

UN LIVRE À DÉROULER

L'OCÉAN DES ÉMOTIONS

LE GRAND JEU DES ÉMOTIONS

L'OCÉAN DES ÉMOTIONS

Moi, c'est Malo. Dans ma tête,
il y a un océan peuplé d'incroyables
créatures. Je les appelle
"mes petits capitaines".



Quand ils prennent les commandes
de mon bateau, ils balaient tout
sur leur passage. Parfois agité,
parfois calme, mon océan change
souvent de couleur.
Tout dépend du capitaine
qui est aux commandes.

Mes petits capitaines,
ce sont mes émotions.

Je suis sûr que tu les as déjà rencontrés.
Ne bouge pas, je vais te les présenter !

Joie

Joie est toute jaune.
Elle est souriante, rayonnante !
Amicale et rieuse, Joie réchauffe
le cœur et rend la vie plus jolie.
Tout le monde aime Joie !

Quand Joie est aux commandes, le ciel est bleu, le soleil brille et pétille. De petites vagues font danser mon bateau. Je suis de bonne humeur, plein d'énergie, je souris jusqu'aux oreilles. J'ai envie de rire, de bondir, de me trémousser… et d'embarquer avec moi ma famille, mes amis, le monde entier !

Youpi !

tristesse

Tristesse est toute grise. Elle a le regard éteint, ne rit ni ne sourit jamais. **Tristesse** a les idées noir corbeau et le moral à zéro. Avec elle, la vie perd ses jolies couleurs.

Quand Tristesse est aux commandes, le ciel est gris, mon océan d'un noir d'encre. J'ai du chagrin, je n'ai envie de rien ; il m'arrive de pleurer. Ma gorge est serrée, mon cœur noué. Snif !

Surprise

Surprise est toute bleue. Elle est changeante, étonnante ! Lorsque l'on vit une aventure à laquelle on ne s'attendait pas, **Surprise** débarque !

Quand la traversée est imprévisible, que des vagues aussi hautes que des gratte-ciel surgissent, Surprise prend les commandes. J'ai le cœur qui bat, les yeux ronds comme des ballons. Parfois j'ai du mal à penser, mes idées sont embrouillées. Lorsque je comprends ce qui se passe, Surprise laisse sa place à un autre capitaine.

Oh !

LE GRAND JEU DES ÉMOTIONS

© Éditions Margot (Clermont-Fd) www.editions-margot.com
Conception graphique : Boris Sabatier – www.boris-sabatier.com
Imprimé par Unisoft Book Factory (Ukraine) – Dépôt légal : mai 2021 – ISBN : 979-10-95184-51-5
Deuxième impression – Achevé d'imprimer : août 2026
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. Tous droits réservés.
Diffusion *l'école des loisirs* www.ecoledesloisirs.fr

Départ

Raconte une fois où tu as ressenti du...

dégoût

Quelle est cette émotion ?

(La peur)

Mime la tristesse !

Recule de 3 cases

(Tu n'es pas trop en colère ?)

Raconte une fois où tu as ressenti de la...

colère

Mime la joie !

Quelle est cette émotion ?

(La surprise)

Retourne à la case départ

(Tu n'es pas trop triste ?)

Raconte une fois où tu as ressenti de la...



peur

Mime la surprise !

Quelle est cette émotion ?

(La tristesse)

Avance de 3 cases

(Ça te rend heureux ?)

Raconte une fois où tu as ressenti de la...



joie