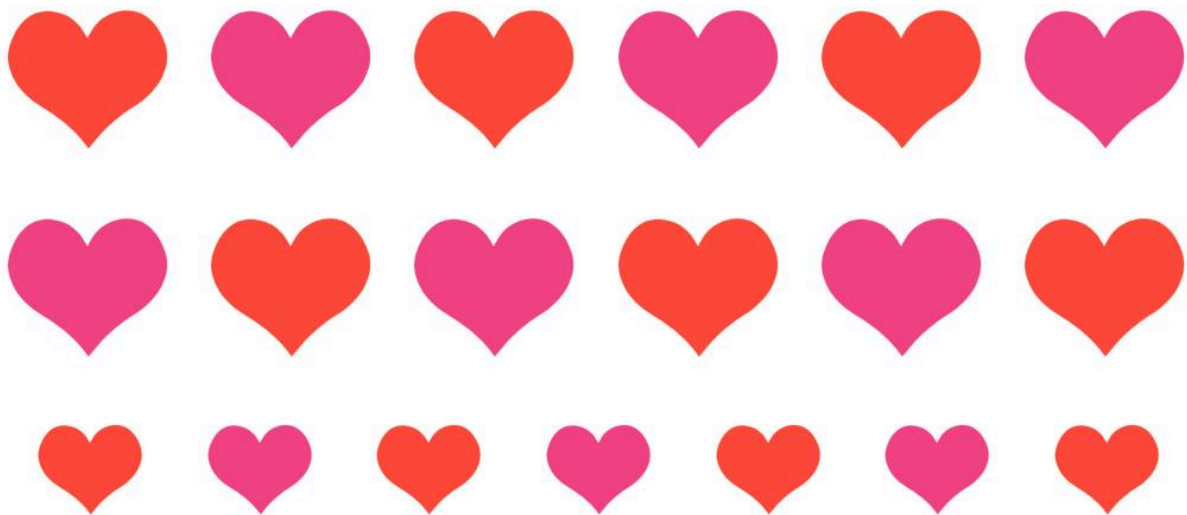
page 29:

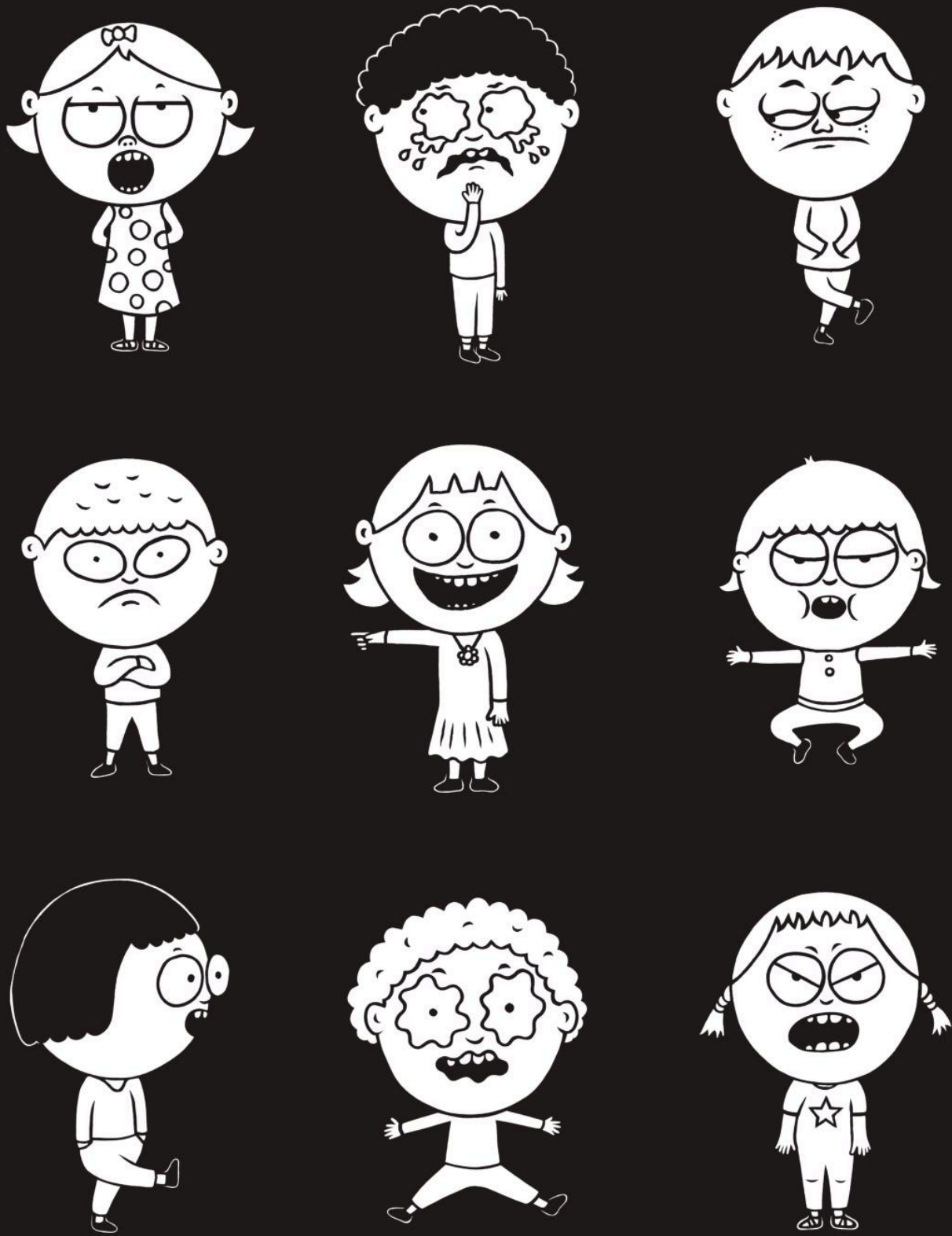
C'est nul ! Génial ! Oh la la, j'ai eu très peur Trop cool... Je suis triste :
J'étais content

page 53:



page 67:





C'EST PARTI POUR UN GRAND VOYAGE PLEIN DE DÉCOUVERTES !

Tu tiens ce cahier entre tes mains car tu as été choisi(e)
parmi 999 999 enfants pour devenir Maître(esse) des émotions.
Colorie-les et dessine-toi comme tu veux !

Ça y est, tu es prêt(e) à partir en voyage
pour devenir Maître(esse) des émotions ?

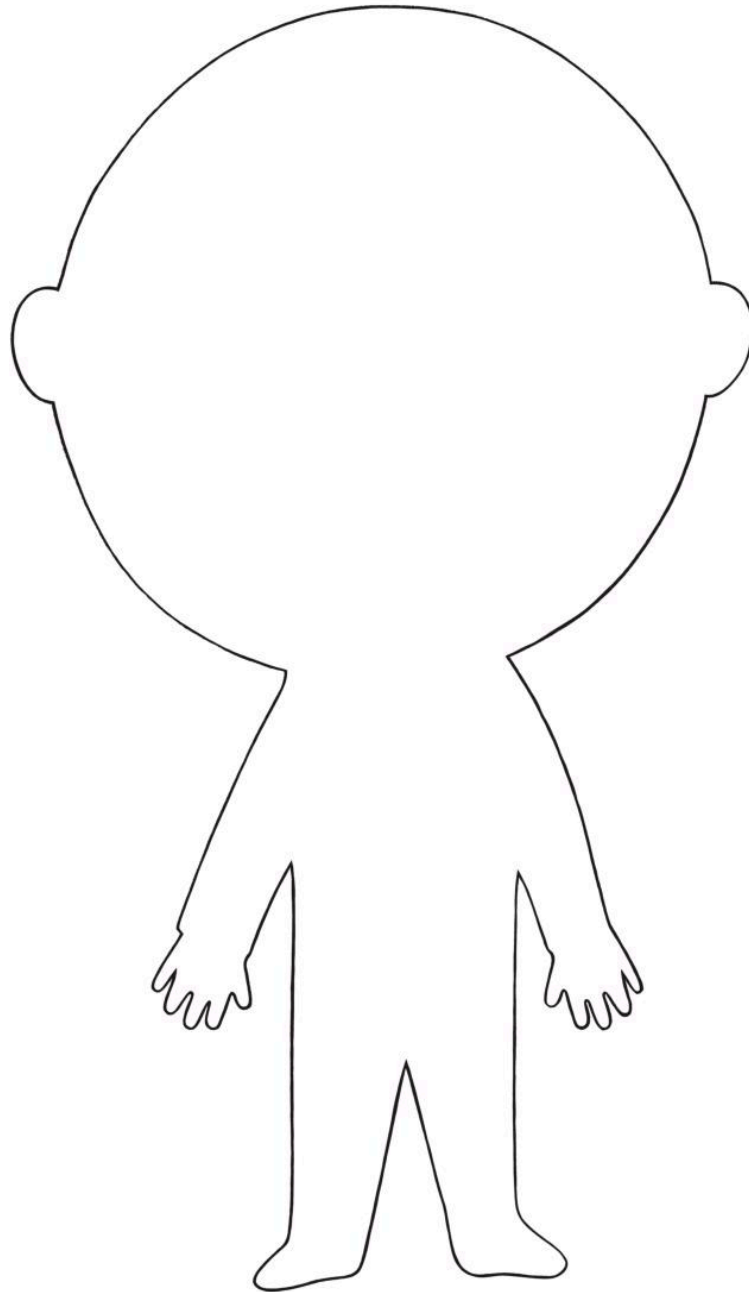
OUI

NON

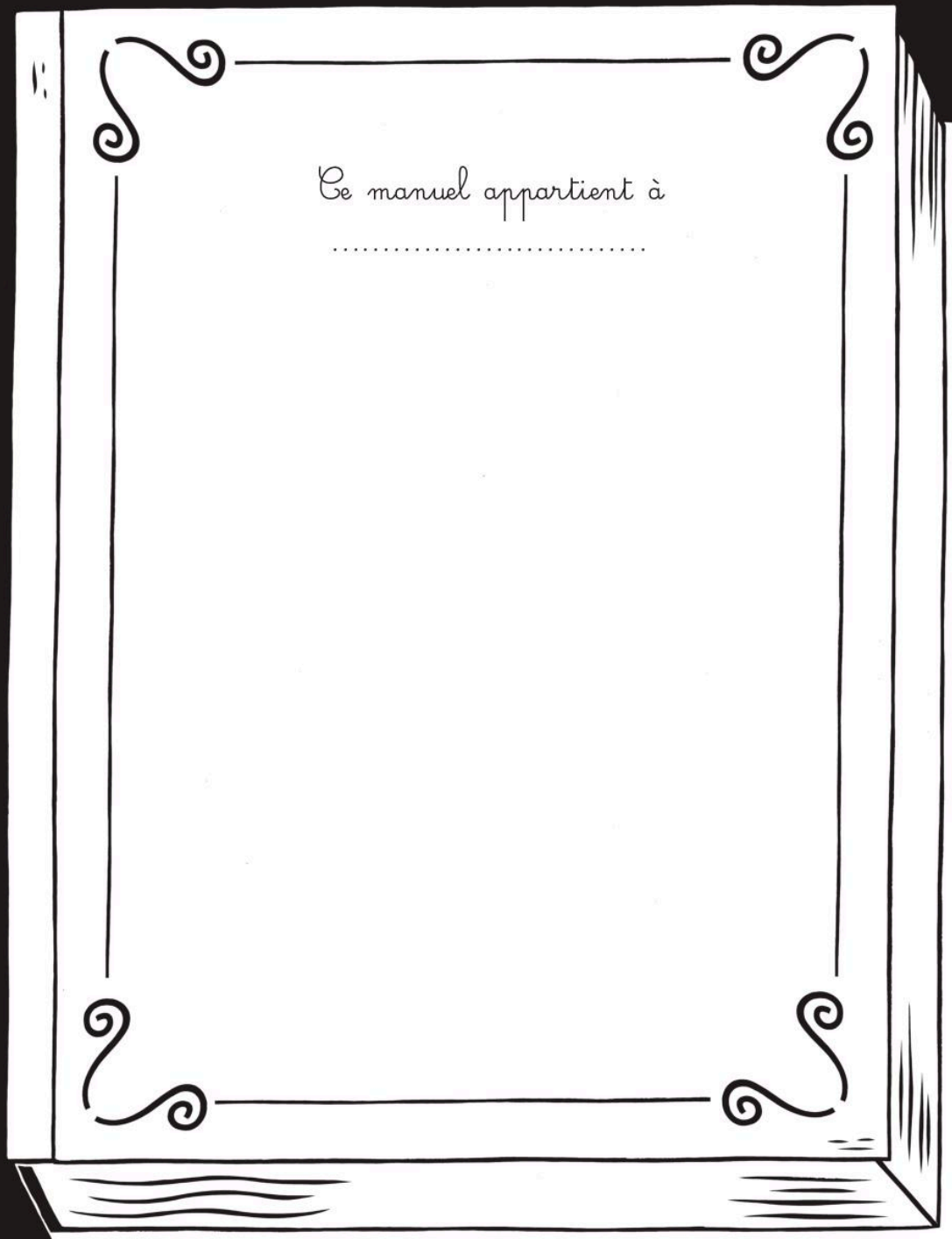
Mais à quoi ça sert ?
Selon toi, quelle est la meilleure réponse ?
Entoure-la.



Dessine-toi joyeux(se), triste ou en colère...
et découpe ton portrait si tu veux.



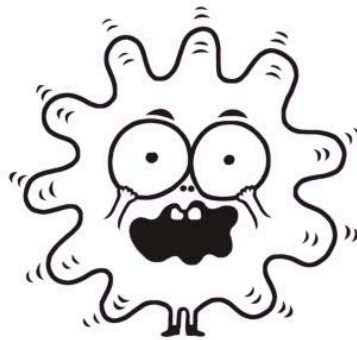
Dessine la couverture de ton
"Manuel de Maître des émotions".



Parmi toutes ces choses...
trouve les émotions cachées et entoure-les.



