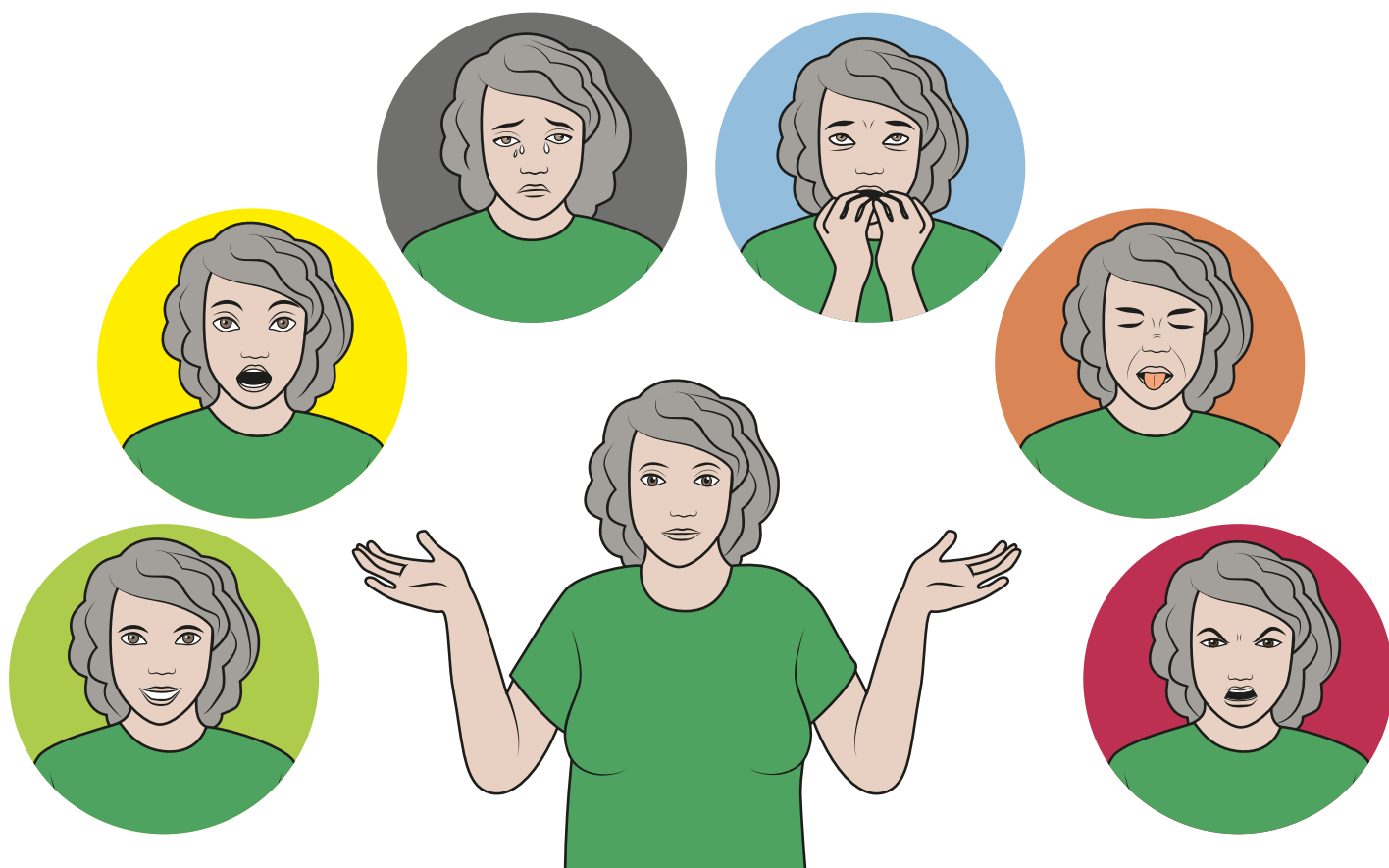
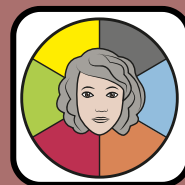


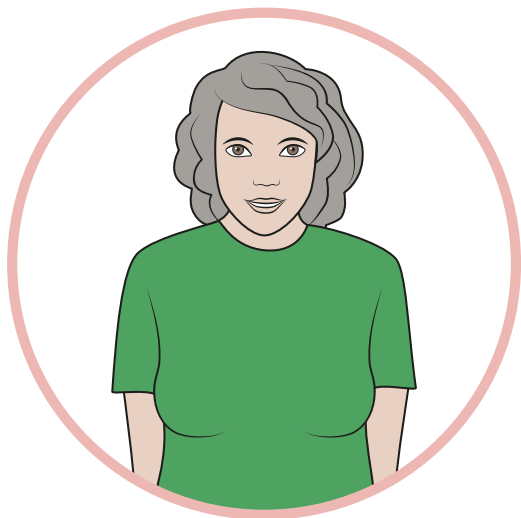
Mes émotions



Une émotion, c'est quoi ?

