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 !