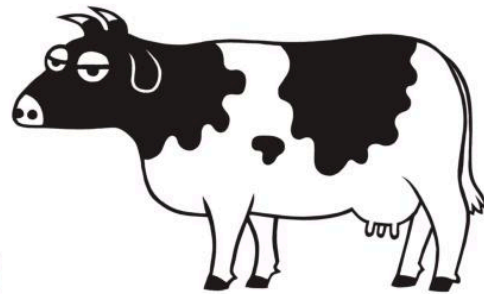
Glace



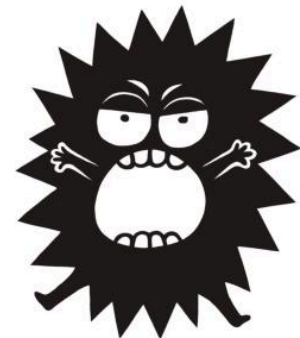
Peur



Sandwich



Vache



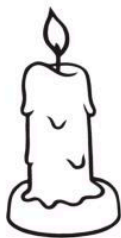
Colère



Tristesse



Culotte



Bougie



Sac à dos



Amour



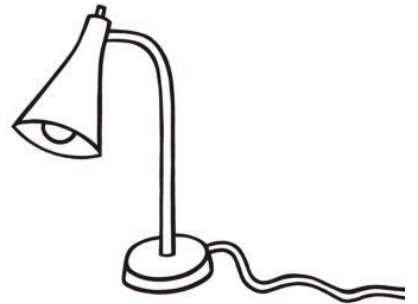
Fleur



Honte



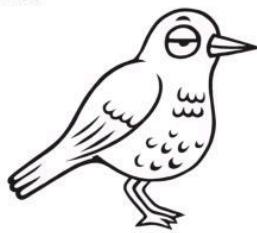
Lune



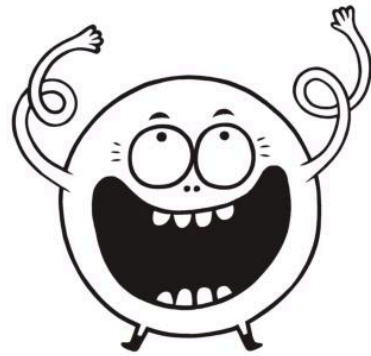
Lampe



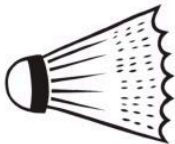
Lunettes



Oiseau



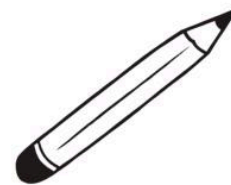
Joie



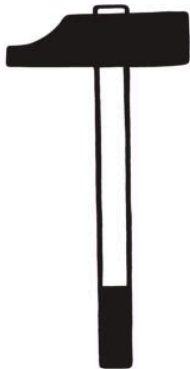
Volant



Chien



Crayon



Marteau



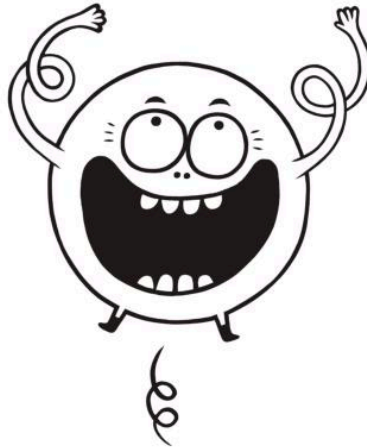
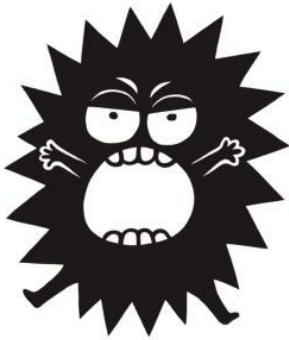
Dégoût



DÉCOUVERTE N°1
Il y a 7 émotions
de base !

7 amies te rejoignent. Ce sont les 7 émotions qui vont
t'accompagner au cours de ton voyage.

Relie chaque personnage à son émotion. Pour cela regarde bien son visage.



HONTE

COLÈRE

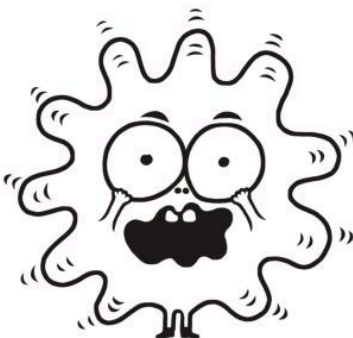
PEUR


AMOUR

DÉGOÛT

TRISTESSE

JOIE



Dessine-toi quand tu es heureux(se), colle  sur ton cœur et les autres émotions autour de toi.



DÉCOUVERTE N° 2
Tes amies émotions,
ce sont des sensations
à l'intérieur du corps
et des signes à l'extérieur :
ça se voit sur le visage !



Au cours de ton voyage, tu tombes nez à nez avec une panthère affamée. Tu décides de :

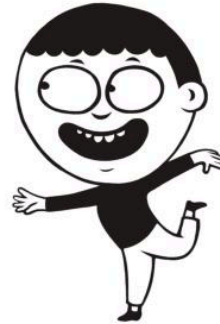
1
Lui sourire et lui offrir un chewing-gum.



2
T'enfuir en courant le plus vite possible.



3
Danser avec elle.



8
Lui donner des coups de pied.



4
Ne plus bouger, ne plus respirer, comme une statue.



7
Lui faire un gros câlin.



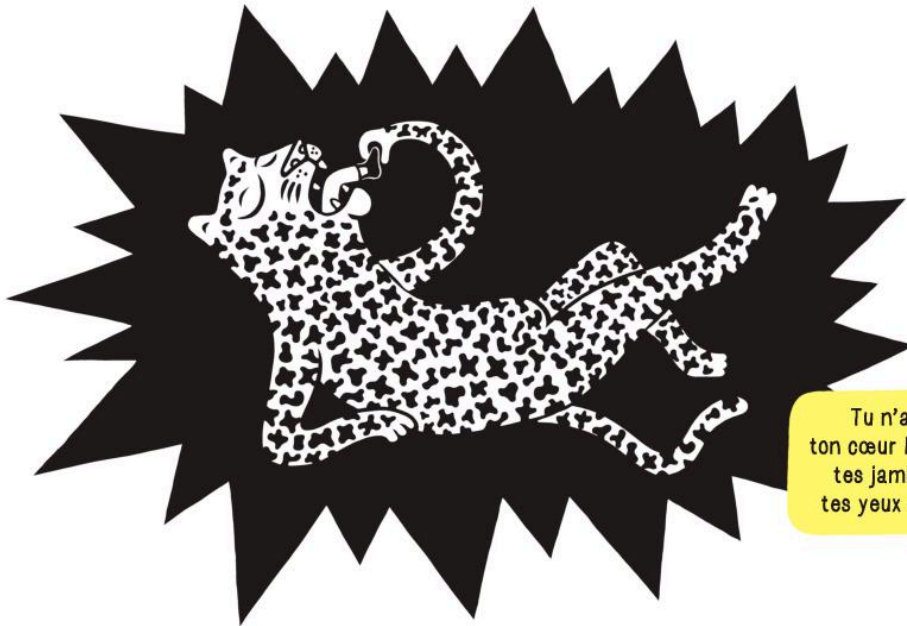
5
Hurler en la fixant du regard pour lui montrer que tu es plus féroce qu'elle.



6
Lui lancer ton sandwich et disparaître !



Tu as choisi la réponse ① ③ ⑦ ou ⑧ ?
Dommage, la panthère vient de te manger !



Tu n'as pas senti ton cœur battre plus fort, tes jambes se raidir, tes yeux s'écarquiller ?



Tu as choisi la réponse ② ④ ⑤ ou ⑥ ?
Bravo, tu as eu le bon réflexe et la panthère est partie !

Tu as senti la peur. Et les sensations dans ton corps t'ont poussé(e) à agir !

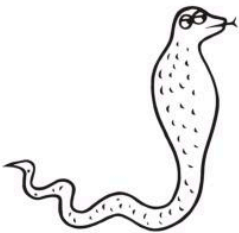


DÉCOUVERTE N° 3
Les émotions sont utiles : elles nous servent à bien réagir face à ce qui nous arrive.

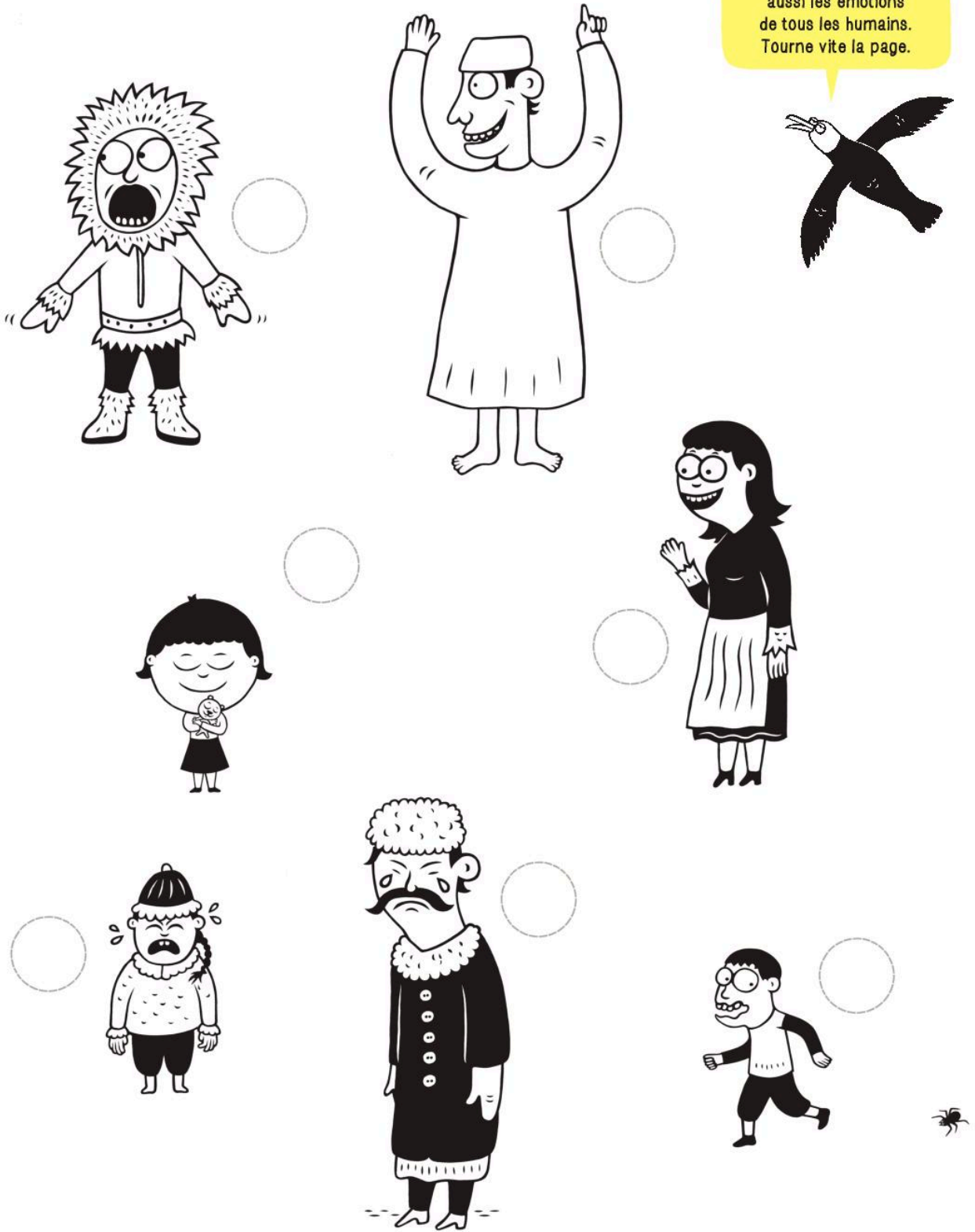


Au cours de ton voyage,
tu rencontres des tas de gens différents :
des petits, des grands, des vieux, des jeunes,
des habitants de Chine, d'Afrique, d'Amérique...

Regarde chaque personne et colle à côté la gommette de son émotion.



Tu as vu ?
Tes émotions sont
aussi les émotions
de tous les humains.
Tourne vite la page.



Colorie cette Terre : les pays en vert, les mers en bleu
et colle les 7 émotions tout autour.



DÉCOUVERTE N° 4

Les émotions sont universelles. Filles, garçons, bébés,
enfants, ados, adultes, pépés et mémés des 4 coins
du monde ressentent les 7 mêmes émotions
dans les mêmes circonstances !

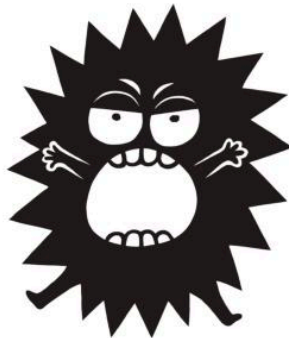


Regarde maintenant ces chiens :
commence par les colorier puis relie chaque chien à une émotion.

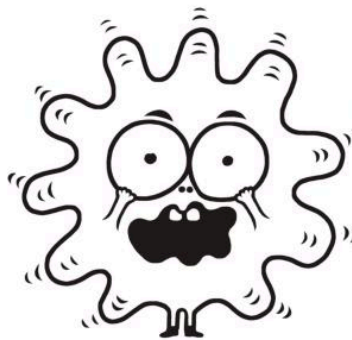
DÉCOUVERTE N° 5
Les animaux aussi ont
des émotions !