Une émotion, c'est ce que je ressens :

● je suis contente,



● je suis triste,



● je suis dégoûtée,



● je suis en colère,



● j'ai peur,



● je suis surprise.



Ces émotions peuvent être fortes ou moins fortes.

Par exemple :

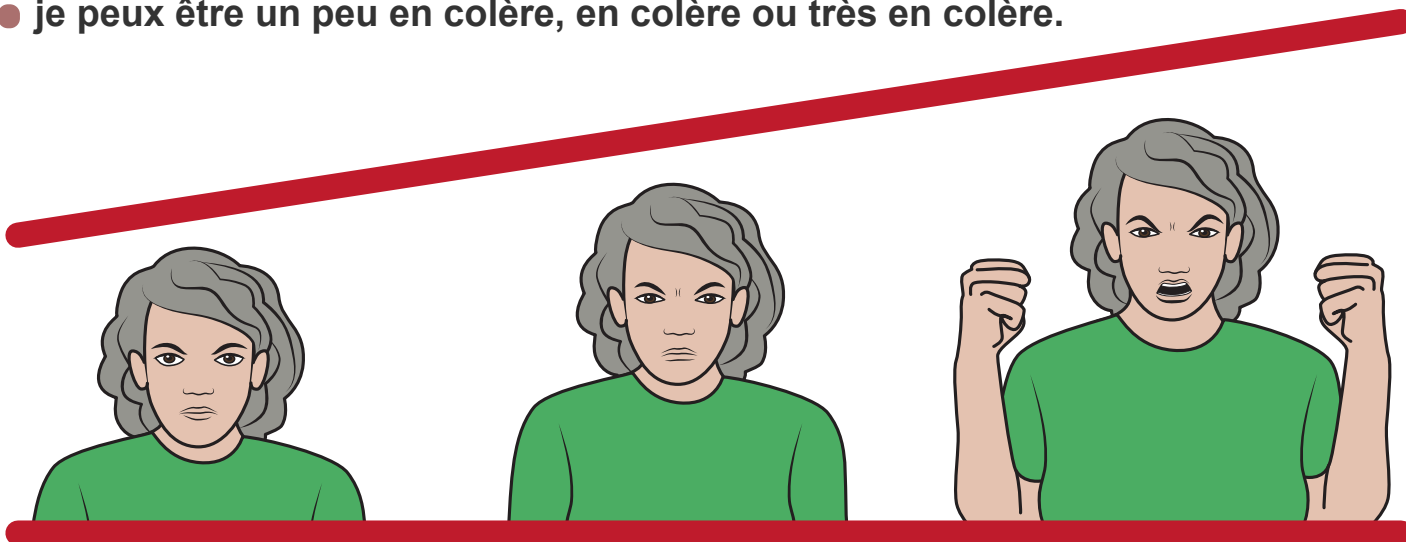
- je peux être un peu contente, contente ou très contente,



- je peux avoir un peu peur, peur ou très peur,



- je peux être un peu en colère, en colère ou très en colère.



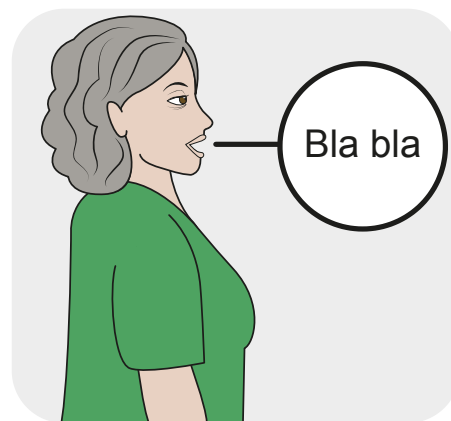
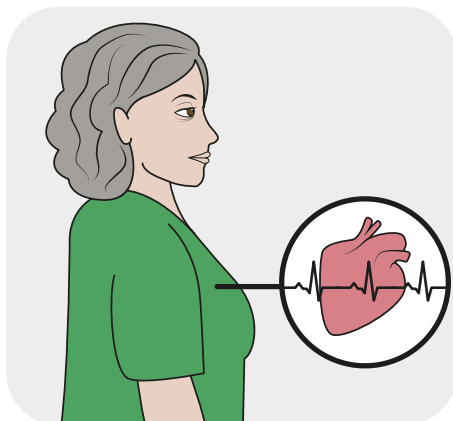
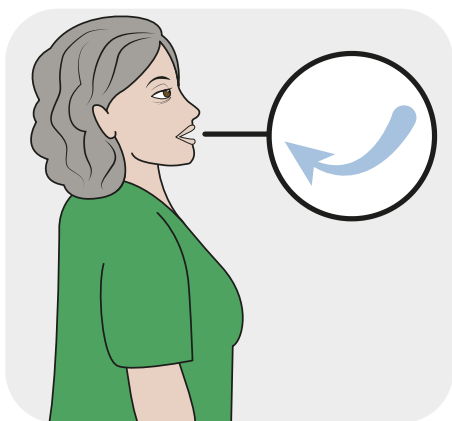
Avec mes émotions, mon corps réagit

Quand j'ai une émotion, il y a des changements dans mon corps.



