

1. Je sais reconnaître la joie

Ce qui déclenche ma joie

Une réussite, un cadeau, une sortie en famille, un câlin, un bon plat...

★ Continue ta propre liste :

Ce qui se passe dans mon corps

Sourire, sensation de légèreté, impression que le cœur grandit...

★ Continue ta propre liste :



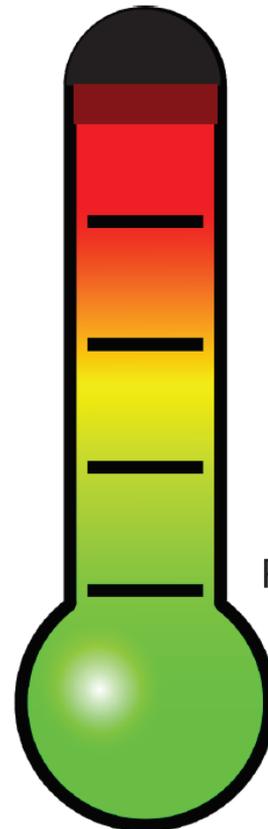
Ce que j'ai envie de faire

Chanter, danser, rire, serrer quelqu'un dans mes bras...

★ Continue ta propre liste :

Le degré de ma joie

Trouve l'adjectif qui qualifie le mieux ta joie selon le degré de ton émotion.



- Exalté.e
- Excité.e
- Heureux.se
- Emerveillé.e
- Joyeux.se
- Enthousiaste
- Amusé.e
- Reconnaissant.e

Ce que je me dis

Je pense à ma chance, j'ai envie de partager ma joie, je trouve la vie belle ...

★ Continue ta propre liste :

2. Je sais définir la joie

Tu vas faire le portrait chinois de la joie. Lis la consigne et remplis l'espace libre en fonction de ce que tu ressens et penses.

Si la joie était...



Une **couleur**,
ce serait _____

Un **film** ou un **livre**,
ce serait _____



Une **chanson**,
ce serait _____

Une **odeur**,
ce serait _____

Un **animal**,
ce serait _____



Un **végétal** (plante, arbre, fleur),
ce serait _____



Un **métier**,
ce serait _____

Un **plat** ou **aliment**,
ce serait _____

3. Je sais parler de la joie (1/2)

Lis les consignes dans chaque bulle et prends le temps de réfléchir. Tu peux y répondre à l'oral, par un dessin ou bien par un texte écrit.

Raconte un des meilleurs souvenirs de ta vie.



Raconte une fois où tu as fait plaisir à quelqu'un.



Imagine que tu es un chanteur ou une chanteuse célèbre et que tu viens de finir un concert où ton public t'a acclamé. Comment te sens-tu ? Comment ça fait dans ton corps ? Qu'est-ce que tu te dis ? Tu peux te **mimer** sur scène et après !

Imagine une journée de rêve sans contrainte ni horaire : la liberté totale !

Raconte la dernière fois où tu t'es senti

- ★ fier de toi
- émerveillé
- reconnaissant (envie de dire merci)
- confiant
- serein (tranquille)
- ♥ aimé



4. Je sais parler de la joie (2/2)

Tu peux penser à la liste de ce qui te fait plaisir, de ce qui te rend heureux. Tu pourras venir mettre cette liste à jour en fonction de tes nouvelles expériences, de tes goûts qui changent (et tu peux montrer la liste à tes parents pour qu'ils connaissent bien tes goûts et sachent comment te faire plaisir !).

Toucher

Exemples : les doudous, les longs poils du tapis du salon

Goût

Ex : les framboises du jardin de papy, les yaourts nature au sucre roux...

Ouïe

Ex : les histoires que papa me raconte, Stromae...

Odorat

Ex : le shampoing de maman, le gâteau au chocolat qui cuit...

Vue

Ex : les photos de moi quand j'étais bébé, aller au match de foot avec papa...

Dans la nature

Ex : sauter dans les flaques, observer les sauterelles, construire une cabane...

Jeux et jouets

Ex : faire des créations en argile, les cartes Pokemon....