

Livret 2

EMOTIMAT

Enseigner la régulation des émotions

Le langage au cœur des activités

SUPPORTS

Supports de l'enseignant

Activités cycle 1 et 2

Dans la continuité d'EMOTIMAT, livret 1

2026

Cette œuvre – son texte et ses dessins – est mise à disposition selon les termes de la licence Creative Commons BY-NC-ND 4.0.

BY – attribution : les autrices et auteurs, ainsi que le dessinateur doivent être cités

NC – pas d'utilisation commerciale

ND – pas de modification de l'œuvre



Crédits illustrations : © Jean-Claude Drost.



Ouvrage gratuit,
ne peut être vendu



9 782377 411115



ISBN : 978-2-37741-111-5

JOIE Niveau 1	CONTENT	JOYEUX	FOU DE JOIE
JOIE Niveau 2	DE BONNE HUMEUR	HEUREUX	EUPHORIQUE
JOIE Niveau 3	RAVI	ENJOUÉ	RADIEUX
TRISTESSE Niveau 1	PEINÉ	TRISTE	MALHEUREUX
TRISTESSE Niveau 2	CHAGRINÉ	DÉCOURAGÉ	DÉSESPÉRÉ
TRISTESSE Niveau 3	AFFECTÉ	DÉPRIMÉ	BOULEVERSÉ



JOIE Niveau 1	content	joyeux	fou de joie
JOIE Niveau 2	de bonne humeur	heureux	euphorique
JOIE Niveau 3	ravi	enjoué	radieux
TRISTESSE Niveau 1	peiné	triste	malheureux
TRISTESSE Niveau 2	chagriné	découragé	désespéré
TRISTESSE Niveau 3	affecté	déprimé	bouleversé



PEUR Niveau 1	INQUIET	APEURÉ	TERRIFIÉ
PEUR Niveau 2	SOUCIEUX	EFFRAYÉ	PANIQUE
PEUR Niveau 3	CRAINTIF	ANGOISSÉ	HORRIFIÉ
COLÈRE Niveau 1	CONTRARIÉ	ÉNERVÉ	FOU DE RAGE
COLÈRE Niveau 2	DE MAUVAISE HUMEUR	FÂCHÉ	FURIEUX
COLÈRE Niveau 3	AGACÉ	IRRITÉ	RÉVOLTÉ



PEUR Niveau 1	inquiet	apeuré	terrifié
PEUR Niveau 2	soucieux	effrayé	paniqué
PEUR Niveau 3	craintif	angoissé	horrifié
COLÈRE Niveau 1	contrarié	énervé	fou de rage
COLÈRE Niveau 2	de mauvaise humeur	fâché	furieux
COLÈRE Niveau 3	agacé	irrité	révolté

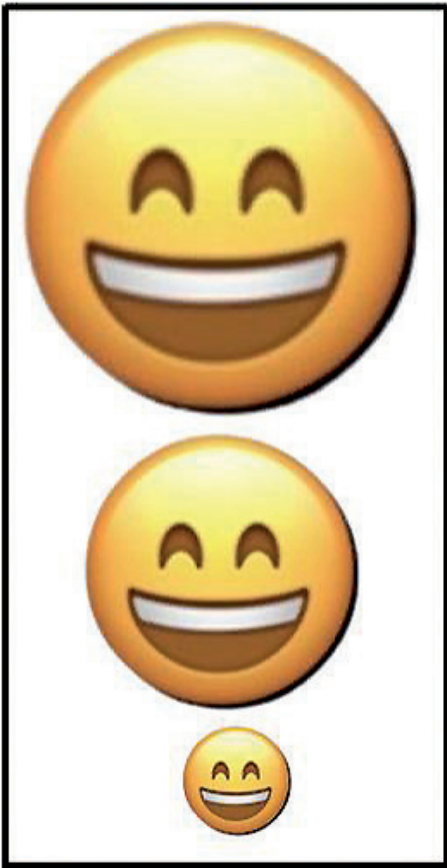


SURPRISE Niveau 1	ÉTONNÉ	SURPRIS	STUPÉFAIT
SURPRISE Niveau 2	EMBARRASSÉ	IMPRESSIONNÉ	ÉMERVEILLÉ
		INDIFFÉRENT	CHOQUÉ
SURPRISE Niveau 3	INTÉRESSÉ	TROUBLÉ	ÉBLOUI
			CONSTERNÉ
DÉGOÛT Niveau 1	GÊNÉ	DÉGOÛTÉ	RÉPUGNÉ
DÉGOÛT Niveau 2	INCOMMODÉ	REBUTÉ	ÉCŒURÉ
DÉGOÛT Niveau 3	DÉRANGÉ	MAL À LAISE	NAUSÉEUX

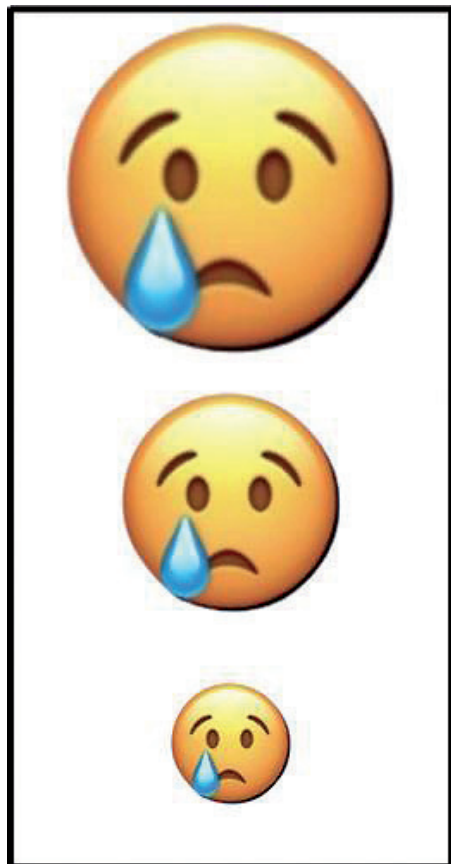


SURPRISE Niveau 1	étonné	surpris	stupéfait
SURPRISE Niveau 2	embarrassé	impressionné	émerveillé
		indifférent	choqué
SURPRISE Niveau 3	intéressé	troublé	ébloui
			consterné
DÉGOÛT Niveau 1	gêne	dégoûté	répugné
DÉGOÛT Niveau 2	incommodé	rebuté	écœuré
DÉGOÛT Niveau 3	dérangé	mal à l'aise	nauséux

