

# Mes émotions

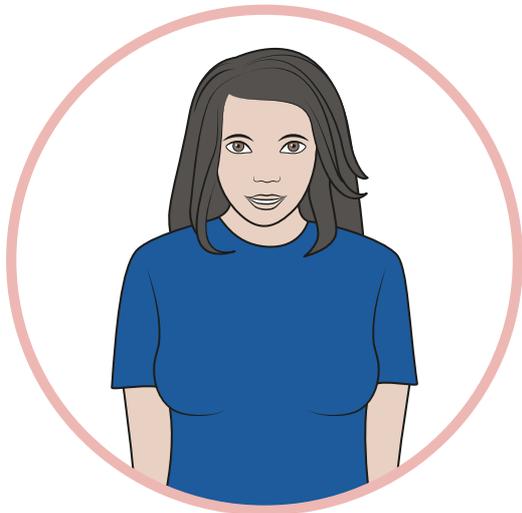




# Une émotion, c'est quoi ?

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 :

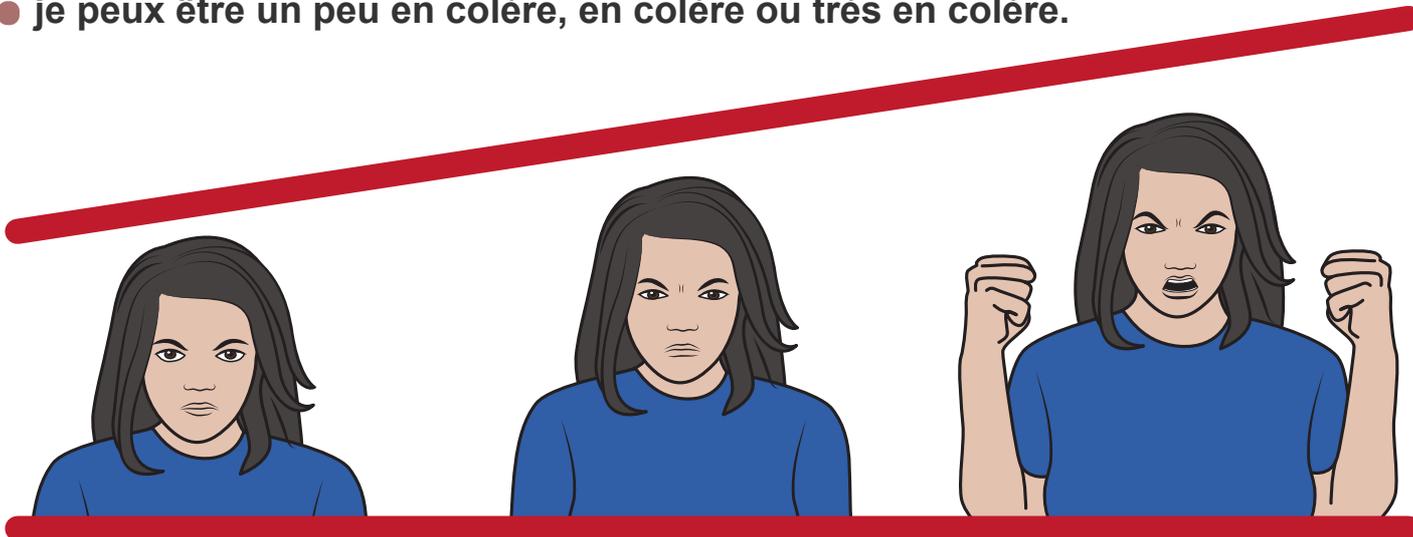
- je peux être un peu contente, contente ou très contente,



