



# Chante avec mamie Cathy

Tu relâches tudududu  
Ma petite Ziguette tudududu  
Tu t'détends tududududu  
Ma petite Ziguette

Inspire (inspirer 2 fois)  
Expire (souffler 2 fois)  
Expulse tout tout tout tout tout

Tu t'sens mieux tududududu  
Dans tout ton corps tududududu  
Plus légère tudududududu  
Surtout dans ta tête tududududu

Inspire (inspirer 2 fois)  
Expire (souffler 2 fois)  
Expulse tout tout tout tout tout

sur l'air de « I Feel Good »



Source Naturelle  
de Bonne Humeur !

[www.labellehistoire.fr](http://www.labellehistoire.fr)

# Annette & les émotions



(Ecris ton prénom ici)

# Joue à 1-2-3 ma tête !

Colorie ton humeur du jour



en colère



étonné



apeuré(e)



triste



inquiet



joyeuse



honteux(se)



calme



excité

# MOTS CROISÉS

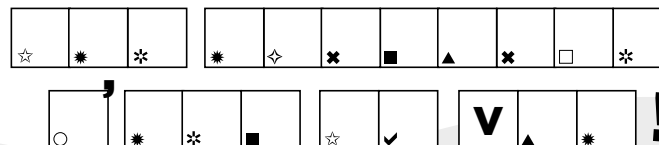
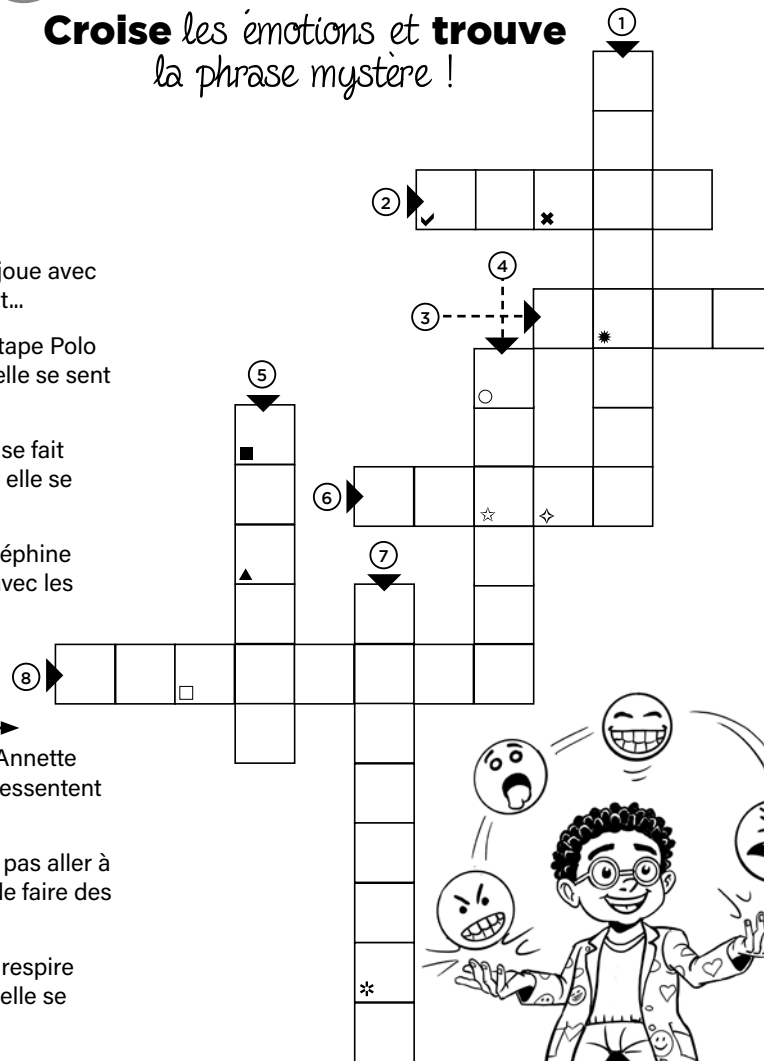
Croise les émotions et trouve la phrase mystère !

## VERTICAL

- 1 • Quand Ziguette joue avec Annette, elle se sent...
- 4 • Quand Annette tape Polo avec son cartable, elle se sent en...
- 5 • Quand Ziguette se fait rejeter par Annette, elle se sent...
- 7 • Quand Mme Joséphine découvre Annette avec les bonbons elle est...

