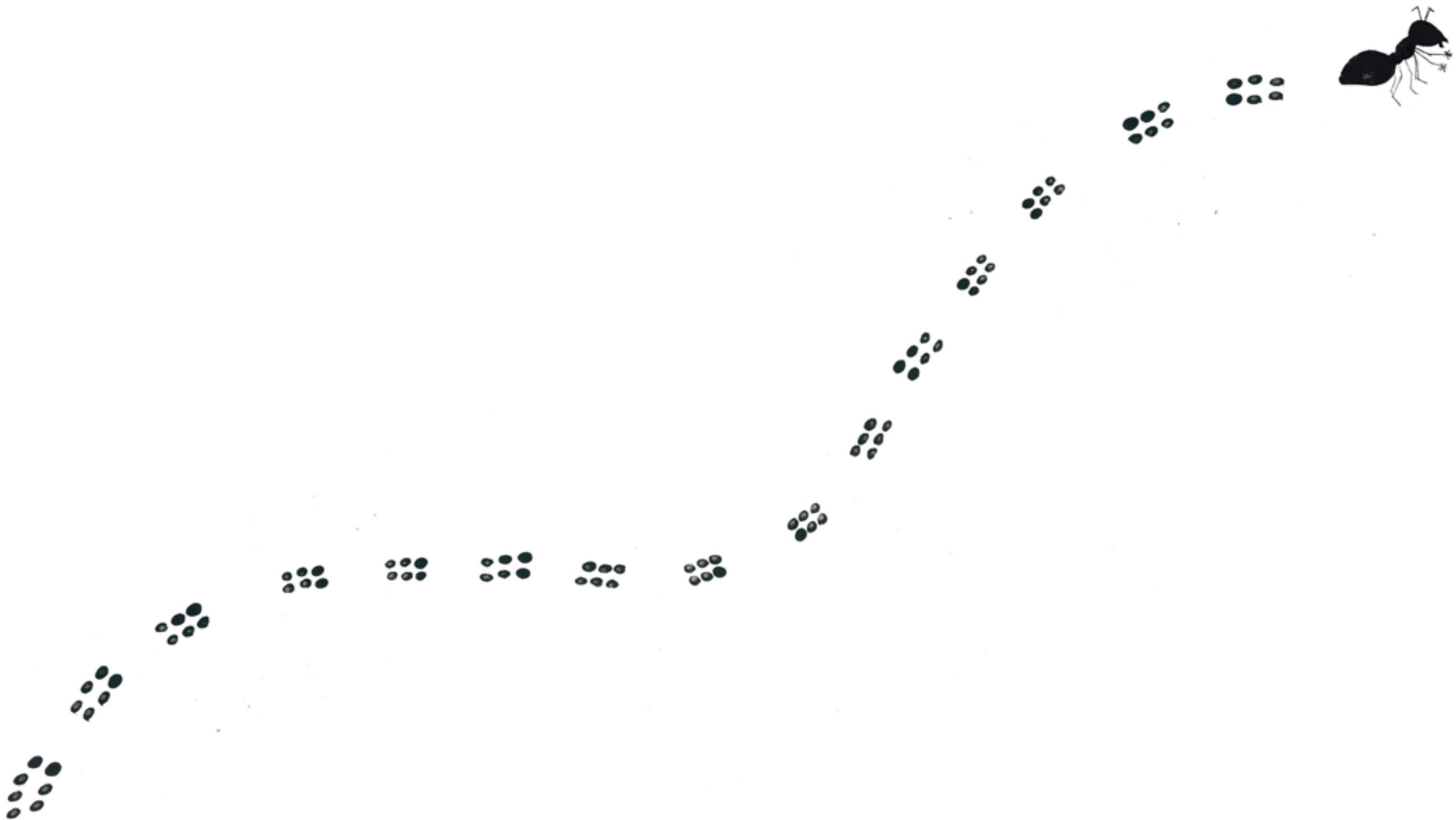


Textes et dessins :

Brandon, Iliana, Kamélia, Loujayna,  
Léna, Melody, Melvin, Yasmine, Tom



Classes de CE1, CE2  
et ULIS Paul Bert / Louis Marin  
La Ciotat, 2023 - 2024



Textes et dessins :  
Classes CE1, CE2 et ULIS Paul Bert / Louis Marin

Brandon  
Iliana  
Kamélia  
Léna  
Loujayna  
Melody  
Melvin  
Tom  
Yasmine

# La visite des émotions



Remerciements au financeur : la Fondation FDJ  
Équipe projet livres et habiletés sociales : ARI, Education Nationale,  
Impact Santé Société, Étapes Lecture, Fondation FDJ

ARI Livres  
©2024 – ARI Livres – 26 rue Saint Sébastien 13006 – Marseille  
Ouvrage collectif  
Droits de traductions et de reproduction réservés sur tous les pays  
Loi 49.956 du 16 Juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse  
Relecture : Équipe ARI, Éducation nationale et Floriane Ricard  
Maquette : Floriane Ricard  
Dépôt légal : 2024  
ISBN : 978-2-487665-05-7  
Imprimé un beau jour de mai deux mille vingt quatre en France par ADF  
dans la ville lumineuse de Six-Four-Les-Plages.

