MES ÉMOTIONS EN CHANSONS

Des mots pour se comprendre

Cahier pédagogique • 6 à 10 ans

10 chansons

Pour découvrir les émotions et les mots qui les accompagnent.

50 fiches pédagogiques

Pour observer, associer, jouer avec les phrases et relever des défis.

72 pages

Avec les paroles validées et les corrections pour l’adulte.

À l’école ou à la maison

MON CAHIER

Je chante, je découvre et j’apprends

Prénom : _____

Classe : _____

Année : _____

Des mots pour comprendre

Je découvre les mots des émotions. J’écoute les personnages, je cherche des indices et je retrouve les phrases qu’ils peuvent utiliser.

J’avance à mon rythme

Je peux demander une explication, répondre à l’oral et essayer à nouveau. Je peux progresser avec de l’aide.

Une place pour dessiner

Dessine un personnage imaginaire de nos chansons.

PRÉSENTATION ET MÉTHODE

Dix chansons pour découvrir et réutiliser des mots

Un parcours pour les enfants de 6 à 10 ans

Ce cahier accompagne les dix chansons de « MES ÉMOTIONS EN CHANSONS ». Il travaille le vocabulaire, la compréhension et les échanges entre personnages imaginaires.

Écouter et chanter

Écouter la chanson lorsqu'un enregistrement est disponible, ou lire les paroles ensemble. Repérer les mots importants et répondre aux passages de jeu.

Observer et manipuler

Lire la découverte, regarder les illustrations et associer les cartes. Les cinq supports de chaque chanson peuvent être répartis sur plusieurs séances.

S'entraîner et expliquer

Jouer avec les mots et les phrases, puis relever les défis. L'adulte peut lire les consignes et accepter une réponse orale ou donnée en montrant une carte.

Revenir sur les apprentissages

Reprendre une activité, expliquer les réponses et valoriser les essais. La chanson 10 permet de retrouver les neuf thèmes précédents, sans comparer les enfants.

Se repérer dans le cahier

Les fiches occupent les pages 9 à 58, les paroles les pages 59 à 68 et les corrections les pages 69 à 72. Les conseils d'accompagnement se trouvent aux pages 4 et 5.

ACCOMPAGNER LES ACTIVITÉS

Repères pour l'adulte — chansons 01 à 05

Un cadre commun

Les exercices portent sur les mots et la compréhension. Ne pas demander à l'enfant de raconter une expérience personnelle ni d'évaluer son état émotionnel. Le mime et le théâtre sont facultatifs : l'enfant peut lire, écouter, montrer une carte ou utiliser des figurines.

Lire les images avec les paroles

Les visages et les gestes sont des représentations simplifiées. Ils ne permettent pas de déterminer avec certitude l'émotion d'une personne réelle. Des larmes ou un cœur qui bat vite peuvent accompagner différentes émotions. S'appuyer aussi sur les paroles des personnages.

01 — Nommer les émotions

Dans les scènes imaginaires, accueillir différentes réponses lorsqu'elles sont expliquées de façon cohérente. L'activité vérifie l'emploi du vocabulaire, pas une réaction obligatoire.

02 — Distinguer émotion et action

Ressentir de la colère ne signifie pas forcément taper. Les gestes proposés sont des possibilités, sans garantie de retour immédiat au calme. Pour jouer « Je pose ce que je tiens », utiliser uniquement un objet léger.

03 — Comprendre la peur

« Inquiet » et « inquiète » sont étudiés dans le contexte de la chanson ; ils ne désignent pas toujours la même intensité que « avoir peur ». Ne pas produire de bruit soudain pour illustrer la porte qui claque. Le dragon est un dessin doux.

04 et 05 — Respecter les choix

Réconforter consiste à proposer une écoute, une présence ou un moment tranquille, sans exiger un sourire. Inviter à partager sa joie n'oblige pas l'autre à participer ou à ressentir la même émotion.

ACCOMPAGNER LES ACTIVITÉS

Repères pour l'adulte — chansons 06 à 10

06 — Comprendre le récit et les mots

Les dessins de la respiration expliquent l'air qui entre et ressort ; ils ne sont pas une consigne à reproduire. Aucun exercice respiratoire n'est nécessaire. Ne pas organiser de concours de souffle ou de retenue de la respiration. Une pause ne fait pas forcément disparaître immédiatement la colère. La demande de présence peut intervenir à différents moments du récit.

07 — Accueillir une demande d'aide

Distinguer explication, geste montré et présence. Plusieurs formulations sont possibles ; une demande n'a pas besoin d'être parfaite pour être entendue. L'aide peut soutenir un essai ou nécessiter une intervention directe. Un adulte de confiance peut écouter et aider ; si la première personne ne peut pas aider, le personnage peut en chercher une autre.

08 — Écouter et vérifier

Répéter consiste à redire ; reformuler, à reprendre une idée avec ses propres mots. L'écoute ne se déduit pas seulement du regard ou de l'immobilité : s'appuyer sur une réponse, une question ou une reformulation pertinente. Les tours de parole n'interdisent pas de demander une aide urgente.

09 — Discuter des préférences

Les choix de jeux se distinguent des règles de sécurité et de respect. Une proposition n'oblige pas à accepter ni à toujours renoncer à son choix. Les personnages peuvent choisir à tour de rôle, chercher une autre activité ou faire des activités différentes si le cadre le permet. Le dialogue est un exemple, pas une réponse obligatoire.

Cartes et bilan final

Décrire les scènes si nécessaire. Accueillir une interprétation cohérente, puis retrouver les correspondances prévues. Pour la chanson 10 comme pour les autres, accepter les réponses orales et valoriser les essais et les explications, sans comparer les enfants.

LA PROGRESSION

Dix chansons pour apprendre à se comprendre

01 Dans mon cœur, quelle émotion ?

Nommer la joie, la tristesse, la colère et la peur.

02 Quand la colère monte

Distinguer une émotion et une action ; demander de l’aide.

03 J’ai peur, mais je peux en parler

Nommer la peur et formuler une demande de présence.

04 La tristesse a besoin de douceur

Comprendre le réconfort et respecter le choix de l’autre.

05 La joie se partage

Exprimer la joie et proposer un moment partagé.

06 Je respire et je me calme

Comprendre les mots inspirer, expirer, pause et ralentir.

07 Je peux demander de l’aide

Demander une explication, un geste montré ou une présence.

08 Je t’écoute, tu m’écoutes

Écouter, parler à son tour et vérifier sa compréhension.

09 On peut ne pas être d’accord

Exprimer une préférence et proposer une organisation.

10 Je suis fier de mes progrès

Retrouver les acquis des neuf premières chansons.

UTILISER ET IMPRIMER LE CAHIER

Les repères pratiques pour l’adulte

Format et recto/verso

Imprimer sur papier A4 à taille réelle (100 %). Choisir le retournement sur le bord long. Le cahier comprend 72 pages, soit 36 feuilles en recto/verso.

Cartes à découper

Imprimer séparément les pages 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51 et 56 en recto seul. Découper ces copies pour préserver les activités imprimées au verso du cahier.

Préparer les séances

Prévoir les fiches choisies, un crayon et des ciseaux adaptés avec l’accompagnement de l’adulte. Des figurines peuvent remplacer le jeu de rôles. Il n’est pas nécessaire de réaliser les cinq supports en une séance.

Paroles et musique

Les paroles validées des dix chansons sont regroupées aux pages 59 à 68. Les fichiers audio sont distincts de ce cahier. Les activités peuvent aussi être accompagnées par une lecture des paroles.

Corrections et accompagnement

Les corrections des cinquante supports figurent aux pages 69 à 72. Les conseils communs et propres aux chansons se trouvent aux pages 4 et 5.

Une collection à retrouver

J’APPRENDS EN CHANSONS — 45ProjectBySY
Chaîne YouTube : @45ProjectBySY
Contact : japprendsenchansons45@gmail.com

SOMMAIRE

MES ÉMOTIONS EN CHANSONS

Présentation, accompagnement et méthode : pages 1 à 8

01 Dans mon cœur, quelle émotion ?
Fiches : pages 9 à 13 • Paroles : page 59

02 Quand la colère monte
Fiches : pages 14 à 18 • Paroles : page 60

03 J’ai peur, mais je peux en parler
Fiches : pages 19 à 23 • Paroles : page 61

04 La tristesse a besoin de douceur
Fiches : pages 24 à 28 • Paroles : page 62

05 La joie se partage
Fiches : pages 29 à 33 • Paroles : page 63

06 Je respire et je me calme
Fiches : pages 34 à 38 • Paroles : page 64

07 Je peux demander de l’aide
Fiches : pages 39 à 43 • Paroles : page 65

08 Je t’écoute, tu m’écoutes
Fiches : pages 44 à 48 • Paroles : page 66

09 On peut ne pas être d’accord
Fiches : pages 49 à 53 • Paroles : page 67

10 Je suis fier de mes progrès
Fiches : pages 54 à 58 • Paroles : page 68

Corrections adulte / enseignant : pages 69 à 72

Chaque correction porte le numéro de la chanson et du support.

01 — DANS MON CŒUR, QUELLE ÉMOTION ?

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LES ÉMOTIONS

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : les mots joie, tristesse, colère et peur.

Objectifs : reconnaître les quatre émotions étudiées dans des illustrations, retrouver leur nom et utiliser les expressions correspondantes.

Quatre mots à connaître



LA JOIE

Dans la chanson, l'enfant a envie de rire et de jouer.

Il peut dire : « Je suis joyeux ! » ou « Je suis joyeuse ! »



LA TRISTESSE

Dans la chanson, l'enfant a envie de pleurer.

Il peut dire : « Je suis triste. »



LA COLÈRE

Dans la chanson, l'enfant sent son corps se tendre et a envie de crier.

Il peut dire : « Je suis en colère ! »



LA PEUR

Dans la chanson, quelque chose inquiète l'enfant ou lui fait peur.

Il peut dire : « J'ai peur. »

Je retrouve les mots

Complète avec JOIE • TRISTESSE • COLÈRE • PEUR.

« Je suis triste. » → _____

« J'ai peur. » → _____

« Je suis joyeuse ! » → _____

« Je suis en colère ! » → _____

À retenir

La joie, la tristesse, la colère et la peur sont des émotions.

Il en existe d'autres. Dans cette chanson, nous apprenons ces quatre noms.

01 — DANS MON CŒUR, QUELLE ÉMOTION ?

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS UNE ÉMOTION

Prénom : _____ Date : _____

1. Observe et entoure

Quelle émotion chaque visage dessiné représente-t-il ?



A. JOIE / COLÈRE



B. PEUR / JOIE



C. PEUR / TRISTESSE



D. COLÈRE / TRISTESSE

2. Les personnages nous le disent

Lis les paroles de chaque personnage. Écris le nom de l'émotion.

Lina : « Je suis joyeuse ! »
L'émotion est la _____

Noé : « J'ai peur. »
L'émotion est la _____

Sami : « Je suis triste. »
L'émotion est la _____

Zoé : « Je suis en colère ! »
L'émotion est la _____

3. Une émotion possible

Malo reçoit une invitation à jouer avec un ami.

Quelle émotion pourrait-il ressentir ? Entoure une proposition.

JOIE • TRISTESSE • COLÈRE • PEUR

Explique ton choix à l'oral en imaginant l'histoire de Malo.

Plusieurs réponses peuvent convenir.

01 — DANS MON CŒUR, QUELLE ÉMOTION ?

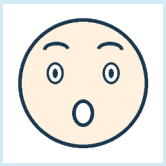
SUPPORT 3 — J'ASSOCIE LE MOT ET L'IMAGE

Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes MOTS à découper

JOIE	**TRISTESSE**
COLÈRE	**PEUR**

Quatre cartes VISAGES à découper

Activité

1. Découpe les huit cartes.

2. Mélange les cartes-visages. Place chaque carte-mot sous le visage correspondant.

3. Une autre personne montre une carte-visage. Retrouve son nom sans regarder les cartes-mots.

4. Choisis une carte-mot et retrouve l'expression de la chanson :

JOIE → « Je suis joyeux ! » ou « Je suis joyeuse ! »
TRISTESSE → « Je suis triste. »
COLÈRE → « Je suis en colère ! »
PEUR → « J'ai peur. »

01 — DANS MON CŒUR, QUELLE ÉMOTION ?

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES ÉMOTIONS

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Le mime à deviner

Pioche une carte-mot sans la montrer.

Mime le visage d'un personnage imaginaire qui exprime cette émotion. L'autre joueur cherche son nom.

Puis échangez les rôles.

Tu peux aussi choisir une carte-visage au lieu de mimer.

Jeu 2 — Le mot disparu

Pose les quatre cartes-mots sur la table.
Un joueur ferme les yeux. L'autre cache une carte.

Quel mot a disparu ?

_____

Recommencez en cachant une autre carte.

Jeu 3 — La bonne expression

Relie chaque mot à l'expression correspondante.

Le mot	Les expressions à retrouver
JOIE	J'ai peur.
TRISTESSE	Je suis en colère !
COLÈRE	Je suis joyeux !
PEUR	Je suis triste.

Jeu 4 — Changeons l'ordre !

Lis ces mots dans l'ordre indiqué et montre chaque fois la bonne carte-visage :

PEUR → JOIE → COLÈRE → TRISTESSE

Puis recommence avec :

COLÈRE → TRISTESSE → PEUR → JOIE

01 — DANS MON CŒUR, QUELLE ÉMOTION ?

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Sans les cartes-mots

Écris le nom de l'émotion représentée.

 _____

 _____

 _____

 _____

Défi 2 — Complète les expressions

Utilise TRISTE • PEUR • COLÈRE • JOYEUSE.

Je suis en _____

J'ai _____

Je suis _____ : c'est la joie.

Je suis _____ : c'est la tristesse.

Défi 3 — Retrouve les quatre noms

Nomme les quatre émotions de la chanson dans l'ordre de ton choix.

Tu peux répondre à l'oral ou écrire :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Mon petit bilan

☐ Je connais les quatre mots de la chanson.
☐ Je sais les associer aux visages dessinés.
☐ Je retrouve leur nom même dans un ordre mélangé.
☐ Je sais utiliser les expressions de la chanson.

02 — QUAND LA COLÈRE MONTE

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LA COLÈRE

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : le mot colère et les expressions de la chanson.

Objectifs : nommer la colère, comprendre le mot « fâché », reconnaître les actions proposées dans la chanson et utiliser une phrase pour demander de l'aide.

Un mot à connaître



LA COLÈRE

La colère est une émotion.

Dans la chanson, le personnage dit : « Je suis en colère ! »

On peut aussi dire :
« Je suis fâché. » « Je suis fâchée. »

Dans la chanson

La construction du personnage vient de tomber.
Il serre les poings et fronce les sourcils. Il nous dit qu'il est en colère.
Plus tard, il doit patienter dans un jeu.

Patienter, c'est attendre.

Une émotion et des actions

Être en colère est une émotion.
Taper est une action qui peut faire mal.

On peut être en colère sans taper.

Dans la chanson, le personnage peut :
• s'arrêter un petit instant ;
• poser ce qu'il tient ;
• desserrer doucement ses mains ;
• dire ce qui ne va pas ;
• demander de l'aide.

Je complète

Utilise COLÈRE • ATTENDRE • AIDE.

L'émotion étudiée s'appelle la _____

Patienter, c'est _____

« J'ai besoin d'_____, s'il te plaît. »

02 — QUAND LA COLÈRE MONTE

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS LA COLÈRE

Prénom : _____ Date : _____

1. Retrouve le visage

Observe trois visages dessinés :



A



B



C

Entoure celui qui représente la colère.

2. Les personnages nous le disent

Entoure les deux personnages qui disent être en colère.

Lina : « Je suis joyeuse ! »

Noé : « Je suis fâché. »

Zoé : « Je suis en colère ! »

Sami : « J'ai peur. »

3. Retrouve l'histoire de la chanson

Qu'est-il arrivé à la construction du personnage ?

☐ Elle vient de tomber.
☐ Elle s'est envolée.

