

la peur

Retrouve qui a fait peur à Sidonie : il a de longs poils, des yeux verts, de grandes dents et des griffes.



Solution : c'est le petit monstre, en haut à droite.

Quand tu dois parler devant tout le monde, ou que tu vois quelque chose que **tu ne connais pas** et qui t'**inquiète**, tu sens une boule dans ton ventre. Ton cœur bat fort et tu trembles : tu as **peur** ! Cela déclenche une **alarme** dans ton cerveau : « attention, **danger** ! » En grandissant, tu apprivoiseras certaines **peurs**... tandis que d'autres t'accompagneront peut-être toute ta vie !

la colère

Isidore est très en colère ! Compte combien de nuages et d'éclairs grondent dans sa tête.

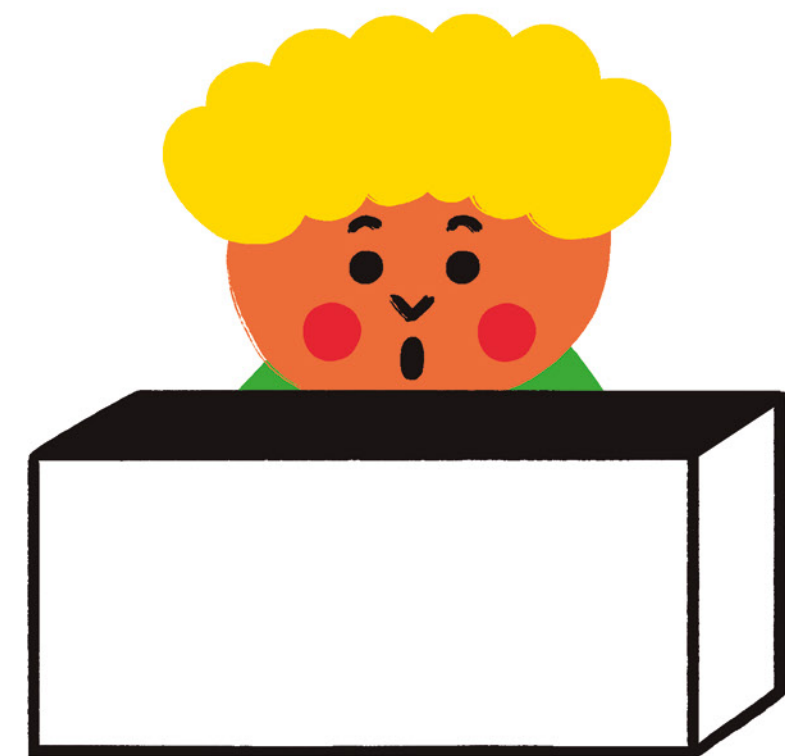


Solution : il y a 7 nuages et 4 éclairs.

Quand on te dit non, qu'on t'embête ou que tu n'arrives pas à faire ce que tu voudrais, tu ressens un nuage d'**énervement** monter en toi. Il grossit dans ton cœur, il gronde dans ton corps, et GRRRR ! il finit par éclater. Tu es en **colère** ! Tu as le visage rouge, les sourcils froncés, tu te mets à crier... Respire un grand coup et souffle fort sur le nuage de colère pour le chasser !

