

## FICHE OUTIL - ATELIER 1C

### Pourquoi gérer ses émotions ?

Voici différentes raisons de gérer ses émotions à découper et à présenter aux enfants

Être bien avec moi-même.	Comprendre comment mon corps réagit.	Vivre mes émotions de manière sereine.
Être bien avec les autres.	Être attentif/attentive à mes pensées.	Accepter les autres comme ils sont, avec leurs émotions.
Être capable de gérer mes émotions quand elles deviennent trop fortes.	Diminuer mon stress.	Aider les autres à gérer leurs émotions.
Pouvoir me réjouir ensemble avec mes amis.	Le stress est désagréable.	Le stress rend maladroit.
Apprendre à mieux vivre avec les copains.	Améliorer les relations avec les adultes autour de moi.	Augmenter mes chances de réussite.
Mieux communiquer et trouver mes mots.	...	...