## HORIZONTAL

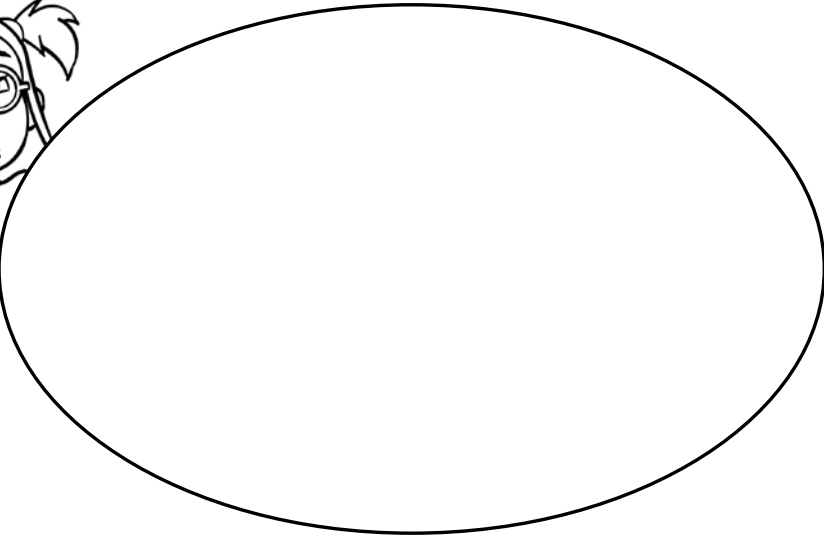
- 2 • Quand Papa et Annette sont ensemble, ils ressentent de !..
- 3 • Annette ne veut pas aller à l'école car elle a ... de faire des bêtises
- 6 • Quand Ziguette respire avec Mamie Cathy, elle se sent...
- 8 • Quand Annette se rend compte qu'elle a fait une bêtise, elle se sent...



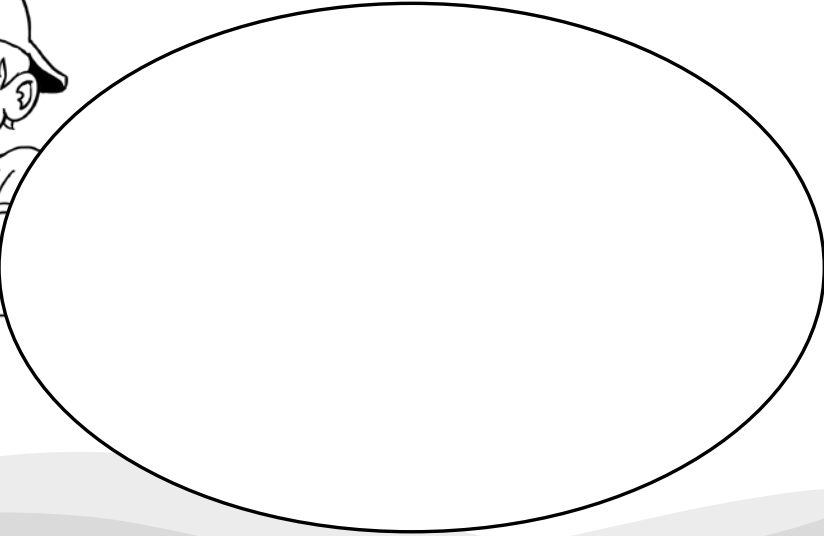
SOLUTION : 1 : HEUREUSE • 2 : AMOUR • 3 : PEUR • 4 : COLÈRE • 5 : TRISTE • 6 : CALME • 7 : SURPRISE • 8 : HONTEUSE

# À TES CRAYONS !

Dessine un moment où tu t'es senti(e) **EN COLÈRE**



Dessine un moment où tu t'es senti(e) **JOYEUX**

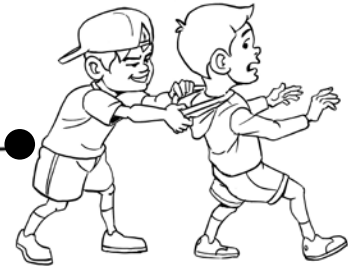


# Traverse la cour de récré

Aide Annette à retrouver Ziguette



1



2

3

4



# Et toi, de quoi as-tu besoin ?

Comme l'explique le professeur Muchas Emotions, une émotion c'est rapide !

Pour la faire passer nous avons tous des solutions différentes

**Relie les émotions aux actions qui te conviennent.**

dégoûté(e)



en colère



honteu(se)



inquiet(e)



stressé(e)



apeuré(e)



triste



frustré(e)



Je pleure



Je vais courir



Je tape du pied



J'ai besoin de crier



Je dessine



Je reste dans mon coin



Je vais parler à un adulte



Je respire tranquillement



J'ai besoin d'un câlin