

FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en couleurs

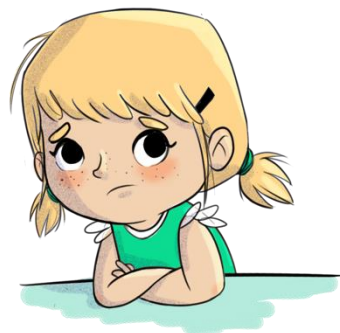
COLÈRE



JOIE



TRISTESSE



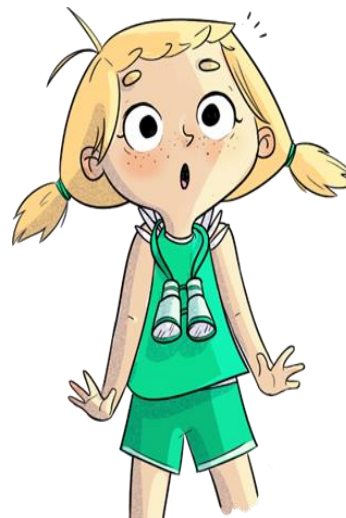
PEUR



DÉGOÛT

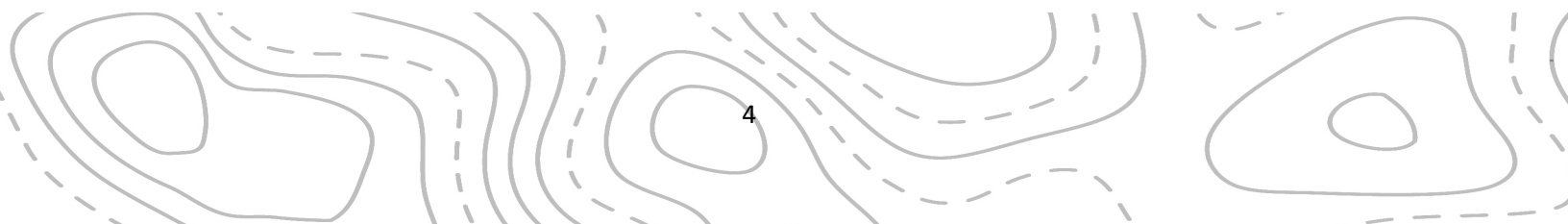


SURPRISE

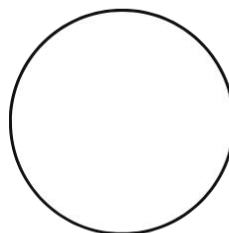


FICHE À IMPRIMER
Je demande de l'aide

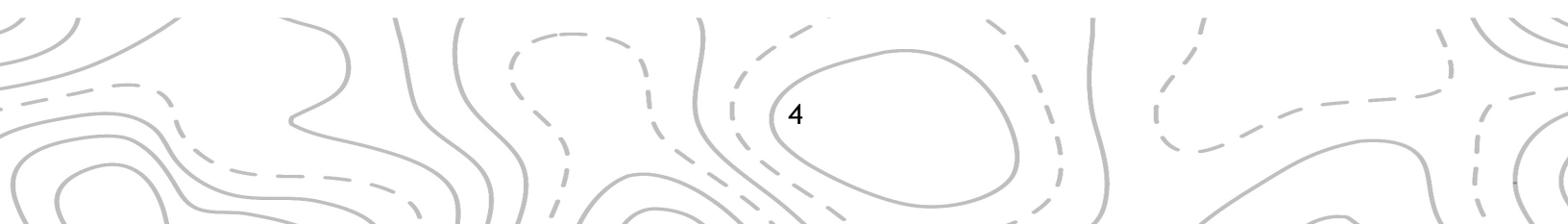
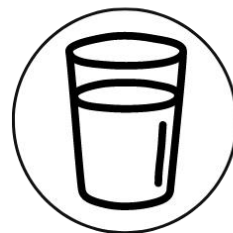
À qui peux-tu demander de l'aide quand tu en as besoin?



FICHE À IMPRIMER
J'apprends à m'apaiser



À toi de jouer!



FICHE À IMPRIMER

Je règle mes conflits en quatre étapes



Étape 1
Je me calme



Étape 2
J'écoute et
je m'exprime



Étape 3
Je cherche des
solutions avec
l'autre



Étape 4
Je choisis une
solution avec l'autre
et je l'applique



Recommence les 4 étapes ou demande de l'aide à un adulte au besoin.



(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)