Accompagnés par :

**Delphine Martinez, professeure des écoles coordinatrice en classe ULIS**  
**Norbert Sanna, éducateur spécialisé formé en psychopédagogie**  
**au CMPP La Ciotat / ARI**  
**Marwa Essioui, neuropsychologue au CMPP La Ciotat / ARI**  
**Floriane Ricard, illustratrice et artiste plasticienne**

La Ciotat, 2023 - 2024



## Le saviez-vous ?

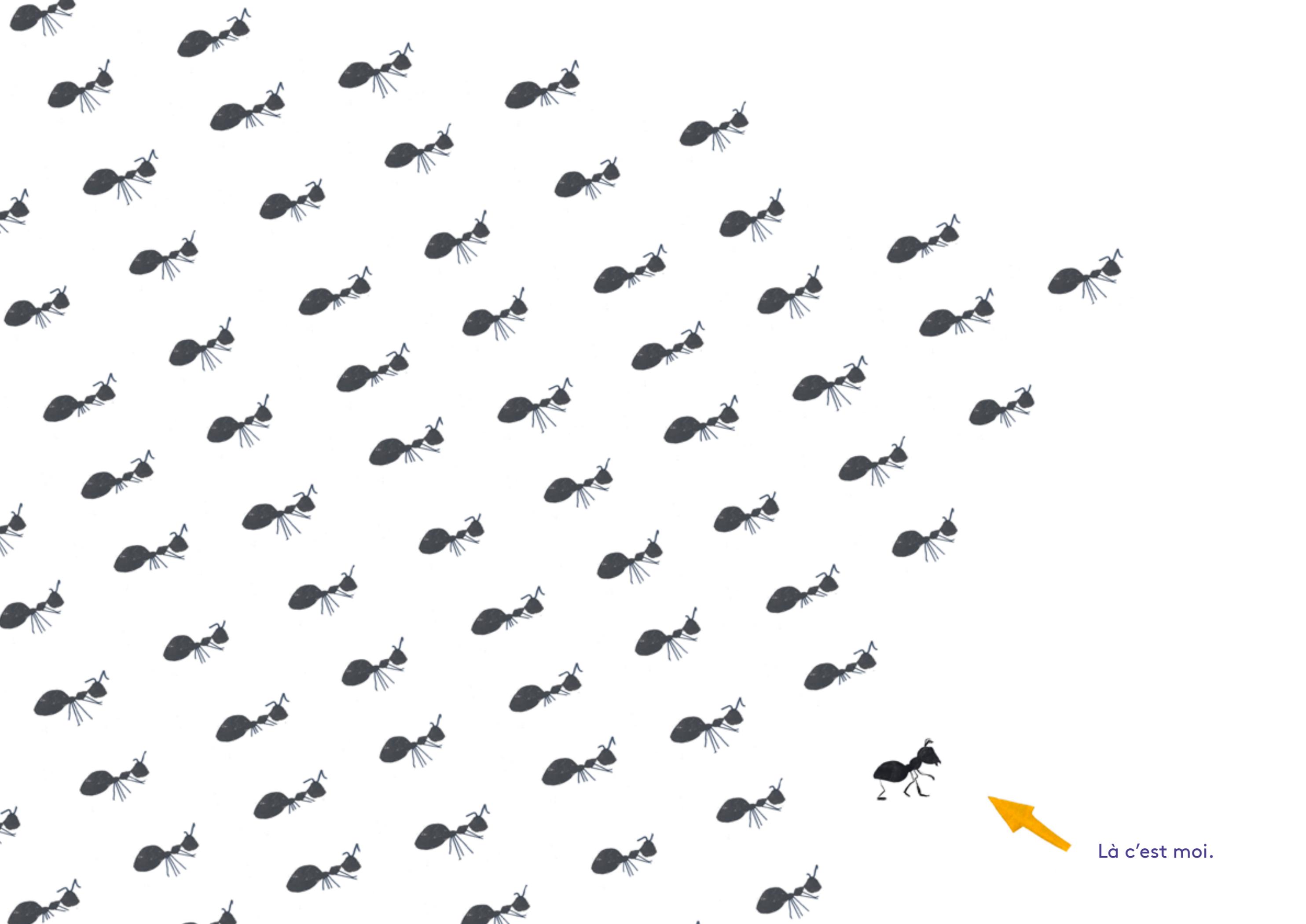
**Les habiletés sociales sont des attitudes et des comportements qui permettent d'entrer en contact avec les autres, de bien s'entendre avec eux, de se faire des amis, de travailler en équipe et de prendre sa place dans un groupe.**

Les "enfants-auteurs" de ce livre comme de nombreux enfants peuvent avoir des difficultés avec les habiletés sociales. Notamment pour exprimer ce qu'ils ressentent et décoder ce que les autres leur renvoient. Cela complique souvent leurs relations au quotidien. L'objectif de ce projet était donc d'aider ces enfants à reconnaître les manifestations de certaines émotions et apprendre à les appréhender.

Tout au long de la création de cet ouvrage, les enfants ont pu s'exprimer au travers du dessin, du collage, du découpage, de la peinture mais également au travers de l'écriture sous différentes formes : récit, recette, haïku, liste, journal intime, discours. Nous avons aussi eu des débats et des échanges qui leur ont permis de partager leurs émotions sans jugement et dans la bienveillance. Tout ce qui figure dans ce livre est le produit de l'expérience et des ressentis des enfants eux-mêmes.