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



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



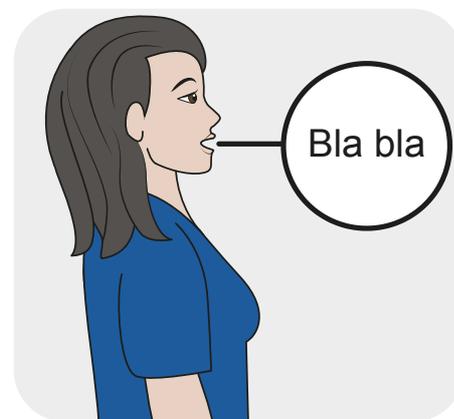
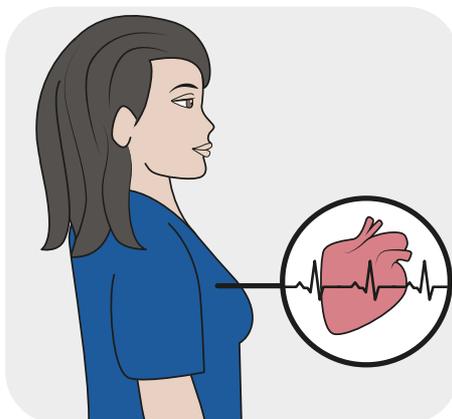
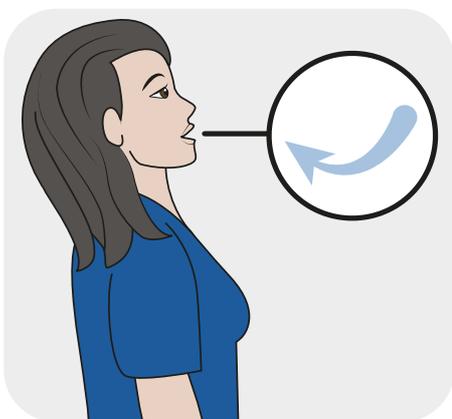
# Avec mes émotions, mon corps réagit

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



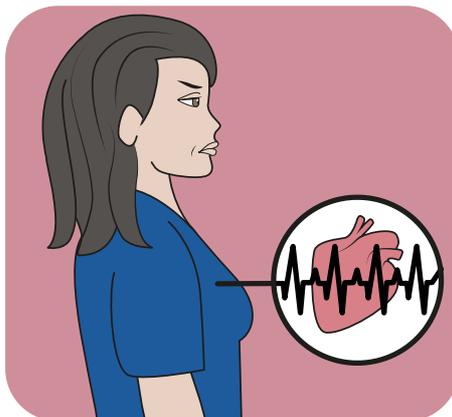
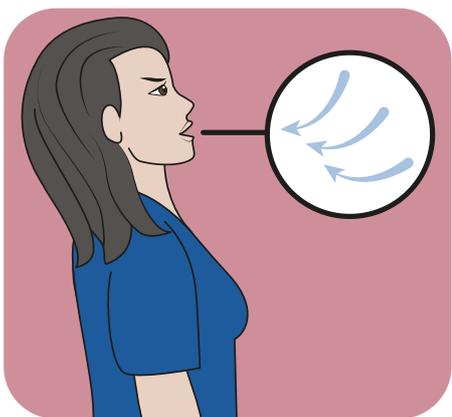
● Quand je n'ai pas d'émotion :

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



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

je respire plus vite, mon coeur bat 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 :

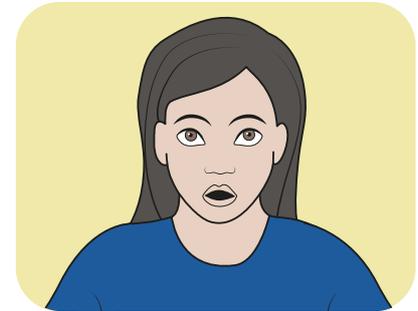
pousser un cri,



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,

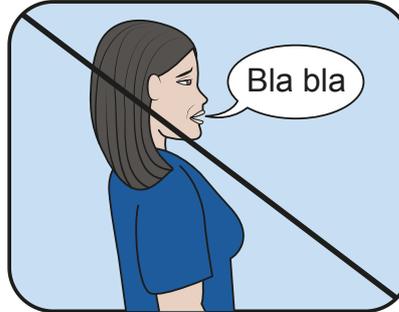
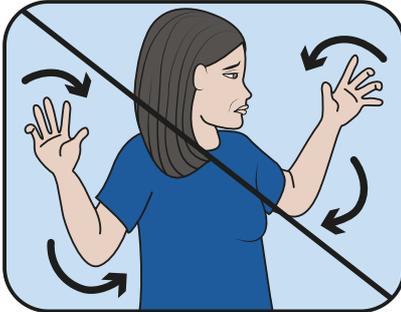


me mettre à trembler.