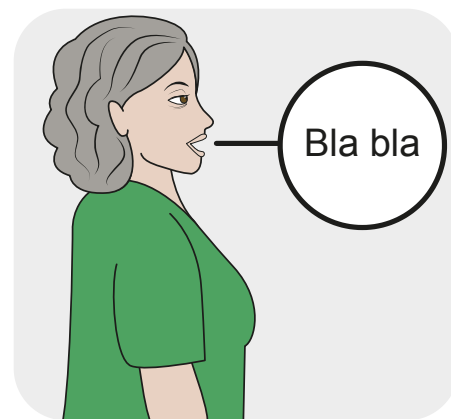
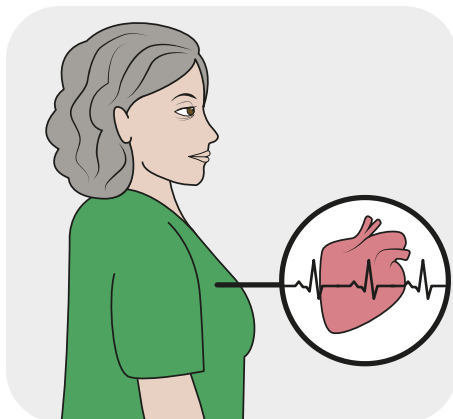
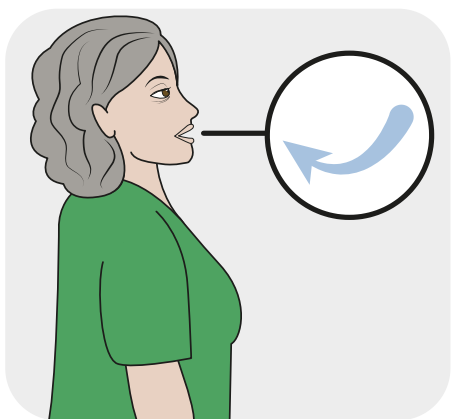
● Quand je n'ai pas d'émotion :

je respire normalement, mon cœur bat normalement, ma voix est normale.



● Quand j'ai une émotion,
par exemple quand je suis en colère :

je respire plus vite, je respire plus vite, ma voix est plus forte.



Quand j'ai une émotion, mon corps réagit et ça se voit.



● Quand je suis contente, je peux avoir envie :

de sourire



de rire,



de danser.



● Quand je suis surprise, je peux :

pousser un cri,



sursauter,



ouvrir grand les yeux.



● Quand je suis triste, je peux avoir envie :

de rester seule,



de pleurer,



de ne rien faire.





● **Quand j'ai peur, je peux :**

avoir envie de crier,



avoir envie de me cacher,

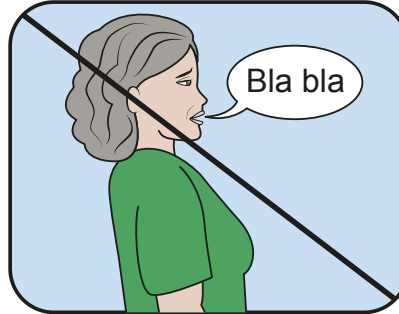
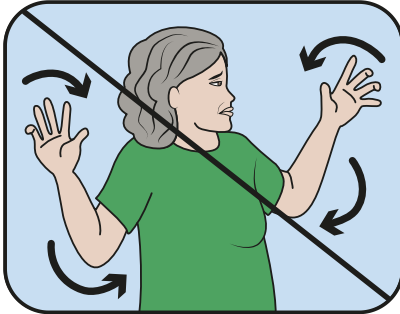


me mettre à trembler.



Parfois, quand j'ai peur :

je ne peux plus bouger, je ne peux plus parler.



● **Quand je suis dégoûtée, je peux avoir envie :**

de repousser,



de vomir,



de partir.





● Quand je suis en colère, je peux :

crier,



taper du pied,



serrer les poings.