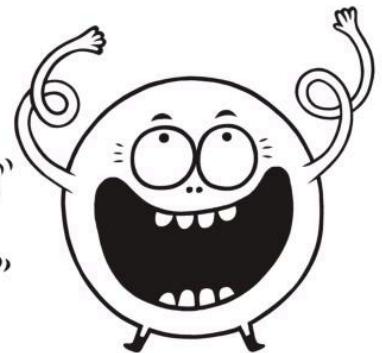
Tristesse



Colère



Peur

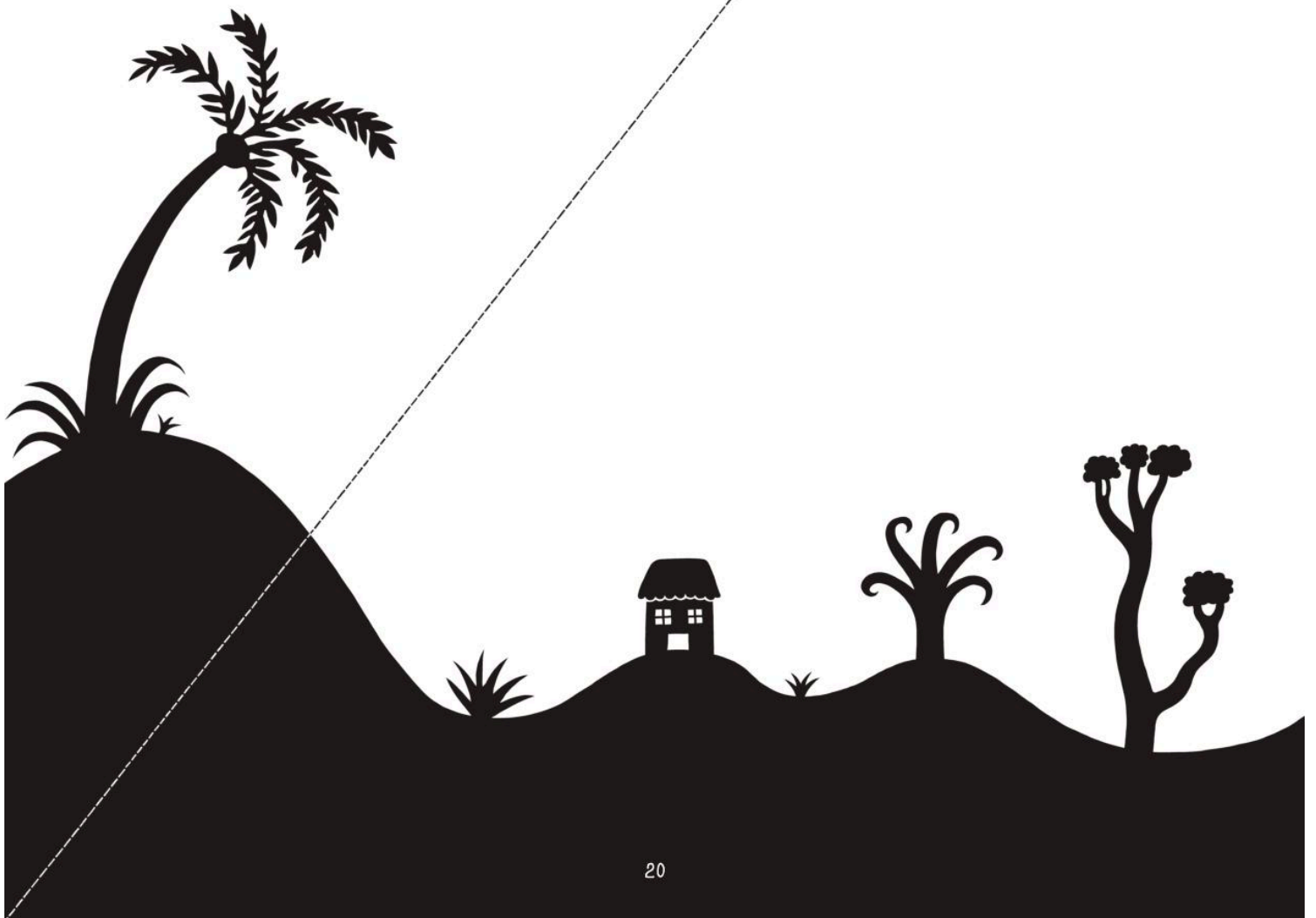


Joie

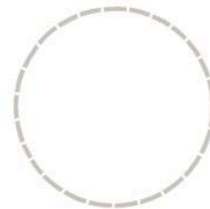
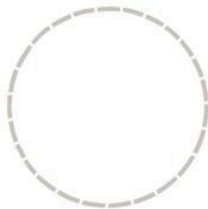
Un jour,
une violente tempête s'abat sur la vallée...
suivie bientôt par un grand soleil.

Dessine ici la pluie
dans la vallée.

Et là, le soleil qui
est revenu, juste après.



Observe maintenant la scène ci-dessous.
Combien d'émotions ressent l'enfant? Colorie la scène
puis colle les émotions sous les cases correspondantes.



DÉCOUVERTE N° 6
Les émotions passent !
Une émotion dure
en moyenne 90 secondes.



Réponse : deux. La peur puis la joie.

Ta maman t'a rejoint(e) pour passer
une journée avec toi à la fête foraine !
Elle t'achète une glace...
si bonne que tu en veux une autre.

Ah non, tu en
as déjà eu une !

chocolat

pistache

noix de coco

ananas

1

Tu sautes
sur ta mère
violemment.

2

Tu pleures
pendant
5 heures.

3

Tu tapes
des pieds
sur place.

J'en ai marre !
C'est pas juste,
j'en voulais
encore une !

Voici 3 suites possibles.
Selon toi, quelle est la meilleure ? Entoure-la.

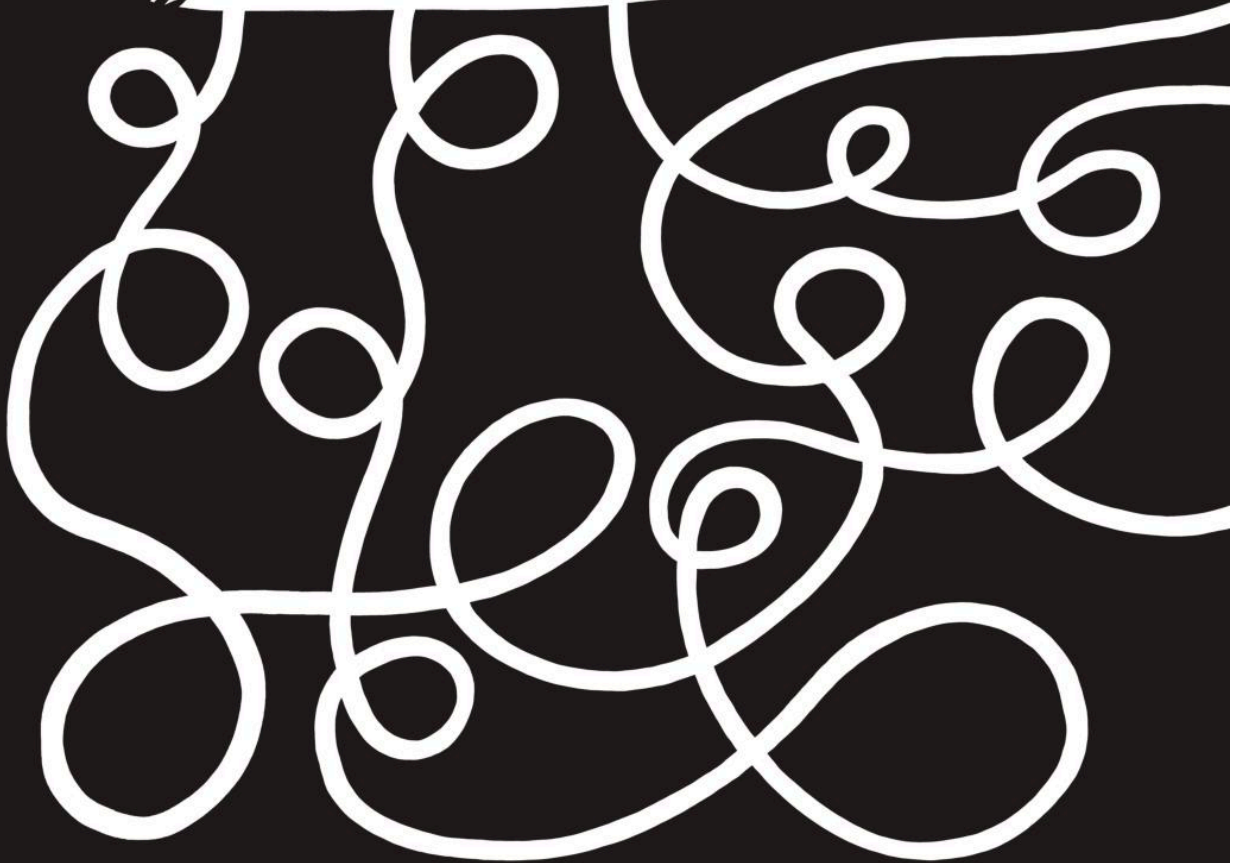


DÉCOUVERTE N° 7
Lorsqu'on est entendu dans ses émotions, on s'en libère !



Réponse B.

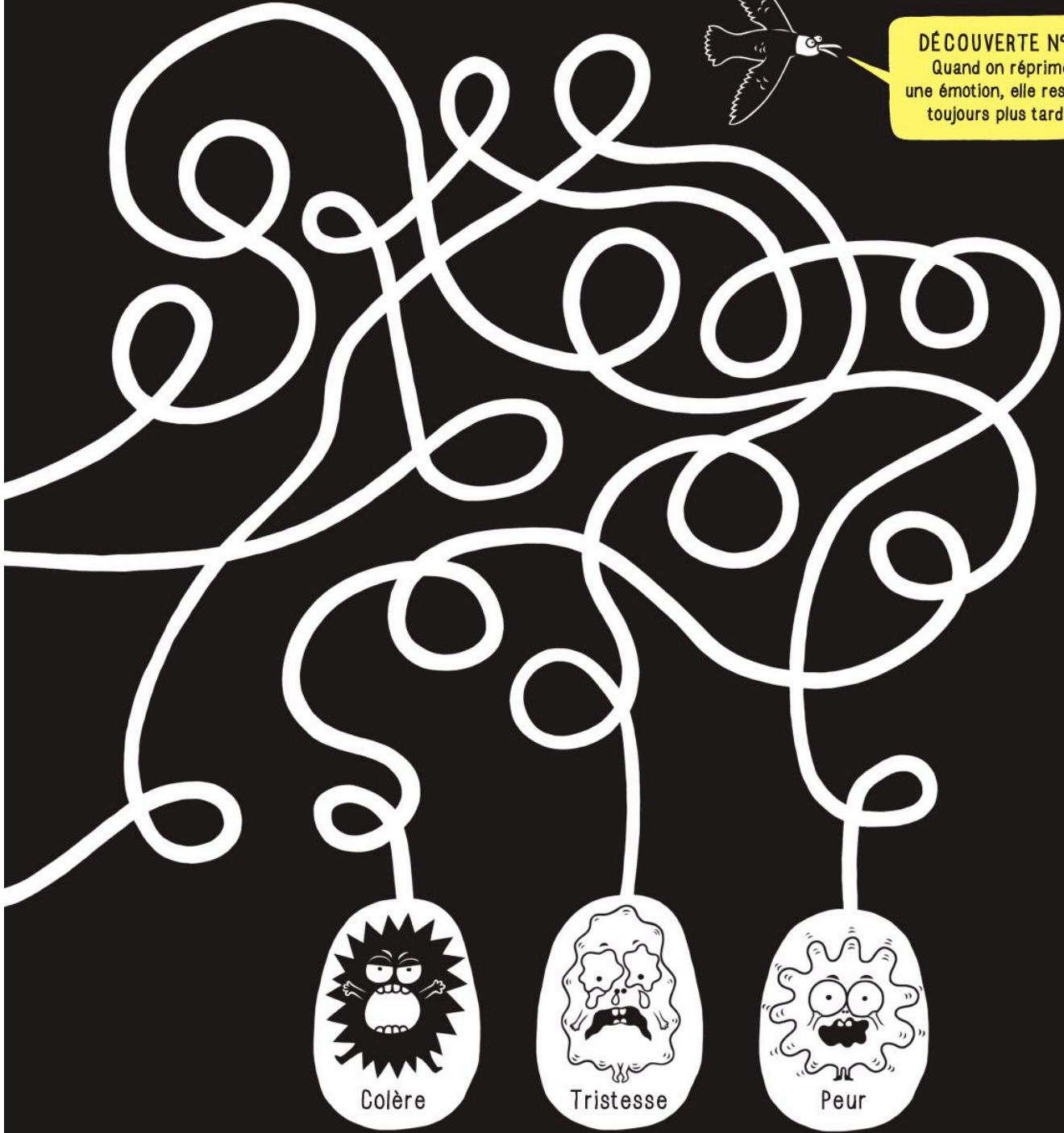
Dans la forêt, tu rencontres un garde forestier,
qui a mal dormi. Il te chasse et tu n'as même pas le temps
de lui expliquer que tu ne fais que passer.



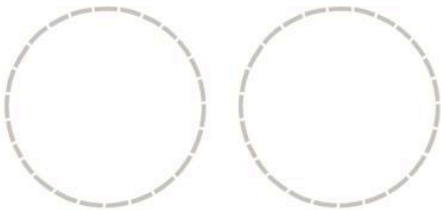
Le soir, chez toi, tout t'énerve et tu cries sur ta sœur.
Tu as encore en toi la colère de l'après-midi.
Trouve le chemin qui mène à la colère.



DÉCOUVERTE N° 8
Quand on réprime
une émotion, elle ressort
toujours plus tard !



Le lendemain soir, des extraterrestres apparaissent devant toi. L'un t'effraie un peu, mais l'autre te donne un ballon et te propose de jouer avec eux.



Dessine-les et colle les deux émotions
que tu ressens en même temps.

DÉCOUVERTE N° 9

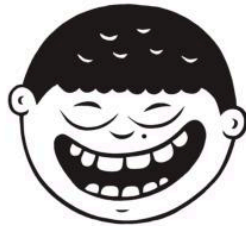
On peut éprouver plusieurs émotions en même temps ! C'est la même chose quand tu vas dormir chez un ami pour la première fois, ou en classe verte. Tu peux ressentir à la fois de l'envie et de la peur. Ça s'appelle l'ambivalence.



Réponse : la joie et la peur

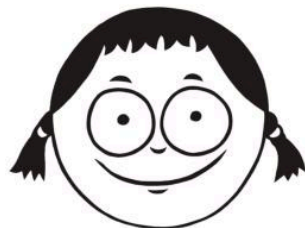
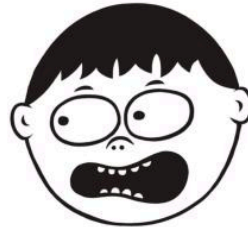
Quelques mètres plus loin, bizarre, bizarre : tu arrives dans un univers à l'envers. Tout est mélangé !

C'est nul !
j'ai passé des vacances
de rêve.



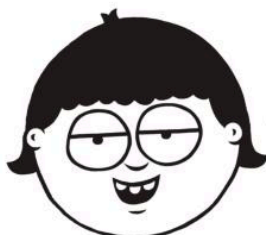
Génial ! Je me suis
fait gronder par
mon prof de maths.

Oh la la, j'ai eu très peur
quand la vendeuse de glaces
m'a offert une boule en plus.



Trop cool... mon jouet
préféréd est
complètement cassé !

Je suis triste :
mes copines m'invitent
toujours à leur anniversaire.



J'étais content
quand j'ai marché
sur un serpent.

Décolle les mots parmi tes gommettes
et retrouve les bonnes phrases.



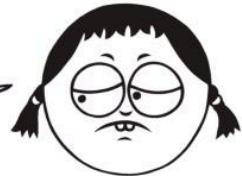
J'ai eu plein de cadeaux pour mon anniversaire !

Je me suis fait gronder par mon prof de maths.



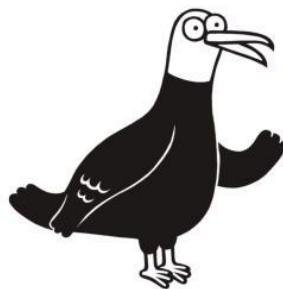
quand la vendeuse de glaces m'a offert une boule en plus.

mon jouet préféré est complètement cassé !