Dans le jeu, que doit-il faire ?

☐ Patienter.
☐ Chanter plus fort.

Quelle phrase utilise-t-il pour nommer son émotion ?

☐ « Je suis en colère ! »
☐ « Je suis joyeux ! »

4. Le bon mot

Complète avec FÂCHÉ ou FÂCHÉE.

Noé dit : « Je suis _____. »

Zoé dit : « Je suis _____. »

02 — QUAND LA COLÈRE MONTE

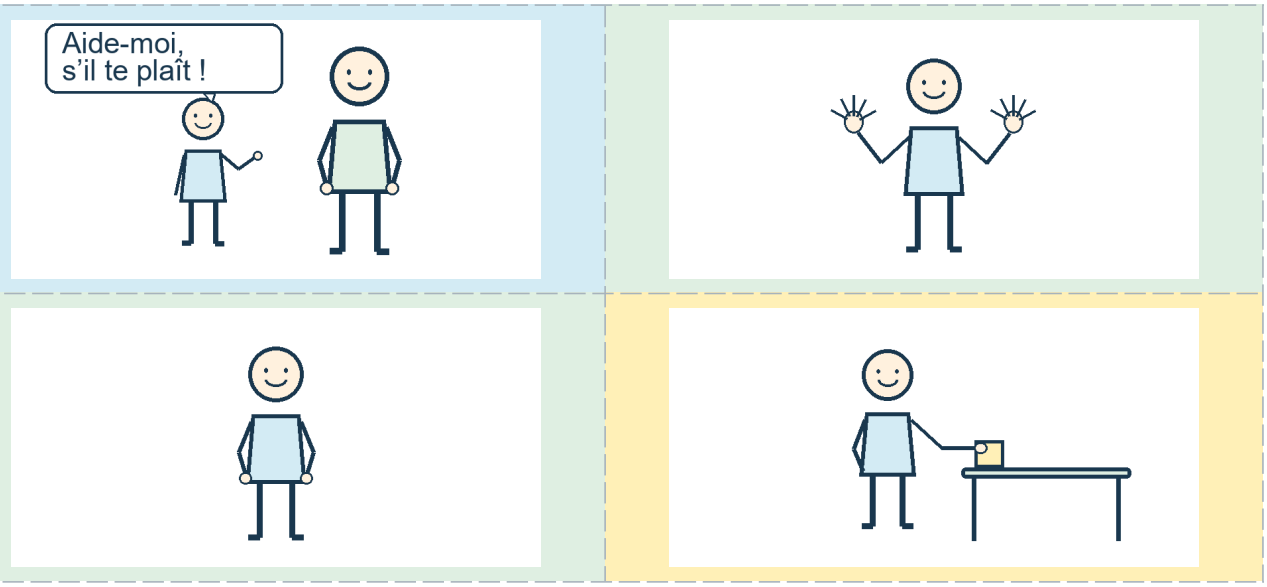
SUPPORT 3 — J'ASSOCIE LE MOT ET L'IMAGE

Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes ACTIONS à découper

JE M'ARRÊTE UN INSTANT	**JE POSE CE QUE JE TIENS**
JE DESSERRE MES MAINS	**JE DEMANDE DE L'AIDE**

Quatre cartes IMAGES à découper



Activité

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque carte-action à son illustration.
3. Une autre personne montre une image. Retrouve l'action représentée.
4. Choisis une carte et lis sa phrase à voix haute.

Ces cartes présentent plusieurs possibilités : ce n'est pas une suite obligatoire.

02 — QUAND LA COLÈRE MONTE

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES GESTES

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Le geste à deviner

Pioche une carte-action.
Mime l'action avec un objet léger si nécessaire. L'autre joueur retrouve son nom.
Puis échangez les rôles.

Tu peux aussi montrer l'illustration au lieu de mimer.

Jeu 2 — Une phrase pour chaque intention

Relie chaque intention à la phrase correspondante.

Nommer son émotion	« Aide-moi, s'il te plaît ! »
Demander de l'aide	« Je voudrais pouvoir expliquer. »
Demander à expliquer	« Je suis en colère ! »

Jeu 3 — Le petit théâtre

Jouez une scène avec deux personnages imaginaires.

Le premier personnage :
« Je suis en colère. J'ai besoin d'aide, s'il te plaît. »

Le deuxième personnage :
« Je t'écoute. »

Puis échangez les rôles.

Il suffit de lire les répliques : il n'est pas nécessaire de raconter une histoire personnelle.

Jeu 4 — Le mot disparu

Complète avec COLÈRE • INSTANT • AIDE.

Je suis en _____

Je m'arrête un petit _____

J'ai besoin d'_____

02 — QUAND LA COLÈRE MONTE

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Je retrouve l'émotion

Dans la chanson, le personnage dit :
« Je suis fâché. »

Quelle émotion nomme-t-il ?

_____

Défi 2 — Les actions de la chanson

Entoure les trois actions proposées dans la chanson.

POSER CE QUE JE TIENS

TAPER QUELQU'UN

DESSERRER MES MAINS

DEMANDER DE L'AIDE

Défi 3 — Je connais une phrase utile

Un personnage veut demander de l'aide à un adulte.
Quelle phrase peut-il utiliser ?

Réponds à l'oral ou écris :

_____

_____

Défi 4 — Je fais la différence

Relie :

ÊTRE EN COLÈRE	Une action
TAPER	Une émotion

Puis complète à l'oral :
« On peut être en colère sans… »

Mon petit bilan

☐ Je connais le mot colère.
☐ Je comprends les mots fâché et fâchée.
☐ Je reconnais les actions proposées dans la chanson.
☐ Je connais une phrase pour demander de l'aide.
☐ Je distingue une émotion d'une action.

03 — J’AI PEUR, MAIS JE PEUX EN PARLER

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LA PEUR

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : le mot peur, les mots inquiet et inquiète, les phrases pour demander une présence ou de l’aide.

Objectifs : nommer la peur, comprendre les situations racontées dans la chanson et choisir une phrase adaptée à ce qu’un personnage veut dire.

Un mot à connaître

LA PEUR

La peur est une émotion.
Dans la chanson, le personnage dit : « J’ai peur. »
Il utilise aussi ces expressions :
« Je suis inquiet. » « Je suis inquiète. »

Des mots à comprendre

Effrayer, c’est faire peur.
Accompagner, c’est être avec quelqu’un pour le soutenir ou l’aider.

Dans la chanson

Le personnage voit un dragon dans son livre. Il sait que c’est une histoire, mais le dragon l’effraie un instant.
Plus tard, il entend un bruit dans la maison et ne sait pas ce qui l’a fait.
Il peut parler à un adulte en qui il a confiance.

Des phrases utiles

Pour nommer l’émotion :
« J’ai peur. »

Pour demander à quelqu’un de rester :
« Reste près de moi, s’il te plaît ! »

Pour demander de l’aide :
« Peux-tu venir m’aider ? »

Je complète

Utilise PEUR • EFFRAYER • AIDE.

L’émotion étudiée s’appelle la _____

Faire peur, c’est _____

« J’ai besoin d’_____. »

03 — J'AI PEUR, MAIS JE PEUX EN PARLER

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS LA PEUR

Prénom : _____ Date : _____

1. Retrouve le visage

Observe trois visages dessinés :



A



B



C

Entoure celui qui représente la peur.

2. Les personnages nous le disent

Entoure les deux personnages qui disent avoir peur.

Lina : « J'ai peur du dragon de cette histoire. »

Noé : « Je suis joyeux ! »

Sami : « Ce bruit me fait peur. »

Zoé : « Je suis en colère ! »

3. Retrouve l'histoire de la chanson

Où se trouve le dragon ?

☐ Dans un livre.
☐ Dans la cuisine.

Que fait le personnage après avoir entendu un bruit ?

☐ Il demande ce que c'est.
☐ Il affirme qu'il sait déjà ce que c'est.

À qui peut-il parler ?

☐ À un adulte en qui il a confiance.
☐ Uniquement au dragon du livre.

4. Le bon mot

Complète avec INQUIET ou INQUIÈTE.

Noé dit : « Je suis _____. »

Lina dit : « Je suis _____. »

03 — J’AI PEUR, MAIS JE PEUX EN PARLER

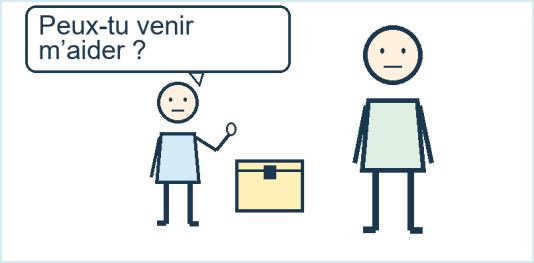
SUPPORT 3 — J’ASSOCIE LA PHRASE ET L’IMAGE

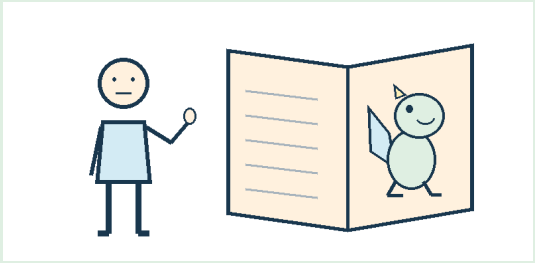
Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes PHRASES à découper

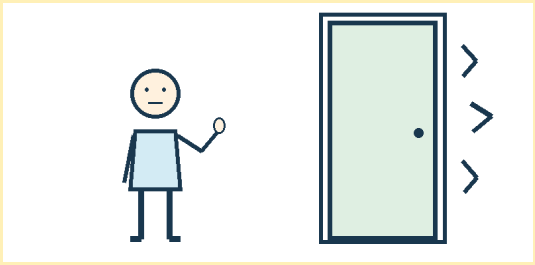
J’AI PEUR DU DRAGON DE CE LIVRE.	**J’AI ENTENDU UN GRAND BRUIT.**
RESTE PRÈS DE MOI, S’IL TE PLAÎT !	**PEUX-TU VENIR M’AIDER ?**

Quatre cartes IMAGES à découper









Activité

1. Découpe les huit cartes.

2. Associe chaque phrase à l’illustration correspondante.

3. Une autre personne montre une image. Retrouve une phrase que le personnage pourrait dire.

4. Retrouve la carte qui demande une présence, puis celle qui demande de l’aide.

03 — J’AI PEUR, MAIS JE PEUX EN PARLER

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Une phrase pour chaque intention

Relie chaque intention à la phrase correspondante.

Nommer son émotion	« Reste près de moi, s’il te plaît ! »
Demander une présence	« Peux-tu venir m’aider ? »
Demander de l’aide	« J’ai peur. »

Jeu 2 — Le petit théâtre

Jouez une scène avec deux personnages imaginaires.

L’enfant :
« J’ai entendu un grand bruit. Peux-tu venir près de moi ? »

L’adulte :
« Je t’écoute. Raconte-moi ce que tu as entendu. »

Puis échangez les rôles.

Vous pouvez lire les répliques sans jouer la scène.

Jeu 3 — Je retrouve le mot

Complète avec PEUR • PRÈS • AIDE.

J’ai _____

Reste _____ de moi.

J’ai besoin d’_____

Jeu 4 — La phrase à retrouver

Remets ces groupes de mots dans l’ordre :

M’AIDER ? — PEUX-TU — VENIR

_____

03 — J’AI PEUR, MAIS JE PEUX EN PARLER

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Je retrouve l’émotion

Un personnage dit :
« Le dragon de ce livre m’effraie. »

Quelle émotion nomme-t-il ?

_____

Défi 2 — Je choisis la bonne phrase

Un personnage veut demander à quelqu’un de rester avec lui.

☐ « Regarde mon dessin. »
☐ « Reste près de moi, s’il te plaît ! »

Un personnage veut demander de l’aide.

☐ « Peux-tu venir m’aider ? »
☐ « Voici mon livre. »

Défi 3 — J’ai compris la chanson

Un ami a peur de quelque chose qui ne m’effraie pas.
D’après la chanson, je peux :

☐ L’écouter sans rire de lui.
☐ Lui dire qu’il doit ressentir exactement la même chose que moi.

Complète à l’oral :
« Même si ma peur est encore là, je peux… »

Défi 4 — Une phrase utile

Un personnage imaginaire veut dire qu’il a peur et demander de l’aide.
Propose une phrase à l’oral ou à l’écrit :

_____
_____

Mon petit bilan

☐ Je connais le mot peur.
☐ Je comprends les mots inquiet et inquiète.
☐ Je reconnais une demande de présence.
☐ Je connais une phrase pour demander de l’aide.
☐ Je sais que deux personnages peuvent réagir différemment.

04 — LA TRISTESSE A BESOIN DE DOUCEUR

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LA TRISTESSE

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : la tristesse, le vocabulaire du réconfort et le respect du choix d'un personnage.

Objectifs : nommer l'émotion, comprendre l'histoire et reconnaître des phrases pour écouter ou proposer une présence.

Un mot à connaître

La tristesse est une émotion.
Dans la chanson, le personnage dit : « Je suis triste. »
Le mot triste s'emploie de la même façon :
Il est triste. Elle est triste.

Des mots à comprendre

Manquer à quelqu'un : une personne est absente et l'on aimerait qu'elle soit là.
Réconforter : apporter de la douceur et du soutien.
Proposer sa présence : demander à quelqu'un s'il souhaite que l'on reste avec lui.

Dans la chanson

L'ami du personnage repart chez lui. Leur jeu est terminé.
Le personnage voulait continuer à jouer. Il dit que son ami va lui manquer.
Ses mots nous permettent de comprendre qu'il est triste.

À retenir

Une personne peut être triste avec ou sans larmes.
Un visage donne des indices, mais il ne suffit pas toujours pour connaître l'émotion d'une personne.
On peut proposer d'écouter quelqu'un et respecter son choix s'il ne veut pas parler maintenant.

Je complète

Utilise : TRISTESSE • RÉCONFORTER • TRISTE

L'émotion étudiée s'appelle la _____.

Apporter de la douceur et du soutien,
c'est _____.

Le personnage dit : « Je suis _____. »

04 — LA TRISTESSE A BESOIN DE DOUCEUR

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS ET JE COMPRENDS

Prénom : _____ Date : _____

1. Retrouve le visage

Observe les trois visages dessinés :



A



B



C

Entoure le dessin qui représente la tristesse.

2. Les personnages nous le disent

Entoure les deux personnages qui disent être tristes.

Lina : « Je suis triste que mon amie soit partie. »

Noé : « Je suis joyeux de retrouver mon cousin ! »

Sami : « Mon ami me manque. Je suis triste. »

Zoé : « Je suis en colère contre ce personnage ! »

3. Retrouve l'histoire de la chanson

Pourquoi le jeu se termine-t-il ?

☐ L'ami repart chez lui.
☐ Tous les jouets ont disparu.

Que voulait le personnage ?

☐ Continuer à jouer avec son ami.
☐ Partir seul sur la Lune.

Comment savons-nous qu'il est triste ?

☐ Il dit : « Je suis triste. »
☐ Nous connaissons ses pensées sans l'écouter.