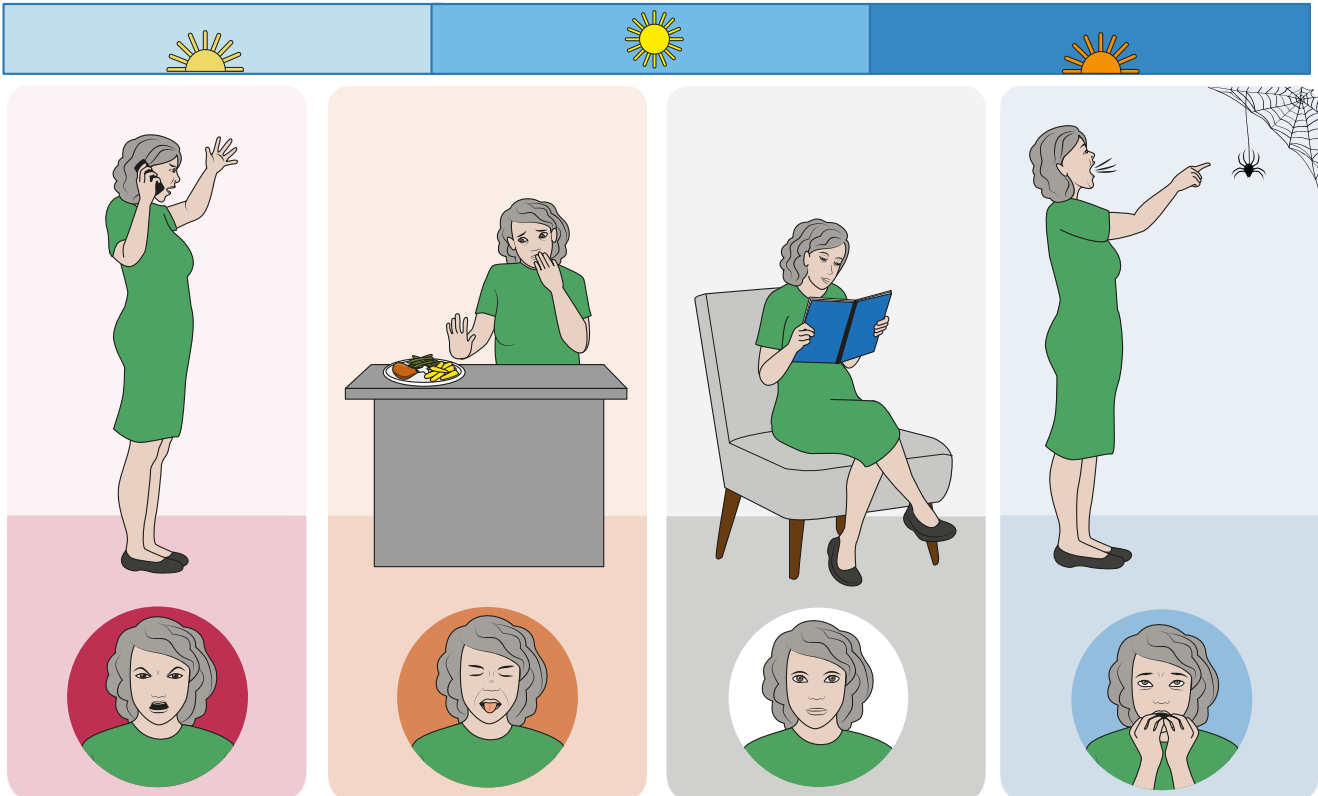


Mes émotions peuvent changer

Je peux ressentir plusieurs émotions dans une journée.

- Quand la situation change, mon émotion peut changer.