**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.

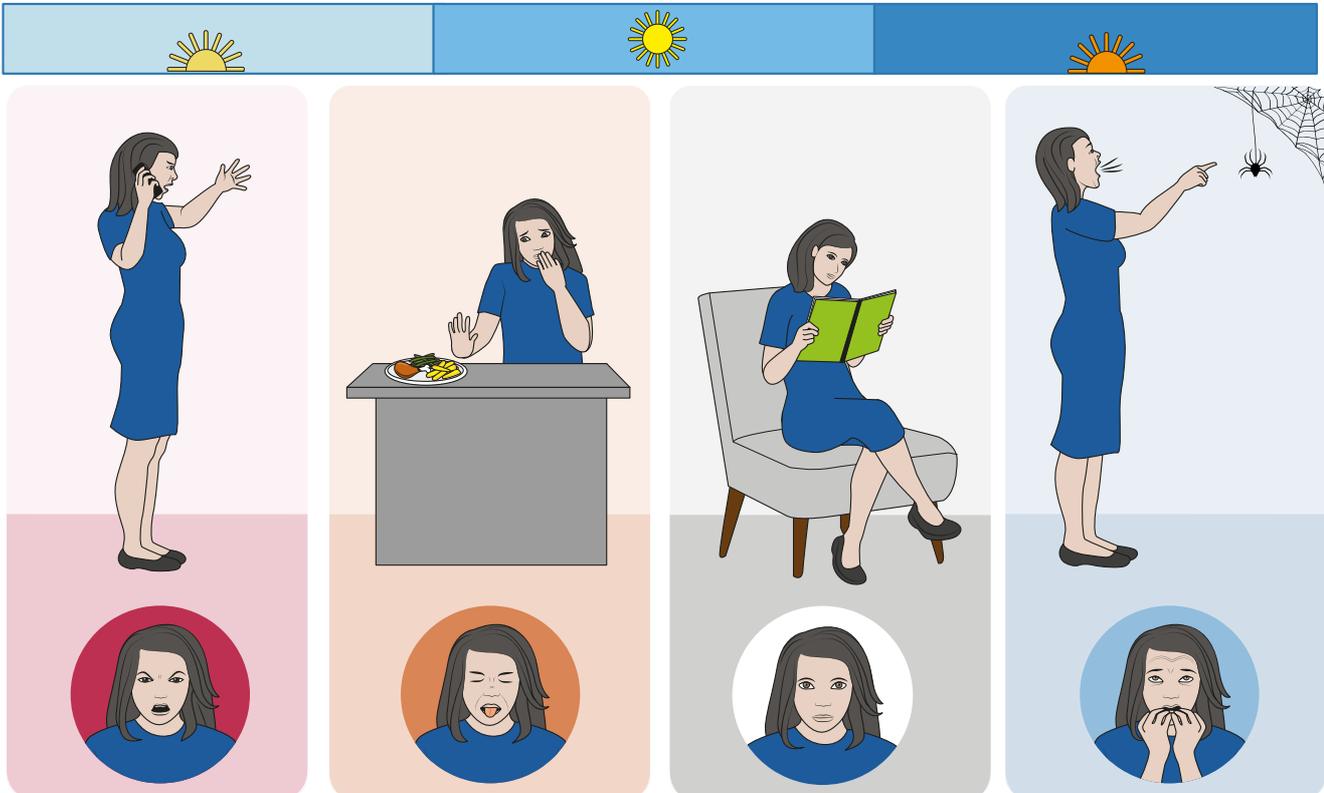


# Mes émotions peuvent changer

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.



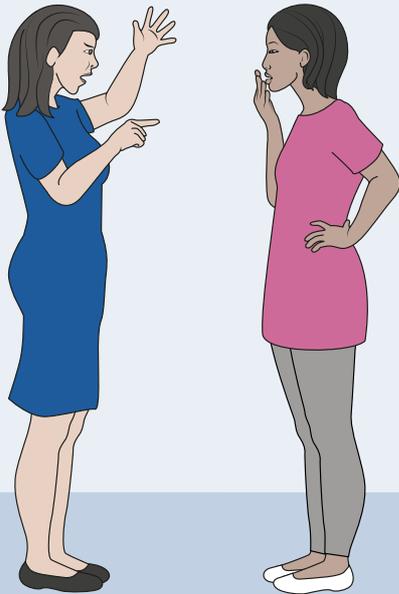
Mes émotions durent quelques minutes, ou parfois plus longtemps.