Nous avons tous pris un grand plaisir à produire cet album et nous sommes fiers du résultat. En espérant que vous prendrez également plaisir à visiter les émotions.

Ce projet a été initié par l'ARI, Association Régionale pour l'intégration des personnes en situation handicap et/ou en difficultés. Il a pu voir le jour grâce à l'aimable participation financière de la fondation Française des Jeux.



Là c'est moi.

DÉGOÛT

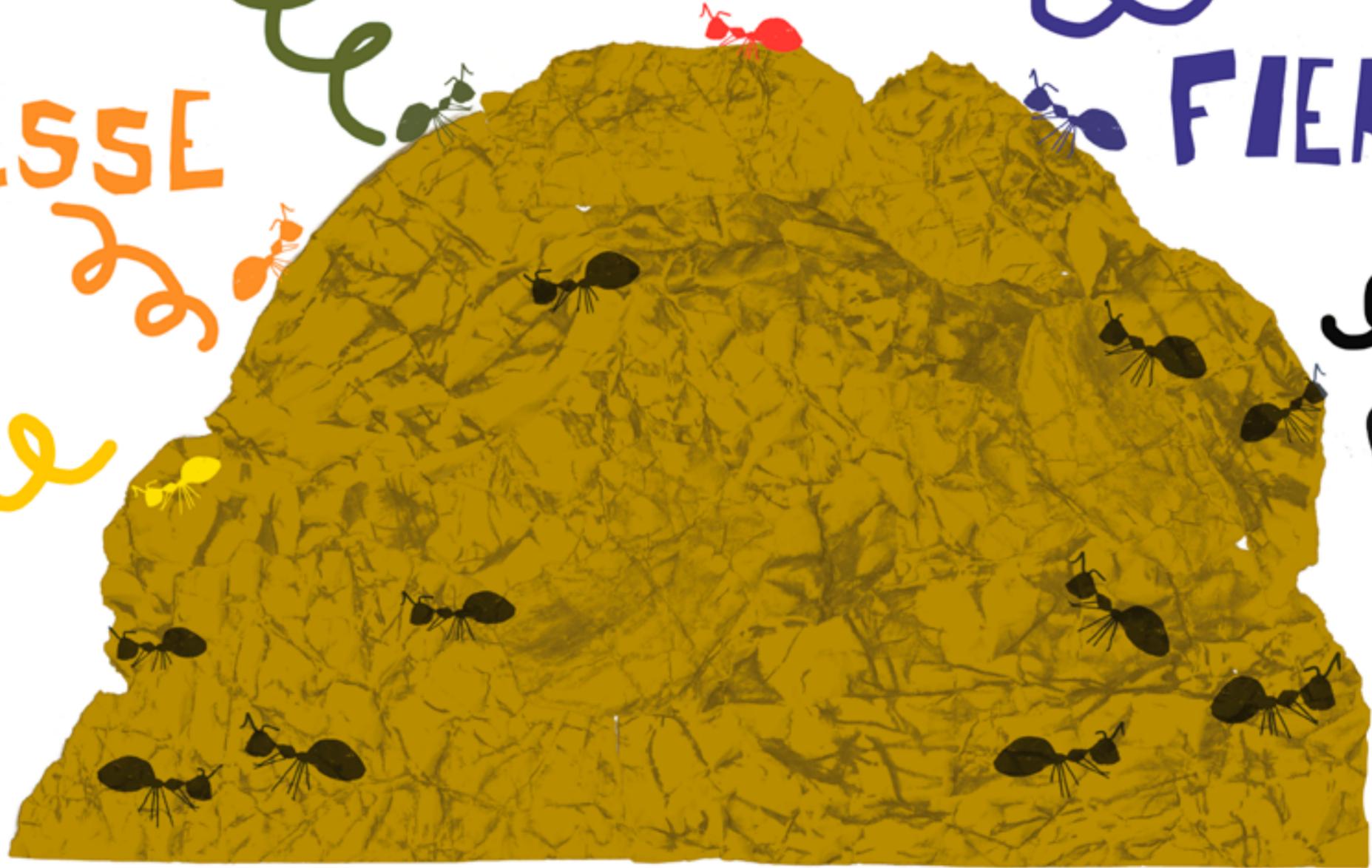
COLÈRE

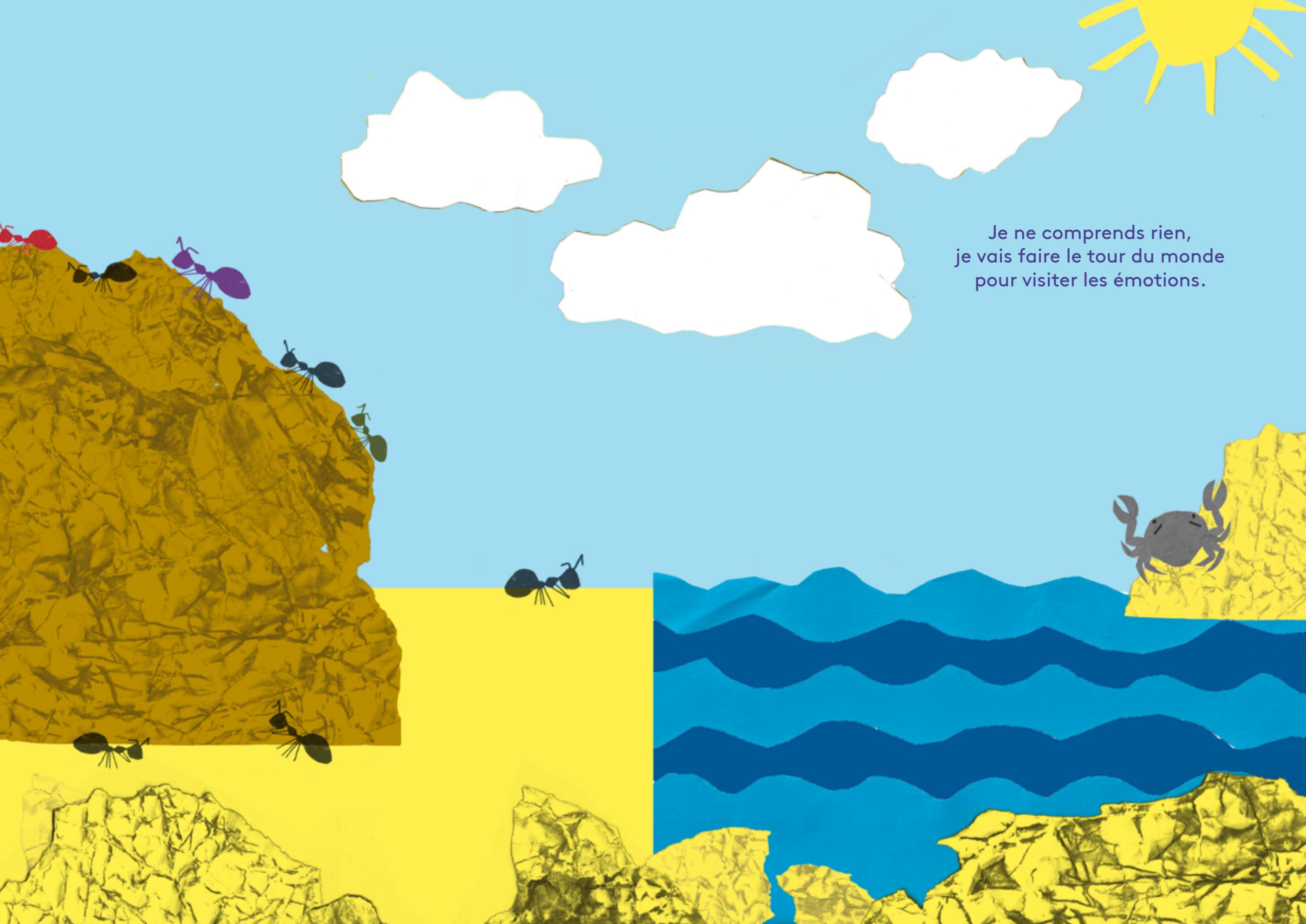
TRISTESSE

FIERTÉ

JOIE

PEUR





Je ne comprends rien,  
je vais faire le tour du monde  
pour visiter les émotions.



Bonjour, moi c'est Crabie,  
je vais à l'école Château-sur-sable  
et aujourd'hui c'était  
une mauvaise journée !

En arrivant à l'école,  
on s'est moqué de moi.