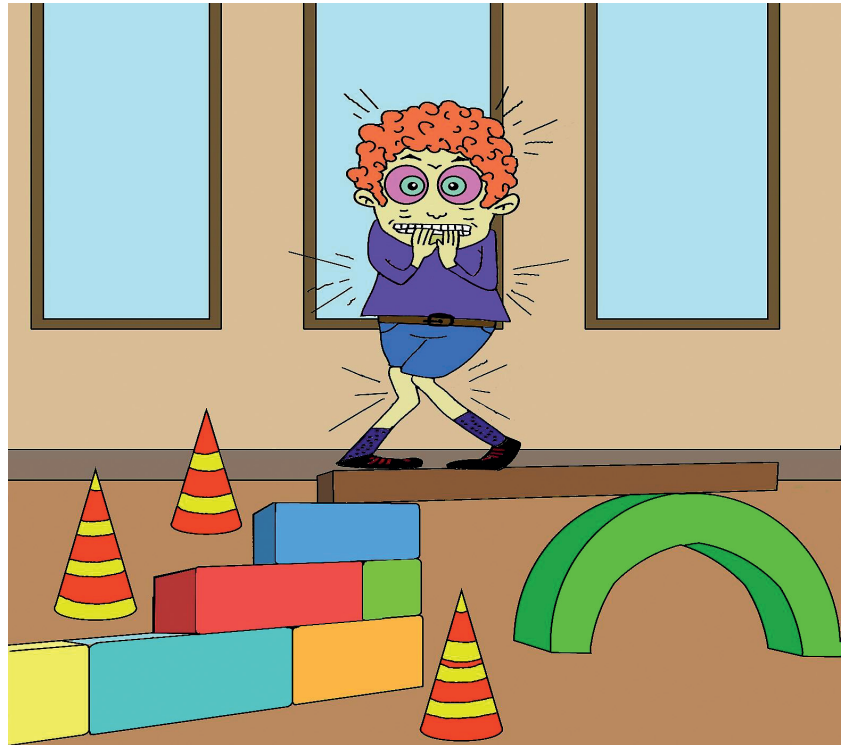
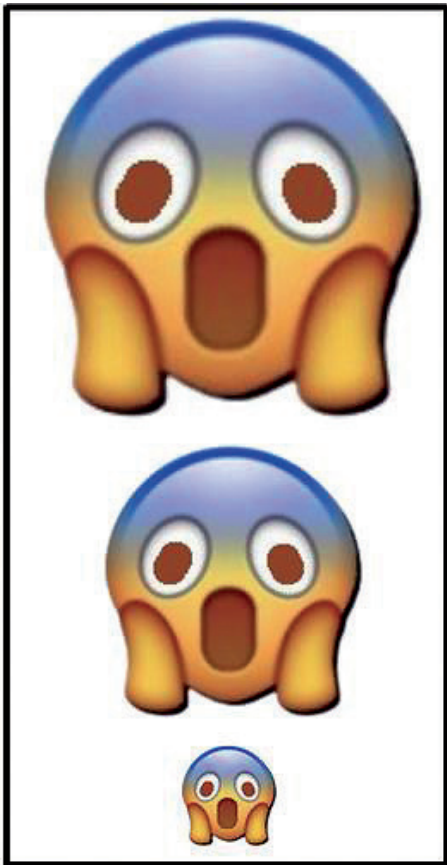




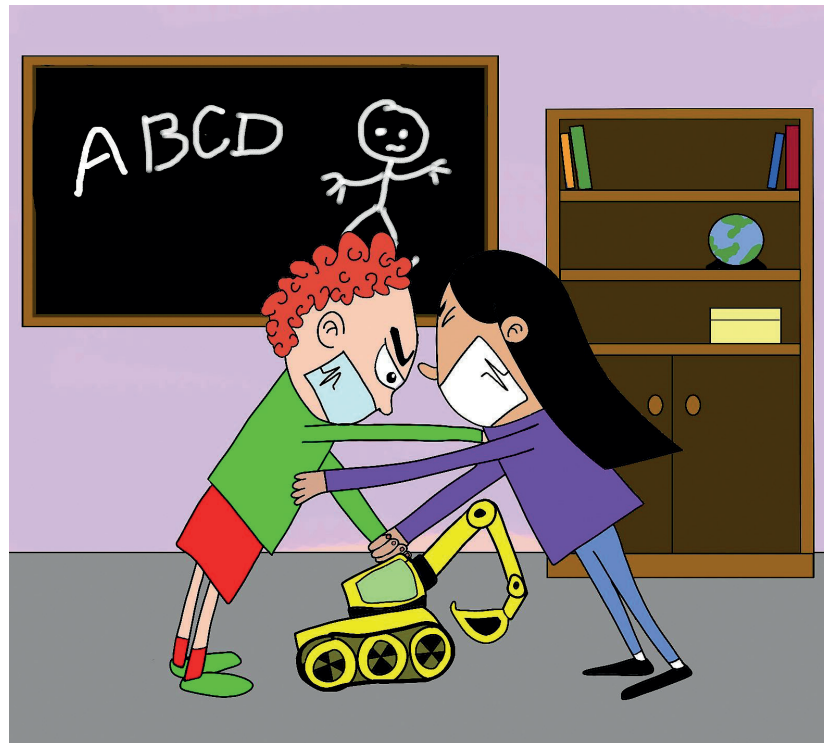
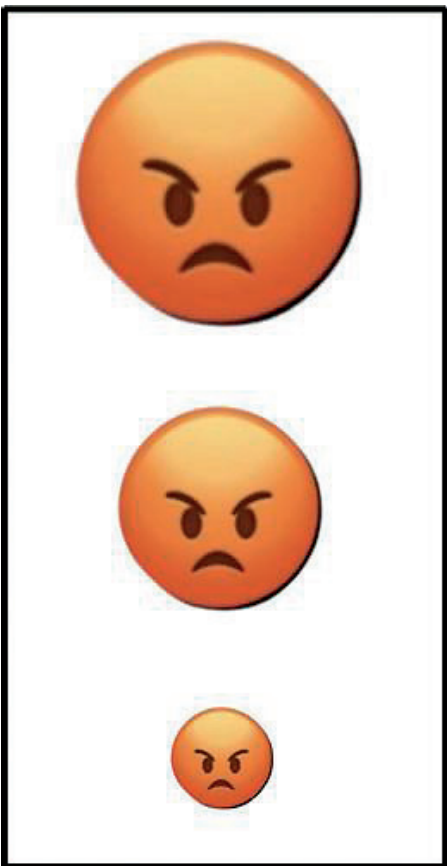
Descriptif de la situation : Un garçon est très heureux d'avoir enfin eu un vélo pour jouer pendant la récréation. Il est content et manifeste sa joie à grand bruit. Il ne veut pas s'arrêter de faire du vélo à la fin de la récréation, il est fou de joie.



Descriptif de la situation : Ce garçon est triste car il ne peut pas jouer. Il y a deux enfants qui refusent de le laisser jouer avec eux. Ces deux autres enfants ont l'air très contents de faire ce jeu ensemble. Lui, il est tout seul et ne peut pas utiliser ce jeu.

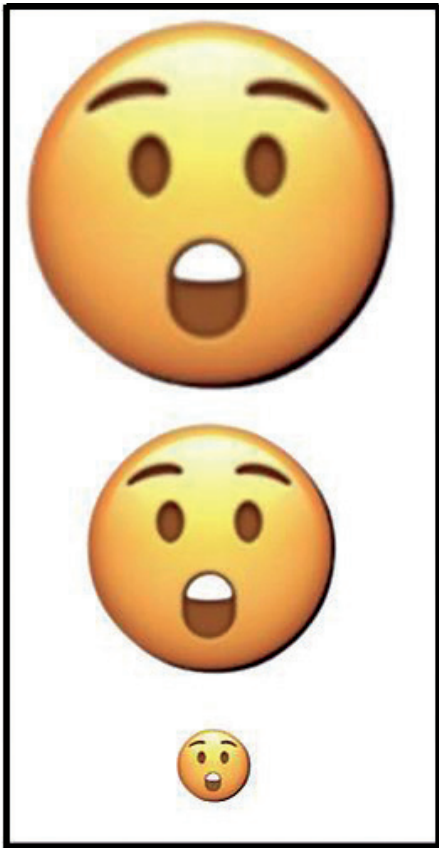


Descriptif de la situation : Un enfant réalise un parcours en motricité. Il est arrivé au bout de la poutre et doit descendre. Il a peur et n'ose plus bouger.



