

# Le livret des émotions

**- Histoires et devinettes -**

Les classes de CE1 et CE1/CE2

J'ai demandé à mon ami de sauter dans l'eau et tout

le monde s'est fait éclabousser je me suis sentie coupable. J'ai fait trop de bêtises, j'ai culpabilisé !

Après j'ai déculpabilisé parce que tout le monde a rigolé .

Quelle émotion ai-je ressentie ?

- Alix, Augustin & Axel

*Je suis l'émotion qu'on ressent quand on est seul et qu'on est en danger.  
Par exemple, quand vous êtes en **haut du grand huit** et qu'il tombe en panne, je suis là.  
Quand je ne suis plus là c'est le soulagement qui me remplace.*

*Qui suis-je ?*

- Violette, Clémentine & Lorenzo

A l'école il y a une dispute avec une élève .

Ce n' est pas une situation où il y a de l'amour.

Ils sont très énervés et elle se sent repoussée.

*De quelle émotion parle-t-on ?*

- Baptiste D., Loïs-Marilyne, Constance C.  
& Marceau

*Ce matin j'ai perdu mon cartable j'ai eu beaucoup de chagrin.  
Ce n'est pas joyeux de perdre ses affaires, j'étais très triste. J'ai  
sangloté dans mon lit. La maîtresse allait me gronder mais comme  
elle est gentille elle ne m'a pas me grondé.*

*Un peu plus tard, je vois mon matériel sur un banc.*

*J'ai beaucoup pleuré et j'étais très triste mais quand j'ai retrouvé mon  
cartable j'étais très content.*

*Quelle émotion ai-je ressenti?*

- Francesco, Constantin, Lily & Anna

Un jour une petite fille s'est faite disputée par  
ses parents.

Elle était très fâchée contre eux.

Elle n'était pas du tout calme !

Elle est montée dans sa chambre, très coléreuse  
et très énervée.

Elle n'était pas gentille avec ses parents.

Quelle émotion ressent-elle ?

- Marius, Mayane & Zoé

Aujourd'hui c'est mon anniversaire, j'ai 10 ans. J'ai invité 15 copains, je suis triste parce qu'il n'y a que 8 copains qui peuvent venir. J'ai reçu des cadeaux et j'étais très heureux. Tout le monde était joyeux.

Quelle émotion ressent-on dans ce petit texte ?

- Paul, Chloé & Jade

*Quand je suis **joyeux**, je ne ressens aucune **tristesse**.  
Je ressens cette émotion quand je prend du **plaisir** à manger mon **goûter**.  
Je suis **enthousiaste** quand je joue avec mes **amis**.  
Je suis **euphorique** à l'idée d' avoir un **petit frère**.*

- Constance L., Faustin & Antoine

Avec mon ami regret nous avons des remords.

Notre ennemi est l'innocence.

Mon frère est « coupable ».

Je suis là quand vous êtes triste.

Quand je suis là c'est que vous avez, par exemple, volé des biscuits à votre frère .

Qui suis-je ?

- Tom N., Géraldine & Baptiste M.

Je suis une lettre de l'alphabet, je suis très en colère je fais toujours du mal à tout le monde.

Quand je ressens de l'hostilité je ne donne pas d'amour.

Je n'aime pas la sympathie, l'amitié et l'acceptation.

Qui suis-je ?

- Bérénice, Noé & Paul

***Je suis à l'opposé de la joie,  
un de mes frères est le chagrin,  
ma famille est « attristée ».***

***Je ressens de la peine, de la  
nostalgie et de la mélancolie.***

***J'ai envie de pleurer.***

***Qui suis-je ?***

---

**- Tom J. Valentina & Emilie**

*Je n'ai aucune joie qui me traverse.  
Je suis colérique en récréation et quand je suis  
colérique je suis méchante.  
Je ressens aussi de la rage.  
La rage peu aveugler toutes personnes.  
Je fronce les sourcils et je ne suis pas d'humeur à  
rire aux blagues.  
Je ressens cette émotion quand on m'insulte.*

*Qui suis-je*

**- Camille, Charlie & Rose**

*Tu es triste quand je suis avec toi. Mes ennemies sont la sécurité et la confiance lorsqu'ils ne sont pas là tu es sans défense.*

*Ceux qui me ressemblent sont la peur et l'insécurité.*

*Quand tu les vois c'est peut-être que tu es rencontré une personne dangereuse.  
Tu peux ressentir l'abandon avec moi.*

*Qui suis-je?*

- Noah, Victor & Lou-Anne

**FIN**