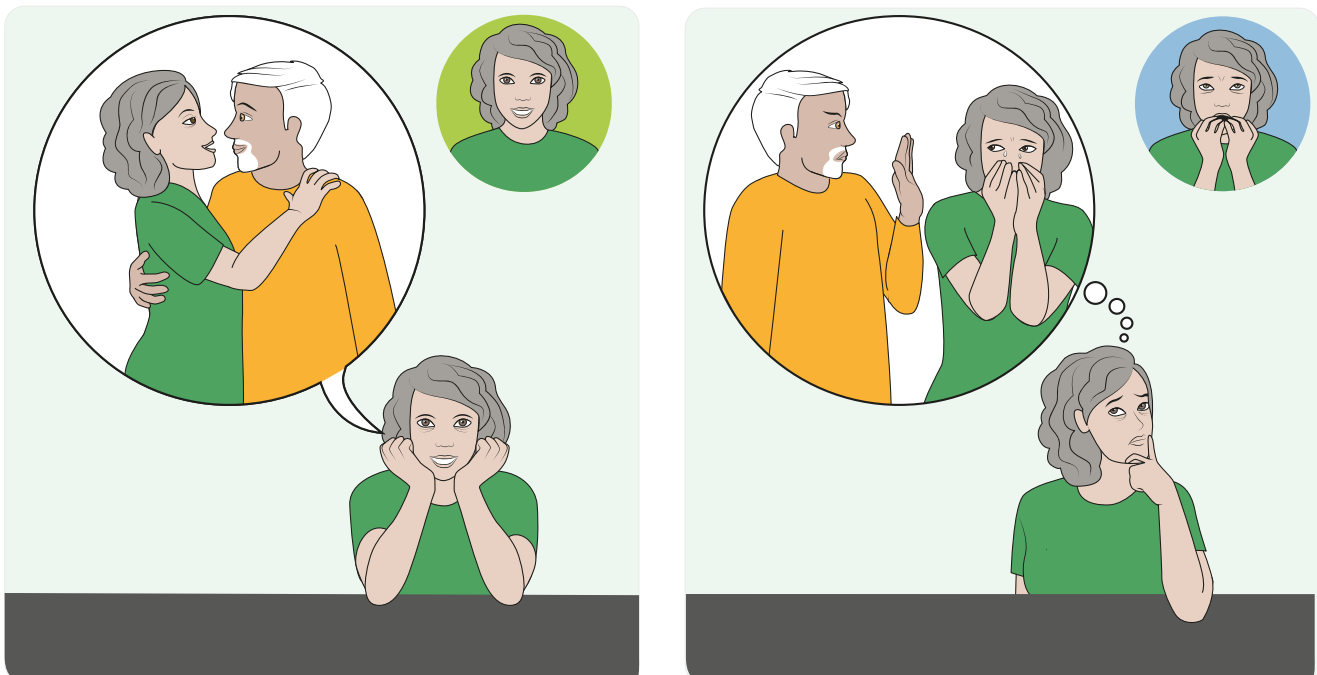
Par exemple :



Dans une même situation, je peux aussi ressentir des émotions différentes.

Par exemple :

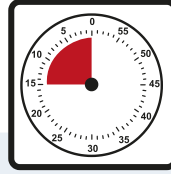
- j'ai un nouvel amoureux, je suis heureuse, mais j'ai peur qu'il s'en aille ou qu'il me quitte.



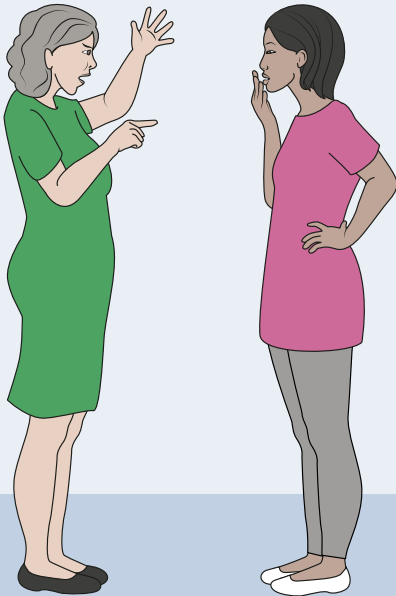
Mes émotions durent quelques minutes, ou parfois plus longtemps.

- Je peux ressentir une émotion qui ne dure pas longtemps.

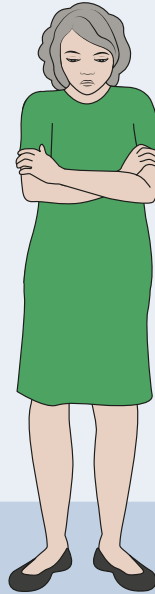
Par exemple :



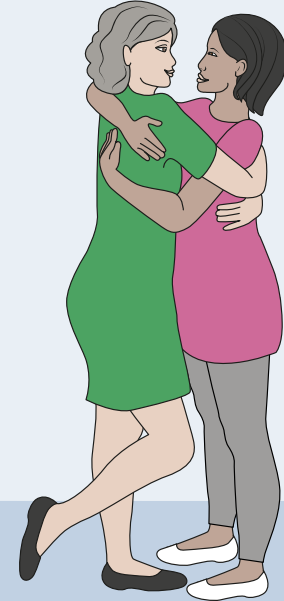
Je me dispute avec ma copine, je suis en colère.



Je me calme.