Descriptif de la situation : Deux enfants se disputent. Ils veulent tous les deux le même jouet et ne veulent pas le laisser à l'autre.



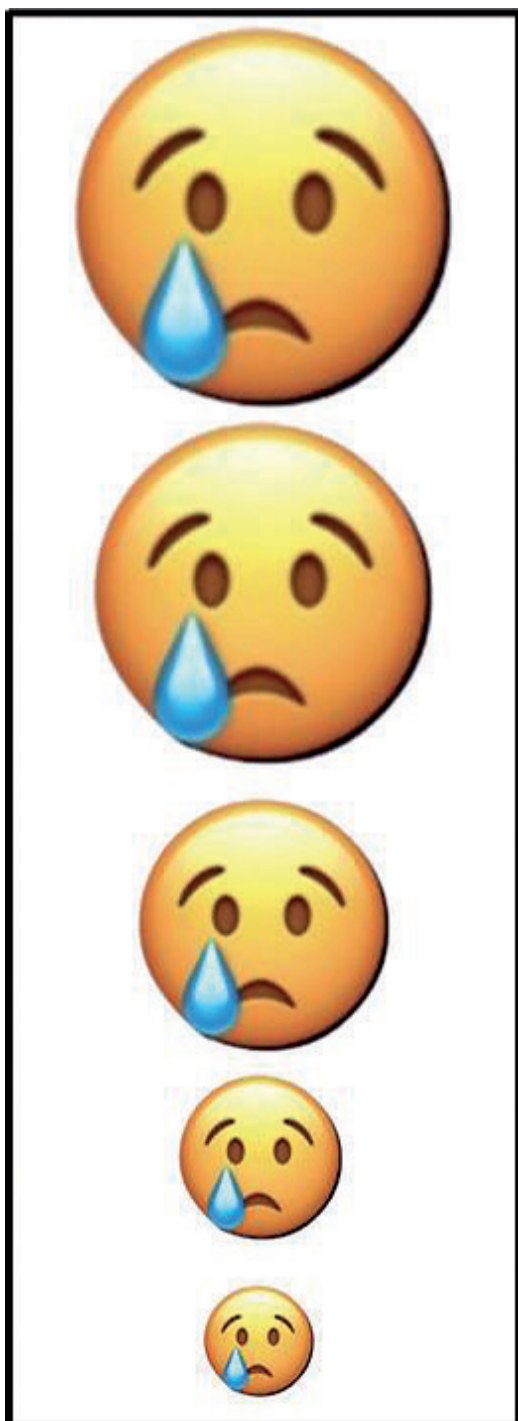
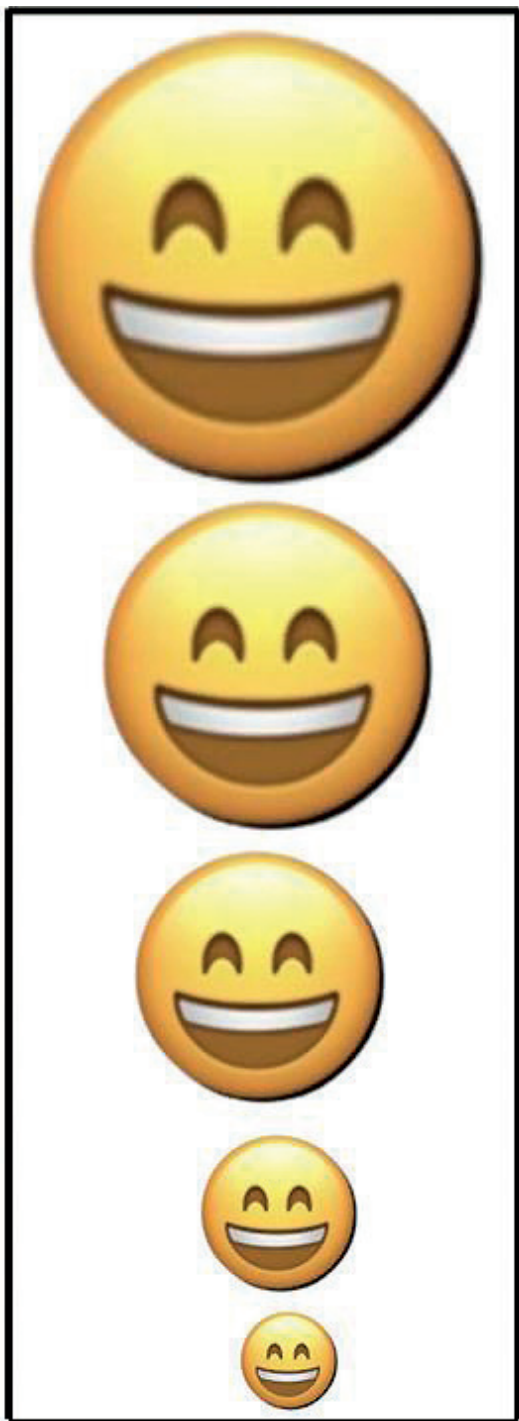