4. Vrai ou faux ?

Une personne triste pleure toujours.
☐ Vrai ☐ Faux

On peut proposer de rester près de quelqu'un.
☐ Vrai ☐ Faux

Il faut obliger une personne triste à sourire.
☐ Vrai ☐ Faux

04 — LA TRISTESSE A BESOIN DE DOUCEUR

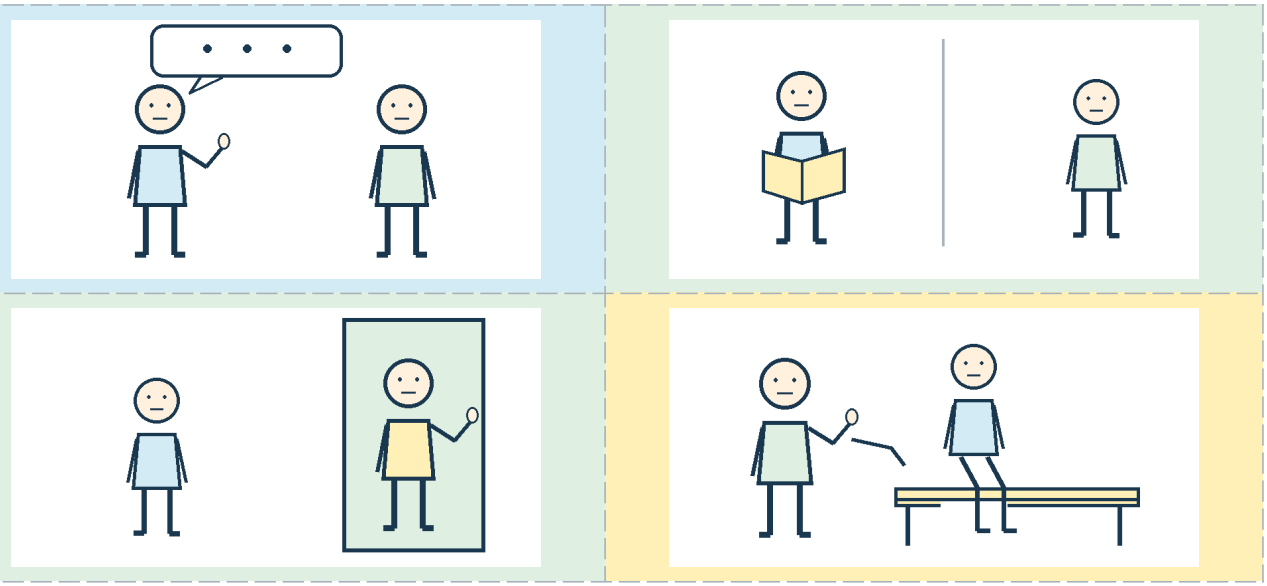
SUPPORT 3 — J'ASSOCIE LA PHRASE ET L'IMAGE

Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes PHRASES à découper

Mon ami repart chez lui.	**Veux-tu que je reste près de toi ?**
Je préfère un moment tranquille.	**Tu peux parler, je t'écoute.**

Quatre cartes IMAGES à découper



Activité

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque phrase à l'image correspondante.
3. Retrouve la phrase qui propose une présence.
4. Retrouve la phrase qui exprime le souhait d'un moment tranquille.
5. Une autre personne montre une image. Lis la phrase associée ou redis-la avec tes mots.

04 — LA TRISTESSE A BESOIN DE DOUCEUR

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Une phrase pour chaque intention

Relie chaque intention à la bonne phrase.

Nommer son émotion	« Veux-tu que je reste avec toi ? »
Proposer sa présence	« Je préfère un moment tranquille. »
Exprimer un choix	« Je suis triste. »

Jeu 2 — Le petit théâtre

Lisez ou jouez cette scène entre deux personnages imaginaires.

Personnage 1 : « Mon ami est parti. Je suis triste. »

Personnage 2 : « Veux-tu parler ou rester au calme ? »

Personnage 1 : « Je préfère un moment tranquille. »

Personnage 2 : « D'accord, je respecte ton choix. »

Puis échangez les rôles.

Vous pouvez lire les répliques sans jouer la scène.

Jeu 3 — Je retrouve le mot

Complète avec : TRISTE • ÉCOUTE • CHOIX

Le personnage dit : « Je suis _____. »

« Tu peux parler, je t'_____. »

« D'accord, je respecte ton _____. »

Jeu 4 — La phrase à retrouver

Remets ces groupes de mots dans l'ordre :

AVEC TOI ? — QUE JE RESTE — VEUX-TU

_____

04 — LA TRISTESSE A BESOIN DE DOUCEUR

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Je retrouve l'émotion

Un personnage dit :
« Mon ami me manque. Je suis triste. »
Quelle émotion nomme-t-il ?

_____

Défi 2 — Je choisis une phrase de réconfort

Un personnage voudrait proposer sa présence à un ami.
Coche la phrase adaptée.

☐ « Souris tout de suite ! »
☐ « Je peux rester près de toi, si tu veux. »

Défi 3 — Je respecte un choix

Un personnage dit : « Je ne veux pas parler maintenant. »
Quelle réponse respecte son choix ?

☐ « Tu dois tout me raconter ! »
☐ « D'accord, tu peux prendre ton temps. »

Défi 4 — J'ai compris

Un personnage ne pleure pas. Peut-il quand même être triste ?
☐ Oui ☐ Non

Pour mieux comprendre ce qu'il ressent, on peut :
☐ Écouter ce qu'il souhaite nous dire.
☐ Décider à sa place de ce qu'il ressent.

Défi 5 — Une phrase utile

Imagine deux personnages. L'un est triste. L'autre souhaite lui proposer une présence.
Que peut-il dire ? Réponds à l'oral ou à l'écrit.

_____

_____

Mon petit bilan

☐ Je connais les mots triste et tristesse.
☐ Je comprends le mot réconforter.
☐ Je sais qu'une personne triste ne pleure pas toujours.
☐ Je reconnais une phrase qui propose une présence.
☐ Je reconnais une réponse qui respecte un choix.

05 — LA JOIE SE PARTAGE

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LA JOIE

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : la joie, ses expressions et les phrases pour inviter quelqu'un à partager un moment.

Objectifs : nommer l'émotion, employer les mots joyeux/joyeuse et content/contente, comprendre une invitation et respecter une réponse.

Un mot à connaître

La joie est une émotion.
Dans la chanson, les personnages sont heureux de se retrouver et de terminer leur puzzle ensemble.
Ils disent : « Je suis joyeux ! » « Je suis joyeuse ! »

Des mots à comprendre

Se réjouir : ressentir de la joie.
Inviter : proposer à quelqu'un de participer à une activité ou de partager un moment.
Partager sa joie : raconter une bonne nouvelle ou proposer un moment agréable à quelqu'un.

Des mots qui vont ensemble

Il est joyeux. Elle est joyeuse.
Il est content. Elle est contente.

À retenir

On peut exprimer sa joie en riant, en chantant ou en souriant doucement.
Tout le monde ne l'exprime pas de la même façon.
Une invitation laisse le choix : l'autre peut accepter ou préférer une autre activité.

Je complète

Utilise : JOIE • JOYEUSE • INVITER

L'émotion étudiée s'appelle la _____.

Il est joyeux. Elle est _____.

Proposer à quelqu'un de jouer,
c'est l'_____.

05 — LA JOIE SE PARTAGE

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS ET JE COMPRENDS

Prénom : _____ Date : _____

1. Retrouve le visage

Observe trois visages dessinés.
Entoure celui qui représente la joie.



A



B



C

2. Les personnages nous le disent

Entoure les deux personnages qui expriment de la joie.

Lina : « Je suis joyeuse de retrouver mon amie ! »

Noé : « J'ai peur de ce dragon dans l'histoire. »

Sami : « Je me réjouis de jouer avec vous ! »

Zoé : « Je suis triste que le jeu soit terminé. »

3. Retrouve l'histoire de la chanson

Quelle activité les deux amis terminent-ils ?

☐ Un puzzle.
☐ Un château de sable.

Comment expriment-ils leur joie ?

☐ Exactement de la même façon.
☐ L'un rit et tape dans ses mains, l'autre sourit doucement.

Que préfère faire le personnage invité à jouer ?

☐ Dessiner pour l'instant.
☐ Cacher toutes les pièces.

4. Les mots à retrouver

Complète avec : JOYEUSE • CONTENTE

Il est joyeux. Elle est _____.

Il est content. Elle est _____.

05 — LA JOIE SE PARTAGE

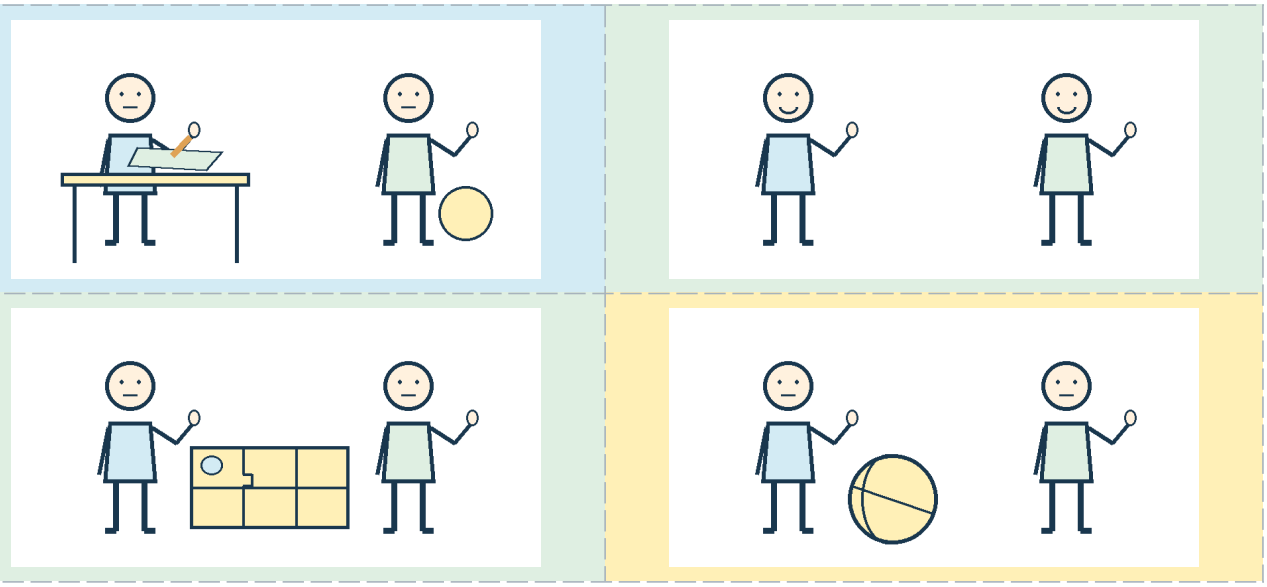
SUPPORT 3 — J'ASSOCIE LA PHRASE ET L'IMAGE

Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes PHRASES à découper

Je suis content de te retrouver !	**Veux-tu regarder notre puzzle terminé ?**
Veux-tu jouer au ballon avec nous ?	**Je préfère dessiner pour l'instant.**

Quatre cartes IMAGES à découper



Activité

1. Découpe les huit cartes.

2. Associe chaque phrase à l'image correspondante.

3. Retrouve les deux phrases qui commencent par « Veux-tu… » : ce sont des invitations.

4. Retrouve la phrase qui exprime le choix d'une autre activité.

5. Une autre personne montre une image. Lis la phrase associée ou redis-la avec tes mots.

05 — LA JOIE SE PARTAGE

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Les mots par deux

Relie les mots qui vont ensemble.

JOYEUX	**CONTENTE**
CONTENT	**JOYEUSE**

Puis lis les deux paires à voix haute.

Jeu 2 — Le petit théâtre

Lisez ou jouez cette scène entre deux personnages imaginaires.

Personnage 1 :
« Je suis content de te retrouver ! Veux-tu jouer avec moi ? »

Personnage 2 :
« Je préfère dessiner pour l'instant. »

Personnage 1 :
« D'accord, tu peux choisir. »

Puis échangez les rôles.

Vous pouvez lire les répliques sans jouer la scène.

Jeu 3 — Je retrouve le mot

Complète avec : JOIE • JOYEUSE • CHOISIR

« Je suis _____ de te retrouver ! »

Les personnages expriment leur _____.

La réponse respecte l'autre :
« Tu peux _____. »

Jeu 4 — La phrase à retrouver

Remets ces groupes de mots dans l'ordre :

AVEC MOI ? — VEUX-TU — JOUER

_____

05 — LA JOIE SE PARTAGE

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Je retrouve l'émotion

Un personnage dit :
« Je suis joyeux de retrouver mes amis ! »
Quelle émotion nomme-t-il ?

_____

Défi 2 — Je reconnais une invitation

Coche la phrase qui laisse le choix.
☐ « Tu dois venir jouer ! »
☐ « Veux-tu venir jouer avec nous ? »

Défi 3 — Je respecte la réponse

Un personnage dit : « Je préfère dessiner pour l'instant. »
Quelle réponse respecte son choix ?
☐ « D'accord, tu peux choisir. »
☐ « Non, tu dois faire comme moi ! »

Défi 4 — J'ai compris

Un personnage sourit sans faire de bruit. Peut-il être joyeux ?
☐ Oui ☐ Non

Un personnage est joyeux et son ami est triste. D'après la chanson, il peut :
☐ Écouter son ami.
☐ L'obliger à chanter.

Défi 5 — À moi de proposer

Deux personnages viennent de terminer un puzzle. Ils souhaitent inviter un camarade à le regarder.
Que peuvent-ils dire ? Réponds à l'oral ou à l'écrit.

_____
_____

Mon petit bilan

☐ Je connais le mot joie.
☐ Je sais associer joyeux et joyeuse.
☐ Je sais associer content et contente.
☐ Je reconnais une invitation.
☐ Je sais qu'on peut exprimer sa joie différemment.

06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LES MOTS DE LA CHANSON

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : les mots de la respiration, de la pause et de la demande d'aide.

Objectifs : comprendre les mots inspirer, expirer et ralentir ; retrouver les étapes de l'histoire ; reconnaître une demande de présence.

Des mots à connaître

Inspirer : faire entrer l'air.

Expirer : laisser sortir l'air.

Faire une pause : s'arrêter un petit instant.

Ralentir : aller moins vite.

Dans la chanson

La tour de cubes du personnage vient de tomber. Il sent la colère arriver.
Il pose les cubes et fait une pause.
Il prend son temps. Il peut aussi demander à quelqu'un de rester près de lui.
Quand il souhaite reprendre son jeu, il reconstruit doucement.

À retenir

Dans la chanson, le personnage respire sans forcer, à son rythme.
Il ne cherche pas à retenir son souffle ni à souffler le plus longtemps possible.
Sa colère peut être encore présente. Il peut la nommer et demander de l'aide.

On peut écouter la chanson sans faire les gestes.

Je complète

Utilise : INSPIRER • EXPIRER • PAUSE

Faire entrer l'air, c'est _____.

Laisser sortir l'air, c'est _____.

S'arrêter un instant, c'est faire une _____.

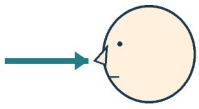
06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

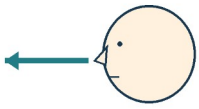
SUPPORT 2 — JE RECONNAIS ET JE COMPRENDS

Prénom : _____ Date : _____

1. Dans quel sens va l’air ?

Observe les deux dessins. Écris INSPIRER ou EXPIRER sous chaque dessin.





A : _____ B : _____

2. Retrouve l’histoire

Que vient-il d’arriver au personnage ?

☐ Sa tour de cubes est tombée.
☐ Son ballon s’est envolé.

Quelle émotion nomme-t-il ?

☐ La joie.
☐ La colère.

Que fait-il avant de reprendre son jeu ?

☐ Il pose les cubes et fait une pause.
☐ Il se dépêche encore davantage.

3. Vrai ou faux ?

Ralentir, c’est aller moins vite.
☐ Vrai ☐ Faux

Le personnage doit souffler le plus fort possible.
☐ Vrai ☐ Faux

Il peut écouter la chanson sans faire les gestes.
☐ Vrai ☐ Faux

4. Une demande à reconnaître

Entoure la phrase qui demande une présence.

