

# Journal « Voyage dans le monde des émotions »



you



Responsabilité individuelle

Cycle 3

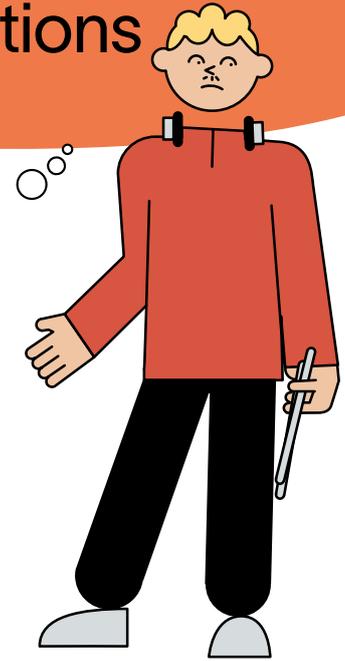
# Table des matières

Récit d'introduction	3
Boussole des émotions	5
Booster le bonheur	8
Ce que je retiens !	14

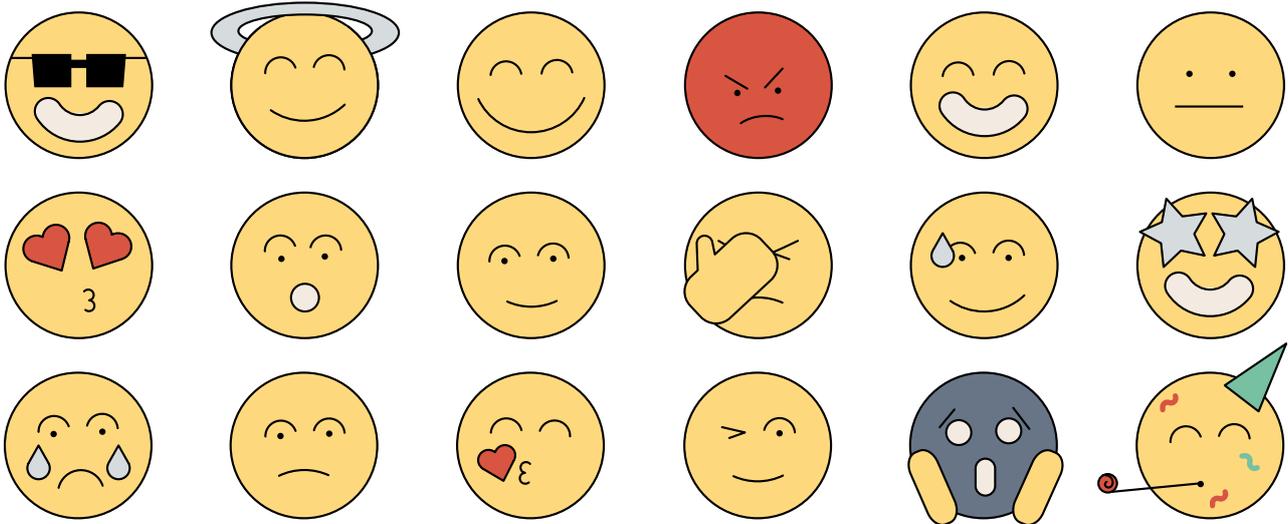
# Voyage dans le monde des émotions

## Récit d'introduction

La matinée d'aujourd'hui a commencé de manière grandiose : un instagrammeur connu des États-Unis a partagé ma vidéo de batterie avec ses followers – depuis, mon canal marche à fond ! Voici longtemps que je ne me suis pas levé aussi content et détendu. Mais sur le chemin de l'école déjà, j'ai remarqué que mon humeur basculait. Au cours de la première leçon, ma bonne humeur s'est envolée définitivement : Sam a renversé du ResponsAbiliTea sur mes devoirs ! Normalement, je reste calme. Aujourd'hui, je me suis déchaîné et j'ai juré à haute voix. Rétrospectivement, je trouve ça gênant. Sam n'y pouvait pas grand-chose et depuis lors, elle m'évite.



Chris est envahi dès le matin par différentes émotions. Quels sont les émojis qui reflètent son état émotionnel ? Entoure en bleu tous les émojis appropriés.



Chris réagit violemment et par la suite, il ne sait pas pourquoi. Comment agissent les émotions sur nous et à quoi servent-ils ? C'est ce que tu apprends dans ce journal.

Quelles émotions as-tu déjà éprouvées aujourd'hui ? Entoure tous les émojis appropriés en vert.

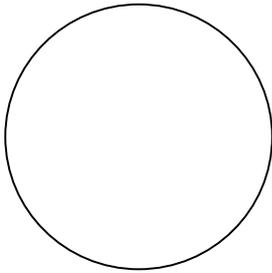
Dans ce journal, tu entraînes les compétences suivantes à partir de l'autoévaluation :

- Je sais percevoir mes émotions.
- Je sais interpréter mes émotions.