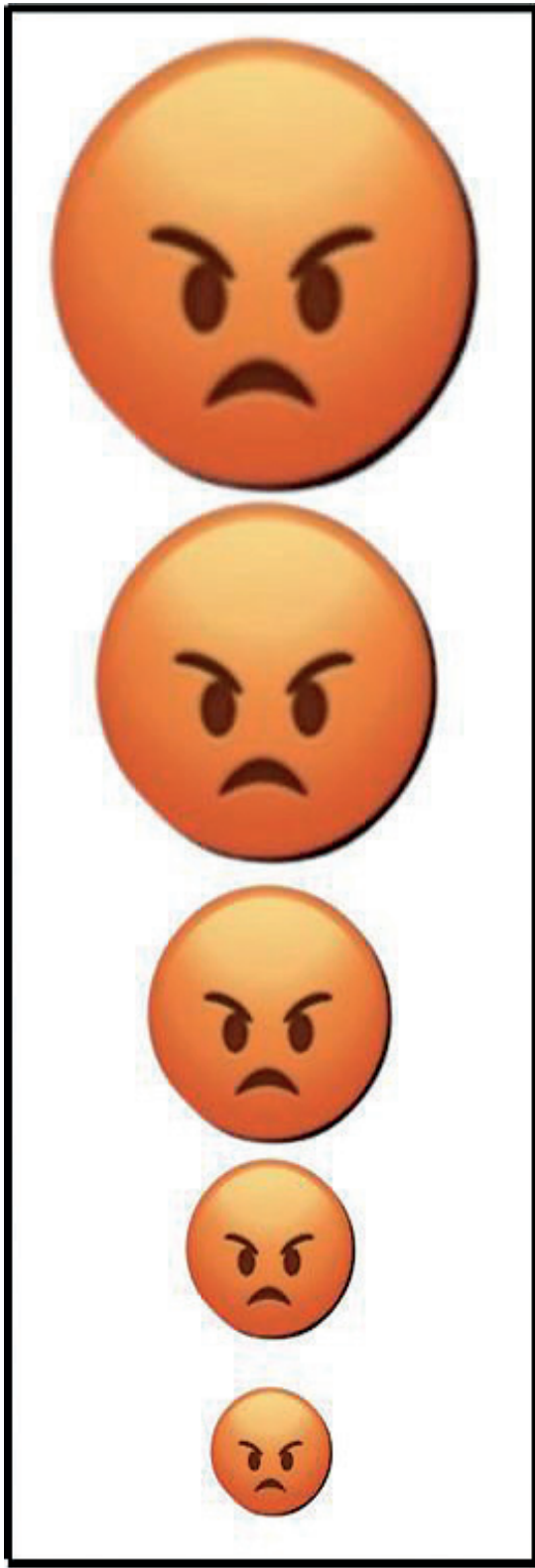
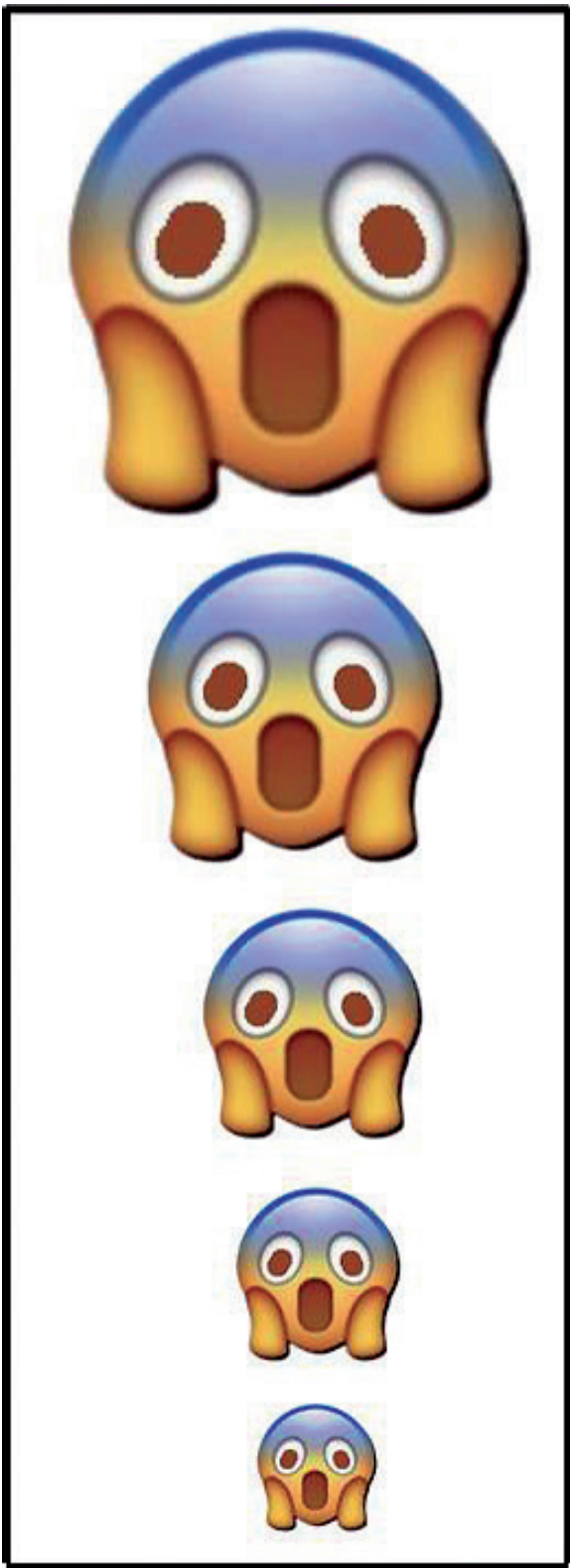
Descriptif de la situation : Le maître a mis quelque chose dans le carton. Les enfants n'ont pas vu que c'est le maître. Il ne leur a rien dit. Ils ne savent pas du tout ce qu'il peut y avoir dedans. Maintenant, le maître ouvre le carton.