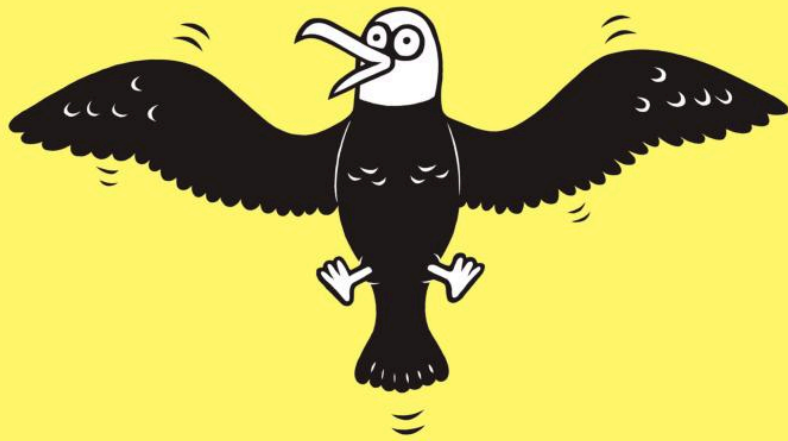
mes copines m'invitent toujours à leur anniversaire.

quand j'ai marché sur un serpent.



DÉCOUVERTE N° 10
Quand on pose des mots
sur les émotions, on commence
à les maîtriser.

BRAVO !
Tu peux découper
ton diplôme !



Diplôme national de découverte

Nous certifions que a fait ces 10 découvertes capitales !



1

IL Y A 7 ÉMOTIONS DE BASE :
TRISTESSE, JOIE, PEUR, DÉGÔT,
AMOUR, COLÈRE, HONTE.



2

LES ÉMOTIONS TRANSFORMENT
NOTRE CORPS : À L'EXTÉRIEUR
ET À L'INTÉRIEUR.



3

LES ÉMOTIONS SONT UTILES :
ELLES NOUS SERVENT À BIEN RÉAGIR.



6

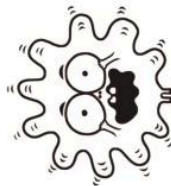
LES ÉMOTIONS PASSENT.

7

EXPRIMER SES ÉMOTIONS
AIDE À S'EN LIBÉRER.

8

ENFOUR UNE ÉMOTION
NE SERT À RIEN CAR ELLE RESSORT
TOUJOURS PLUS TARD.

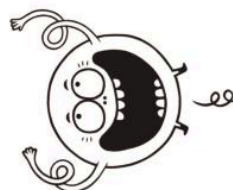


4

LES ÉMOTIONS
SONT UNIVERSELLES.

5

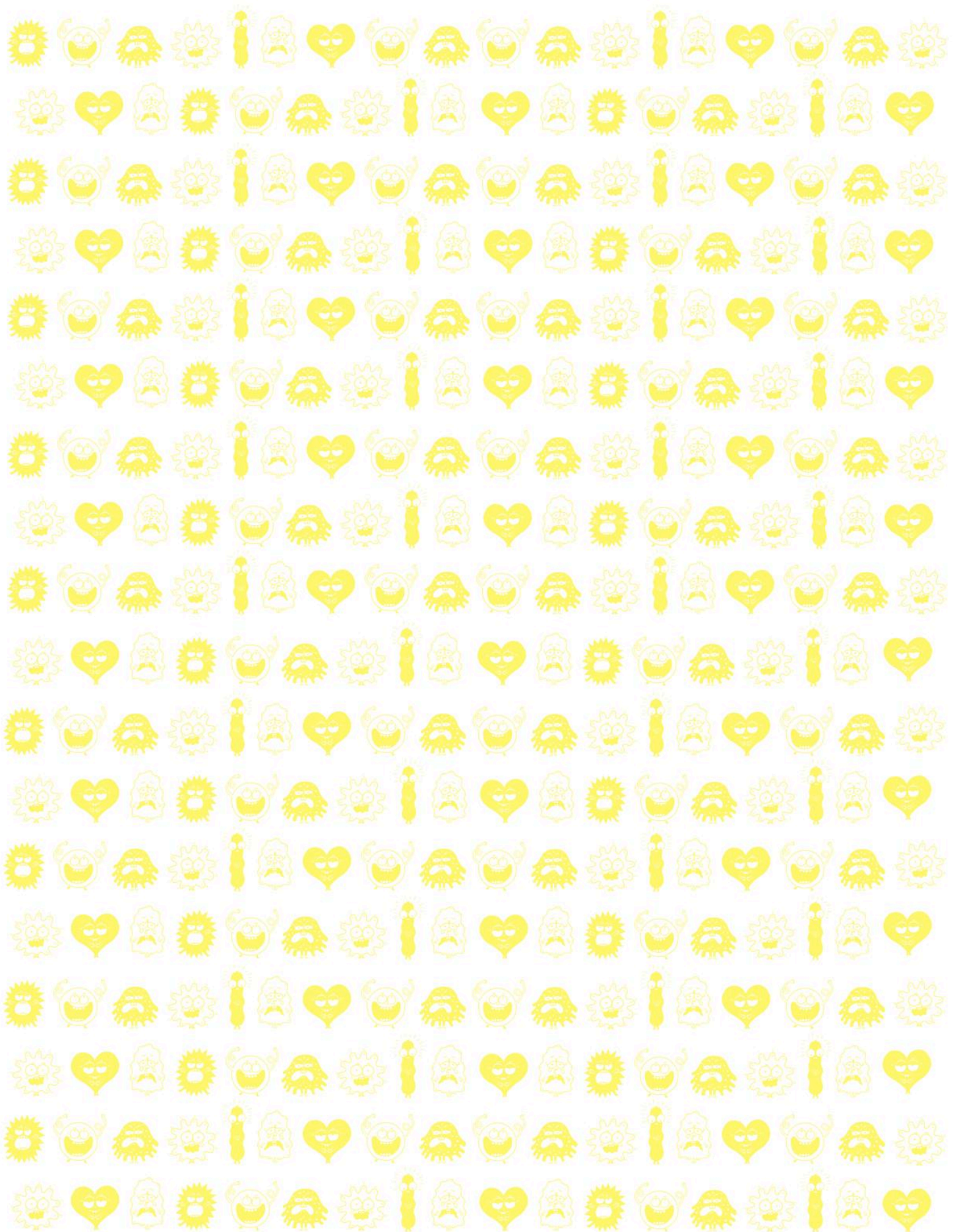
LES ANIMAUX AUSSI
ONT DES ÉMOTIONS.



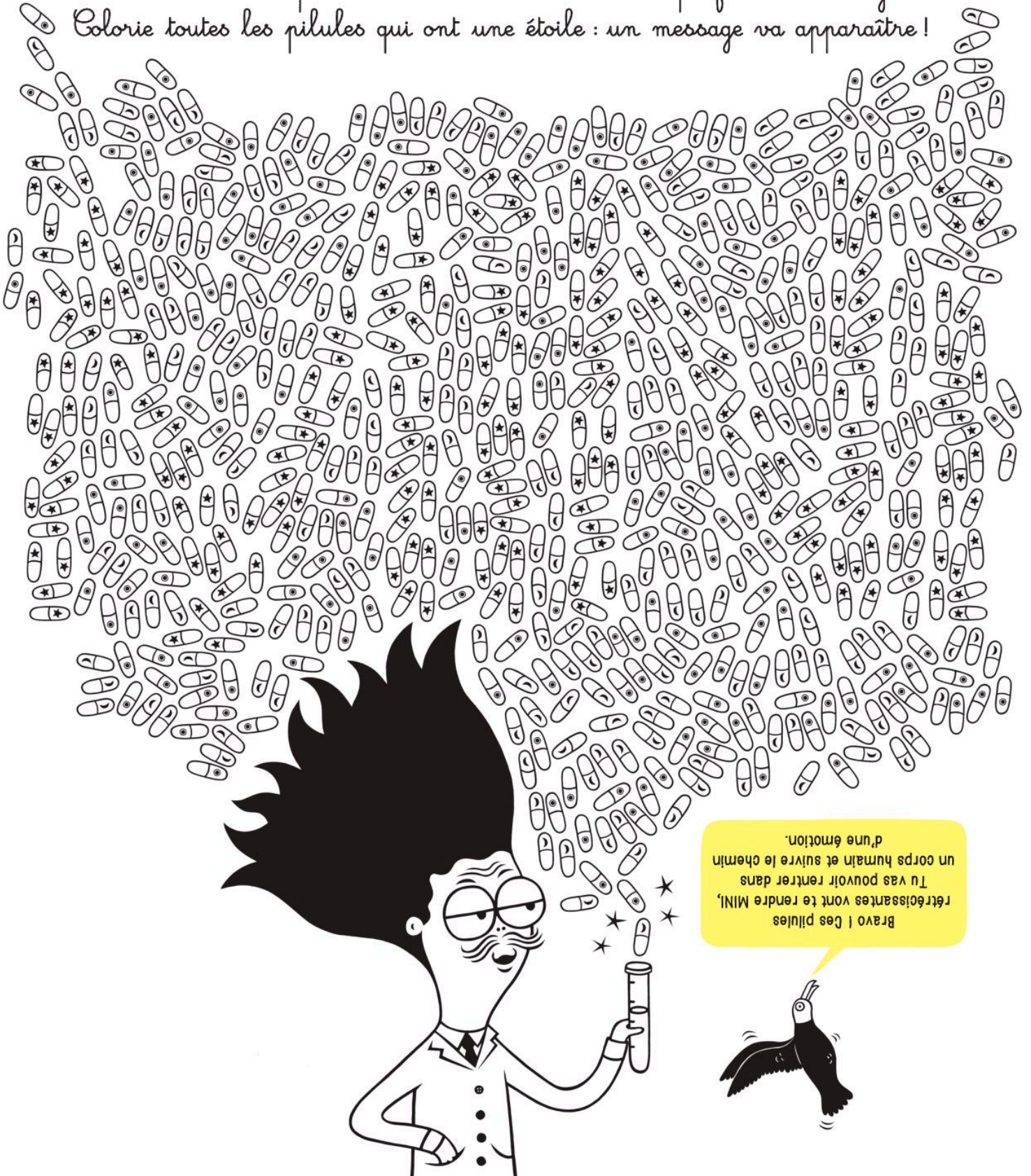
10

QUAND ON POSE DES MOTS
SUR SES ÉMOTIONS,
ON COMMENCE À LES MAÎTRISER.





Maintenant que tu as ton diplôme de découvreur,
tu as le droit de pénétrer dans le laboratoire du professeur Feelings.
Colorie toutes les pilules qui ont une étoile : un message va apparaître !



Bravo ! Ces pilules
rétrociassantes vont te rendre dans
Tu vas pouvoir rentrer dans
un corps humain et suivre le chemin
d'une émotion.

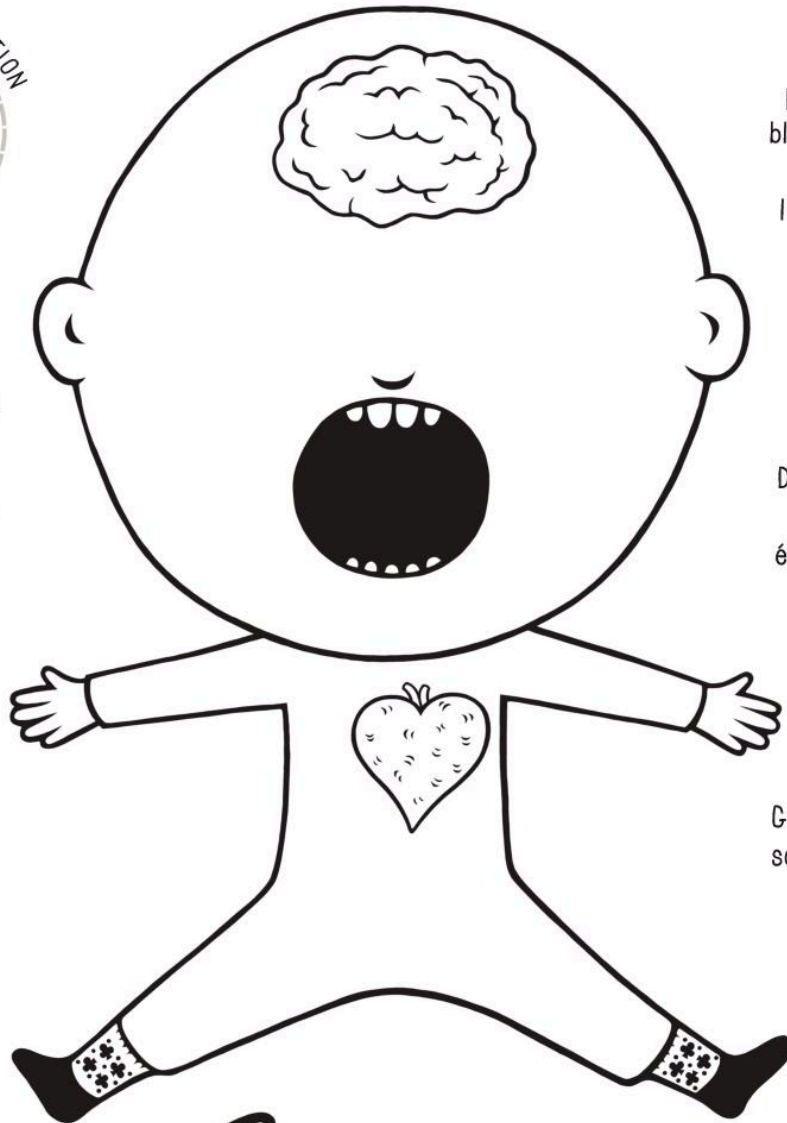


Tu es maintenant à l'intérieur du corps de Camille, et (pas de chance) le voilà face à un crocodile du Mozambique.

À ton avis, quelle émotion ressent Camille ?
Aide cette émotion à circuler dans son corps.



1
Colorie en rouge
le cerveau
de Camille
pour déclencher
l'alarme.

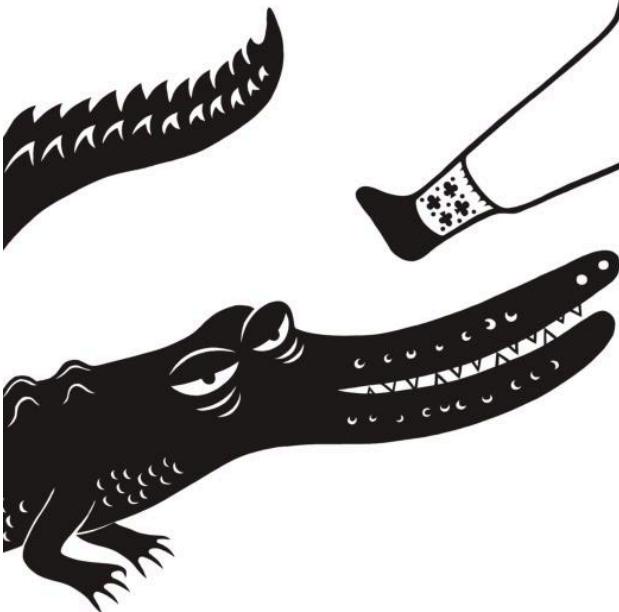


2
Dessine des
petits points
bleus dans tout
son corps :
les hormones
de peur.

3
Dessine ensuite
ses yeux
écarquillés pour
mieux voir.

4
Gribouille ensuite
son cœur qui bat
très vite pour
se préparer
à agir...

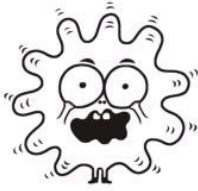
5
... et ses jambes
tendues prêtes
à courir.