« Peux-tu rester près de moi ? »
« Ma tour de cubes est tombée. »

06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

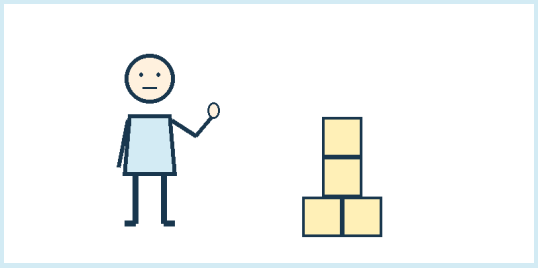
SUPPORT 3 — J'ASSOCIE LA PHRASE ET L'IMAGE

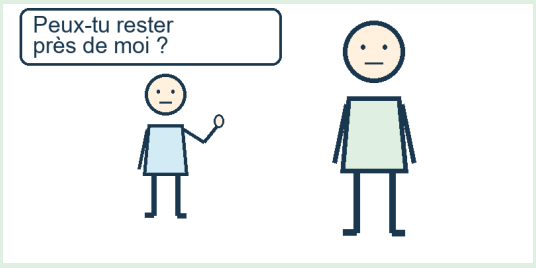
Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes PHRASES à découper

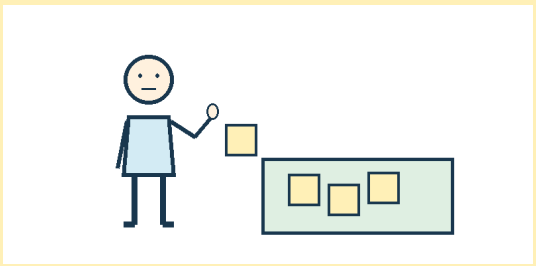
Je pose les cubes à côté.	**Je fais une pause.**
Peux-tu rester près de moi ?	**Je reconstruis tranquillement.**

Quatre cartes IMAGES à découper









Activité

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque phrase à son image.
3. Retrouve la carte qui demande une présence.
4. Place dans l'ordre ces trois étapes de l'histoire :

POSER LES CUBES → FAIRE UNE PAUSE → RECONSTRUIRE

5. Avec les images, raconte ce que fait le personnage. Tu peux ajouter la demande de présence au moment où il souhaite de l'aide.

06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Le mot et son sens

Relie chaque mot à sa définition.

INSPIRER	Aller moins vite
EXPIRER	S'arrêter un instant
FAIRE UNE PAUSE	Faire entrer l'air
RALENTIR	Laisser sortir l'air

Jeu 2 — Le petit théâtre

Lisez ou jouez cette scène entre deux personnages imaginaires.

L'enfant :
« Je suis encore en colère. Peux-tu rester près de moi ? »

L'adulte :
« Oui, je peux rester avec toi. »

L'enfant :
« Je vais prendre mon temps avant de reprendre mon jeu. »

Puis échangez les rôles.

Vous pouvez lire les répliques sans jouer la scène.

Jeu 3 — Je retrouve le mot

Complète avec : PAUSE • VITE • AIDE

Faire une _____, c'est s'arrêter un instant.

Ralentir, c'est aller moins _____.

Le personnage peut demander de l'_____.

Jeu 4 — La phrase à retrouver

Remets ces groupes de mots dans l'ordre :

MON TEMPS. — JE — PRENDS

_____

06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Les deux mots

Quand l'air entre, on dit : _____

Quand l'air ressort, on dit : _____

Défi 2 — Je comprends la pause

Coche la bonne réponse. Faire une pause, c'est :
☐ S'arrêter un petit instant.
☐ Faire tout plus vite.

Défi 3 — J'ai compris la chanson

Le personnage est encore en colère après sa pause.
Peut-il demander de l'aide ? ☐ Oui ☐ Non

Quelle phrase peut-il utiliser ?
☐ « Peux-tu rester près de moi ? »
☐ « Voici une tour très haute. »

Défi 4 — Chacun peut choisir

Un personnage préfère écouter la chanson sans faire les gestes.
Est-ce possible ? ☐ Oui ☐ Non

D'après la chanson, respirer tranquillement, c'est :
☐ Souffler le plus longtemps possible.
☐ Respirer sans forcer, à son rythme.

Défi 5 — Je raconte la suite

Le personnage souhaite reprendre son jeu après sa pause.
Que fait-il dans la chanson ? Réponds à l'oral ou à l'écrit.

_____
_____

Mon petit bilan

☐ Je comprends les mots inspirer et expirer.
☐ Je sais expliquer ce qu'est une pause.
☐ Je comprends le mot ralentir.
☐ Je reconnais une demande de présence.
☐ Je sais que le personnage peut demander de l'aide.

07 — JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LES MOTS DE L'AIDE

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : les mots de l'aide et les phrases pour formuler une demande.

Objectifs : comprendre les mots expliquer, montrer et consigne ; reconnaître une demande d'aide ; choisir une phrase adaptée à une situation.

Des mots à connaître

Aider : apporter un soutien à quelqu'un.

Expliquer : donner des informations pour faire comprendre.

Montrer : faire voir un geste ou une étape.

Une consigne : une indication qui dit ce qu'il faut faire.

Dans la chanson

Le personnage n'arrive pas à fermer son manteau. Il demande qu'on lui montre comment faire.
Puis il ne comprend pas tous les mots d'une consigne. Il demande une explication.
Il peut dire ce qu'il a compris et poser une autre question.

Des phrases utiles

Pour demander une explication :
« Peux-tu m'expliquer ? »

Pour demander à voir un geste :
« Peux-tu me montrer ? »

Pour commencer à parler d'un problème :
« J'ai besoin d'aide. »

À retenir

Aider, ce n'est pas toujours tout faire à la place de quelqu'un. On peut aussi expliquer, montrer ou écouter.
Si une personne ne peut pas l'aider, le personnage peut chercher un autre adulte de confiance.

Je complète

Utilise : CONSIGNE • MONTRER • AIDE

Une indication qui dit ce qu'il faut faire
est une _____.

Faire voir un geste, c'est le _____.

Le personnage dit : « J'ai besoin d'_____. »

07 — JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS ET JE COMPRENDS

Prénom : _____ Date : _____

1. Retrouve l'histoire

Que veut faire le personnage au début ?

☐ Fermer son manteau.
☐ Gonfler un ballon.

Que ne comprend-il pas sur sa feuille ?

☐ Tous les mots d'une consigne.
☐ La couleur du papier.

Après une explication, que peut-il dire ?

☐ Ce qu'il a compris.
☐ Qu'il ne faut jamais poser de question.

2. Qui demande de l'aide ?

Entoure les deux personnages qui demandent de l'aide.

Lina : « Peux-tu m'expliquer ce mot ? »

Noé : « Mon manteau est bleu. »

Sami : « Peux-tu me montrer comment faire ? »

Zoé : « Voici mon dessin. »

3. La bonne phrase

Le personnage souhaite voir comment fermer son manteau.
Coche la phrase adaptée.

☐ « Peux-tu me montrer ? »
☐ « Quelle est ta couleur préférée ? »

4. Vrai ou faux ?

Aider, c'est toujours tout faire à la place de l'autre.
☐ Vrai ☐ Faux

Le personnage peut poser une autre question.
☐ Vrai ☐ Faux

Si une personne ne peut pas l'aider, il peut chercher un autre adulte de confiance.
☐ Vrai ☐ Faux

07 — JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE

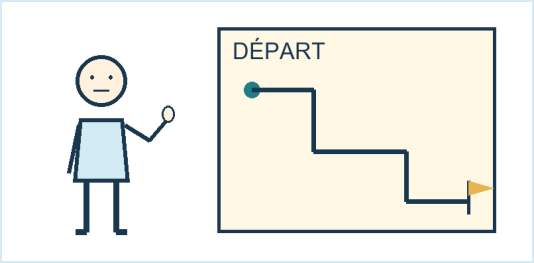
SUPPORT 3 — J'ASSOCIE LA PHRASE ET L'IMAGE

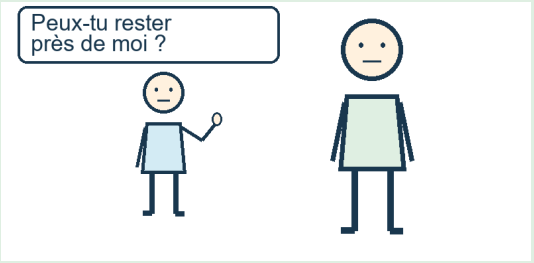
Prénom : _____ Date : _____

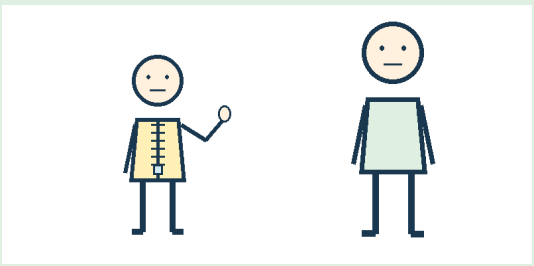
Quatre cartes PHRASES à découper

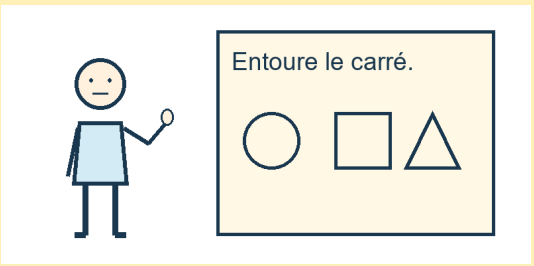
Peux-tu me montrer comment fermer mon manteau ?	**Peux-tu m'expliquer la consigne ?**
Peux-tu rester près de moi ?	**Peux-tu me montrer le début ?**

Quatre cartes IMAGES à découper









Activité

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque phrase à l'image correspondante.
3. Retrouve les deux phrases qui demandent de montrer quelque chose.
4. Retrouve la phrase qui demande une explication.
5. Retrouve la phrase qui demande une présence.

Puis choisis une image et lis la demande correspondante, ou redis-la avec tes mots.

07 — JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Le mot et son sens

Relie chaque mot à sa définition.

EXPLIQUER	Faire voir un geste ou une étape
MONTRER	Une indication qui dit ce qu'il faut faire
CONSIGNE	Donner des informations pour faire comprendre

Jeu 2 — Le petit théâtre

Lisez ou jouez cette scène entre deux personnages imaginaires.

L'enfant :
« Je ne comprends pas la consigne. Peux-tu m'expliquer ? »

L'adulte :
« Il faut entourer le carré. »

L'enfant :
« J'ai compris : je dois entourer le carré. »

Puis échangez les rôles.

Vous pouvez lire les répliques sans jouer la scène.

Jeu 3 — Je retrouve le mot

Complète avec : AIDE • MONTRER • QUESTION

« J'ai besoin d'_____. »

« Peux-tu me _____ comment faire ? »

« Je peux poser une autre _____. »

Jeu 4 — La phrase à retrouver

Remets ces groupes de mots dans l'ordre :

M'EXPLIQUER ? — PEUX-TU — ENCORE

_____

07 — JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Je choisis ma demande

Un personnage ne comprend pas un mot.
Quelle phrase peut-il utiliser ?
☐ « Peux-tu m'expliquer ce mot ? »
☐ « Voici mon manteau. »

Défi 2 — Plusieurs façons d'aider

Coche les deux façons d'aider présentes dans la chanson.
☐ Expliquer une étape.
☐ Montrer comment faire.
☐ Refuser toutes les questions.

Défi 3 — J'ai compris

Après une explication, le personnage n'a pas encore compris.
Peut-il poser une autre question ? ☐ Oui ☐ Non

La personne ne peut pas l'aider. Que peut-il faire ?
☐ Chercher un autre adulte de confiance.
☐ Ne plus jamais demander d'aide.

Défi 4 — Une phrase pour commencer

Complète : « J'ai besoin d'_____. »

Défi 5 — À moi de formuler une demande

Un personnage n'arrive pas à fermer son manteau. Il souhaite qu'on lui montre le geste.
Que peut-il dire ? Réponds à l'oral ou à l'écrit.

_____
_____

Mon petit bilan

☐ Je comprends les mots expliquer et montrer.
☐ Je sais ce qu'est une consigne.
☐ Je reconnais une demande d'aide.
☐ Je sais choisir une phrase adaptée.
☐ Je sais que le personnage peut poser une autre question.

08 — JE T’ÉCOUTE, TU M’ÉCOUTES

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LES MOTS DE L’ÉCOUTE

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : l’écoute, les tours de parole et la compréhension d’un échange.

Objectifs : comprendre les mots conversation, répéter et reformuler ; reconnaître une question adaptée ; vérifier ce qu’un personnage a compris.

Des mots à connaître

Une conversation : un échange dans lequel des personnes se parlent et s’écoutent.

Parler à son tour : prendre la parole après avoir laissé l’autre terminer.

Répéter : redire ce qui a été dit.

Reformuler : redire une idée avec ses propres mots pour vérifier qu’on l’a comprise.

Dans la chanson

Deux amis commencent à parler en même temps. Ils se comprennent moins bien.
Ils décident de parler chacun à leur tour.
L’un raconte son dessin. L’autre explique un jeu.
Ils peuvent poser une question, demander de répéter ou redire ce qu’ils ont compris.

Des phrases utiles

Pour laisser l’autre terminer :
« Vas-y, termine ton histoire. »

Pour demander de redire :
« Peux-tu répéter doucement ? »

Pour vérifier ce que l’on a compris :
« Si j’ai compris… »

À retenir

Écouter quelqu’un ne signifie pas forcément être d’accord avec lui.
On peut comprendre son idée, puis expliquer la sienne.

Je complète

Utilise : TOUR • RÉPÉTER • CONVERSATION

Un échange entre des personnes
s’appelle une _____.

Les personnages parlent chacun à leur _____.

Redire ce qui a été dit, c’est _____.

08 — JE T’ÉCOUTE, TU M’ÉCOUTES

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS ET JE COMPRENDS

Prénom : _____ Date : _____

1. Retrouve l’histoire

Au début, pourquoi les deux amis se comprennent-ils moins bien ?

☐ Ils parlent en même temps.
☐ Ils parlent chacun à leur tour.

Que trouve-t-on sur le dessin ?

☐ Une maison, un jardin et un chat.
☐ Un bateau, la mer et un poisson.

Combien de cartes faut-il prendre dans le jeu ?

☐ Deux cartes.
☐ Quatre cartes.

2. Qui demande de répéter ?

Entoure les deux personnages qui demandent de redire quelque chose.

Lina : « Peux-tu répéter doucement ? »

Noé : « Voici mon dessin. »

Sami : « Peux-tu redire la règle du jeu ? »

Zoé : « Mon chat est dans le jardin. »

3. Une question adaptée

Un personnage raconte le dessin de sa maison.
Quelle question porte sur ce qu’il raconte ?

☐ « Quelle couleur est la maison ? »
☐ « Où sont mes chaussures ? »

4. Vrai ou faux ?

On peut demander de répéter si l’on n’a pas bien entendu.
☐ Vrai ☐ Faux

Reformuler, c’est redire une idée avec ses propres mots.
☐ Vrai ☐ Faux

Écouter oblige à être d’accord avec toutes les idées.
☐ Vrai ☐ Faux

08 — JE T’ÉCOUTE, TU M’ÉCOUTES

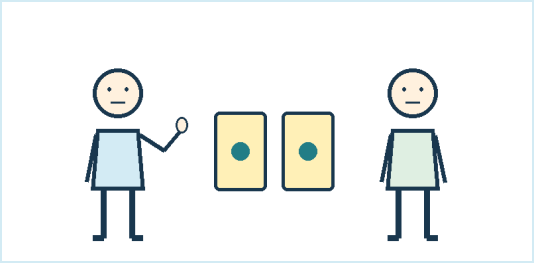
SUPPORT 3 — J’ASSOCIE LA PHRASE ET L’IMAGE

Prénom : _____ Date : _____

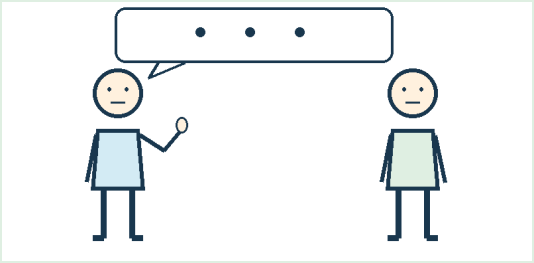
Quatre cartes PHRASES à découper

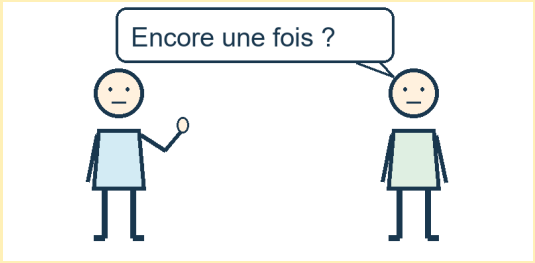
Vas-y, termine ton histoire.	**Peux-tu répéter doucement ?**
Quelle couleur est la maison ?	**Si j’ai compris, je prends deux cartes.**

Quatre cartes IMAGES à découper









Activité

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque phrase à l’image correspondante.
3. Retrouve la phrase qui laisse l’autre terminer.
4. Retrouve la phrase qui demande de répéter.
5. Retrouve la phrase qui vérifie ce qui a été compris.