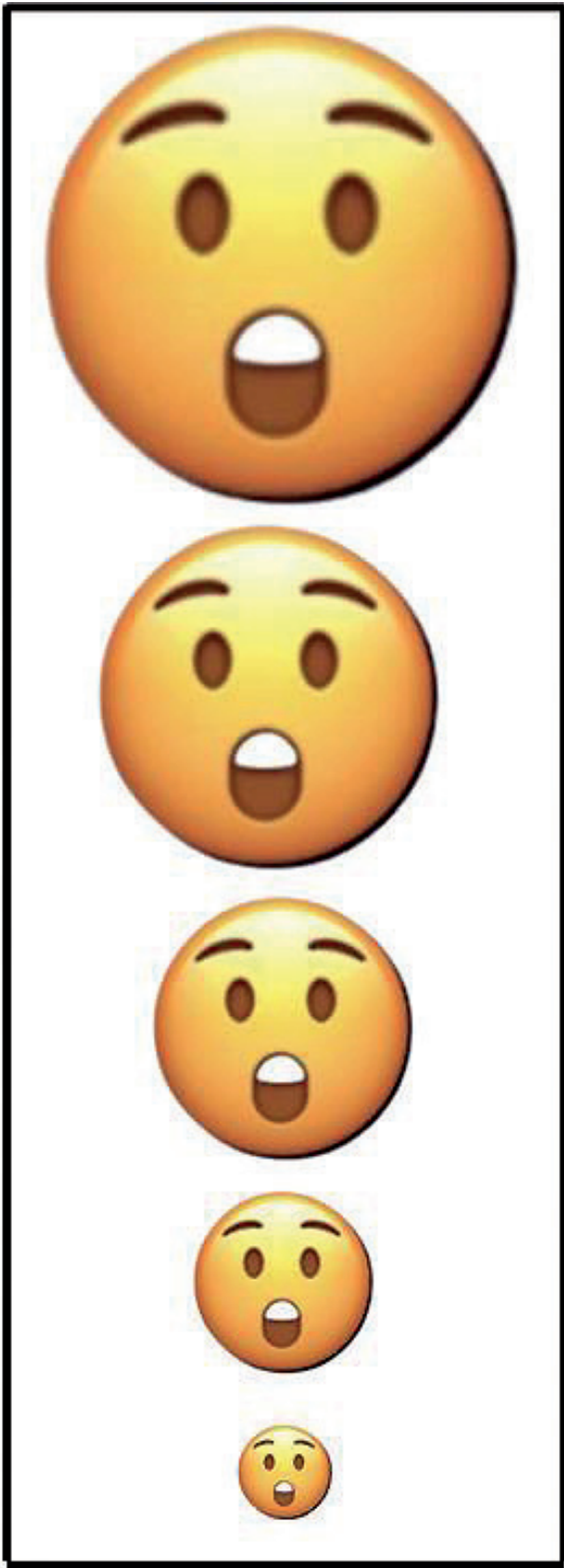


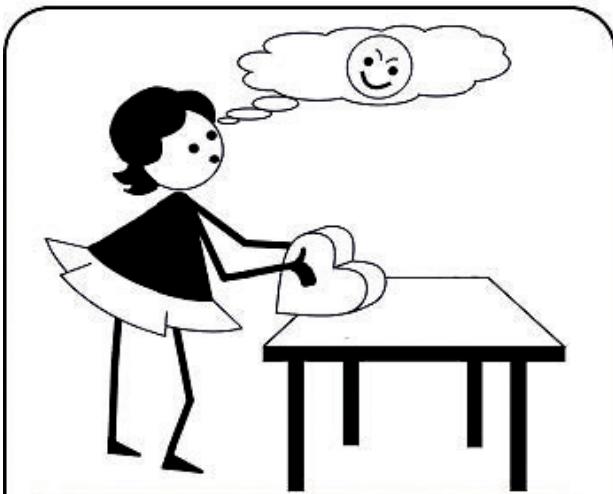
Descriptif de la situation : Cette fille n'aime pas ce qu'il y a dans son assiette. Elle ne veut pas le manger. Elle ne veut même pas le regarder ou le sentir.