Ça y est, Camille s'enfuit en courant à 10 000 km/h
et sème le crocodile du Mozambique !

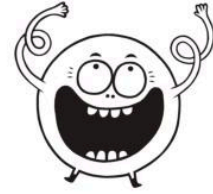
Dessine Camille en train de courir.

Une fois en sécurité, il crie, il pleure et tremble
pour libérer son corps des hormones de peur.



LE QUIZZ

DU PROFESSEUR FEELINGS



1

Tu vois un copain rire aux éclats et tu ne peux pas t'empêcher de rire ! Que se passe-t-il ?

- A Tu as été contaminé par le rigolo virus.
- B Tes neurones miroirs dans ton cerveau te font sentir ce que ressentent les autres.
- C C'est une allergie à la poussière hilarante qui fait rire au lieu d'éternuer.



2

Agathe pleure car son poisson rouge est mort. Toi aussi tu te sens triste en la regardant pleurer. Que se passe-t-il ?

- A Tes neurones baleines s'activent et dansent doucement dans ton cerveau.
- B Tes neurones miroirs s'activent. Ils se situent à l'avant de ton cerveau et envoient des informations à ton corps.
- C Tes neurones chewing-gum ont dysfonctionné et se sont collés entre eux.



3

Tu assistes à un combat de boxe. Tout à coup, un boxeur prend un coup de poing dans le visage. Tu sens ton cœur se serrer, tu as mal en même temps que le boxeur. Que se passe-t-il ?

- A Tu as une crise de croissance et tes os sont en train de grandir.
- B Tes neurones miroirs t'ont fait sentir la douleur du boxeur dans ton propre corps !
- C Tu es en train de commencer une crise de foie.



4

Tu vois Anaïs croquer dans un gros bout de citron. Immédiatement, tu fais la grimace et pourrais presque sentir l'acidité dans ta bouche. Que se passe-t-il ?

- A** Tu commences à perdre la boule comme le professeur Feelings !
- B** Tes neurones miroirs s'activent et ton cerveau se met à simuler ce que l'on ressent en croquant dans un citron.
- C** Anaïs a dû renverser du jus de citron sur toi.



5

Tu vois un copain s'amuser avec son drone télécommandé. Ça te donne envie d'en avoir un et même de lui prendre la télécommande des mains. Que se passe-t-il ?

- A** Un esprit maléfique s'est emparé de toi.
- B** Tes neurones miroirs te donnent envie de ressentir le même plaisir que ce copain.
- C** Ton cerveau a calculé qu'il te faudra 257 jours pour économiser suffisamment d'argent de poche pour t'acheter un drone et il a disjoncté.



La bonne réponse à toutes les questions
était la B : les neurones miroirs !
Ils te font sentir les émotions des autres
comme si tu étais leur miroir.

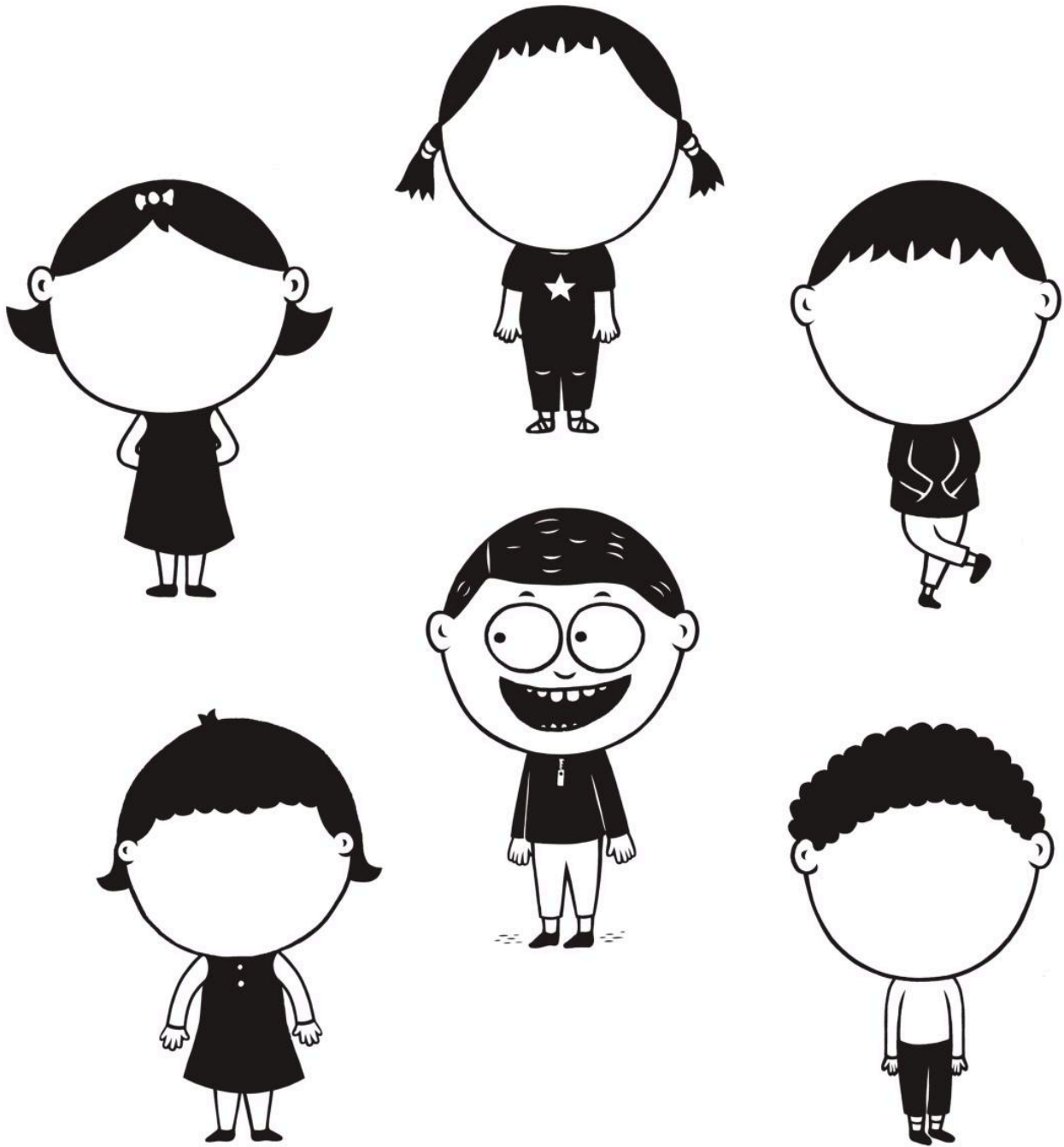


Lorsque tu vois quelqu'un vivre une émotion, ton cerveau la simule. Tu la sens dans ton corps. C'est ce qui s'appelle l'empathie.

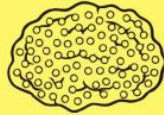
Ça fait aussi bouger des muscles sur notre visage (sourire, froncement de sourcils, etc.) Et ça rend les émotions **CONTAGIEUSES** !



Dessine la tête que font les enfants
qui regardent avec empathie le garçon du milieu.



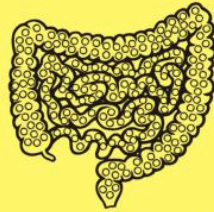
Le sais-tu ?
Nous disons aujourd'hui que l'humain
a 3 cerveaux qui peuvent déclencher les émotions :



Nous avons près de 100 milliards
de neurones dans le cerveau.



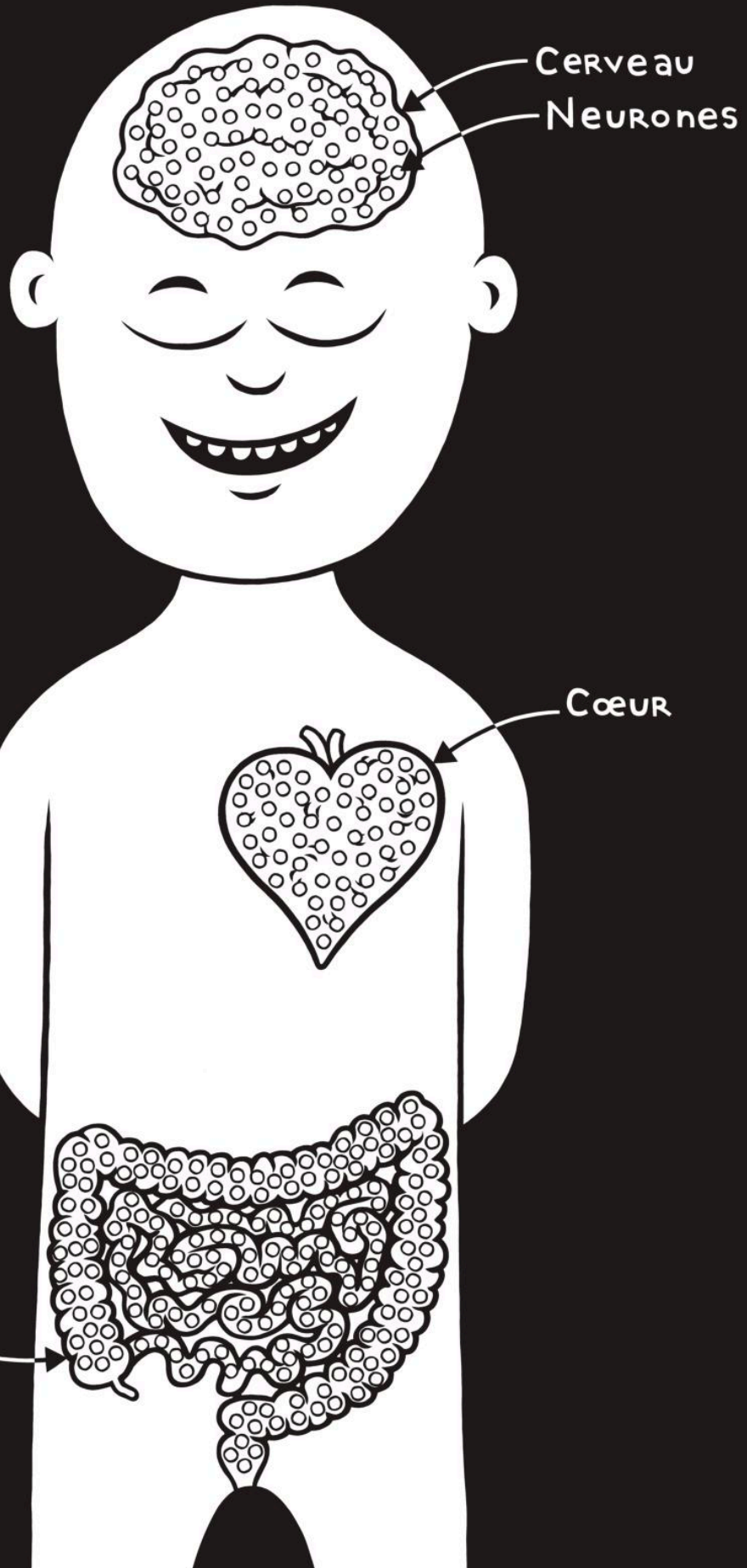
Mais aussi 40 000
dans le cœur.



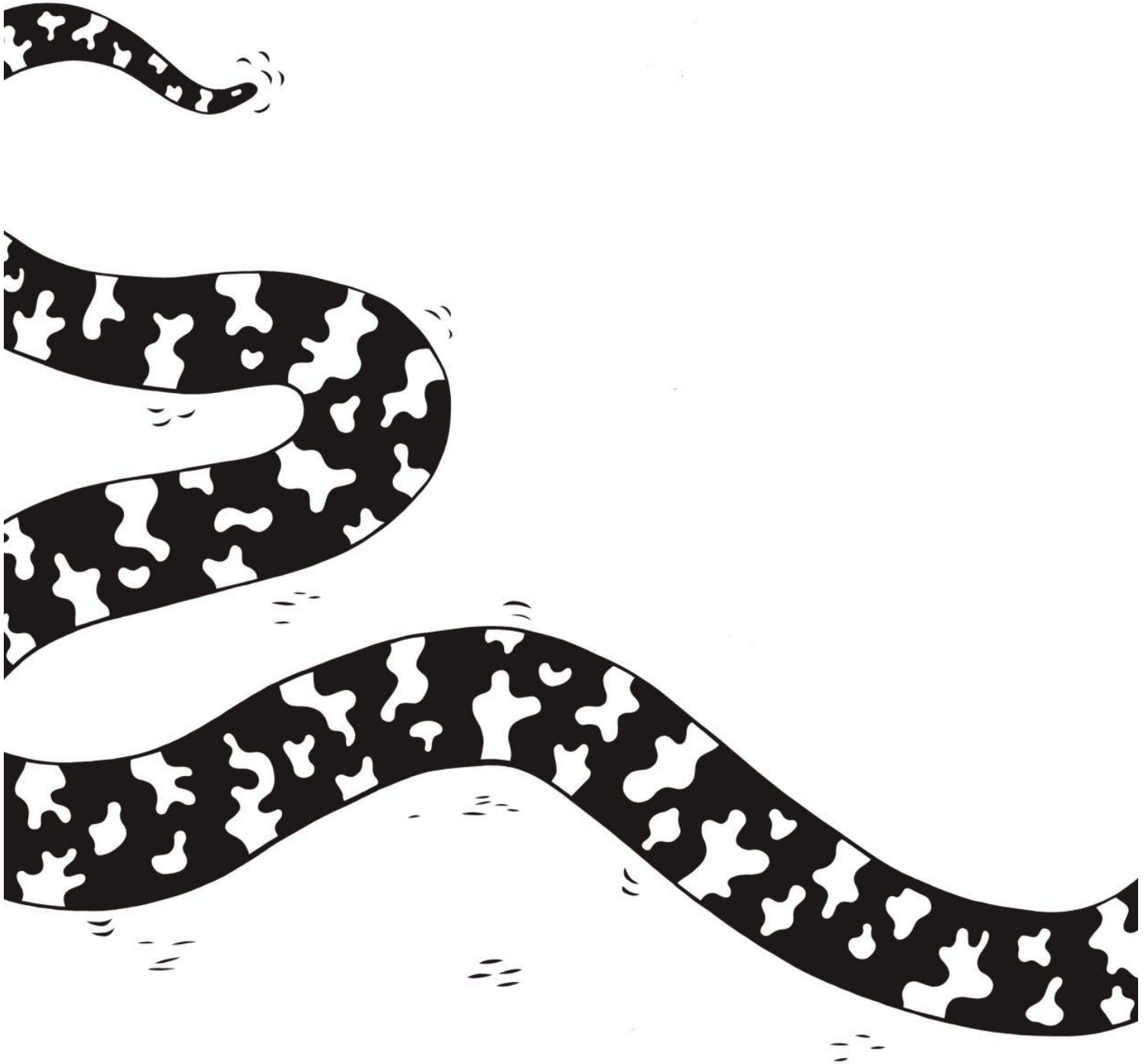
Et autour de 500 millions
dans l'intestin !