Puis choisis une carte et lis-la, ou redis son idée avec tes mots.

08 — JE T'ÉCOUTE, TU M'ÉCOUTES

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Une phrase pour chaque intention

Relie chaque intention à la phrase correspondante.

Laisser l'autre terminer	« Si j'ai compris, je prends deux cartes. »
Demander de répéter	« Vas-y, termine ton histoire. »
Vérifier ce que l'on a compris	« Peux-tu répéter ? »

Jeu 2 — Le petit théâtre

Lisez ou jouez cette scène entre deux personnages imaginaires.

Personnage 1 :
« Pour commencer, prends deux cartes et pose-les devant toi. »

Personnage 2 :
« Si j'ai compris, je prends deux cartes et je les pose devant moi ? »

Personnage 1 :
« Oui, c'est cela. »

Puis échangez les rôles.

Vous pouvez lire les répliques sans jouer la scène.

Jeu 3 — Je retrouve le mot

Complète avec : TOUR • RÉPÉTER • COMPRIS

« Chacun parle à son _____. »

« Peux-tu _____ doucement ? »

« Si j'ai _____, je prends deux cartes. »

Jeu 4 — La phrase à retrouver

Remets ces groupes de mots dans l'ordre :

RÉPÉTER — DOUCEMENT ? — PEUX-TU

_____

08 — JE T'ÉCOUTE, TU M'ÉCOUTES

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Chacun son tour

Deux personnages parlent en même temps et se comprennent mal.
Que peuvent-ils faire ?
☐ Parler chacun à leur tour.
☐ Parler tous les deux encore plus fort.

Défi 2 — Je demande de répéter

Un personnage n'a pas bien entendu la règle.
Quelle phrase peut-il utiliser ?
☐ « Peux-tu répéter ? »
☐ « Voici mes chaussures. »

Défi 3 — Je vérifie la consigne

La règle dit : « Prends deux cartes et pose-les devant toi. »
Coche la phrase qui reprend correctement cette règle.
☐ « Je prends trois cartes et je les cache. »
☐ « Je prends deux cartes et je les pose devant moi. »

Défi 4 — J'écoute une autre idée

Écouter quelqu'un oblige-t-il à être d'accord avec lui ?
☐ Oui ☐ Non

Après l'avoir écouté, le personnage peut :
☐ Expliquer son idée à son tour.
☐ Décider que l'autre n'a plus le droit de parler.

Défi 5 — À moi de poser une question

Un personnage dit :
« Sur mon dessin, il y a une maison et un chat. »
Propose une question sur ce dessin, à l'oral ou à l'écrit.

_____

_____

Mon petit bilan

☐ Je sais ce qu'est une conversation.
☐ Je comprends « parler à son tour ».
☐ Je reconnais une demande de répétition.
☐ Je sais vérifier ce qu'un personnage a compris.
☐ Je sais poser une question sur ce qui est raconté.

09 — ON PEUT NE PAS ÊTRE D'ACCORD

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LES MOTS DU DÉSACCORD

Prénom : _____ Date : _____

Notion travaillée : les préférences, le désaccord et les propositions.

Objectifs : exprimer une préférence, reconnaître une raison, formuler une proposition et comprendre que des amis peuvent avoir des envies différentes.

Des mots à connaître

Une préférence : ce que l'on aime mieux à un moment donné.

Un désaccord : une situation dans laquelle des personnes n'ont pas le même avis ou ne font pas le même choix.

Proposer : donner une idée à examiner ensemble.

Décider : faire un choix.

Dans la chanson

Un personnage veut jouer au ballon. Son amie préfère dessiner un dragon.
Ils expliquent leurs envies et cherchent comment s'organiser.
Ils évoquent plusieurs possibilités : choisir chacun son tour, trouver un autre jeu ou faire des activités différentes.

Des phrases utiles

Pour exprimer une préférence :
« Je préfère… »

Pour expliquer la raison d'un choix :
« Parce que… »

Pour proposer une idée :
« On pourrait… »

À retenir

On peut avoir des envies différentes et rester amis.
On peut expliquer son choix sans se moquer de l'autre.
Si les personnages ne trouvent pas de solution, ils peuvent demander de l'aide à un adulte.

Je complète

Utilise : PRÉFÉRENCE • PROPOSER • DÉCIDER

Ce que l'on aime mieux est une _____.

Donner une idée à examiner ensemble,
c'est _____.

Faire un choix, c'est _____.

09 — ON PEUT NE PAS ÊTRE D'ACCORD

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS ET JE COMPRENDS

Prénom : _____ Date : _____

1. Retrouve l'histoire

Que propose le premier personnage ?

☐ Jouer au ballon.
☐ Faire un gâteau.

Que préfère son amie ?

☐ Dessiner un dragon.
☐ Construire un bateau.

Pourquoi le premier personnage veut-il jouer au ballon ?

☐ Parce qu'il a envie de bouger.
☐ Parce qu'il veut terminer son dessin.

2. Qui exprime une préférence ?

Entoure les deux personnages qui disent ce qu'ils aiment mieux.

Lina : « Je préfère dessiner. »

Noé : « Le ballon est dans la boîte. »

Sami : « Moi, je préfère jouer dehors. »

Zoé : « Voici une feuille blanche. »

3. Une phrase respectueuse

Un personnage préfère un autre jeu.
Coche la phrase qui exprime un choix sans se moquer.

☐ « Ton idée est nulle ! »
☐ « Moi, je préfère jouer au ballon. »

4. Vrai ou faux ?

Des amis peuvent avoir des envies différentes.
☐ Vrai ☐ Faux

Proposer une idée oblige l'autre à l'accepter.
☐ Vrai ☐ Faux

Les personnages peuvent demander de l'aide pour s'organiser.
☐ Vrai ☐ Faux

09 — ON PEUT NE PAS ÊTRE D'ACCORD

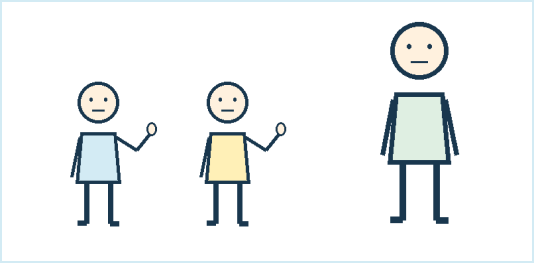
SUPPORT 3 — J'ASSOCIE LA PHRASE ET L'IMAGE

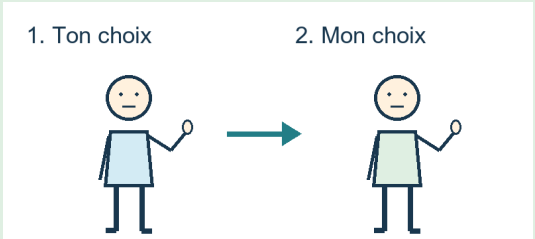
Prénom : _____ Date : _____

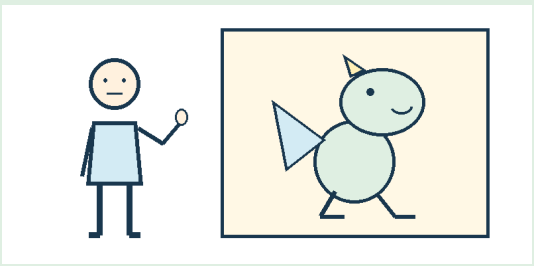
Quatre cartes PHRASES à découper

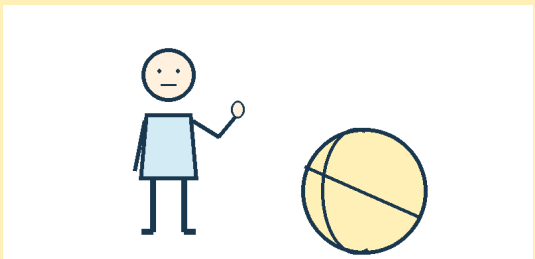
Je préfère jouer au ballon.	**Je préfère dessiner mon dragon.**
On pourrait choisir chacun son tour.	**Peux-tu nous aider à en parler ?**

Quatre cartes IMAGES à découper









Activité

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque phrase à l'image correspondante.
3. Retrouve les deux phrases qui expriment une préférence.
4. Retrouve la phrase qui propose une organisation.
5. Retrouve la phrase qui demande de l'aide.

Puis choisis une carte et lis-la, ou redis son idée avec tes mots.

09 — ON PEUT NE PAS ÊTRE D'ACCORD

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

Jeu 1 — Une phrase pour chaque intention

Relie chaque intention à la bonne phrase.

Exprimer une préférence	« On pourrait choisir chacun son tour. »
Expliquer une raison	« Je préfère jouer au ballon. »
Faire une proposition	« Parce que j'ai envie de bouger. »

Jeu 2 — Le petit théâtre

Lisez ou jouez cette scène entre deux personnages imaginaires.

Personnage 1 : « Je voudrais jouer au ballon. »

Personnage 2 : « Moi, je préfère terminer mon dessin. »

Personnage 1 : « On pourrait faire chacun notre activité, puis nous retrouver. »

Personnage 2 : « D'accord, cela me convient. »

Puis échangez les rôles.

Vous pouvez lire les répliques sans jouer la scène.

Jeu 3 — Je retrouve les mots

Complète avec : PRÉFÈRE • PARCE QUE • POURRAIT

« Je _____ dessiner. »

« Je choisis le ballon _____
j'ai envie de bouger. »

« On _____ trouver un autre jeu. »

Jeu 4 — La phrase à retrouver

Remets ces groupes de mots dans l'ordre :

UNE IDÉE. — PROPOSER — JE PEUX

_____

09 — ON PEUT NE PAS ÊTRE D'ACCORD

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Je reconnais le désaccord

Un personnage veut jouer au ballon. L'autre préfère dessiner.
Ont-ils la même envie à ce moment-là ?
☐ Oui ☐ Non

Défi 2 — Je reconnais une raison

Quelle phrase explique pourquoi le personnage choisit le ballon ?
☐ « Parce que j'ai envie de bouger. »
☐ « Le ballon est rouge. »

Défi 3 — Je cherche des possibilités

Coche les deux propositions présentes dans la chanson.
☐ Choisir chacun son tour.
☐ Trouver un autre jeu à deux.
☐ Se moquer pour obliger l'autre à accepter.

Défi 4 — J'ai compris

Faut-il toujours avoir la même envie pour rester amis ?
☐ Oui ☐ Non

Si les personnages n'arrivent pas à s'organiser, ils peuvent :
☐ Demander de l'aide à un adulte.
☐ Décider que l'autre n'a plus le droit de choisir.

Défi 5 — À moi de proposer

Deux personnages hésitent : l'un veut dessiner, l'autre veut jouer au ballon.
Propose une idée pour qu'ils puissent s'organiser, à l'oral ou à l'écrit.
« On pourrait… »

_____

_____

Mon petit bilan

☐ Je comprends ce qu'est une préférence.
☐ Je reconnais un désaccord.
☐ Je sais repérer la raison d'un choix.
☐ Je reconnais une proposition respectueuse.
☐ Je sais que des amis peuvent avoir des envies différentes.

10 — JE SUIS FIER DE MES PROGRÈS

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LES PROGRÈS

Prénom : _____ Date : _____

Notions travaillées : les émotions, les échanges respectueux, la demande d'aide et les progrès.

Objectifs : retrouver le vocabulaire des neuf chansons précédentes, choisir des phrases adaptées à une situation et comprendre qu'on peut progresser avec de l'aide.

À retenir

Faire un progrès, c'est apprendre quelque chose ou comprendre un peu mieux qu'avant.

Un progrès peut être :
• retrouver le nom d'une émotion ;
• poser une question ;
• écouter une explication ;
• essayer une nouvelle fois.

On peut progresser avec de l'aide. Chacun avance à son rythme.

1. Retrouve les mots

Complète avec : progrès — fier — fière.

Il a appris quelque chose : il est _____.

Elle a appris quelque chose : elle est _____.

Tous les deux ont fait des _____.

2. Lis cette petite histoire

Au début, Sami confondait « inspirer » et « expirer ». Après une nouvelle explication, il sait les distinguer.

Qu'a appris Sami ?

_____

A-t-il progressé même s'il a reçu de l'aide ?
☐ Oui. ☐ Non.

La phrase à retenir

Je peux être fier ou fière de ce que j'apprends, avec de l'aide ou tout seul.

10 — JE SUIS FIER DE MES PROGRÈS

SUPPORT 2 — JE RETROUVE NOS CHANSONS

Prénom : _____ Date : _____

1. Nomme les émotions

Complète avec : joie — tristesse — colère — peur.

« Je suis joyeux ! » → La _____.

« Je suis triste. » → La _____.

« Je suis en colère ! » → La _____.

« J’ai peur. » → La _____.

2. Choisis une réponse

Un personnage sent la colère monter. Pour faire une pause, il peut :
☐ Poser les objets.
☐ Lancer les objets.

Un personnage a peur et souhaite une présence. Il peut dire :
☐ « Peux-tu rester près de moi ? »
☐ « Quel jeu préfères-tu ? »

Un ami triste ne veut pas parler. On peut :
☐ Respecter son choix.
☐ L’obliger à raconter.

Un enfant invite un ami à jouer. Son ami préfère dessiner.
Peut-il choisir de dessiner ?
☐ Oui. ☐ Non.

10 — JE SUIS FIER DE MES PROGRÈS

SUPPORT 3 — MES CARTES À DÉCOUPER

Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes SITUATIONS

Un personnage ne comprend pas la consigne.	**Deux amis parlent en même temps.**
Un personnage veut vérifier ce qu'il a compris.	**Deux amis préfèrent des jeux différents.**

Quatre cartes PHRASES

« Peux-tu m'expliquer ? »	**« Parlons chacun à notre tour. »**
« Si j'ai compris… »	**« On pourrait choisir chacun à son tour. »**

À toi de jouer

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque situation à la phrase qui convient.
3. Lis une association à voix haute.
4. Avec un partenaire, joue une courte scène en utilisant cette phrase.

Petit défi

Mélange les cartes. Retrouve les quatre associations sans regarder tes premières réponses.

10 — JE SUIS FIER DE MES PROGRÈS

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

1. L’air entre ou ressort ?

Complète avec : inspirer — expirer.

Quand l’air entre, cela s’appelle _____.

Quand l’air ressort, cela s’appelle _____.

Faut-il forcer sa respiration ?
☐ Oui. ☐ Non.

2. Remets les mots dans l’ordre

m’expliquer — Peux-tu

_____ ?

jouer — Veux-tu — avec moi

_____ ?

3. Retrouve les débuts de phrases

Complète avec : Si j’ai compris — On pourrait.

Pour vérifier ce que le personnage a dit :

« _____… »

Pour proposer une solution :

« _____… »

4. Une autre question

Un personnage a écouté une explication, mais il n’a pas encore compris.

Peut-il poser une autre question ?
☐ Oui. ☐ Non.

10 — JE SUIS FIER DE MES PROGRÈS

SUPPORT 5 — LE GRAND DÉFI DES PROGRÈS

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Retrouve les quatre émotions

Écris les noms des quatre émotions du début de la chanson.

_____ _____

_____ _____

Défi 2 — Trouve une phrase

Un personnage ne comprend pas la consigne. Que peut-il demander ?

_____

Deux amis parlent en même temps. Que peuvent-ils décider ?