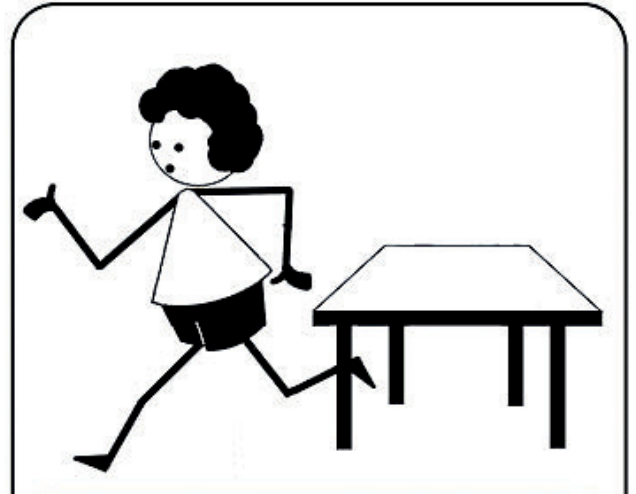




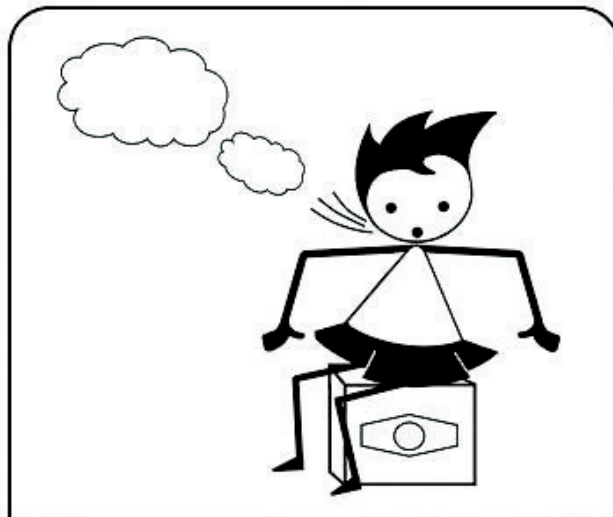




Prendre un objet



Se déplacer,
changer de lieu



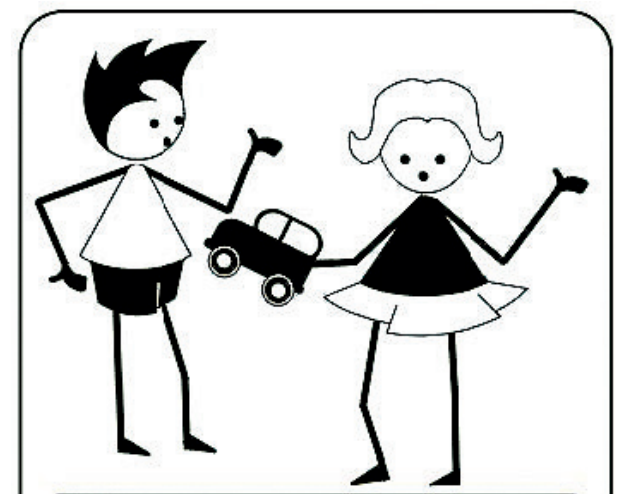
Respirer profondément



Faire autre chose



Réparer ce que l'on a
cassé ou défait

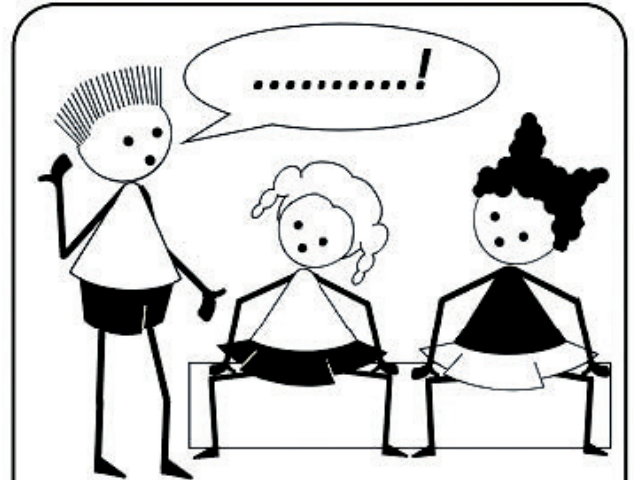


Partager le jeu, l'objet
avec un camarade

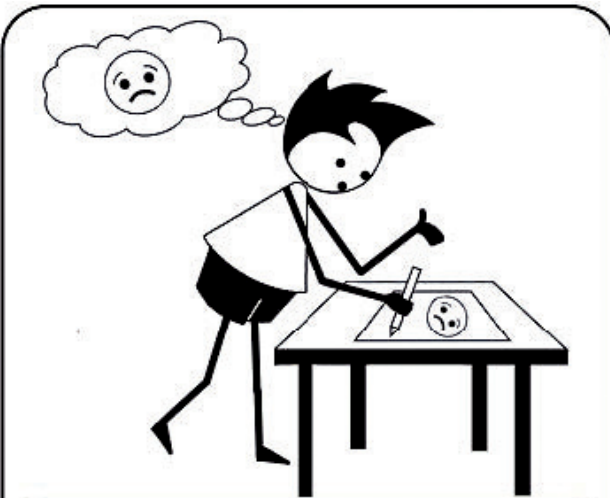




Demander de l'aide



Expliquer ce que l'on a vu, ce que l'on a fait



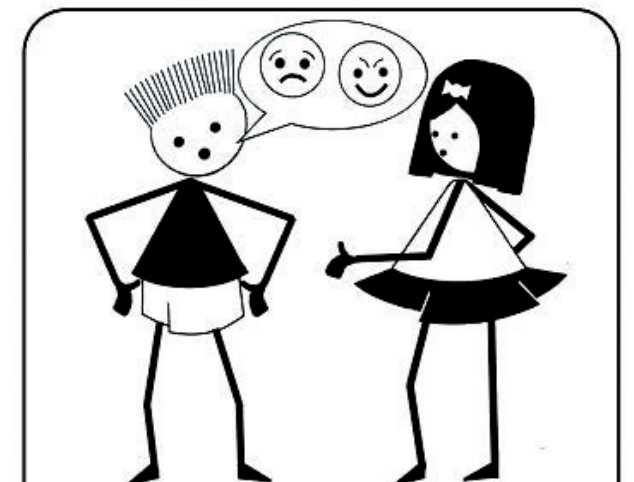
Dessiner ce que je ressens



Prendre le temps de se demander si c'est important



Penser à quelque chose d'agréable



Exprimer son émotion avec des mots





**Chercher si on peut
faire autrement**



**Aller vers un autre,
d'autres camarades**

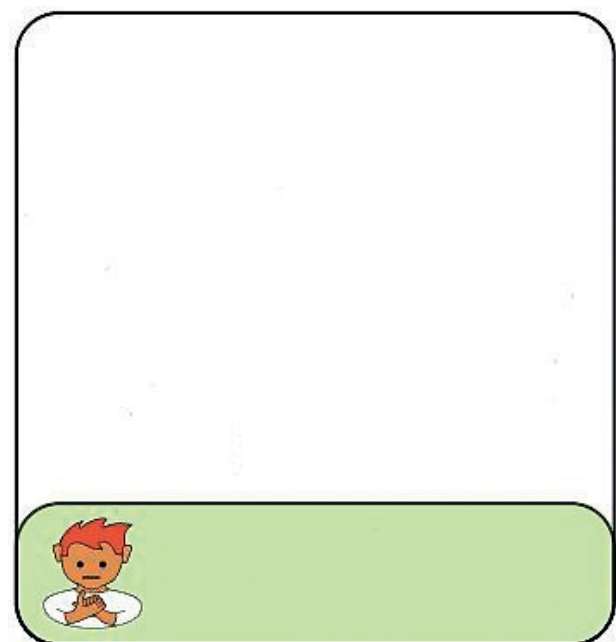
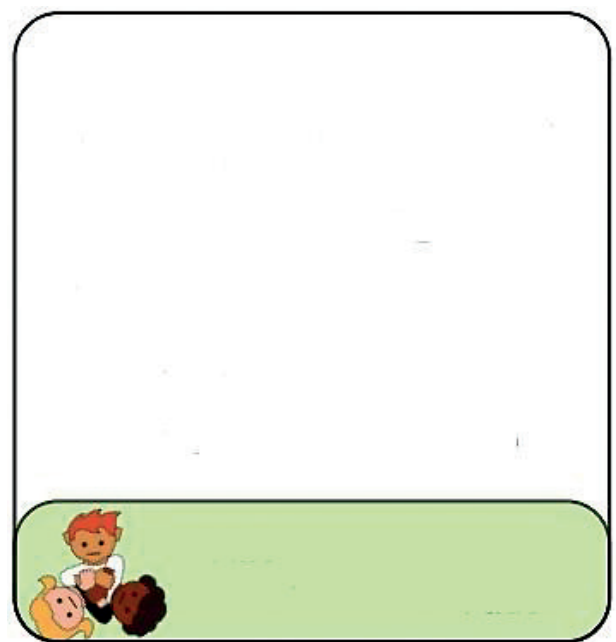
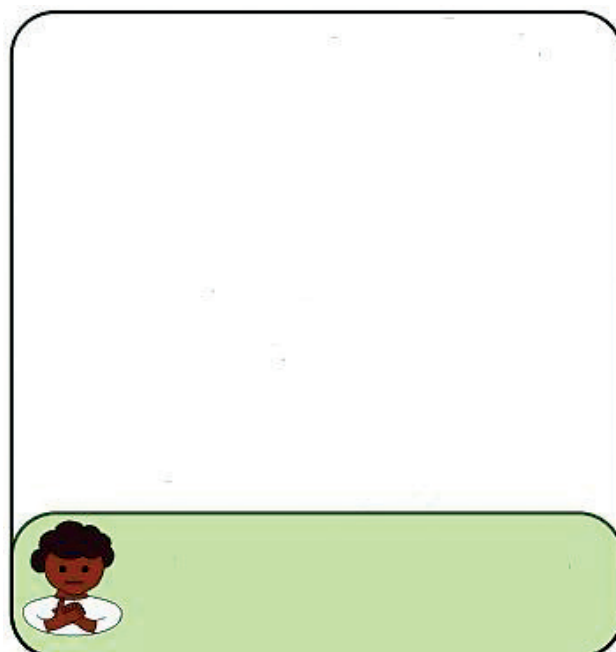
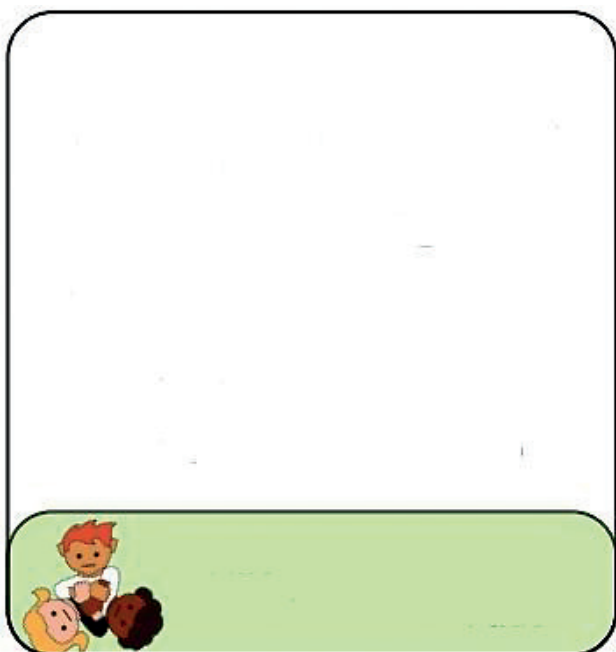
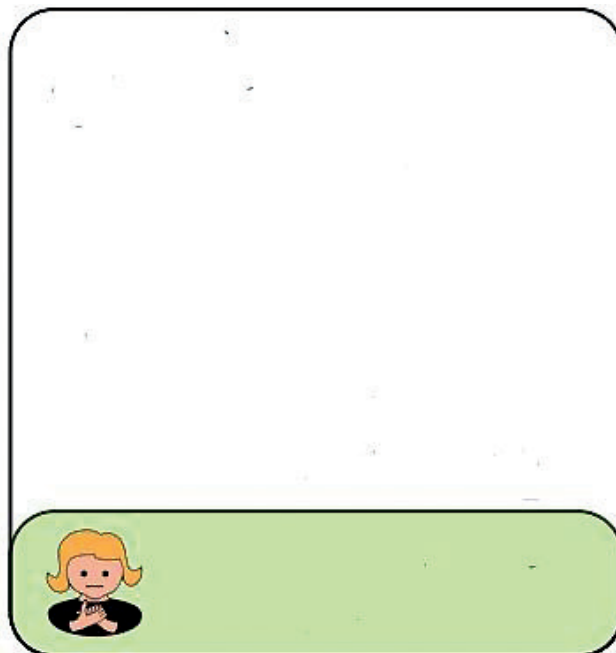
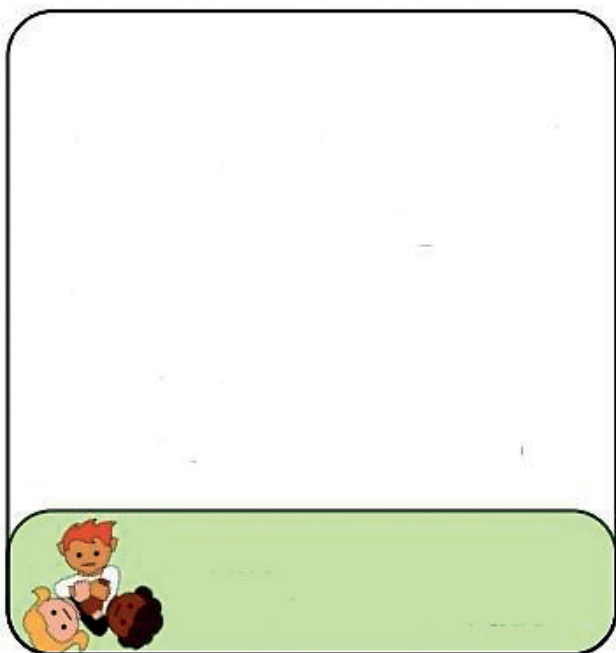