Percevoir ses émotions et les exprimer est compliqué. Les émojis peuvent t'aider. Ainsi, tu n'as pas besoin de formuler ce que tu ressens.

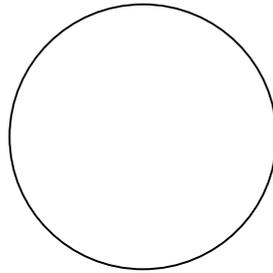
Si tu as conscience de tes émotions, tu peux déduire quels sont tes besoins et les satisfaire. Ainsi, tu prends la responsabilité de tes émotions et tu ne les attribues pas à des circonstances extérieures que tu ne maîtrises pas.

**Tu peux t'exercer à percevoir des émotions. Envoie chaque jour à quelqu'un de très cher un emoji qui traduit ton état émotionnel actuel. Quand et par qui commences-tu ?**



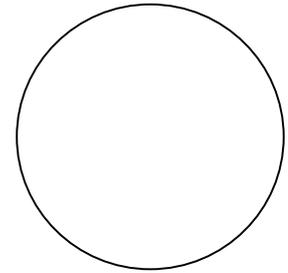
Date : .....

Envoyer à : .....



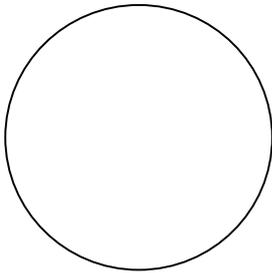
Date : .....

Envoyer à : .....



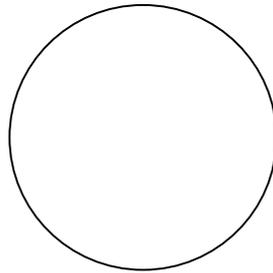
Date : .....

Envoyer à : .....



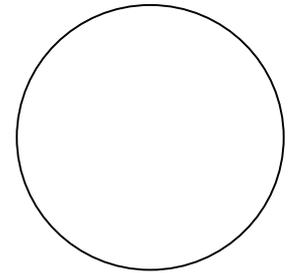
Date : .....

Envoyer à : .....



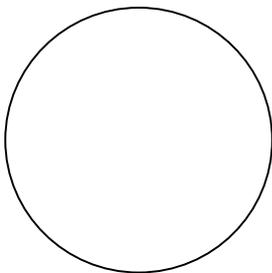
Date : .....

Envoyer à : .....



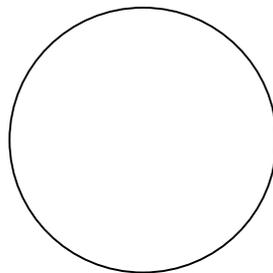
Date : .....

Envoyer à : .....



Date : .....

Envoyer à : .....



Date : .....

Envoyer à : .....



*Si tu préfères garder tes sentiments pour toi, tu peux t'envoyer chaque jour à toi-même un emoji.*

# Boussole des émotions

## Apprendre à repérer ses besoins

Les émotions te montrent ce qui se passe en toi et quels sont tes besoins. C'est pourquoi il est important que tu les écoutes. Plus bas, tu trouveras une série de besoins. Entoure en vert tous les besoins qui, pour toi, sont satisfaits en ce moment. Entoure en rouge ceux qui ne sont pas satisfaits. Entoure en orange les besoins dont tu ne sais pas quoi faire.

liberté

silence

mouvement

assurance

réussite

protection

santé

bonheur

paix

plaisir

communauté

eau

accomplissement

chaleur

distraction

reconnaissance

gratitude

intimité

amour

appartenance

détente

nourriture

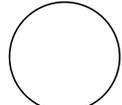
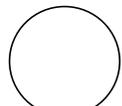
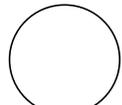
Je suis triste. Cela pourrait signifier que mon besoin de reconnaissance n'est pas satisfait. Je pense que j'ai besoin d'une amie ou un ami qui mettrait un commentaire sympa sous ma nouvelle vidéo. Cela m'aiderait.