_____

Défi 3 — Vrai ou faux ?

Un personnage peut être fier de ses progrès même s'il a reçu de l'aide.
☐ Vrai. ☐ Faux.

Il faut être le premier pour être fier de ce qu'on apprend.
☐ Vrai. ☐ Faux.

Si une réponse lui échappe, un personnage peut écouter encore et réessayer.
☐ Vrai. ☐ Faux.

Défi 4 — Fier et fière

Il est _____ de ses progrès.

Elle est _____ de ses progrès.

Pour terminer

Choisis une phrase de la chanson qui aide les personnages à se comprendre. Recopie-la ou dis-la à voix haute.

_____

_____

01 — DANS MON CŒUR, QUELLE ÉMOTION ?

LES PAROLES VALIDÉES

Dans mon cœur, il se passe des choses,
Parfois ça pétille, parfois ça explose.
Mon visage aussi peut me montrer
L'émotion qui vient d'arriver.
Quand je ris et que tout semble léger,

Quand j'ai envie de rire et de jouer,
Dans mon cœur, ça pétille de joie.
Je peux dire…
Je suis joyeux !
Je suis joyeuse !

Dans mon cœur, quelle émotion ?
Je l'écoute, je lui donne un nom.
Joie, tristesse, colère ou peur,
Je peux dire ce que ressent mon cœur.

Parfois mes yeux ont envie de pleurer,
Je n'ai plus vraiment envie de jouer.
Quelque chose me rend triste aujourd'hui.

Je peux dire…
Je suis triste.

Dans mon cœur, quelle émotion ?
Je l'écoute, je lui donne un nom.
Joie, tristesse, colère ou peur,
Je peux dire ce que ressent mon cœur.

Parfois je sens la colère monter,
Mon corps se tend, j'ai envie de crier.
Je peux m'arrêter et reconnaître…

Je suis en colère !
Parfois mon cœur se met à battre fort,
Je n'ose plus avancer dehors.
Quelque chose m'inquiète ou me fait peur.
Je peux dire…
J'ai peur.

Dans mon cœur, quelle émotion ?
Je l'écoute, je lui donne un nom.
Joie, tristesse, colère ou peur,
Je peux dire ce que ressent mon cœur.

Maintenant, à toi de jouer !
J'ai envie de rire et de jouer.
Quelle émotion ?

La joie !
J'ai envie de pleurer.
Quelle émotion ?

La tristesse !
Mon corps se tend, j'ai envie de crier.
Quelle émotion ?

La colère !
Mon cœur bat fort et quelque chose
m'inquiète.
Quelle émotion ?

La peur !
Petit défi !
Joie !
Tristesse !
Colère !
Peur !

Toutes ces émotions peuvent arriver.
Je peux les reconnaître.
Je peux les nommer.
Et je peux en parler.

Dans mon cœur, quelle émotion ?
Je l'écoute, je lui donne un nom.
Joie, tristesse, colère ou peur,
Je peux dire ce que ressent mon cœur.

Joie !
Tristesse !
Colère !
Peur !

Dans mon cœur, les émotions
ont toutes un nom !

02 — QUAND LA COLÈRE MONTE

LES PAROLES VALIDÉES

Parfois, ça ne va pas comme je veux.
Je sens quelque chose changer…
Mon corps se tend,
J'ai envie de crier.

Cette émotion a un nom.
Écoute…

Ma construction vient de tomber,
Je voulais encore la regarder.
Je serre les poings, je fronce les sourcils,
Je sens la colère arriver ici.

Tu peux reconnaître cette émotion,
Et doucement lui donner son nom.

Je suis en colère !
Voilà ce que je peux dire.

Quand la colère monte, monte,
Je peux dire ce que je ressens.
Quand la colère monte, monte,
Je m'arrête un petit instant.
J'ai le droit d'être en colère,
Je peux le dire avec des mots.
Sans taper et sans faire mal,
Je peux parler de ce qui ne va pas.

Dans un jeu, je dois patienter,
Et moi, je voudrais commencer.
Je sens parfois mon corps se tendre,
J'ai du mal à rester et attendre.

La colère peut arriver,
Mais tu peux choisir quoi en faire.

Je peux dire : « Je suis en colère. »
Et garder mes mains près de moi.

Quand la colère monte, monte,
Je peux dire ce que je ressens.
Quand la colère monte, monte,
Je m'arrête un petit instant.
J'ai le droit d'être en colère,
Je peux le dire avec des mots.
Sans taper et sans faire mal,
Je peux parler de ce qui ne va pas.

Je peux poser ce que je tiens,
Desserrer doucement mes mains.
Je peux prendre un peu de distance,
Et demander un petit moment.

« J'ai besoin d'aide, s'il te plaît. »
« Je voudrais pouvoir expliquer. »
Un adulte peut m'accompagner,
Même si je suis encore fâché.

Maintenant, à toi de jouer !

Dans cette chanson,
L'émotion que nous apprenons s'appelle…
La colère !
Pour la nommer, je peux dire…
Je suis en colère !

Pour demander de l'aide, je peux dire…
Aide-moi, s'il te plaît !

Écoute et choisis.
Quand je suis en colère,
Est-ce que cela me donne le droit de taper ?

Non !

Est-ce que je peux dire ce qui ne va pas ?
Oui !

Est-ce que je peux demander de l'aide ?
Oui !

Quand la colère monte, monte,
Je peux dire ce que je ressens.
Quand la colère monte, monte,
Je m'arrête un petit instant.
J'ai le droit d'être en colère,
Je peux le dire avec des mots.
Sans taper et sans faire mal,
Je peux parler de ce qui ne va pas.

Je reconnais la colère.
Je connais son nom.
Je peux utiliser des mots…

Et demander de l'aide !

03 — J’AI PEUR, MAIS JE PEUX EN PARLER

LES PAROLES VALIDÉES

Dans une histoire ou dans la nuit,
Parfois, un bruit me surprend.
Je cherche les mots pour le dire…
Écoute bien, je les apprends.

Dans mon livre, un dragon paraît,
Avec ses ailes et ses grandes dents.
Je sais qu’il est dans une histoire,
Mais il m’effraie un petit instant.

Cette émotion s’appelle la peur.
Tu peux la nommer avec des mots.

« J’ai peur. »
« Je suis inquiet. »
« Je suis inquiète. »
Je peux le dire tout simplement.

J’ai peur, mais je peux en parler,
Trouver des mots pour expliquer.
« J’ai peur, reste près de moi. »
« J’ai besoin d’aide, écoute-moi. »
Je peux parler à un adulte,
À quelqu’un en qui j’ai confiance.
Il peut m’écouter, m’aider,
Et rester pour m’accompagner.

Dans la maison, un bruit soudain,
Je m’arrête, je tends l’oreille.
Je ne sais pas ce qui l’a fait,
Je vais demander ce que c’est.

Tu peux raconter ce que tu entends,
Et poser ta question simplement.

« J’ai entendu un grand bruit.
Peux-tu venir près de moi ? »
Je peux demander de l’aide,
Même si ma peur est encore là.

J’ai peur, mais je peux en parler,
Trouver des mots pour expliquer.
« J’ai peur, reste près de moi. »
« J’ai besoin d’aide, écoute-moi. »
Je peux parler à un adulte,
À quelqu’un en qui j’ai confiance.
Il peut m’écouter, m’aider,
Et rester pour m’accompagner.

Un ami peut avoir peur
De quelque chose qui ne m’effraie pas.
Nous pouvons réagir autrement,
Je peux l’écouter sans rire de lui.

« Tu veux qu’on appelle un adulte ? »
Voilà ce que je peux proposer.
Je n’ai pas besoin de tout résoudre,
Je peux chercher quelqu’un pour aider.

Maintenant, à toi de jouer !
Dans cette chanson,
L’émotion que nous apprenons s’appelle…
La peur !

Pour nommer cette émotion,
Je peux dire…
J’ai peur !

Pour demander une présence,
Je peux dire…
Reste près de moi, s’il te plaît !

Écoute les phrases.
Laquelle permet de demander de l’aide ?
« Regarde mon dessin. »
Ou…
« Peux-tu venir m’aider ? »
Peux-tu venir m’aider ?
Un ami me dit : « J’ai peur. »
Est-ce que je dois avoir la même peur
Pour l’écouter ?
Non !

Et si j’ai encore peur,
Puis-je demander de l’aide ?
Oui !

J’ai peur, mais je peux en parler,
Trouver des mots pour expliquer.
« J’ai peur, reste près de moi. »
« J’ai besoin d’aide, écoute-moi. »
Je peux parler à un adulte,
À quelqu’un en qui j’ai confiance.
Il peut m’écouter, m’aider,
Et rester pour m’accompagner.

Je connais le mot peur.
Je sais comment le dire.

Je peux demander de l’aide,
Et je peux être écouté !

04 — LA TRISTESSE A BESOIN DE DOUCEUR

LES PAROLES VALIDÉES

Dans cette histoire,
Un ami s'en va.
Le personnage baisse la tête…
Quelle émotion est là ?
Écoutons ce qu'il nous dit.
Les mots nous aident à comprendre.
Mon ami repart chez lui,
Notre jeu est terminé.
Je voulais jouer encore,
J'ai du mal à le quitter.
« Je suis triste », dit l'enfant,
« Il va beaucoup me manquer. »
Il vient de nommer ce qu'il ressent,
Nous pouvons l'écouter.
La tristesse a besoin de douceur,
De mots gentils, d'un peu de temps.
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
« Tu peux parler, je t'entends. »
On n'est pas obligé de sourire,
Ni de tout raconter maintenant.
Un peu de calme, un peu de présence,
On peut prendre son temps.
Parfois, des larmes peuvent couler,
Mais ce n'est pas toujours le cas.
On peut aussi être triste
Sans que les autres le voient.
Un visage donne des indices,
Mais il ne nous dit pas tout.
Pour comprendre notre personnage,
Écoutons ses mots jusqu'au bout.
La tristesse a besoin de douceur,
De mots gentils, d'un peu de temps.
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
« Tu peux parler, je t'entends. »
On n'est pas obligé de sourire,
Ni de tout raconter maintenant.
Un peu de calme, un peu de présence,
On peut prendre son temps.
Réconforter, c'est apporter
De la douceur, du soutien.
On peut proposer sa présence,
Sans décider pour quelqu'un.
« Veux-tu parler ou rester au calme ? »
« Veux-tu que je reste avec toi ? »
« Je préfère un moment tranquille. »
« D'accord, je respecte ton choix. »
« Je suis triste aujourd'hui. »
Voilà des mots pour le dire
« Tu peux venir près de moi. »
Voilà comment le demander.
Et si j'ai besoin d'aide,
Je peux aussi en parler
À un adulte en qui j'ai confiance,
Qui pourra m'écouter.
Maintenant, à toi de jouer.
Le personnage dit :
« Je suis triste. »
Quelle émotion vient-il de nommer ?
La tristesse !
Apporter de la douceur et du soutien,
Cela s'appelle…
Réconforter !
Pour proposer de rester avec quelqu'un,
Je peux dire…
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
Un personnage ne pleure pas.
Peut-il quand même être triste ?
Oui !
Son ami lui dit :
« Je ne veux pas parler maintenant. »
Faut-il l'obliger à raconter ?
Non !
On peut respecter son choix.
Pour le réconforter, quelle phrase choisir ?
« Souris tout de suite ! »
Ou…
« Je peux rester près de toi, si tu veux. »
« Je peux rester près de toi, si tu veux. »
La tristesse a besoin de douceur,
De mots gentils, d'un peu de temps.
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
« Tu peux parler, je t'entends. »
On n'est pas obligé de sourire,
Ni de tout raconter maintenant.
Un peu de calme, un peu de présence,
On peut prendre son temps.
Je connais le mot tristesse.
Je peux écouter doucement.
Un mot gentil, une présence…
Et le droit de prendre son temps.
La tristesse a besoin de douceur,
De mots gentils, d'un peu de temps.
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
« Tu peux parler, je t'entends. »
On n'est pas obligé de sourire,
Ni de tout raconter maintenant.
Un peu de calme, un peu de présence,
On peut prendre son temps.

05 — LA JOIE SE PARTAGE

LES PAROLES VALIDÉES

Aujourd'hui, dans notre histoire,
Deux amis vont se retrouver.
« Je suis joyeux ! » dit un enfant.
Écoutons-le raconter…
J'aperçois mon amie qui arrive,
Je suis content de la retrouver.
Nous avions commencé un puzzle,
Nous allons pouvoir le terminer.
« Je suis joyeuse ! » répond son amie,
« J'attendais ce moment avec toi. »
Joyeux, joyeuse, contents d'être ensemble,
Ils mettent des mots sur leur joie.
La joie se partage,
Avec des mots, avec des jeux.
« Veux-tu jouer avec moi ? »
« Je suis content d'être avec toi ! »
On peut rire, on peut chanter,
Ou sourire tout doucement.
Chacun sa façon d'être joyeux,
Chacun peut vivre ce moment !
Une petite pièce à sa place,
Et le puzzle est terminé !
« Quelle joie de voir notre image ! »
« Viens, nous allons la regarder ! »
L'un rit et tape dans ses mains,
L'autre sourit sans faire de bruit.
Ils n'expriment pas leur joie pareil,
Mais chacun nous dit : « Je me réjouis ! »
La joie se partage,
Avec des mots, avec des jeux.
« Veux-tu jouer avec moi ? »
« Je suis content d'être avec toi ! »
On peut rire, on peut chanter,
Ou sourire tout doucement.
Chacun sa façon d'être joyeux,
Chacun peut vivre ce moment !
Partager sa joie, c'est proposer
Un jeu, un moment, une chanson.
C'est raconter une bonne nouvelle,
Ou inviter un compagnon.
« Veux-tu venir jouer avec nous ? »
« Je préfère dessiner pour l'instant. »
« D'accord, tu peux choisir aussi. »
On peut être joyeux différemment.
Je peux dire : « Je suis content ! »
Je peux dire : « Je suis contente ! »
Joyeux, joyeuse…
Nous apprenons les mots de la joie !
Et si mon ami est triste,
Je peux aussi l'écouter.
Même quand je suis joyeuse,
Je ne l'oblige pas à chanter.
Maintenant, à toi de jouer.

Un personnage dit :
« Je suis joyeux ! »
Quelle émotion vient-il de nommer ?
La joie !
Complète cette phrase :
« Il est joyeux. Elle est… »
Joyeuse !
Pour inviter quelqu'un à jouer,
Je peux dire…
« Veux-tu jouer avec moi ? »
Un personnage sourit sans faire de bruit.
Peut-il être joyeux ?
Oui !
Mon ami préfère dessiner.
Faut-il l'obliger à jouer ?
Non !
Il peut choisir.
Pour partager ma joie, quelle phrase choisir ?
« Tu dois rire comme moi ! »
Ou…
« Veux-tu regarder notre puzzle terminé ? »
« Veux-tu regarder notre puzzle terminé ? »
La joie se partage,
Avec des mots, avec des jeux.
« Veux-tu jouer avec moi ? »
« Je suis content d'être avec toi ! »
On peut rire, on peut chanter,
Ou sourire tout doucement.
Chacun sa façon d'être joyeux,
Chacun peut vivre ce moment !
Je connais le mot joie.
Joyeux… joyeuse…
Une invitation, un moment partagé,
Et chacun sa façon de se réjouir !
La joie se partage,
Avec des mots, avec des jeux.
« Veux-tu jouer avec moi ? »
« Je suis content d'être avec toi ! »
On peut rire, on peut chanter,
Ou sourire tout doucement
Chacun sa façon d'être joyeux,
Chacun peut vivre ce moment !
Je connais le mot joie.
Joyeux… joyeuse…
Une invitation, un moment partagé,
Et chacun sa façon de se réjouir !
La joie se partage,
Avec des mots, avec des jeux.
« Veux-tu jouer avec moi ? »
« Je suis content d'être avec toi ! »
On peut rire, on peut chanter,
Ou sourire tout doucement.
Chacun sa façon d'être joyeux,
Chacun peut vivre ce moment !