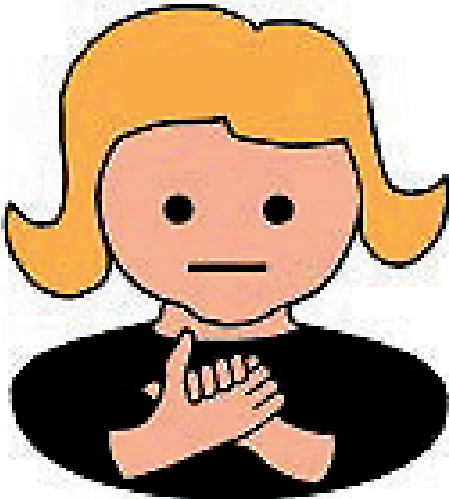
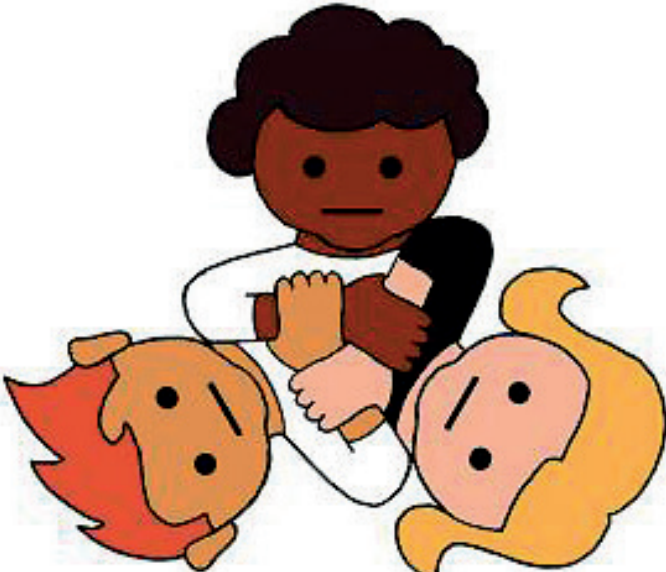
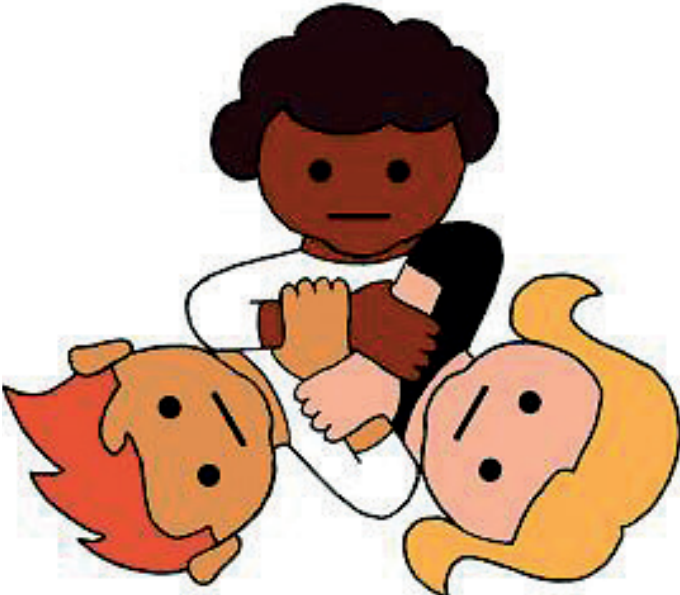
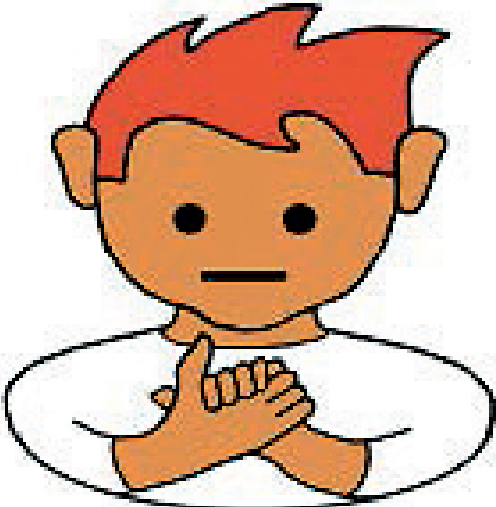
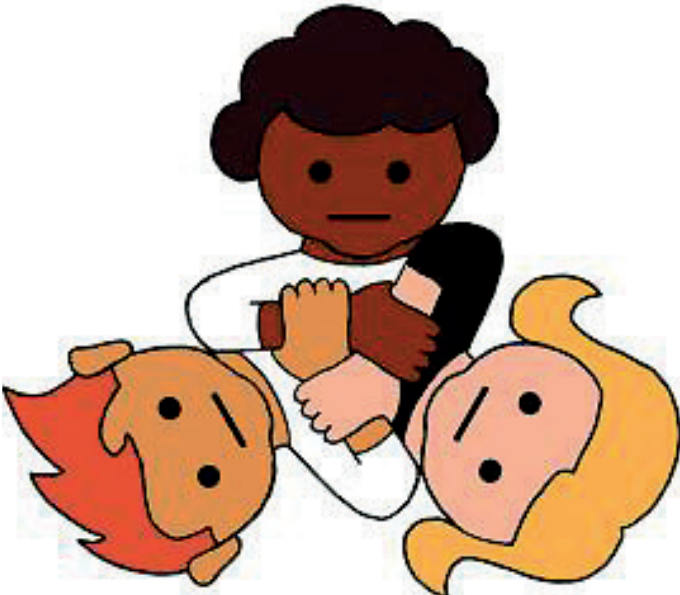
**Ecouter tout le monde
pour décider**