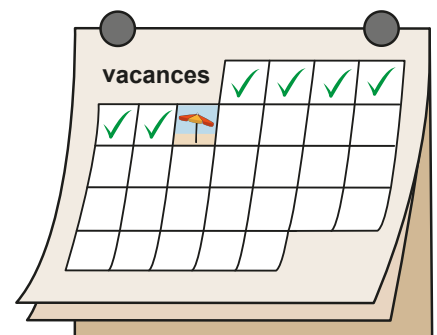
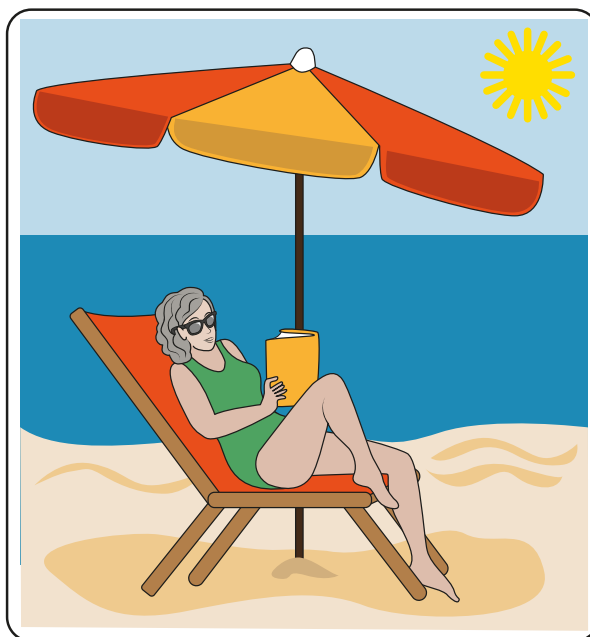


Ça va mieux, je ne suis plus fâchée.



- Parfois, je peux ressentir une émotion qui dure plus longtemps.

Par exemple, je pense à mes prochaines vacances.
Je suis contente jusqu'à mon départ.



Parfois, les émotions c'est compliqué !

Parfois, je ne sais pas pourquoi j'ai une émotion.



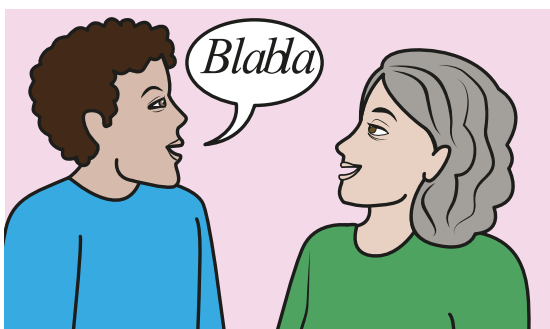
● J'aime bien une odeur,



une autre odeur me dégoûte.



● J'aime bien une voix,



une autre voix m'énerve.



● J'aime bien un regard,



un autre regard me fait peur.



Parfois, je ne ressens pas la même émotion que les autres au même moment.

Par exemple :

- **j'ai peur dans un manège alors que mon ami trouve ça très drôle.**



Parfois, les gens ne comprennent pas mes émotions.

- **Parfois, je n'arrive pas à cacher mon émotion.**

Par exemple, une amie m'offre un cadeau que je n'aime pas. Je n'arrive pas à cacher que je suis triste.



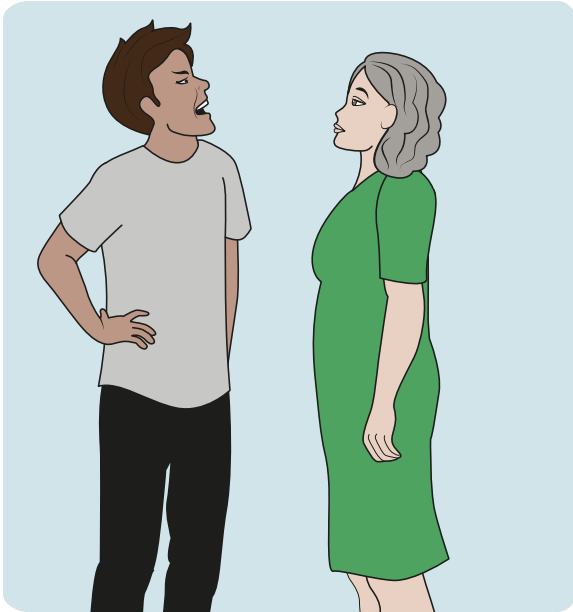
- **Parfois, mon corps ne montre pas l'émotion que je ressens.**

Par exemple, je me sens triste mais je me mets à rire.



Parfois j'ai du mal à comprendre l'émotion de l'autre.

- Par exemple, je ne sais pas si la personne est contente ou en colère.



Quand je suis avec les autres, je peux ressentir trop d'émotions.

Par exemple :

- quand il y a trop de monde,
- quand il y a trop de bruit,

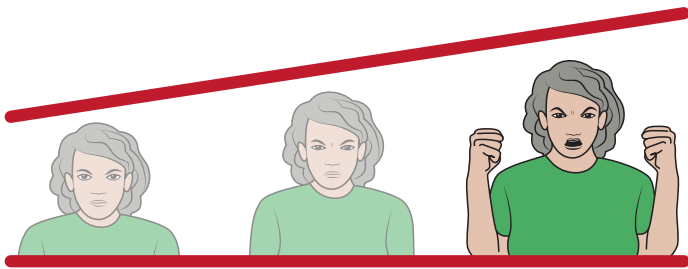


- quand les autres me touchent.