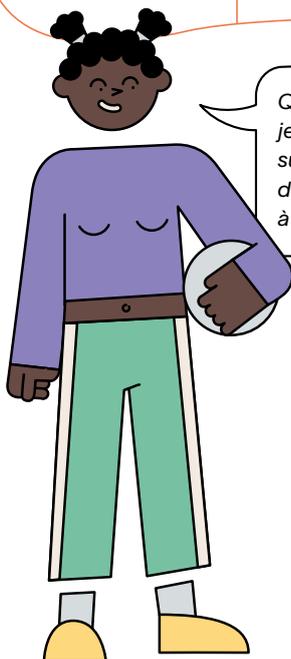
L'émotion ou le besoin	Le besoin de _____ est satisfait. Ceci pourrait y avoir contribué :	Le besoin de _____ n'est pas satisfait. Voici ce qu'il me faut pour satisfaire mon besoin :
<i>Je suis détendue ou détendu.</i>	<b>Détente</b> Je suis en vacances et je peux faire ce dont j'ai envie.	
<i>Je suis frustrée ou frustré.</i>		<b>Réussite</b> Il me faut de meilleures notes en allemand.
<i>Je suis heureuse ou heureux.</i>		
<i>Je suis en colère.</i>		
<i>J'ai soif.</i>		
<i>Je suis énervée ou énervé.</i>		
<i>Je suis démunie ou démuné.</i>		
<i>Je suis reconnaissante ou reconnaissant.</i>		
<i>Je suis flagada, sans force.</i>		

# Mes objectifs

Relis les objectifs que tu as inscrits au début du module « you ».

Quels sont les émotions qui surgissent en toi quand tu penses aux objectifs ? Qu'est-ce que ces émotions te montrent ?

	Émotion/émoji	Que t'indique cette émotion ?
Exemple	Je ne suis pas sûre ou sûr. 	Je ne suis pas encore sûre ou sûr de pouvoir atteindre cet objectif. Peut-être que je devrais en parler à une personne.
Exemple	Je suis confiante ou confiant. 	Je suis sûre ou sûr de moi et je continue de travailler sur mon objectif.
Premier objectif		
Second objectif		
Troisième objectif		



Quand je pense à mon objectif, je me sens enthousiaste. Je me suis même surpassée et je suis donc particulièrement motivée à continuer.

Je suis un peu découragé. Mes followers me font attendre. Mon sentiment me dit que je dois trouver une solution. Peut-être puis-je demander de l'aide à Sam. Elle a l'air si contente en ce moment.



# Booster le bonheur

## Trucs et astuces

🕒 Combien de choses qui te rendent heureuse ou heureux peux-tu noter en deux minutes ?

Attention, prêts, départ !



## Conseil #1: Playlist

### Sadness (tristesse)



Ces chansons me réconfortent. Établis une playlist pour les mauvais jours.

.....

.....

.....

### Oh happy day



Je me sens bien ! Établis une playlist pour les bons jours.

.....

.....

.....

### Ohmmm...



Ces chansons m'aident à me détendre. Établis une playlist qui t'aide à retrouver ton calme.

.....

.....

.....

### Powerful

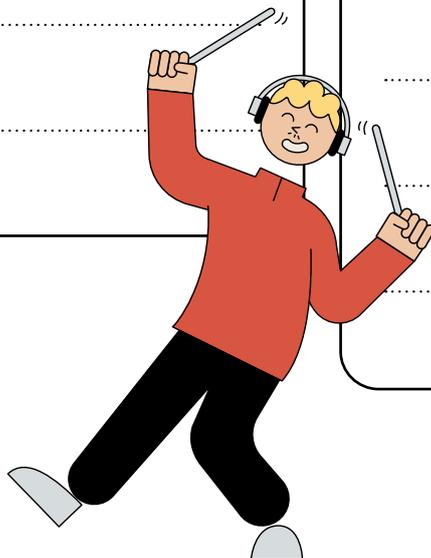


Ces chansons me poussent à être performante ou performant. Établis une playlist qui te donnera un surplus d'énergie.

.....

.....

.....



## Conseil #2 : Journal de la gratitude

Même les jours où tout ne se passe pas comme tu le souhaiterais, beaucoup de belles choses se produisent. Par le biais d'un journal de la gratitude, tu mets l'accent sur les choses positives que tu as vécues. Cela conduit au fil de temps à une pensée optimiste.

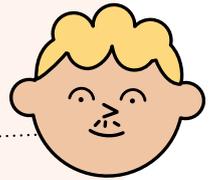
De quoi es-tu reconnaissante ou reconnaissant ? Note trois choses le soir. Répète ce rituel au cours des deux prochaines semaines.

### Journal

Date : 12.6

J'éprouve de la gratitude pour...

- mes nouveaux followers
- le solo de batterie que j'ai réussi aujourd'hui
- le temps magnifique d'aujourd'hui



Date : 12.6

J'éprouve de la gratitude pour...

- le repas de midi très drôle que j'ai partagé aujourd'hui avec ma famille
- le sourire que Chris m'a offert aujourd'hui.
- l'aide de ma sœur pour le nettoyage.



Date :

J'éprouve de la gratitude pour...

- 
- 
- 

Date :

J'éprouve de la gratitude pour...

- 
- 
- 

**Hacks4Health:** #Le soir, je repense à trois choses positives qui me sont arrivées durant la journée et je les note. Cela améliore mon humeur.

# Journal

Date : \_\_\_\_\_

J'éprouve de la gratitude pour...