Colorie ces millions
de neurones.
(tu ne devrais pas
y passer plus
d'une nuit).



Tu croises un énorme boa constrictor.
Dessine-toi avec ta meilleure copine à côté du boa.
Quelle émotion ressentez-vous ?

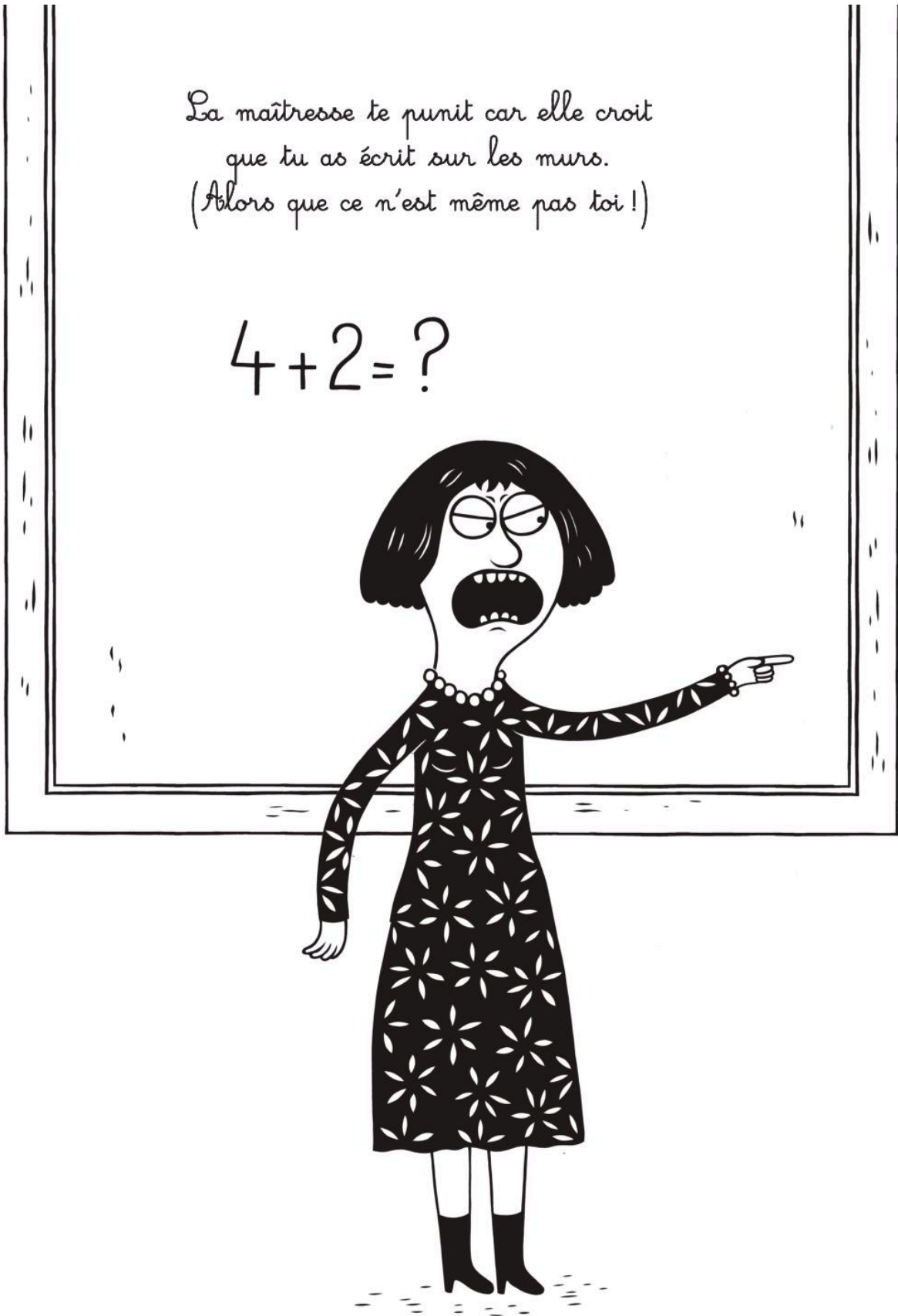




Eh oui ! le danger, l'inconnu font venir la peur !

La maîtresse te punit car elle croit
que tu as écrit sur les murs.
(Alors que ce n'est même pas toi !)

$$4 + 2 = ?$$



Dessine-toi. Quelle émotion ressens-tu ?



la
maîtresse
est une
vieille
courgette !



L'injustice provoque le dégoût. On est écœuré, ça dégoûte, c'est pas juste.

Tes amis sont tous venus pour ton anniversaire !

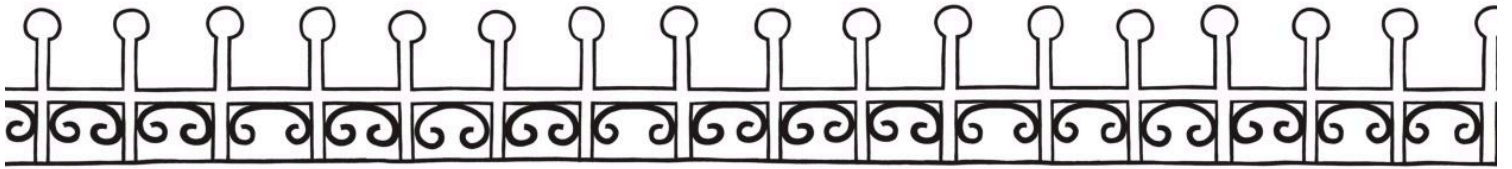
Complète la scène en dessinant tes amis
et dessine-toi parmi eux.
Quelle émotion ressens-tu ?





La joie !

En arrivant à l'école,
tu trébuches et tu t'étales par terre comme une vieille crêpe.
Plein d'enfants se moquent de toi.

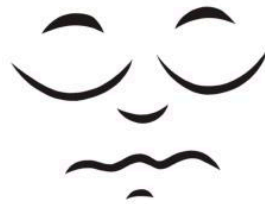
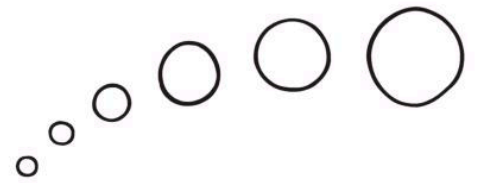


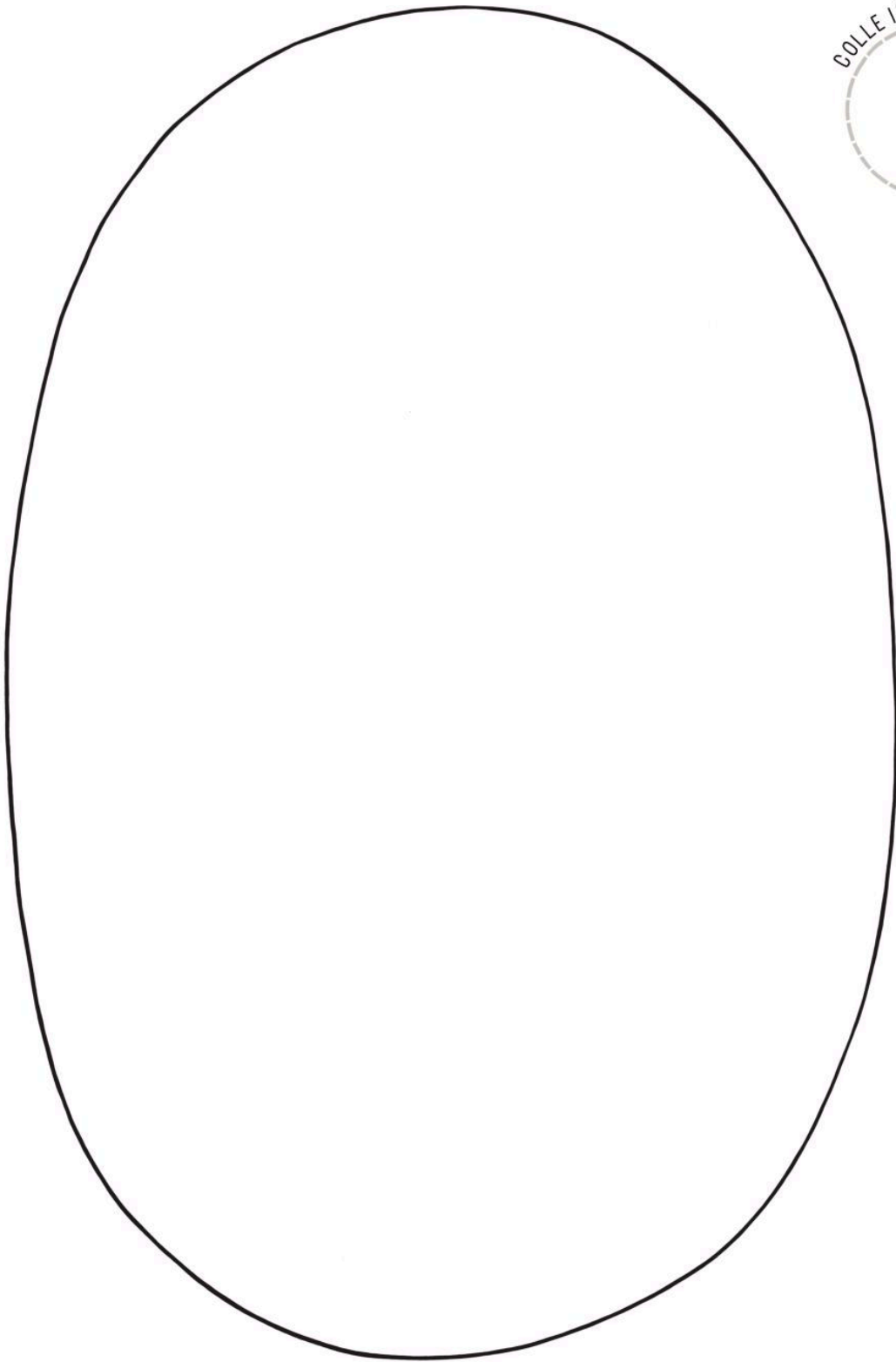
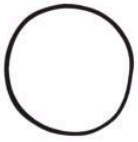
Dessine-toi au sol. Quelle émotion ressens-tu ?



Quand on se sent rejeté ou humilié, on ressent de la honte.

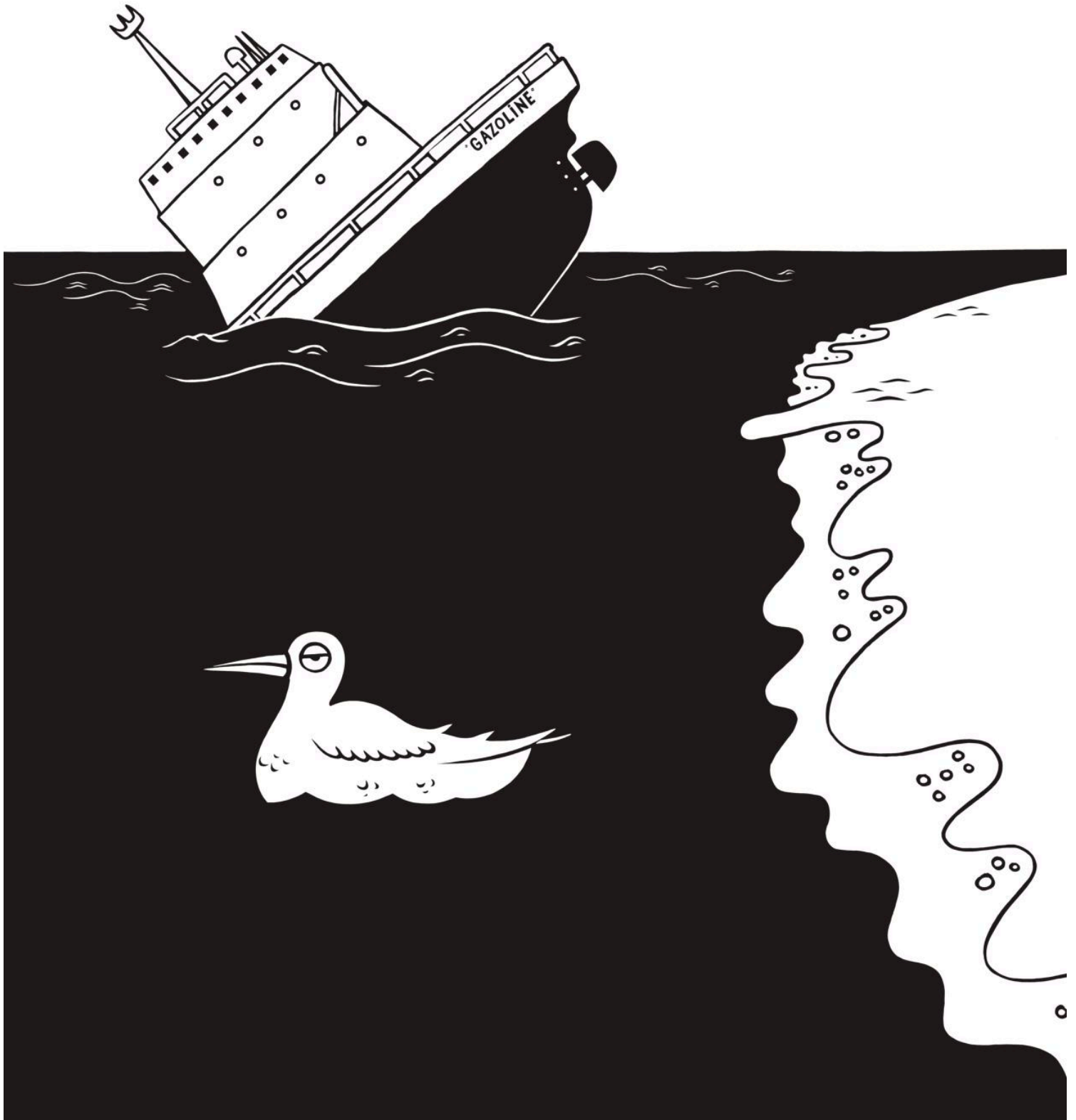
Ton meilleur ami a déménagé vendredi dernier.
Tu penses à lui, tu le vois dans ta tête.
Dessine-toi ci-dessous et dessine ton meilleur ami dans la bulle.
Quelle émotion ressens-tu ?