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

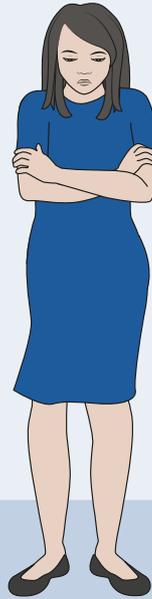
Par exemple :



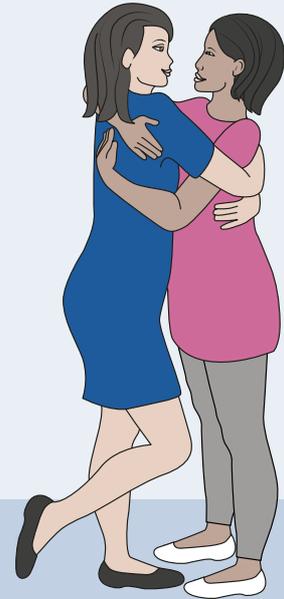
Je me dispute avec ma copine, je suis en colère.



Je me calme.

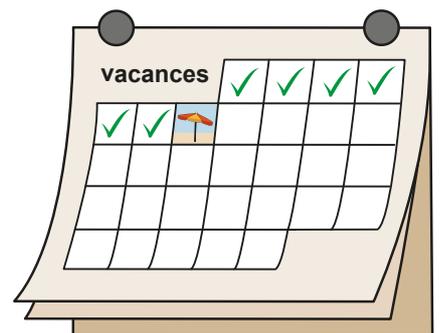
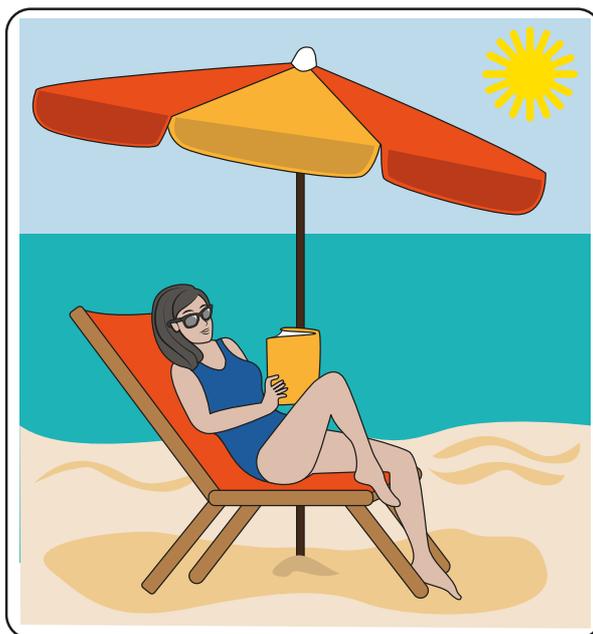


Ça va mieux, je ne suis plus fâchée.



- 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.



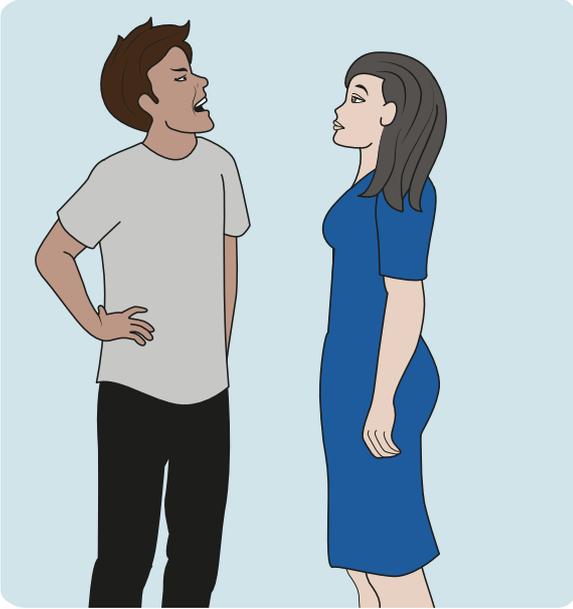
- **Parfois, mon corps ne montre pas l'émotion que je ressens.**