Parfois, si mon émotion est trop forte, je n'arrive pas à me contrôler.

- Par exemple, si je suis très en colère,



je peux avoir envie :

de renverser un objet,



de taper quelqu'un,



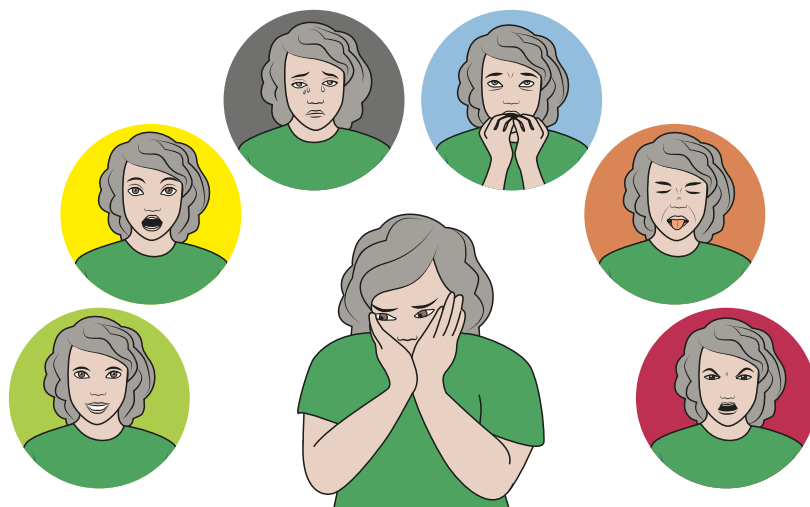
de me faire du mal.



- Je peux faire peur aux autres ou les rendre tristes.



Si c'est trop difficile pour moi, je peux me faire aider



Je peux me faire aider par des professionnels :

● Par exemple, je peux parler avec :

mon docteur,



un psychologue,



un orthophoniste,



un ergothérapeute,



un psychomotricien,

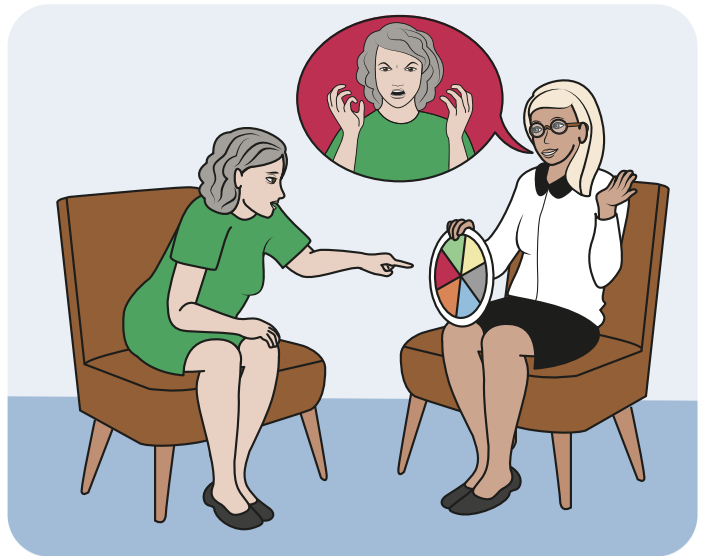


un éducateur.

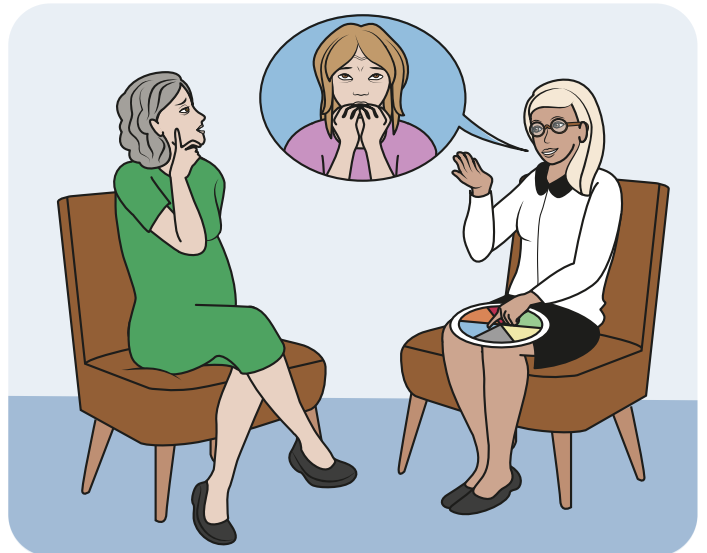
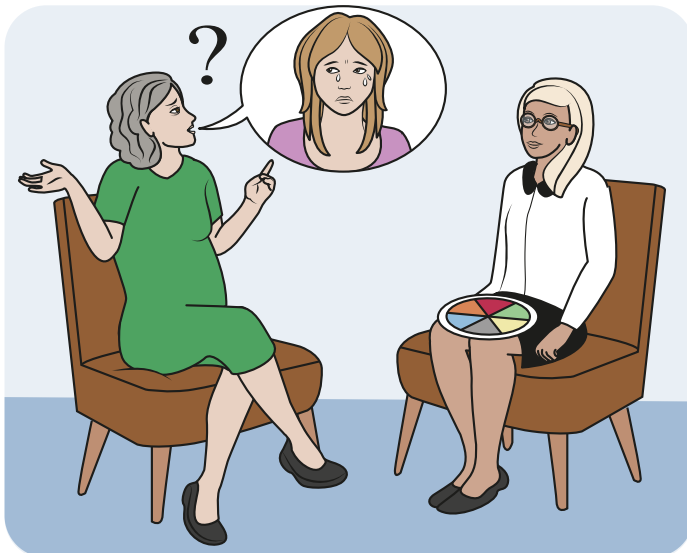


