



# Laissez parler vos émotions

## LÄMMITTELYTEHTÄVÄ

1. Réfléchis à ce que tu ressens en ce moment.
2. Choisis l'emoji qui représente ton émotion et dessine-le dans le cadre à côté.
3. Échange les dessins avec ton partenaire.
4. Décris l'émotion de ton partenaire d'après son emoji dans la case ci-dessous.
5. Lis à voix haute l'émotion de ton partenaire.
  - Ton partenaire peut te corriger si nécessaire.



- Joyeux / joyeuse 😊
- Heureux / heureuse 😄
- Calme 😌
- Détendu / détendue 😎
- Enthousiaste 🤩
- Soulagé / soulagée 😌
- Incertain / incertaine 😕
- Confus / confuse 😞
- Épuisé / épuisée 😫
- Avoir sommeil 😴
- Concentré / concentrée 😇
- Triste 😞
- Déçu / déçue 😞
- Inquiet / inquiète 😟
- Angoissé / angoissée 😰
- Fâché / fâchée 😡
- Furieux / furieuse 😡
- Honteux / honteuse 😳

.....

.....

.....

.....

# KIELITAITOTEHTÄVÄ

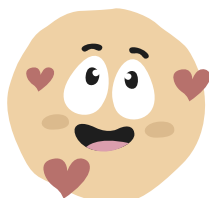
## I. Comment exprimer l'émotion suivante en français ?

- Écris sous l'image une phrase exprimant l'émotion, par exemple :
  - *Je suis content(e). Je me sens dégoûté(e).*

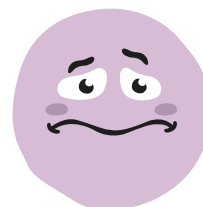
dégoût



coup de cœur



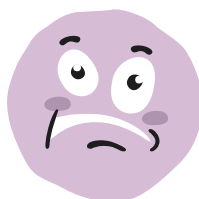
insatisfaction



colère



inquiétude



tristesse



déprime



flirt



confusion



surprise



épuisement



mauvaise humeur



## OPPIMINEN JA MUUTOSTOIMIJUUS

- 1. Discutez en groupe. Comment réagissez-vous quand vous ressentez des émotions suivantes (voir la liste ci-dessous).**
- 2. Choisissez trois émotions dans la liste ci-dessous.**
- 3. Élaborez un plan émotionnel en utilisant la fiche de la dernière page.**

colère – rage – frustration – irritation – mécontentement – lassitude – apathie  
– réticence – jalousie – méfiance – peur – angoisse – tension – nervosité – honte  
– déception – mélancolie – tristesse – désespoir – solitude – épuisement –  
fatigue – ennui – indifférence – curiosité – intérêt – gratitude – amour –  
tendresse – satisfaction – fierté – bonne humeur

## REFLEKTIO TEHTÄVÄ

- 1. Libère ton esprit en écrivant sur un petit papier, en français, une émotion négative que tu portes en toi en ce moment.**
- 2. Sous cette émotion, écris en français un plan émotionnel :**
  - **Comment est-ce que je peux apaiser cette émotion négative ?**
- 3. Déchire ensuite le papier en petits morceaux et laisse partir cette émotion négative.**

# Plan émotionnel

**Émotion**

**Qu'est-ce que je fais ou veux faire généralement lorsque je ressens cette émotion ?**

**Quelle est ma responsabilité ?**

(On ne peut pas choisir ses émotions, mais on peut choisir ses actions).

**Nouveau plan d'action :** Comment est-ce que je pourrais dans cette situation ?