T'es bizarre

On ne veut pas  
que tu joues avec nous

T'es trop moche

Va t'en !

Tu ne sais pas nager

Tu pues des pinces



Pourquoi es-tu tout  
rouge ?



Je suis en colère.  
Je fronce les sourcils et je rougis.  
Je claque des pinces et je tape du pied.  
Je déchire les pages de mon cahier  
et les froisse pour me défouler.

Plutôt que de crier, ou dire des gros mots,  
je préfère m'en aller...



Un tourbillon de pensées négatives m'envahit.



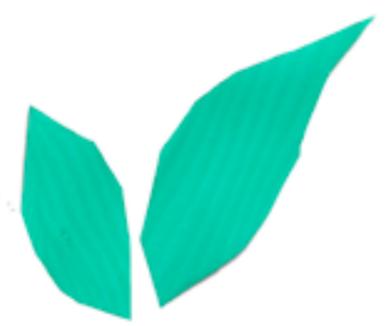
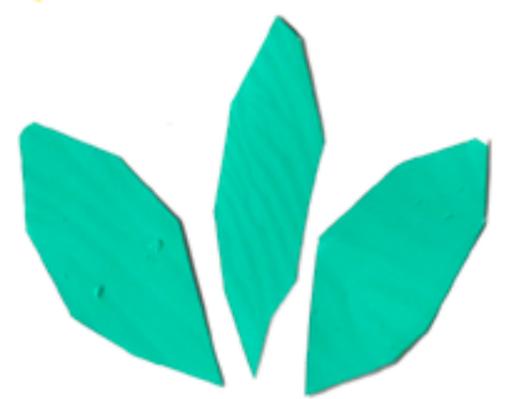
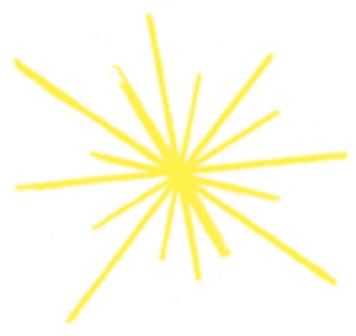
Je les déteste, ils m'énervent, je ne jouerai plus avec eux, je ne retournerai pas à l'école, je voudrais les taper, ils sont méchants, je voudrais être comme les autres, je suis moche, je suis trop nul.