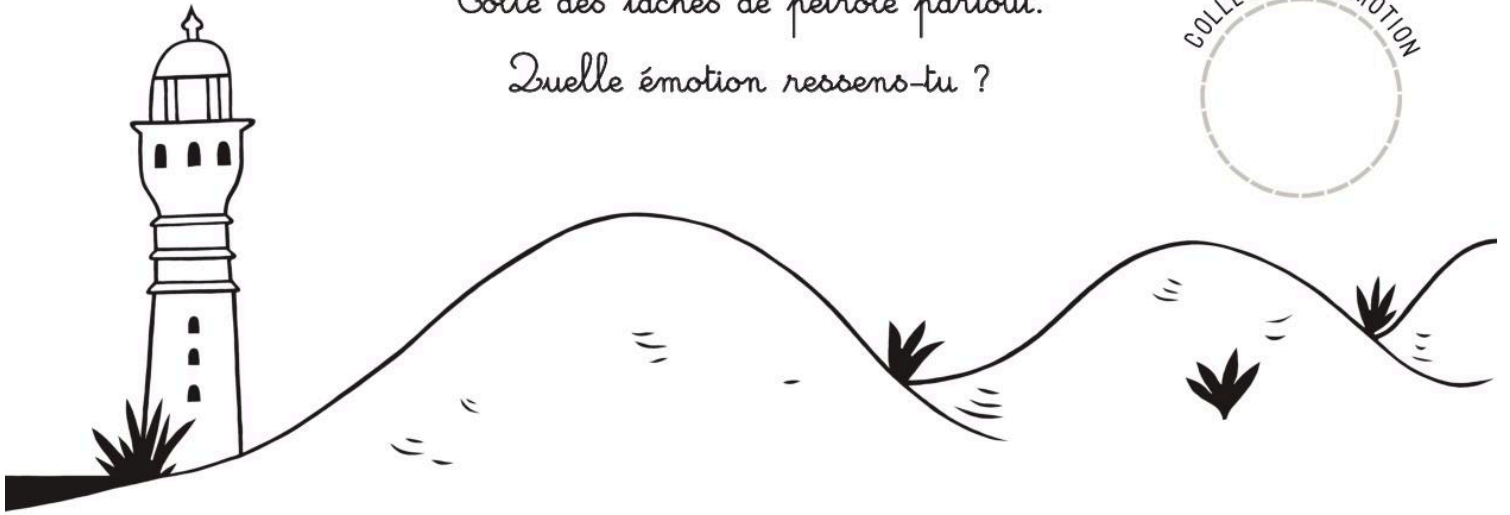


Quand il y a une séparation, une distance, on se sent triste.
Comme quand nous perdons ou cassons quelque chose.

Pendant les grandes vacances,
un bateau a déversé du pétrole dans l'océan.
Tout le monde est couvert de pétrole.



Dessine-toi sur la plage.
Colle des taches de pétrole partout.
Quelle émotion ressens-tu ?



Tu es frustré(e) parce que tu ne peux plus te baigner. Tu vois les animaux et la nature souffrir.
Ça te met en colère. Frustration et blessure déclenchent la colère.



Tu te promènes avec ton papa et ta maman.
Ils te font des bisous et te disent qu'ils t'aiment.



Dessine ta tête et celle de tes parents.
Quelle émotion ressentez-vous ?



L'amour.

Voici ce que tu peux faire la prochaine fois
que tu ressentiras une émotion.

 <p>Peur</p>	<p>Courir, crier, pleurer, trembler.</p>
 <p>Colère</p>	<p>Taper des pieds, lancer des peluches par terre, dessiner, froisser un bon d'énervement (p.95).</p>
 <p>Tristesse</p>	<p>Pleurer, demander un câlin, écrire une lettre.</p>
 <p>Honte</p>	<p>Parler à une personne de confiance qui ne te juge pas.</p>
 <p>Dégoût</p>	<p>Faire un dessin de dégoût et le jeter à la poubelle, dire « Beurk ! C'est pas juste ! » à quelqu'un de confiance, demander réparation à la personne qui a été injuste ou qui a trahi.</p>

Une émotion se déroule en 3 étapes :
charge, tension et expression.

Regarde le dessin à droite puis colorie-le :

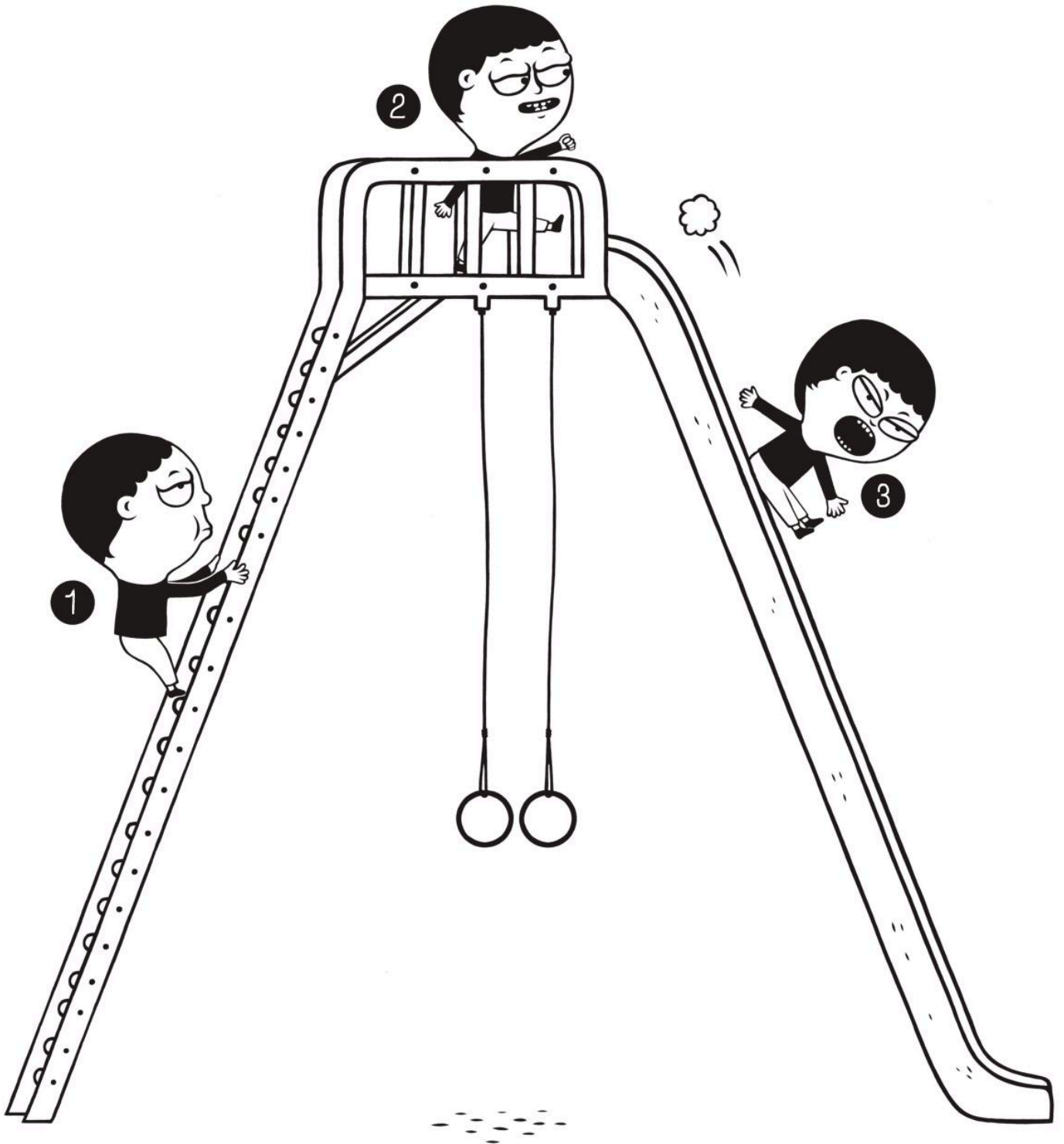
- 1 Avec ton doigt, monte l'échelle de l'aire de jeu, c'est le moment où l'émotion monte.
- 2 Puis marche sur la passerelle, c'est le moment où ton corps est tout tendu, tu as toute l'énergie pour agir.
- 3 Puis tu glisses sur le toboggan jusqu'en bas, c'est le moment où ton corps expulse toute la tension qu'il contenait.

Quand tu es plein de tension et qu'il n'y a personne pour t'accueillir au bas du toboggan, tu te sens mal. Parfois, on peut avoir mal au ventre, avoir envie de s'enfermer tout seul, chercher à se cacher... parce qu'on n'arrive pas à descendre le toboggan.

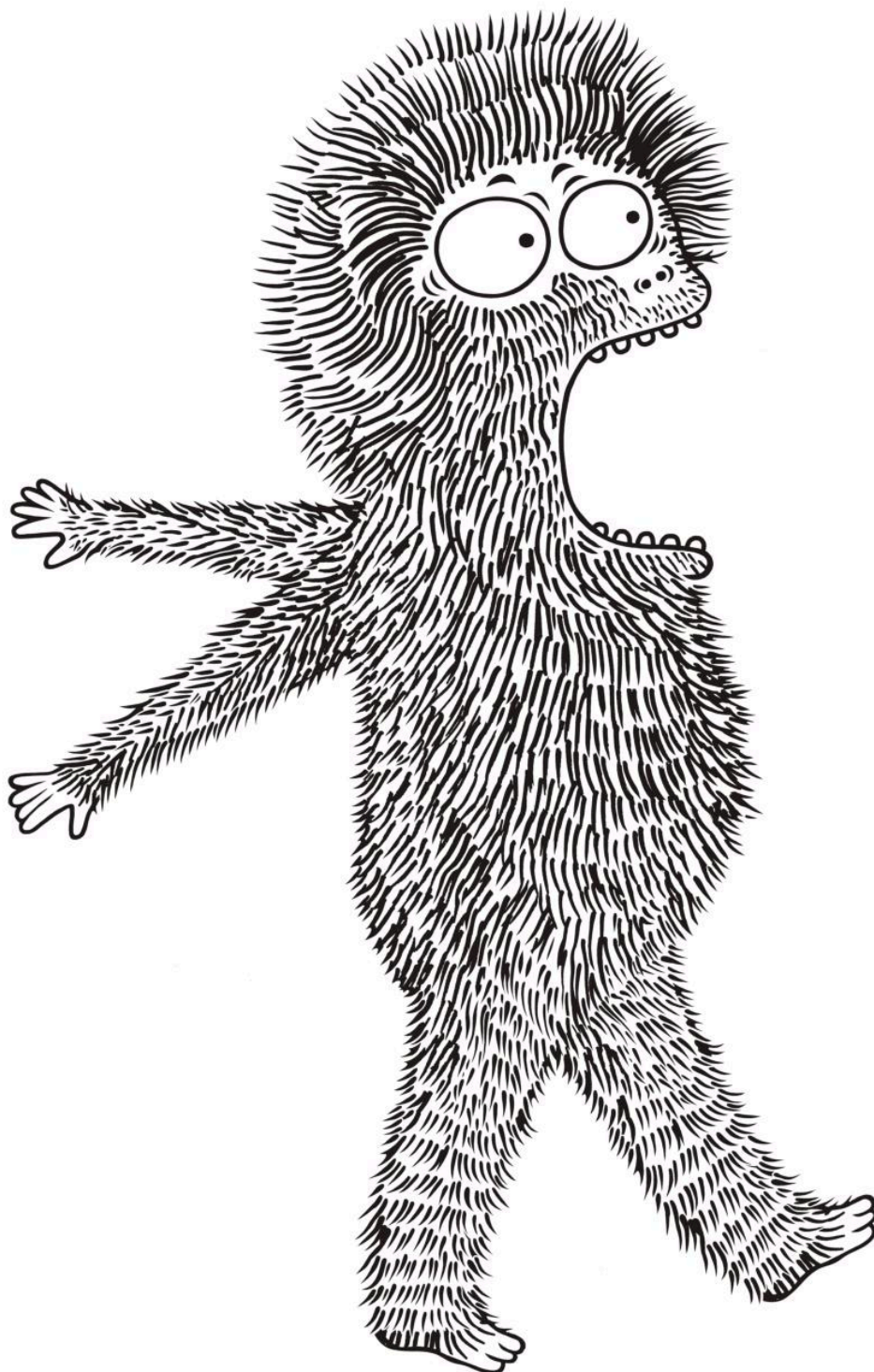


LE TOBOGGAN

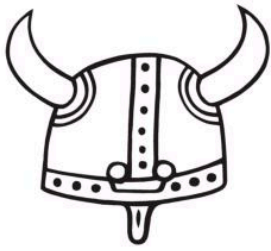
DES ÉMOTIONS



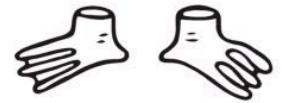
Tu te promènes dans la montagne quand un yéti menaçant te barre le chemin. Il te crie des mots-cailloux qui peuvent te blesser s'ils touchent ton cœur. Dessine tous les cailloux qui sortent de la bouche du yéti.



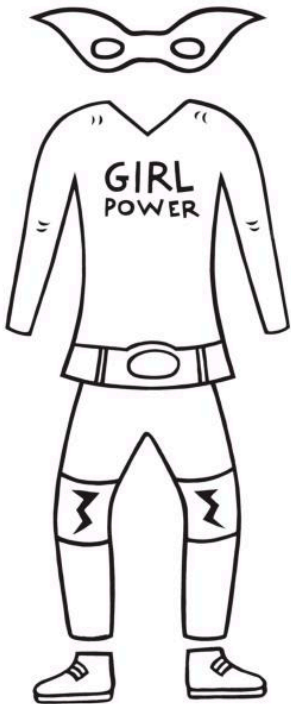
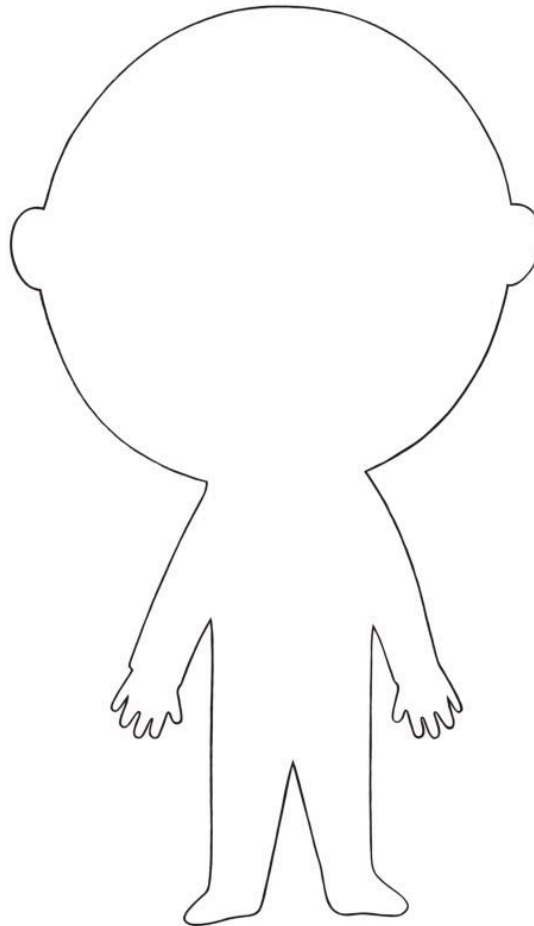
Ensuite, choisis un costume pour te protéger des mots-cailloux et dessine-le sur ta silhouette.