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



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

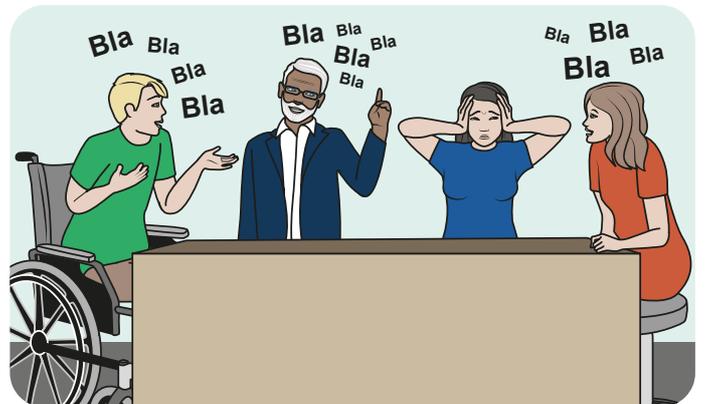
- Par exemple, je ne sais pas si la personne est contente ou en colère.



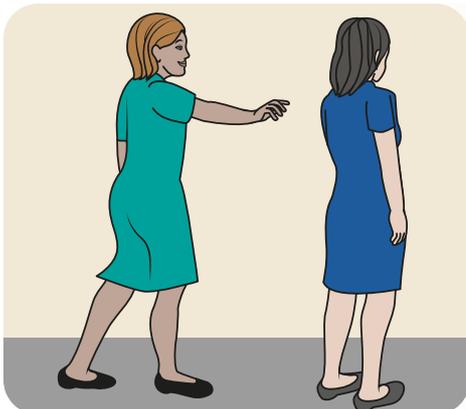
## Quand je suis avec les autres, je peux ressentir trop d'émotions.

Par exemple :

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

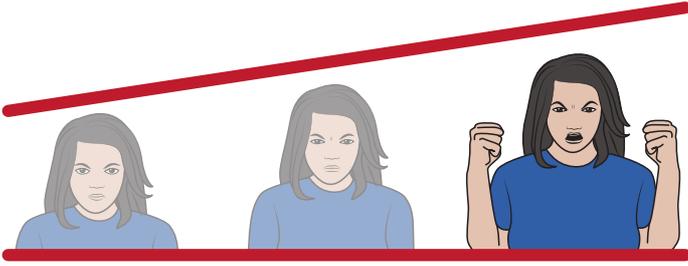


- quand les autres me touchent.