Après avoir marché, je me suis calmé.  
Je me sens enfin mieux.  
Je ne suis pas le seul à être différent,  
je suis unique !

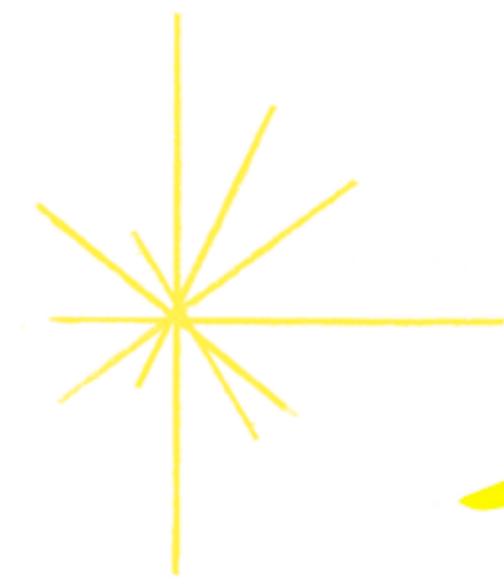


C'est donc ça la colère !





Quelle est-cette jolie musique ?





Parce que je suis content !

Pourquoi est-ce que tu chantes ?



Je vais te donner ma recette de la joie.

1.

Dans une casserole, faire fondre  
à feu doux un arc en ciel  
avec une pincée de détente.





2.

Ajouter une tranche de câlin et de la crème d'amour puis fouetter le mélange.

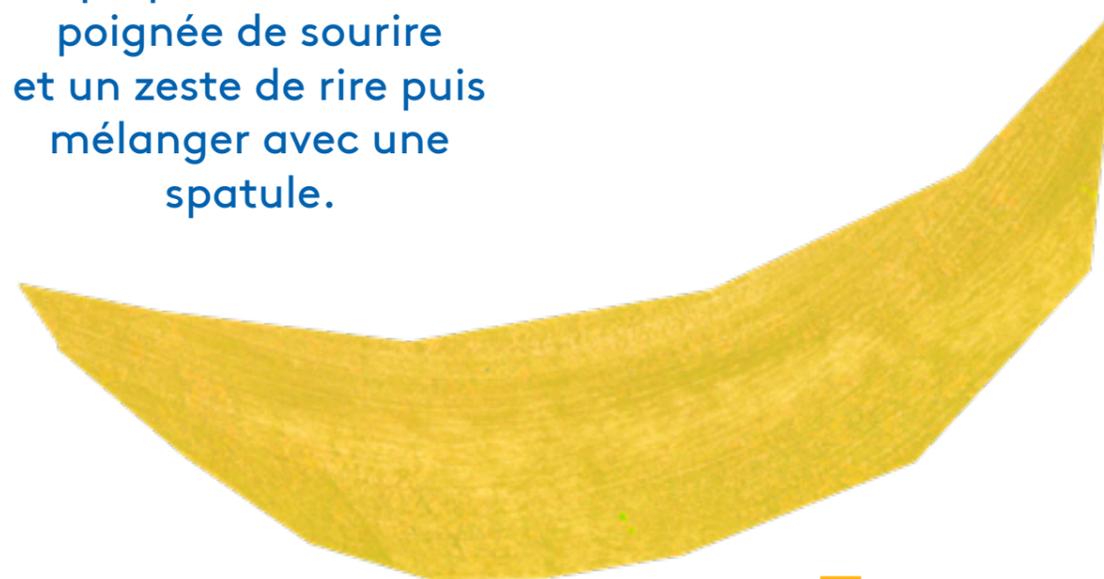
3.

Mettre le tout dans un grand récipient.



4.

Incorporer à la préparation une poignée de sourire et un zeste de rire puis mélanger avec une spatule.