Ces professionnels peuvent m'aider :

- à mieux comprendre mes émotions,



- à mieux reconnaître les émotions des autres,



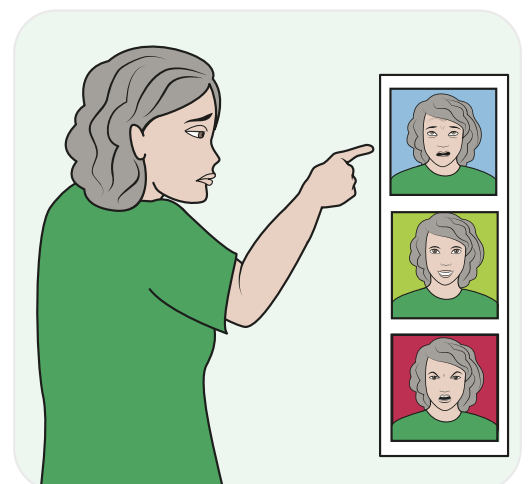
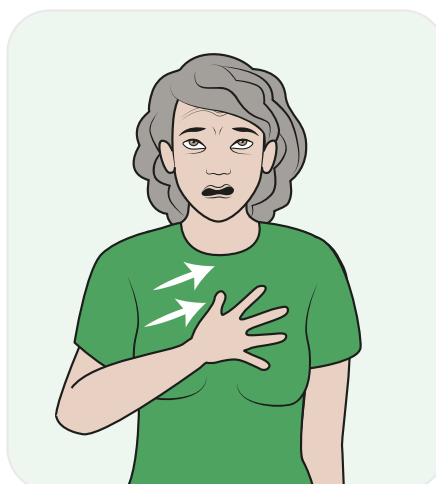
- à exprimer mes émotions.

Par exemple pour dire que j'ai peur :

je peux parler,

je peux faire un signe,

je peux montrer un picto.



C'est bien de parler de mes émotions avec les gens que j'aime.

- Ils peuvent m'aider à me sentir mieux.

Je peux parler avec ma famille,

ou avec des amis.

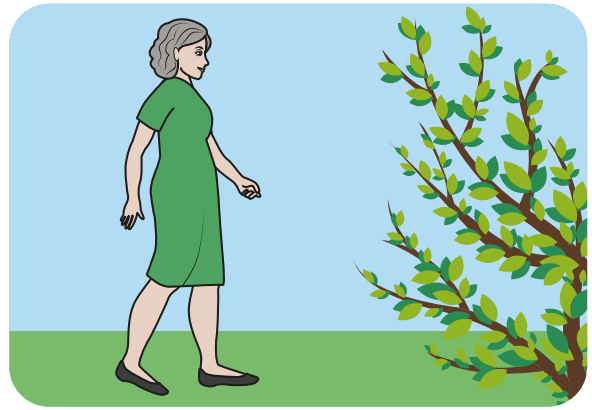


Je peux faire des activités pour me calmer.

Par exemple :

- faire des exercices de relaxation,

- sortir dehors,



- faire des activités manuelles,

- prendre un objet qui me rassure et me calme.



Cette BD a été conçue avec des experts
du Centre ressources IntimAgir Grand Est
du Centre ressources IntimAgir Normandie
du CREAI Grand Est

et avec Madame Isabelle Arnaud, conseillère familiale et conjugale.



Cette BD a été relue et validée
par le bureau FALC de l'ESAT de Castelnau Le Lez.



Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions** sur ma santé avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD
- 2 Je choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage en fauteuil roulant



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.

©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC).
Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Dernière mise à jour: 30/10/2024