06 — JE RESPIRE ET JE ME CALME

LES PAROLES VALIDÉES

Dans notre histoire,
Tout va un peu trop vite.
Un personnage fait une pause…
Écoutons ce qu'il nous dit.
Ma tour de cubes vient de tomber,
Je sens la colère arriver.
J'allais reprendre en me pressant,
Mais je m'arrête un petit instant.
Je pose les cubes à côté,
Je prends le temps de m'installer.
Mes pieds reposent sur le sol,
Je laisse mes épaules se poser.
Je respire tout doucement,
Je fais une pause, je prends mon temps.
L'air entre, puis l'air ressort,
Sans forcer, à mon rythme encore.
Je peux souffler, je peux attendre,
Demander qu'on reste avec moi.
Pour retrouver un peu de calme,
J'avance doucement, pas à pas.
Inspirer, c'est faire entrer l'air,
Expirer, c'est le laisser sortir.
Je garde une respiration tranquille,
Sans chercher à la retenir.
Je n'ai pas besoin d'aller vite,
Ni de souffler le plus longtemps.
Je respire comme je suis à l'aise,
Et je peux m'arrêter à tout moment.
Je respire tout doucement,
Je fais une pause, je prends mon temps.
L'air entre, puis l'air ressort,
Sans forcer, à mon rythme encore.
Je peux souffler, je peux attendre,
Demander qu'on reste avec moi.
Pour retrouver un peu de calme,
J'avance doucement, pas à pas.
Ma colère est peut-être encore là,
Elle ne s'en va pas sur commande.
Je peux la nommer avec des mots,
Et dire l'aide que je demande.
« Je suis encore en colère. »
« Peux-tu rester près de moi ? »
Je peux parler à un adulte,
Ou rester au calme un petit moment.
Une pause, c'est s'arrêter un instant.
Ralentir, c'est aller moins vite.
Je peux écouter cette chanson,
Sans faire les gestes en même temps.
Et quand je veux reprendre mon jeu,
Je peux essayer doucement.
Un cube, puis un autre cube…
Je reconstruis tranquillement.
Maintenant, à toi de jouer.
Quand l'air entre,
Cela s'appelle…Inspirer !
Quand l'air ressort,
Cela s'appelle…Expirer !
S'arrêter un petit instant,
C'est faire…Une pause !
Pour respirer tranquillement,
Faut-il souffler le plus fort possible ?
Non !
On respire sans forcer.
Le personnage est encore en colère.
Peut-il demander de l'aide ?
Oui !
« Peux-tu rester près de moi ? »
Et s'il préfère écouter la chanson
Sans faire les gestes,
Est-ce qu'il peut choisir ? Oui !
Je respire tout doucement,
Je fais une pause, je prends mon temps.
L'air entre, puis l'air ressort,
Sans forcer, à mon rythme encore.
Je peux souffler, je peux attendre,
Demander qu'on reste avec moi.
Pour retrouver un peu de calme,
J'avance doucement, pas à pas.
Inspirer…
Expirer…
Faire une pause…
Je prends mon temps,
Et je peux demander de l'aide.

07 — JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE

LES PAROLES VALIDÉES

Dans notre histoire,
Un enfant cherche une solution.
Il a déjà essayé…
Écoutons sa question.
Je veux fermer mon manteau,
Mais la fermeture reste en bas.
J'essaie de placer les deux morceaux,
Cette fois, je n'y arrive pas.
Je peux expliquer ce qui me gêne,
Avec des mots, tout simplement :
« Peux-tu me montrer comment faire ? »
« Je voudrais comprendre en regardant. »
Je peux demander de l'aide,
Je peux dire ce qui ne va pas.
« Peux-tu m'expliquer encore ? »
« Peux-tu rester près de moi ? »
Un mot, une phrase, une question,
Pour chercher une solution.
Avec de l'aide, je peux apprendre,
Et réessayer à ma façon.
Sur ma feuille, une consigne,
Je ne comprends pas tous les mots.
Je demande qu'on me l'explique,
Puis je regarde à nouveau.
« Peux-tu me dire ce qu'il faut faire ? »
« Peux-tu me montrer le début ? »
La personne explique une étape,
Je lui dis ce que j'ai compris.
Je peux demander de l'aide,
Je peux dire ce qui ne va pas.
« Peux-tu m'expliquer encore ? »
« Peux-tu rester près de moi ? »
Un mot, une phrase, une question,
Pour chercher une solution.
Avec de l'aide, je peux apprendre,
Et réessayer à ma façon.
Parfois, je cherche mes mots,
Je ne sais pas par où commencer.
« J'ai besoin d'aide », c'est déjà
Une phrase pour en parler.
Si quelque chose me fait peur,
Ou si je ne me sens pas bien,
Je peux chercher un adulte
En qui j'ai confiance, qui m'écoute.
Aider, ce n'est pas toujours
Tout faire à ma place.
C'est aussi expliquer,
Montrer une étape.
Et si je n'ai pas bien compris,
Je peux poser une autre question !
Si la personne ne peut pas m'aider,
Je peux en chercher une autre.
Je peux redire ce dont j'ai besoin,
À un autre adulte de confiance.
Maintenant, à toi de jouer.
Le personnage ne comprend pas la consigne.
Quelle phrase peut-il utiliser ?
« Peux-tu m'expliquer ? »
Il voudrait voir comment fermer son manteau.
Que peut-il demander ?
« Peux-tu me montrer ? »
Il cherche ses mots pour parler d'un problème.
Il peut commencer par…
« J'ai besoin d'aide. »
Aider quelqu'un,
Est-ce toujours tout faire à sa place ?
Non !
On peut lui expliquer.
Le personnage n'a pas encore compris.
Peut-il poser une autre question ?
Oui !
Et si la personne ne peut pas l'aider,
Peut-il chercher un autre adulte de confiance ?
Oui !
Oui !.....
Je peux demander de l'aide,
Je peux dire ce qui ne va pas.
« Peux-tu m'expliquer encore ? »
« Peux-tu rester près de moi ? »
Un mot, une phrase, une question,
Pour chercher une solution.
Avec de l'aide, je peux apprendre,
Et réessayer à ma façon.
Expliquer…
Montrer…
Écouter…
Je peux poser une question.
Je peux demander de l'aide !

08 — JE T’ÉCOUTE, TU M’ÉCOUTES

LES PAROLES VALIDÉES

J’ai une histoire à raconter !
Moi aussi, j’ai une idée !
Deux amis veulent parler ensemble…
Comment vont-ils s’écouter ?
Je voudrais raconter mon dessin,
Tu voudrais expliquer ton jeu.
Nous commençons au même instant,
On comprend moins bien tous les deux.
« Vas-y, termine ton histoire,
Puis je te raconterai la mienne. »
Chacun peut prendre la parole,
Et laisser l’autre finir la sienne.
Je t’écoute, tu m’écoutes,
Chacun peut parler à son tour.
Tu racontes, je prends le temps
D’écouter tes mots jusqu’au bout.
Si je n’ai pas bien compris,
Je peux poser une question.
Je t’écoute, tu m’écoutes,
Nous construisons la conversation !
« Sur mon dessin, il y a une maison,
Avec un jardin tout autour. »
« Est-ce la maison de ton histoire,
Celle où le chat revient toujours ? »
« Oui, c’est bien celle que j’imagine,
Et j’ai dessiné son petit chat. »
Une question nous aide à comprendre
Ce que l’autre nous racontera.
Je t’écoute, tu m’écoutes,
Chacun peut parler à son tour.
Tu racontes, je prends le temps
D’écouter tes mots jusqu’au bout.
Si je n’ai pas bien compris,
Je peux poser une question.
Je t’écoute, tu m’écoutes,
Nous construisons la conversation !
« Pour mon jeu, chacun prend deux cartes,
Puis les pose devant soi. »
« Si j’ai compris, j’en prends deux,
Et je les place devant moi ? »
« Oui, tu as compris le début,
Je peux expliquer la suite. »
Redire avec ses propres mots,
Cela nous aide quand on hésite.
« Pardon, je n’ai pas bien entendu. »
« Peux-tu répéter doucement ? »
On peut demander de redire,
Pour mieux comprendre en écoutant.
Écouter, ce n’est pas forcément
Être d’accord sur chaque idée.
Je peux comprendre ce que tu dis,
Puis expliquer ce que j’en ai pensé.
Maintenant, à toi de jouer.
Deux personnages parlent en même temps.
Pour mieux se comprendre, ils peuvent parler…
Chacun à son tour !
Le personnage n’a pas bien entendu.
Quelle phrase peut-il utiliser ?
« Peux-tu répéter ? »
Pour vérifier ce qu’il a compris,
Il peut commencer par…
« Si j’ai compris… »
Un ami raconte son dessin.
Quelle question parle de son histoire ?
« Quelle couleur est la maison ? »
Ou…
« Où sont mes chaussures ? »
« Quelle couleur est la maison ? »
Le personnage explique :
« Chacun prend deux cartes. »
Combien de cartes faut-il prendre ?
Deux cartes !
Si j’écoute ton idée,
Suis-je obligé d’être d’accord ?
Non !
Je peux aussi expliquer mon idée.
Je t’écoute, tu m’écoutes,
Chacun peut parler à son tour.
Tu racontes, je prends le temps
D’écouter tes mots jusqu’au bout.
Si je n’ai pas bien compris,
Je peux poser une question.
Je t’écoute, tu m’écoutes,
Nous construisons la conversation !
Tu racontes…
Puis je raconte…
Une question, des mots échangés…
Je t’écoute, tu m’écoutes !

09 — ON PEUT NE PAS ÊTRE D'ACCORD

LES PAROLES VALIDÉES

Je voudrais jouer au ballon !
Moi, je voudrais dessiner !
Deux amis, deux envies différentes…
Comment vont-ils en parler ?
Nous avons un moment pour jouer,
Je propose de sortir le ballon.
Mon amie préfère dessiner,
Elle voudrait inventer un dragon.
« Je comprends que tu veuilles courir,
Moi, j'ai envie de colorier. »
Nos envies ne sont pas les mêmes,
Nous pouvons nous les expliquer.
On peut ne pas être d'accord,
Et se parler avec respect.
« Voilà ce que je préfère,
Et toi, quelle est ton idée ? »
Je t'écoute, puis je propose,
Nous cherchons comment décider.
Deux idées peuvent être différentes,
Et chacun peut les expliquer !
Une préférence, c'est un choix,
Ce qu'on aime mieux à ce moment.
Je peux dire : « Je préfère ceci »,
Sans me moquer de l'autre enfant.
« Je voudrais jouer au ballon,
Parce que j'ai envie de bouger. »
« Je voudrais finir mon dragon,
Parce que j'aime le dessiner. »
On peut ne pas être d'accord,
Et se parler avec respect.
« Voilà ce que je préfère,
Et toi, quelle est ton idée ? »
Je t'écoute, puis je propose,
Nous cherchons comment décider.
Deux idées peuvent être différentes,
Et chacun peut les expliquer !
« On pourrait choisir chacun son tour,
Ou trouver un autre jeu à deux. »
« On peut aussi, pour ce moment,
Faire chacun ce qui nous plaît le mieux. »
« Je vais terminer mon dessin. »
« Je vais jouer au ballon à côté. »
« Puis nous pourrons nous retrouver,
Et voir ce qu'on veut partager. »
Proposer, c'est donner une idée.
Décider, c'est faire un choix.
Je peux dire : « Je ne suis pas d'accord »,
Sans me moquer de toi !
Et si nous n'arrivons pas
À trouver comment nous organiser…
Nous pouvons demander à un adulte
De nous aider à en parler.
Maintenant, à toi de jouer.

Pour exprimer ce que j'aime mieux,
Je peux commencer par…
« Je préfère… »
Pour expliquer la raison de mon choix,
Je peux continuer avec…
« Parce que… »
Pour proposer une idée,
Je peux dire…
« On pourrait… »
Mon ami préfère un autre jeu.
Quelle phrase respecte son choix ?
« Ton idée est nulle ! »
Ou…
« Moi, je préfère jouer au ballon. »
« Moi, je préfère jouer au ballon. »
Faut-il toujours avoir la même envie
Pour rester amis ?
Non !
Si nous ne trouvons pas de solution,
Pouvons-nous demander de l'aide ?
Oui !
On peut ne pas être d'accord,
Et se parler avec respect.
« Voilà ce que je préfère,
Et toi, quelle est ton idée ? »
Je t'écoute, puis je propose,
Nous cherchons comment décider.
Deux idées peuvent être différentes,
Et chacun peut les expliquer !
Mon idée…
Ton idée…
On peut ne pas être d'accord,
Et continuer à se respecter !
On peut ne pas être d'accord,
Et se parler avec respect.
« Voilà ce que je préfère,
Et toi, quelle est ton idée ? »
Je t'écoute, puis je propose,
Nous cherchons comment décider.
Deux idées peuvent être différentes,
Et chacun peut les expliquer !.....
Mon idée…
Ton idée…
On peut ne pas être d'accord,
Et continuer à se respecter !
On peut ne pas être d'accord,
Et se parler avec respect.
« Voilà ce que je préfère,
Et toi, quelle est ton idée ? »
Je t'écoute, puis je propose,
Nous cherchons comment décider.
Deux idées peuvent être différentes,
Et chacun peut les expliquer !.....

10 — JE SUIS FIER DE MES PROGRÈS

LES PAROLES VALIDÉES

Tu te souviens de nos chansons ?
Des mots, des jeux, des questions !
Aujourd'hui, on les retrouve…
Que la fête commence !
Au fil de toutes nos chansons,
J'ai découvert des émotions.
J'apprends des mots pour les nommer,
Des phrases pour mieux expliquer.
Je peux écouter, demander,
Faire une pause, puis essayer.
Je ne sais pas encore tout faire,
Mais je vois ce que j'ai appris !
Je suis fier de mes progrès,
Je suis fière de mes progrès !
Un petit pas, une idée,
Une nouvelle façon d'essayer !
On chante, on joue, on applaudit,
Chacun avance à son rythme aussi.
Avec de l'aide ou tout seul,
Je peux être fier de ce que j'apprends !
À toi de jouer !
Retrouvons nos chansons.
Écoute les personnages…
Et cherche les bonnes réponses !
« Je suis joyeux ! » Quelle émotion ?
La joie !
« Je suis triste. »
Quelle émotion ? La tristesse !
« Je suis en colère ! »
Quelle émotion ?La colère !
« J'ai peur. »Quelle émotion ?
La peur !
Un personnage sent la colère monter.
Pour faire une pause, que peut-il choisir ?
Poser les objets…Ou les lancer ?
Poser les objets !
Le personnage a peur.
Quelle phrase demande une présence ?
« Peux-tu rester près de moi ? »
Un ami triste ne veut pas parler.
Faut-il l'obliger à raconter ?
Non !
On peut respecter son choix.
Je suis fier de mes progrès,
Je suis fière de mes progrès ! (2)
Un petit pas, une idée, (2)
Une nouvelle façon d'essayer !
On chante, on joue, on applaudit,
Chacun avance à son rythme aussi.
Avec de l'aide ou tout seul,
Je peux être fier de ce que j'apprends !
Pour inviter un ami à jouer,
Quelle phrase peux-tu proposer ?
« Veux-tu jouer avec moi ? »
Et s'il préfère dessiner,
Peut-il choisir ?Oui !
Quand l'air entre, cela s'appelle…Inspirer !
Quand l'air ressort, cela s'appelle...Expirer !
Faut-il forcer sa respiration ?Non !
Le personnage ne comprend pas la consigne.
Que peut-il demander ?
« Peux-tu m'expliquer ? »
Et s'il n'a pas encore compris ?
Il peut poser une autre question !
Deux amis parlent en même temps.
Pour mieux se comprendre, ils peuvent parler…
Chacun à son tour !
Pour vérifier ce que j'ai compris,
Je peux commencer par…« Si j'ai compris… »
Mon ami préfère un autre jeu.
Faut-il se moquer de son idée ?Non !
Pour proposer une solution,
Je peux commencer par…« On pourrait… »
Un progrès, c'est avancer,
Comprendre un peu mieux qu'avant.
Un mot retrouvé, une question posée,
Cela se construit avec le temps.
Je peux encore me tromper,
Demander qu'on m'explique aussi.
Je n'ai pas besoin d'être le premier,
Pour être fier de ce que j'ai appris.
Un personnage apprend avec de l'aide.
Peut-il être fier de ses progrès ? Oui !
Complète ces mots :
Il est fier…Elle est…Fière !
Et si une réponse m'échappe,
Que puis-je faire ?
Écouter encore et réessayer
Je suis fier de mes progrès,
Je suis fière de mes progrès !
Un petit pas, une idée,
Une nouvelle façon d'essayer !
On chante, on joue, on applaudit,
Chacun avance à son rythme aussi.
Avec de l'aide ou tout seul,
Je peux être fier de ce que j'apprends !
Des mots pour les émotions…
Des phrases pour se comprendre…
Dix chansons pour découvrir,
Et plein de choses à apprendre !
Je suis fier !Je suis fière !
De nos progrès…Faisons la fête !
Je suis fier de mes progrès,
Je suis fière de mes progrès !
Un petit pas, une idée,
Une nouvelle façon d'essayer !
On chante, on joue, on applaudit,
Chacun avance à son rythme aussi.
Avec de l'aide ou tout seul,
Je peux être fier de ce que j'apprends !