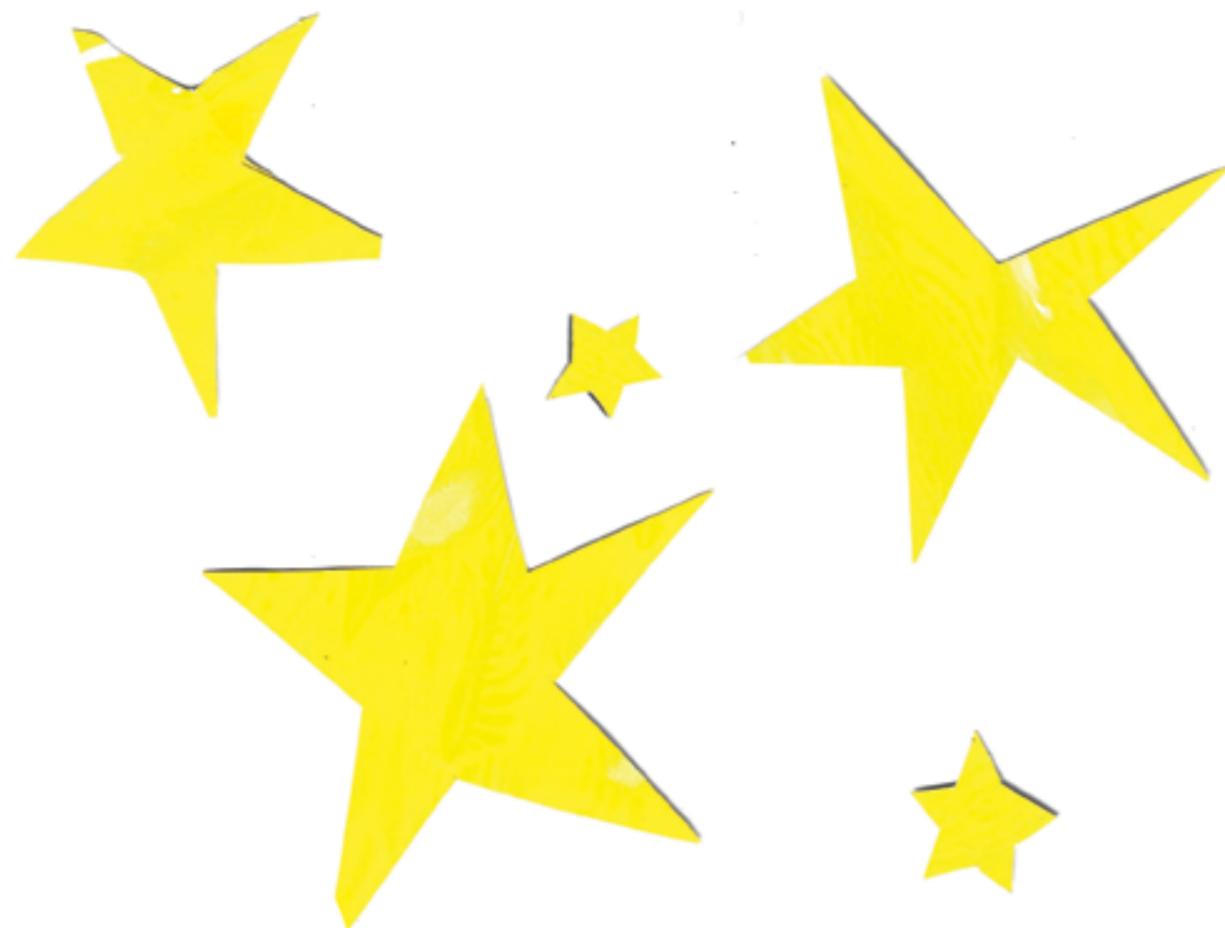


5.

Verser dans un moule en forme de coeur puis laisser reposer une heure à température ambiante.



6.  
Saupoudrer  
d'un nuage d'étoiles.





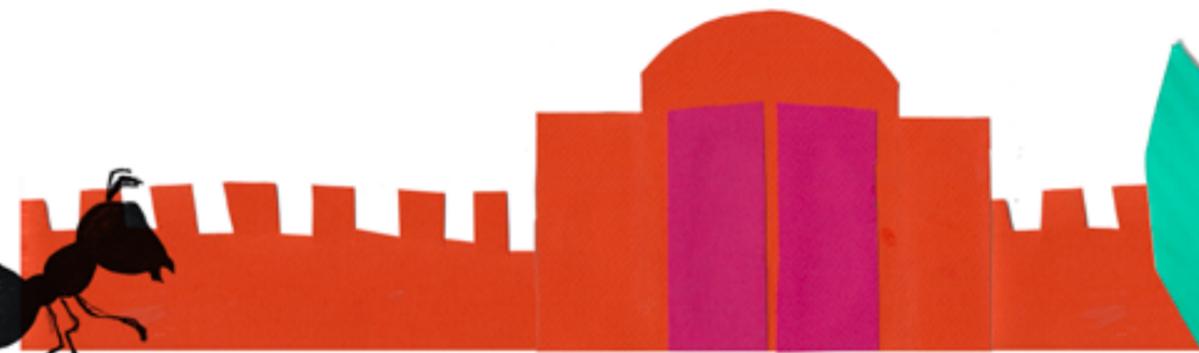
7.

Déguster entre amis...  
et en famille.



C'est donc ça la joie !  
J'ai déjà senti ça...

UIN  
SNiA  
V

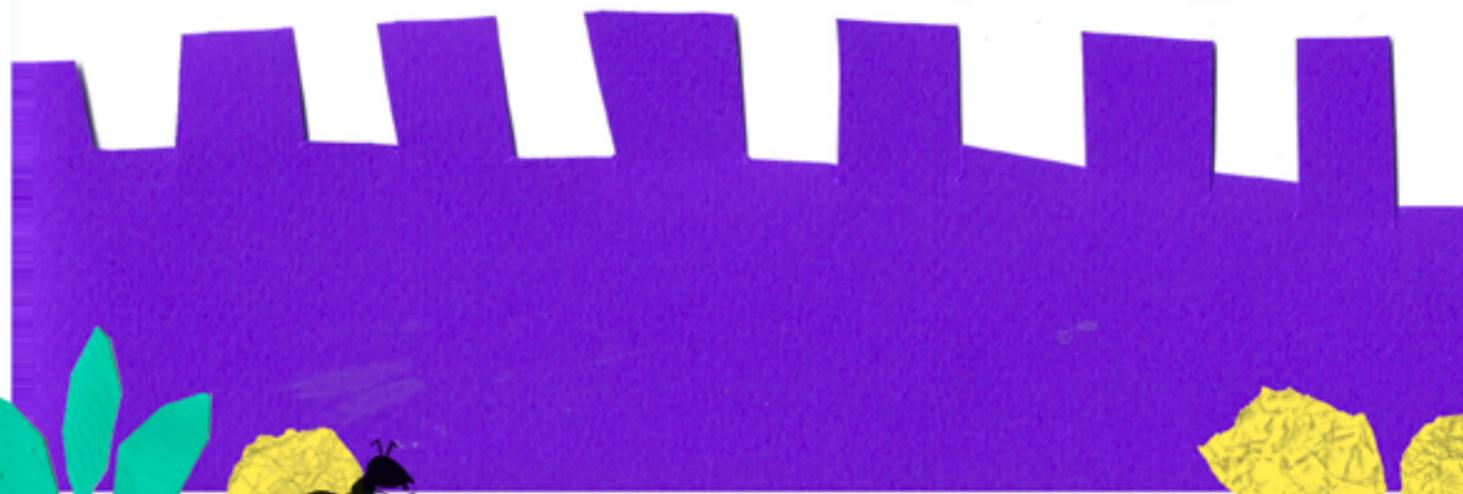
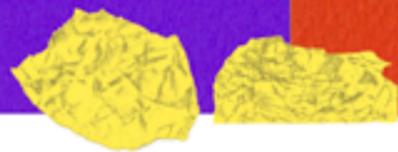