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,



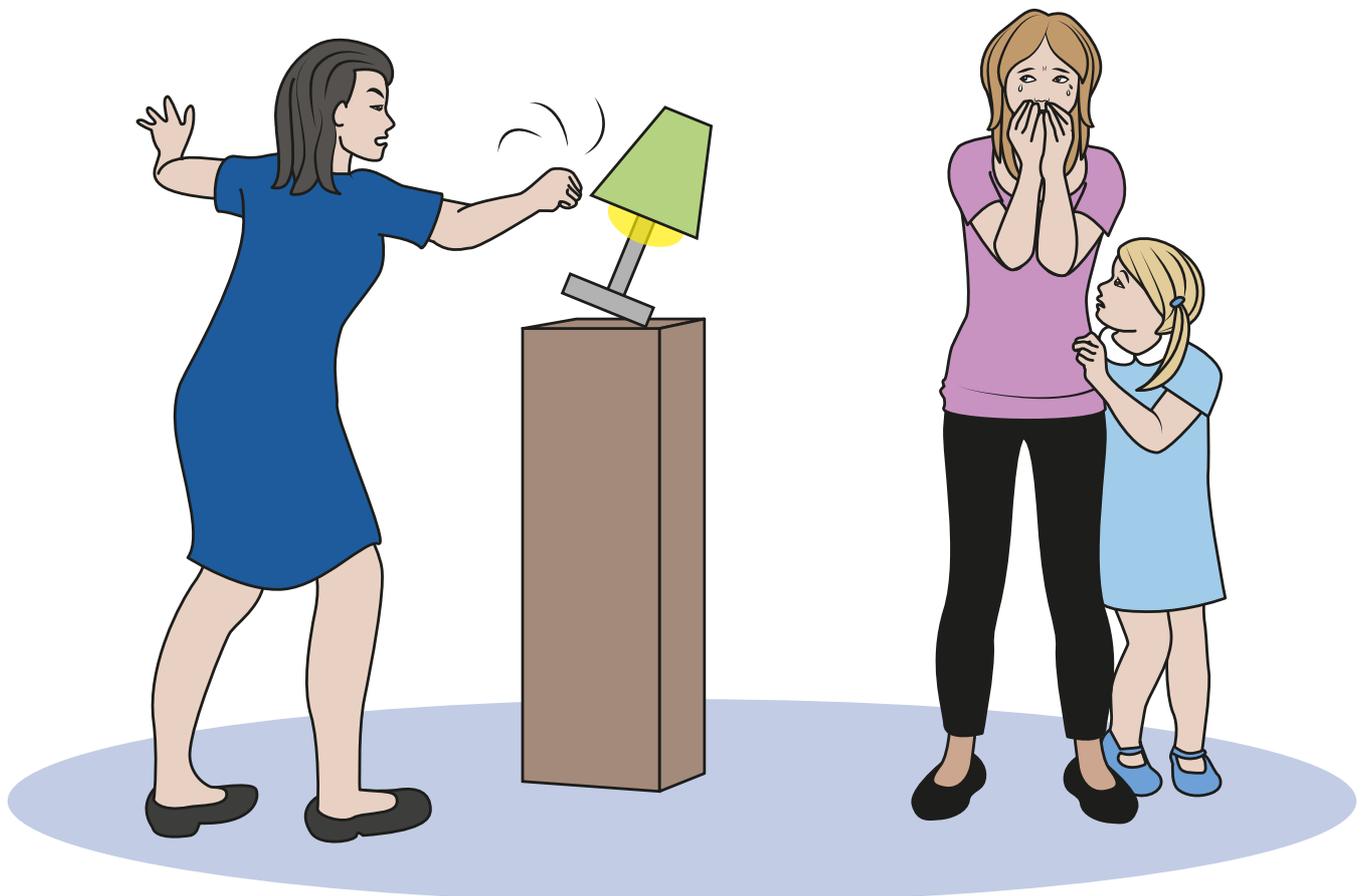
de taper quelqu'un,



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,



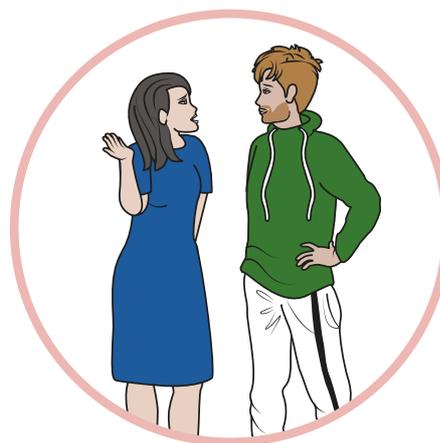
un ergothérapeute,



un psychomotricien,



un éducateur.



## Ces professionnels peuvent m'aider :

- à mieux comprendre mes émotions,



- à mieux reconnaître les émotions des autres,



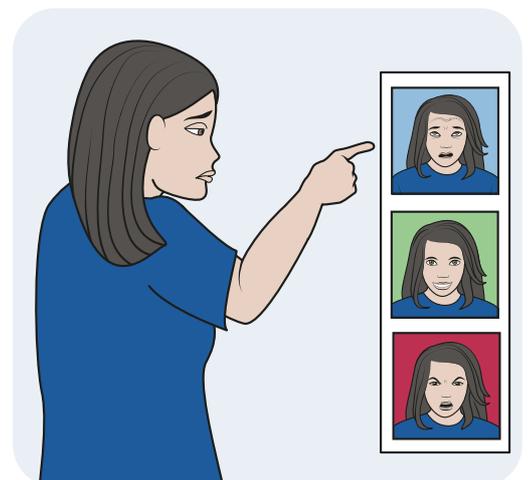
- à exprimer mes émotions.

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](http://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](mailto: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](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)

Dernière mise à jour: 03/02/2025