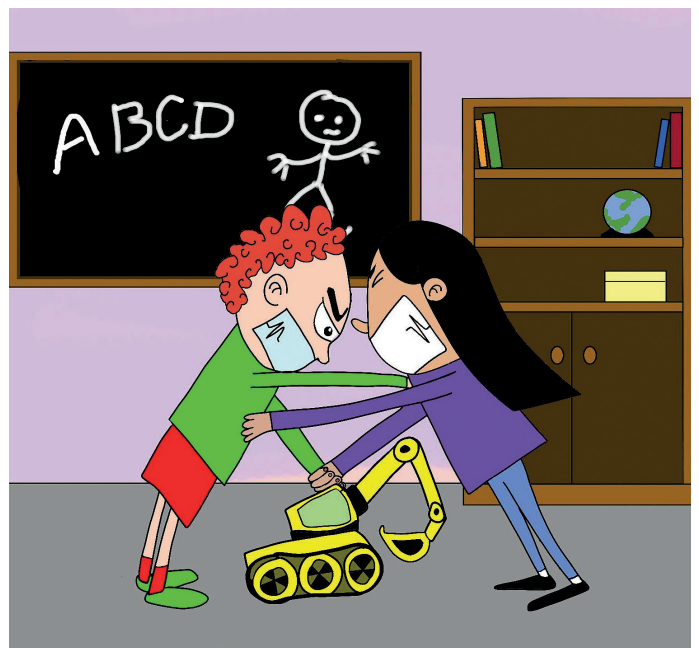
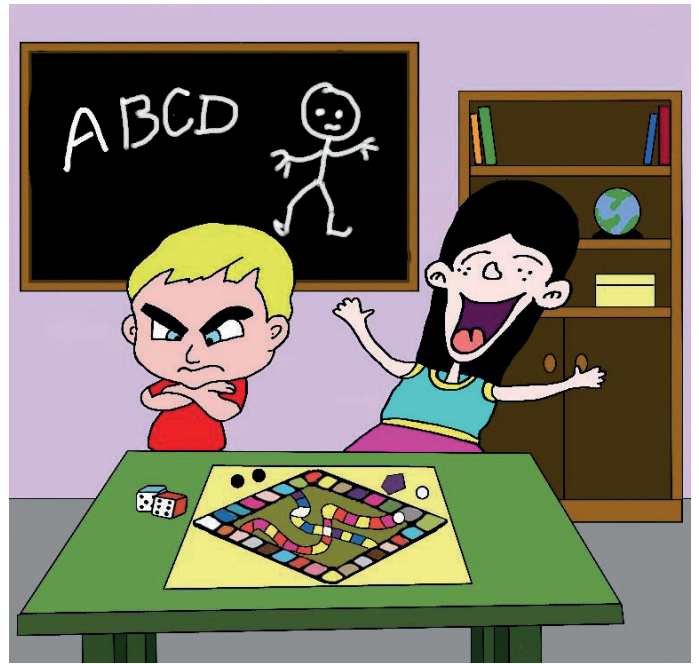


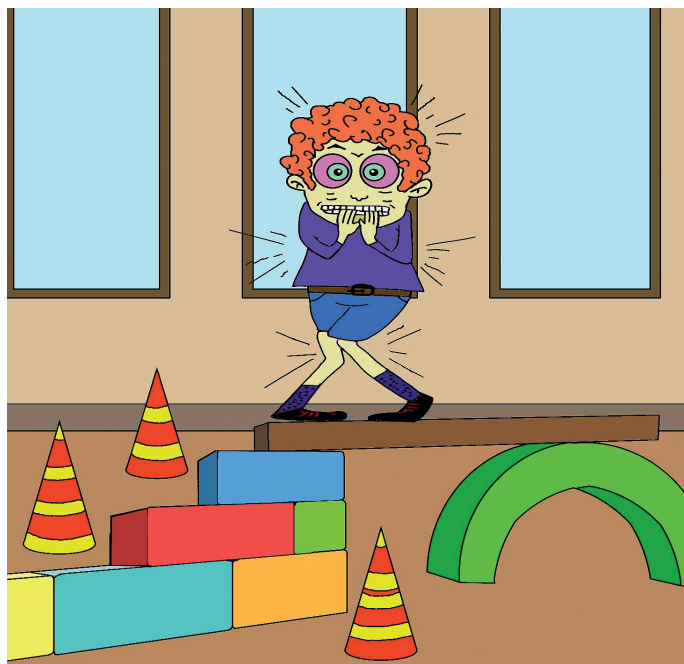
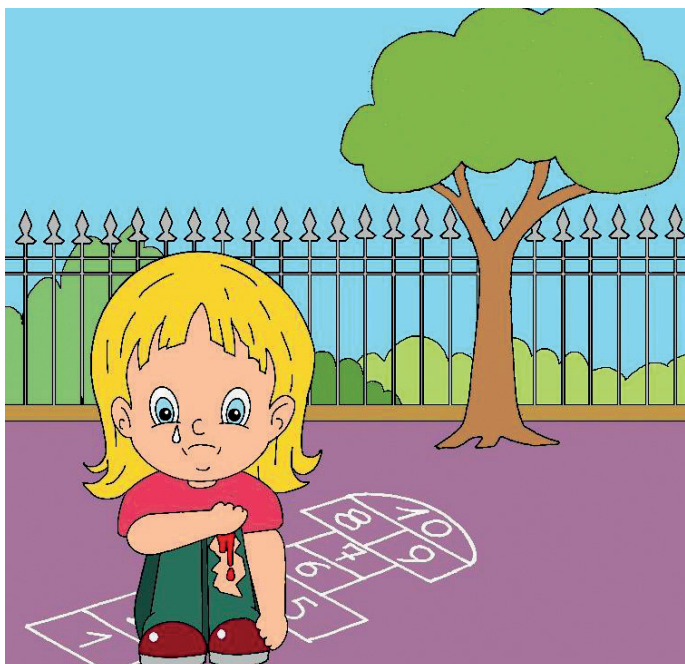
**Apporter/Proposer
son aide**

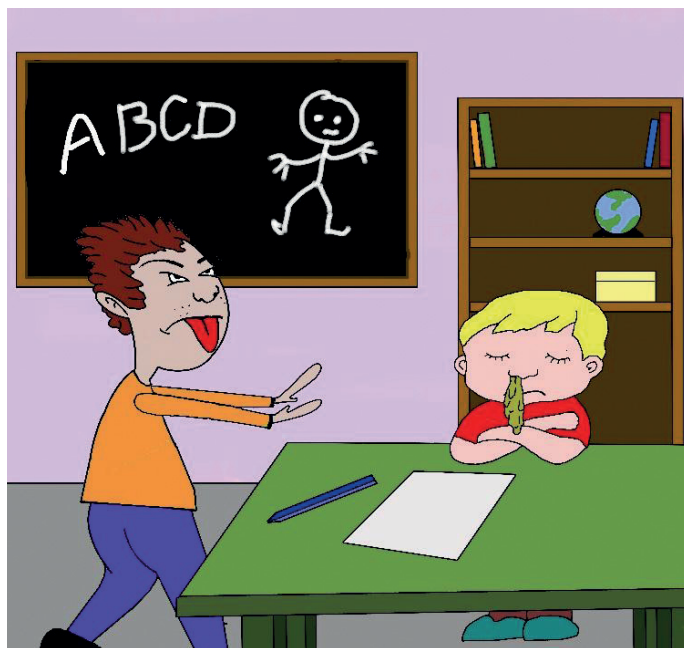












Achévé d'imprimer en avril 2026.
Imprimerie Présence Graphique
2 rue de la Pinsonnière
F - 37260 MONTS