Quel est-ce bruit ?

Qu'est-ce que c'est ? Un château fort ?  
Une prison ? Je vais aller voir...

ZOO

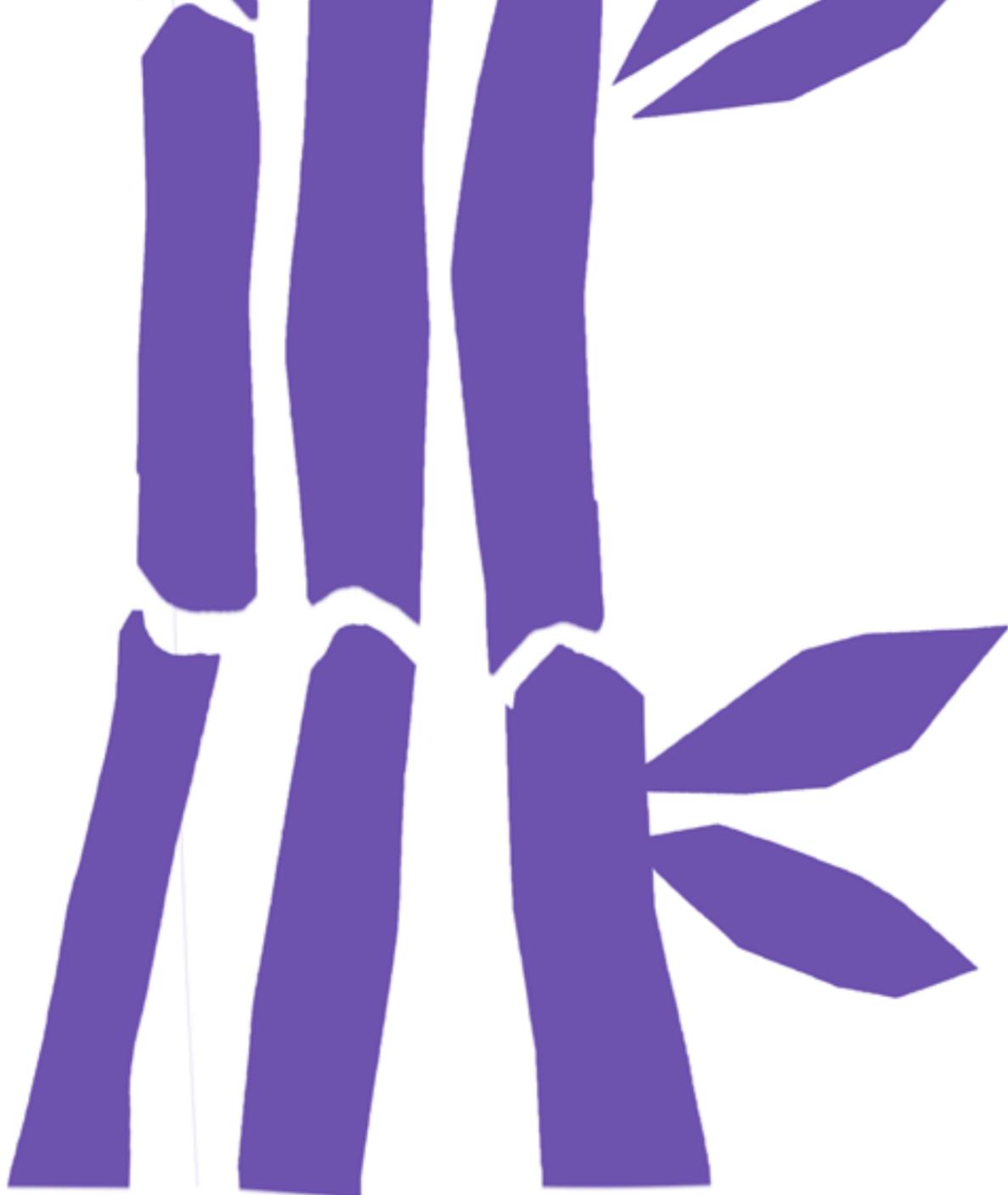
UIN  
SNIFF



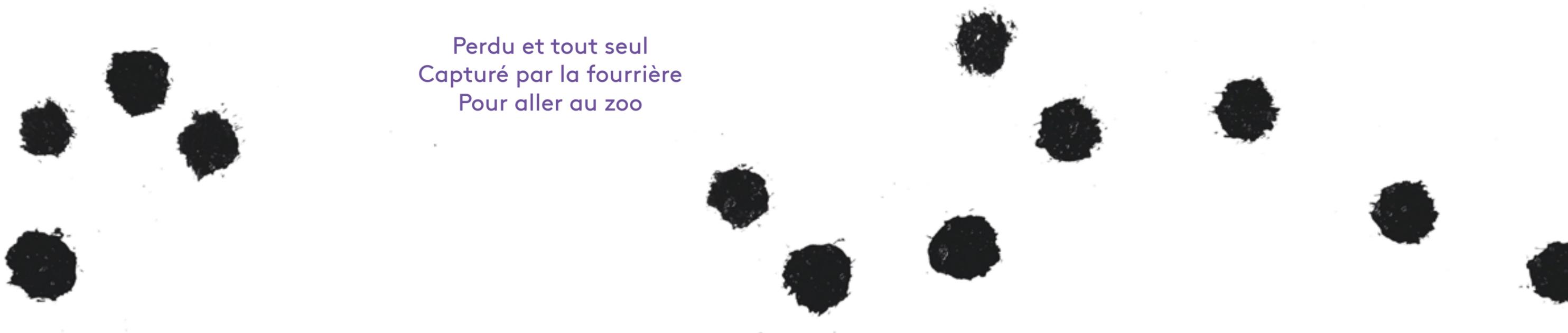
Je viens de Chine  
Dans la forêt je vivais  
Mangeant des bambous



Bonjour le panda  
Que fais-tu dans cette prison ?  
Pourquoi tu pleures ?



Perdu et tout seul  
Capturé par la fourrière  