la surprise

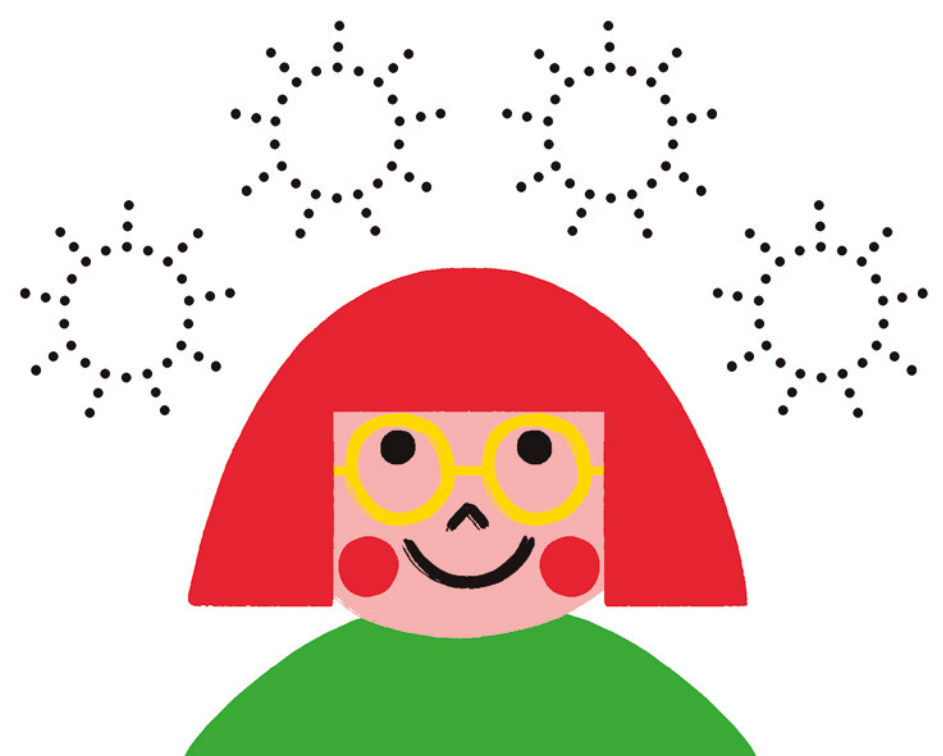
Oh ! Roméo a découvert quelque chose de surprenant dans cette boîte. Qu'est-ce que c'est ? À toi de l'imaginer et de le dessiner !



Tu viens de voir quelque chose d'**inattendu** et tu ne sais pas ce qui va se passer. Tu sens ton cœur battre plus vite, tu ouvres grand ta bouche, comme tes yeux : tu es **surpris** ! Cette émotion envoie une **alerte** à tes **sens** : « attention, situation inconnue ! » Ton corps va analyser cet **imprévu** et **réagir**. Tu vas alors ressentir une autre émotion : la peur, la colère, la tristesse ou la joie !

la joie

Inès est heureuse ! Elle a plein de soleils dans sa tête. Trace leurs contours en suivant les pointillés.



Quand tu t'amuses avec tes copains, ou que tu as appris une bonne nouvelle, tout va bien ! Tu as envie de **sourire** et de **rire** ; tu te sens envahi d'une **chaleur** qui **rayonne** dans ton cœur et dans ton corps : tu es **joyeux** ! Mets-toi devant un miroir et souris : tu as vu comme tu te sens bien ? Si tu te mets à **rire**, tes parents et copains riront aussi ! Tu peux semer la **joie** et la partager !

la tristesse

Kim est triste ! Trouve le chemin qui va la mener à son sourire.



Solution : le chemin 3.

Quand tu t'es fait mal, que tu as passé une mauvaise journée, ou que tu as appris une nouvelle grave, rien ne va plus... Tu vois tout en noir, tu ne veux plus bouger, tu as la gorge serrée et tu te mets à **pleurer** : tu es **triste**. Tes larmes alertent tes parents et copains que tu as du **chagrin** : vite, ils arrivent pour te **consoler** ! Un câlin et tu te sens déjà mieux !

Les savoirs des petits

Texte de Clémence Sabbagh, illustrations de Liuna Virardi

Bienvenue dans l'univers de vos enfants, celui du temps de la découverte de leur corps, de leurs émotions, et de leur rapport au monde qui les entoure... Ces petits livres à double lecture vont vous permettre d'aborder avec eux des connaissances, à travers des approches multiples : au recto, une belle histoire à lire - et à accrocher -, au verso des pages avec des jeux et des activités. Tout cela à partager avec vos enfants, en les accompagnant et en les guidant, et surtout en ouvrant sur mille et une discussions pour découvrir le vaste monde des émotions...

À partir de 4 ans

DANS LA MÊME COLLECTION



Prix : 7 € TTC



Dépôt légal : février 2020 - Imprimé en Espagne chez Loyal Print - Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

RETROUVEZ



AU QUAI DES PETITS

39, allées Jules-Guesde 31000 Toulouse (entrée par l'allée Matilda)



300 m² de jeux, de découvertes et d'expériences ! Pour les 2-7 ans



Les savoirs des petits

Moi et mes émotions