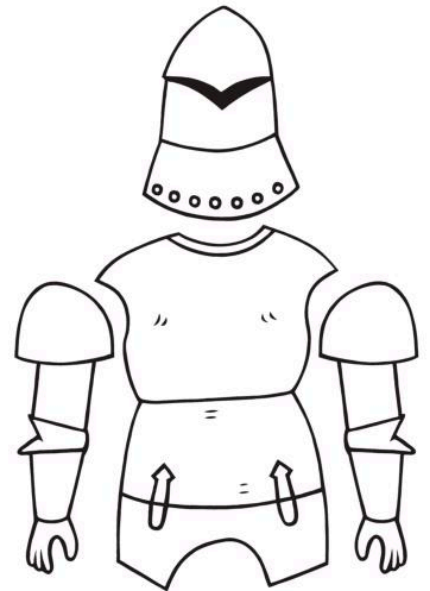
Bouclier et casque de Viking : font exploser et disparaître les mots-cailloux.



Combinaison en plumes de canard : fait glisser les mots-cailloux par terre.



Costume qui te permet de voler si vite que tu évites toutes les attaques.



Armure de chevalier : renvoie les mots-cailloux vers l'attaquant.

Désormais face à quelqu'un qui lance des mots-cailloux, tu pourras imaginer dans ta tête que tu mets ton costume et tu seras protégé(e) !



Aujourd'hui, rien ne va chez toi !
Tout le monde se dispute !

Une seule solution : le spray d'ocytocine.

Découpe le spray, place-le en évidence sur le frigo
et écoute la leçon du professeur Feelings.

EN CAS DE DISPUTE FAMILIALE AIGUË :

- * Un pschitt d'ocytocine sur chaque membre de la famille.
- * Laisser agir 20 secondes.
- * Puis s'installer sur le canapé et faire un grand câlin collectif.
- * Renouveler l'opération aussi souvent que nécessaire dans la journée, et ce pendant 365 jours.

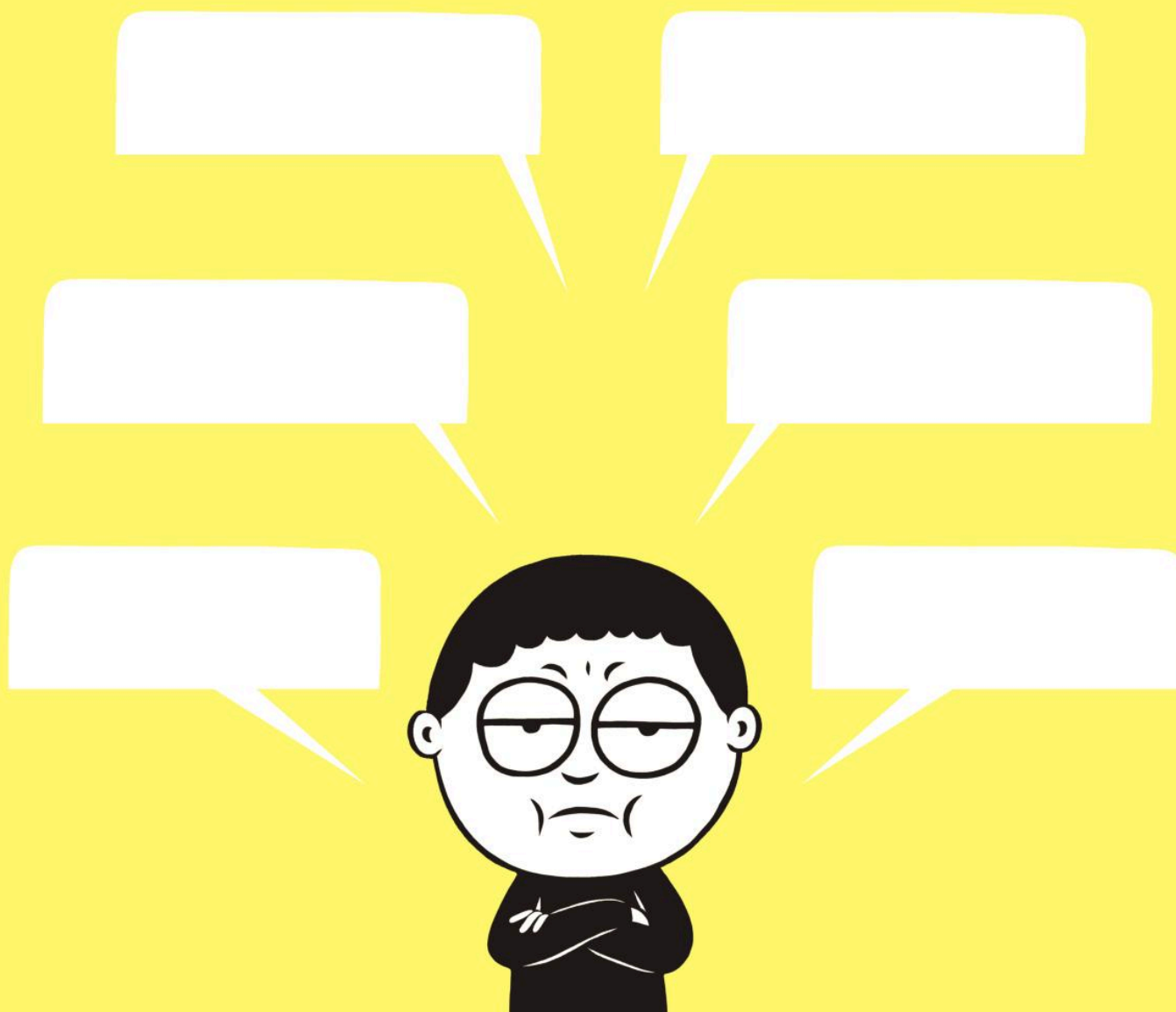




Ce matin, tu te lèves de mauvaise humeur. Tu n'as pas le moral.
Imagine la liste de toutes tes idées noires, par exemple :

- * Papa et maman crient trop fort.
- * Mon tee-shirt préféré est tout déchiré.
- * Le chat a fait un gros caca sur ma serviette...

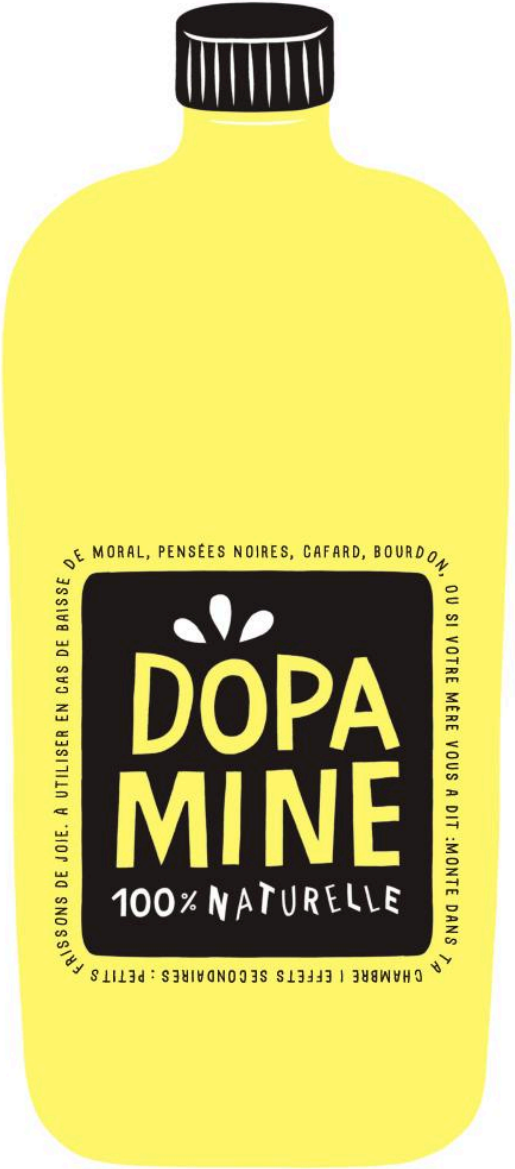
...Écris ici toutes celles qui te passent par la tête.





Heureusement,
docteur Feelings
a un bon conseil
à te donner !

Aucun doute mon enfant :
tu souffres de dégoulinux
penséius négativus.
Un seul remède possible :
LA DOPAMINE !



MORAL, PENSÉES NOIRES, CAFARD, BOURDON,
OU SI VOTRE MÈRE VOUS A DIT : MONTE DANS
LA CHAMBRE ! EFFETS SECONDAIRES : PETITS
FAISONS DE JOIE. A UTILISER EN CAS DE BAISSSE DE
100% NATURELLE

Voici la prescription du professeur Feelings.

Prendre une gorgée de dopamine
3 fois par jour, avant les repas,
en sautant 10 fois sur place,
les bras en l'air, en criant :
« YOUHOU !!! WOUHAI !!!!! YOUPI !!!!! »

Prendre
le remède accompagné
de parents ou d'amis,
si possible, bien sûr.

Effets secondaires
possibles : fous rires,
pliage de buste vers l'avant
avec secousses effrénées,
pas de deux ou de polka.

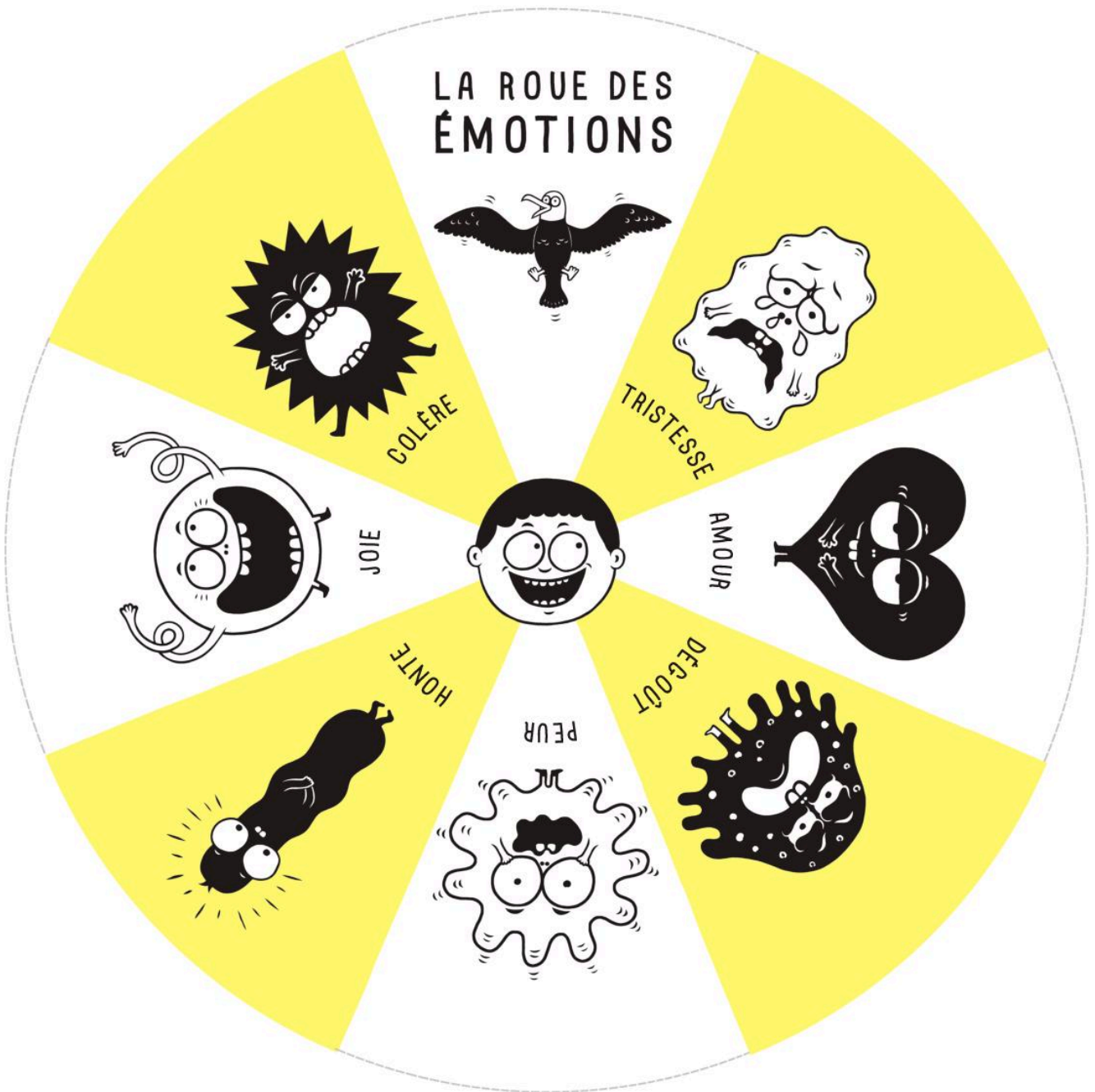


Dessine-toi en train de sauter en l'air avec tous tes amis.
Tu peux coller les cœurs qui se trouvent parmi les gommettes.

LA ROUE

DES ÉMOTIONS

Découpe cette roue pour jouer à reconnaître les émotions des personnages d'un livre que tu as lu ou d'un film que tu as vu. Tu peux aussi la placer sur le frigo pour que chaque membre de la famille puisse mettre un petit aimant sur l'émotion qu'il ressent.



dès
5 ans

Alors mon petit,
Parfois tu as envie de tout casser ?
De t'enfuir à toutes jambes ?
D'embrasser ta meilleure amie ?
De sauter de joie ?
De pleurer ?

avec
un livret
Parents



Oui ?
Eh bien, tout ça, c'est
un coup de tes émotions.
Ouvre ce cahier,
tu vas tout comprendre !

JE FAIS
CE QUE JE VEUX !

Imaginé par **Virginie Limousin**, psychopraticienne,
thérapeute pour enfants et **Isabelle Filliozat**, psychothérapeute
et figure phare de la parentalité positive en France,
auteure des best-sellers

Au cœur des émotions de l'enfant
et **J'ai tout essayé** (Marabout)

Dessiné par **Éric Veillé**.

12,90 €

ISBN : 978-2-09-256322-9



9 782092 563229