— .....  
— .....  
— .....

Date : \_\_\_\_\_

J'éprouve de la gratitude pour...

— .....  
— .....  
— .....

Date : \_\_\_\_\_

J'éprouve de la gratitude pour...

— .....  
— .....  
— .....

Date : \_\_\_\_\_

J'éprouve de la gratitude pour...

— .....  
— .....  
— .....

# Journal

Date : \_\_\_\_\_

J'éprouve de la gratitude pour...

— .....  
— .....  
— .....

Date : \_\_\_\_\_

J'éprouve de la gratitude pour...

— .....  
— .....  
— .....

Date : \_\_\_\_\_

J'éprouve de la gratitude pour...

— .....  
— .....  
— .....

Date : \_\_\_\_\_

J'éprouve de la gratitude pour...

— .....  
— .....  
— .....

## Conseil #3 : Bucketlist

Une bucketlist est une liste qui répertorie les choses que l'on aimerait encore faire ou atteindre dans sa vie. Ici, dans le journal, nous commençons par une bucketlist pour un mois. Inscris cinq choses que tu aimerais faire le mois à venir. Il faudrait que ce soit des choses qui te font plaisir. Elles peuvent aussi être un peu folles. Une bucketlist peut t'aider à te motiver et à chasser l'ennui.

### Une bucketlist...

- m'aide à fixer des objectifs.
- me motive.
- rend ma semaine moins monotone.

### Bucketlist

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*Je me réjouis déjà énormément de voir le film au cinéma !*



### Bucketlist

- Aller au moins deux fois à la montagne
- Aller au cinéma
- Manger une fois avec ma famille au restaurant
- Convenir avec Sam d'aller jouer au foot
- Réaliser une nouvelle vidéo pour ma chaîne

# Ce que je retiens !

## Courte réflexion

Dans ce journal, tu as étudié à fond la thématique des émotions. Tu as porté ton attention sur tes émotions et tu as pris conscience que tes émotions t'indiquent quels sont tes besoins.

On peut agir soi-même pour favoriser son bonheur. La musique peut rendre heureuse ou heureux. Un journal de la gratitude oriente ton regard sur les beaux moments de la vie. Établir une bucketlist a un effet motivant.

**Peux-tu imaginer utiliser à nouveau l'un des trois conseils ? Coche la case correspondante et justifie ta réponse.**

Conseil #1 : Playlist

Conseil #2 : Journal de la gratitude

Conseil #3 : Bucketlist

**Oui, parce que...**

.....  
.....

**Selon le cas, parce que...**

.....  
.....

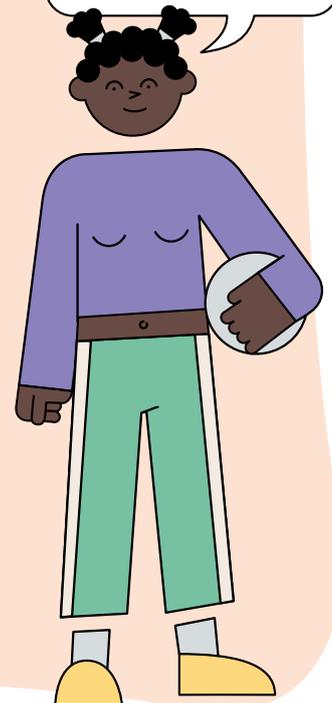
**Seulement si...**

.....  
.....

**Non, j'ai mon outil personnel pour le bonheur, ...**

.....  
.....

*Que retiens-tu de  
ce journal ? Note tes  
pensées ici.*



# Impressum

Auteure : Claudia Füglistaller

Rédaction : Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Traduction : Martine Besse

Adaptation en français : Valérie Arank, éducation21

Révision du contenu et de la narration : Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Relecture : Rotstift AG, Bâle

Conception du design : Heyday, Berne

Illustrations : YK Animation Studio, Berne

Année de production : 2023

ResponsAbilita fait partie du programme à destination des enfants et des adolescents Free. Fair. Future. du Fonds de prévention du tabagisme (FPT), qui en assure le financement. L'objectif de Free. Fair. Future. est de faire en sorte que les enfants et les adolescents vivent sans tabac ni nicotine en Suisse. Free. Fair. Future. se concentre sur les enfants et les jeunes afin d'améliorer leur cadre de vie. Le programme met en contact des organisations avec des personnes engagées, des enfants et des jeunes.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 est le Centre national de compétence pour l'Education en vue d'un Développement Durable (EDD). La fondation soutient au niveau pratique l'intégration, la mise en œuvre et l'évolution de l'EDD à l'école, un lieu d'apprentissage, de vie et de travail. éducation21 est une agence spécialisée de la Conférence des directrices et des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).

→ [www.education21.ch](https://www.education21.ch)

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21