CORRECTIONS 01 À 03

ESPACE ADULTE / ENSEIGNANT

01 — Dans mon cœur, quelle émotion ?

Support 1 : Tristesse ; peur ; joie ; colère.

Support 2 : Visages : A colère ; B joie ; C peur ; D tristesse. Personnages : Lina → joie ; Noé → peur ; Sami → tristesse ; Zoé → colère. Malo : pas de réponse unique. La joie est une possibilité ; une autre émotion peut convenir selon l'histoire imaginée par l'enfant. L'activité vérifie l'emploi du mot, pas une réaction obligatoire.

Support 3 : Associer chaque mot à l'illustration correspondante. Expressions : joie → « Je suis joyeux/joyeuse » ; tristesse → « Je suis triste » ; colère → « Je suis en colère » ; peur → « J'ai peur ».

Support 4 : Mime : vérifier que le mot proposé correspond à la carte choisie. Si le mime est ambigu, montrer la carte et nommer le mot ensemble. Mot disparu : réponse selon la carte retirée. Associations : joie → « Je suis joyeux » ; tristesse → « Je suis triste » ; colère → « Je suis en colère » ; peur → « J'ai peur ». Ordres : vérifier la correspondance entre chaque mot lu et la carte montrée.

Support 5 : Défi 1 : tristesse ; colère ; joie ; peur. Défi 2 : colère ; peur ; joyeuse ; triste. Défi 3 : joie, tristesse, colère et peur, dans n'importe quel ordre, sans oubli ni doublon.

02 — Quand la colère monte

Support 1 : Colère ; attendre ; aide.

Support 2 : Visage : B. Personnages : Noé et Zoé. Compréhension : la construction vient de tomber ; le personnage doit patienter ; il dit « Je suis en colère ! ». Mots : Noé → fâché ; Zoé → fâchée.

Support 3 : Je m'arrête un instant → enfant immobile, les mains près de lui. Je pose ce que je tiens → enfant posant un jouet sur une table. Je desserre mes mains → enfant ouvrant doucement ses mains. Je demande de l'aide → enfant s'adressant à un adulte. Accepter une formulation orale équivalente lorsque l'enfant nomme correctement l'action.

Support 4 : Mime : vérifier l'association avec la carte choisie, sans évaluer la façon de jouer. Associations : nommer son émotion → « Je suis en colère ! » ; demander de l'aide → « Aide-moi, s'il te plaît ! » ; demander à expliquer → « Je voudrais pouvoir expliquer. » Petit théâtre : lire ou dire les deux répliques, puis échanger les rôles. Mots disparus : colère ; instant ; aide.

Support 5 : Défi 1 : la colère. Défi 2 : poser ce que je tiens ; desserrer mes mains ; demander de l'aide. Défi 3 : « Aide-moi, s'il te plaît » ou « J'ai besoin d'aide, s'il te plaît ». Accepter toute demande d'aide claire et adaptée. Défi 4 : être en colère → une émotion ; taper → une action. Phrase : « On peut être en colère sans taper. » Accepter également « sans faire mal ».

03 — J'ai peur, mais je peux en parler

Support 1 : Peur ; effrayer ; aide.

Support 2 : Visage : C. Personnages : Lina et Sami. Compréhension : dans un livre ; le personnage demande ce que c'est ; il peut parler à un adulte en qui il a confiance. Mots : Noé → inquiet ; Lina → inquiète.

Support 3 : Dragon dans un livre → « J'ai peur du dragon de ce livre. » Porte qui vient de claquer → « J'ai entendu un grand bruit. » Enfant demandant à l'adulte de rester → « Reste près de moi, s'il te plaît ! » Enfant demandant de l'aide pour une boîte → « Peux-tu venir m'aider ? » Accepter une autre formulation orale si elle correspond clairement à l'image. Pour l'association avec les cartes, retrouver les phrases proposées.

CORRECTIONS 03 À 05

ESPACE ADULTE / ENSEIGNANT

03 — J'ai peur, mais je peux en parler (suite)

Support 4 : Associations : nommer son émotion → « J'ai peur. » ; demander une présence → « Reste près de moi, s'il te plaît ! » ; demander de l'aide → « Peux-tu venir m'aider ? » Petit théâtre : lire ou dire les deux répliques, puis échanger les rôles. Mots : peur ; près ; aide. Phrase reconstituée : « Peux-tu venir m'aider ? »

Support 5 : Défi 1 : la peur. Défi 2 : « Reste près de moi, s'il te plaît ! » ; « Peux-tu venir m'aider ? ». Défi 3 : l'écouter sans rire de lui. Compléter : « demander de l'aide » ou « en parler à un adulte en qui j'ai confiance ». Défi 4 : par exemple : « J'ai peur. Peux-tu m'aider, s'il te plaît ? » Accepter toute phrase qui nomme la peur et formule une demande d'aide.

04 — La tristesse a besoin de douceur

Support 1 : Tristesse ; réconforter ; triste.

Support 2 : Visage : B. Personnages : Lina et Sami. Histoire : l'ami repart chez lui ; continuer à jouer avec son ami ; il dit « Je suis triste ». Vrai ou faux : faux ; vrai ; faux.

Support 3 : Ami faisant au revoir à la porte → « Mon ami repart chez lui. » Personnage proposant de s'asseoir près d'un camarade → « Veux-tu que je reste près de toi ? » Personnage dans un coin calme → « Je préfère un moment tranquille. » Personnage qui écoute l'autre → « Tu peux parler, je t'écoute. » Proposer une présence : carte 2. Exprimer le souhait d'un moment tranquille : carte 3. Les cartes-phrases se lisent de gauche à droite, puis de haut en bas.

Support 4 : Nommer son émotion → « Je suis triste. » Proposer sa présence → « Veux-tu que je reste avec toi ? » Exprimer un choix → « Je préfère un moment tranquille. » Mots à retrouver : triste ; écoute ; choix. Phrase reconstituée : « Veux-tu que je reste avec toi ? »

Support 5 : Défi 1 : la tristesse. Défi 2 : « Je peux rester près de toi, si tu veux. » Défi 3 : « D'accord, tu peux prendre ton temps. » Défi 4 : oui ; écouter ce qu'il souhaite nous dire. Défi 5 : par exemple : « Veux-tu que je reste près de toi ? » Accepter toute phrase qui propose une présence en laissant le choix à l'autre personnage.

05 — La joie se partage

Support 1 : Joie ; joyeuse ; inviter.

Support 2 : Visage : C. Personnages : Lina et Sami. Histoire : un puzzle ; l'un rit et tape dans ses mains, l'autre sourit doucement ; dessiner pour l'instant. Mots : joyeuse ; contente.

Support 3 : Amis qui se retrouvent → « Je suis content de te retrouver ! » Puzzle terminé → « Veux-tu regarder notre puzzle terminé ? » Invitation avec le ballon → « Veux-tu jouer au ballon avec nous ? » Personnage qui dessine → « Je préfère dessiner pour l'instant. » Invitations : cartes 2 et 3. Choix d'une autre activité : carte 4. Les cartes-phrases se lisent de gauche à droite, puis de haut en bas.

Support 4 : Paires : joyeux → joyeuse ; content → contente. Mots : joyeuse ; joie ; choisir. Phrase reconstituée : « Veux-tu jouer avec moi ? »

Support 5 : Défi 1 : la joie. Défi 2 : « Veux-tu venir jouer avec nous ? » Défi 3 : « D'accord, tu peux choisir. » Défi 4 : oui ; écouter son ami. Défi 5 : par exemple : « Veux-tu regarder notre puzzle terminé ? » Accepter toute invitation adaptée qui laisse le choix au camarade.

CORRECTIONS 06 À 08

ESPACE ADULTE / ENSEIGNANT

06 — Je respire et je me calme

Support 1 : Inspirer ; expirer ; pause.

Support 2 : Dessins : A → inspirer ; B → expirer. Histoire : sa tour de cubes est tombée ; la colère ; il pose les cubes et fait une pause. Vrai ou faux : vrai ; faux ; vrai. Demande de présence : « Peux-tu rester près de moi ? »

Support 3 : Cubes déposés dans la boîte → « Je pose les cubes à côté. » Personnage installé sur une chaise → « Je fais une pause. » Enfant s'adressant à l'adulte → « Peux-tu rester près de moi ? » Tour en reconstruction → « Je reconstruis tranquillement. » Demande de présence : carte 3. Ordre des étapes : cartes 1 → 2 → 4. La carte 3 peut être ajoutée à différents moments du récit. Les cartes-phrases sont numérotées de gauche à droite, puis de haut en bas.

Support 4 : Inspirer → faire entrer l'air. Expirer → laisser sortir l'air. Faire une pause → s'arrêter un instant. Ralentir → aller moins vite. Mots : pause ; vite ; aide. Phrase reconstituée : « Je prends mon temps. »

Support 5 : Défi 1 : inspirer ; expirer. Défi 2 : s'arrêter un petit instant. Défi 3 : oui ; « Peux-tu rester près de moi ? » Défi 4 : oui ; respirer sans forcer, à son rythme. Défi 5 : il reconstruit sa tour tranquillement, un cube après l'autre. Accepter une formulation équivalente.

07 — Je peux demander de l'aide

Support 1 : Consigne ; montrer ; aide.

Support 2 : Histoire : fermer son manteau ; tous les mots d'une consigne ; ce qu'il a compris. Personnages : Lina et Sami. Phrase adaptée : « Peux-tu me montrer ? » Vrai ou faux : faux ; vrai ; vrai.

Support 3 : Fermeture du manteau → carte 1. Mots de la consigne → carte 2. Adulte invité à rester près de l'enfant → carte 3. Départ du parcours dessiné → carte 4. Montrer : cartes 1 et 4. Expliquer : carte 2. Demander une présence : carte 3. Les cartes-phrases se lisent de gauche à droite, puis de haut en bas.

Support 4 : Expliquer → donner des informations pour faire comprendre. Montrer → faire voir un geste ou une étape. Consigne → une indication qui dit ce qu'il faut faire. Mots : aide ; montrer ; question. Phrase reconstituée : « Peux-tu encore m'expliquer ? »

Support 5 : Défi 1 : « Peux-tu m'expliquer ce mot ? » Défi 2 : expliquer une étape ; montrer comment faire. Défi 3 : oui ; chercher un autre adulte de confiance. Défi 4 : aide. Défi 5 : par exemple : « Peux-tu me montrer comment fermer mon manteau ? » Accepter toute demande adaptée à la situation.

08 — Je t'écoute, tu m'écoutes

Support 1 : Conversation ; tour ; répéter.

Support 2 : Histoire : ils parlent en même temps ; une maison, un jardin et un chat ; deux cartes. Personnages : Lina et Sami. Question adaptée : « Quelle couleur est la maison ? » Vrai ou faux : vrai ; vrai ; faux.

Support 3 : Personnage qui laisse son camarade raconter → carte 1. Demande de redire une phrase → carte 2. Dessin de maison → carte 3. Vérification avec les deux cartes → carte 4. Laisser terminer : carte 1. Demander de répéter : carte 2. Vérifier ce qui a été compris : carte 4. Les cartes-phrases se lisent de gauche à droite, puis de haut en bas.

CORRECTIONS 08 À 10

ESPACE ADULTE / ENSEIGNANT

08 — Je t’écoute, tu m’écoutes (suite)

Support 4 : Laisser l’autre terminer → « Vas-y, termine ton histoire. » Demander de répéter → « Peux-tu répéter ? » Vérifier ce que l’on a compris → « Si j’ai compris, je prends deux cartes. » Mots : tour ; répéter ; compris. Phrase reconstituée : « Peux-tu répéter doucement ? »

Support 5 : Défi 1 : parler chacun à leur tour. Défi 2 : « Peux-tu répéter ? » Défi 3 : « Je prends deux cartes et je les pose devant moi. » Défi 4 : non ; expliquer son idée à son tour. Défi 5 : par exemple : « Quelle couleur est la maison ? » ou « Où se trouve le chat ? » Accepter toute question en lien avec le dessin décrit.

09 — On peut ne pas être d’accord

Support 1 : Préférence ; proposer ; décider.

Support 2 : Histoire : jouer au ballon ; dessiner un dragon ; parce qu’il a envie de bouger. Personnages : Lina et Sami. Phrase respectueuse : « Moi, je préfère jouer au ballon. » Vrai ou faux : vrai ; faux ; vrai.

Support 3 : Enfant désignant le ballon → carte 1. Enfant montrant son dragon → carte 2. Choix des jeux à tour de rôle → carte 3. Demande adressée à l’adulte → carte 4. Préférences : cartes 1 et 2. Proposition d’organisation : carte 3. Demande d’aide : carte 4. Les cartes-phrases se lisent de gauche à droite, puis de haut en bas.

Support 4 : Exprimer une préférence → « Je préfère jouer au ballon. » Expliquer une raison → « Parce que j’ai envie de bouger. » Faire une proposition → « On pourrait choisir chacun son tour. » Mots : préfère ; parce que ; pourrait. Phrase reconstituée : « Je peux proposer une idée. »

Support 5 : Défi 1 : non. Défi 2 : « Parce que j’ai envie de bouger. » Défi 3 : choisir chacun son tour ; trouver un autre jeu à deux. Défi 4 : non ; demander de l’aide à un adulte. Défi 5 : par exemple : « On pourrait choisir chacun son tour », « On pourrait chercher un autre jeu » ou « On pourrait faire chacun notre activité, puis nous retrouver ». Accepter toute proposition adaptée qui respecte les deux personnages.

10 — Je suis fier de mes progrès

Support 1 : Fier ; fière ; progrès. Sami a appris à distinguer « inspirer » et « expirer ». Oui, il a progressé avec de l’aide.

Support 2 : Joie ; tristesse ; colère ; peur. Réponses : poser les objets ; « Peux-tu rester près de moi ? » ; respecter son choix ; oui, l’ami peut choisir de dessiner.

Support 3 : Consigne non comprise → « Peux-tu m’expliquer ? » Paroles simultanées → « Parlons chacun à notre tour. » Vérification de la compréhension → « Si j’ai compris… » Jeux différents → « On pourrait choisir chacun à son tour. »

Support 4 : Inspirer ; expirer ; non. « Peux-tu m’expliquer ? » « Veux-tu jouer avec moi ? » « Si j’ai compris… » ; « On pourrait… » Oui, le personnage peut poser une autre question.

Support 5 : Joie, tristesse, colère et peur, dans n’importe quel ordre. Exemples : « Peux-tu m’expliquer ? » ; « Parlons chacun à notre tour. » Accepter les formulations équivalentes. Vrai ; faux ; vrai. Fier ; fière. Pour la dernière activité, accepter toute phrase pertinente de la chanson.