Pour aller au zoo





Loin de ma forêt  
Sans famille ni ami  
J'en perds l'appétit



Je pleure tout seul  
La tristesse m'envahit  
Mon coeur est brisé



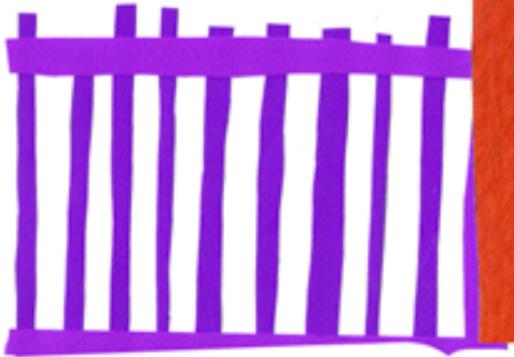
C'est donc ça la tristesse !  
J'ai déjà ressenti ça...

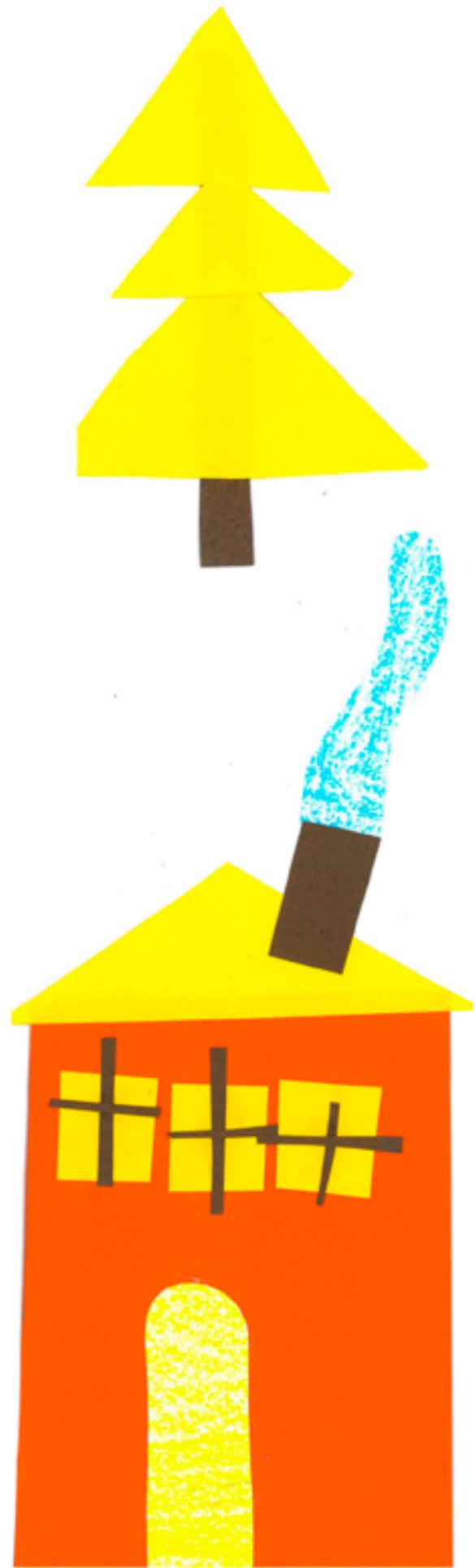




Je vais t'aider à t'enfuir.

Merci mon ami  
Retrouver la liberté  
Et ma famille.





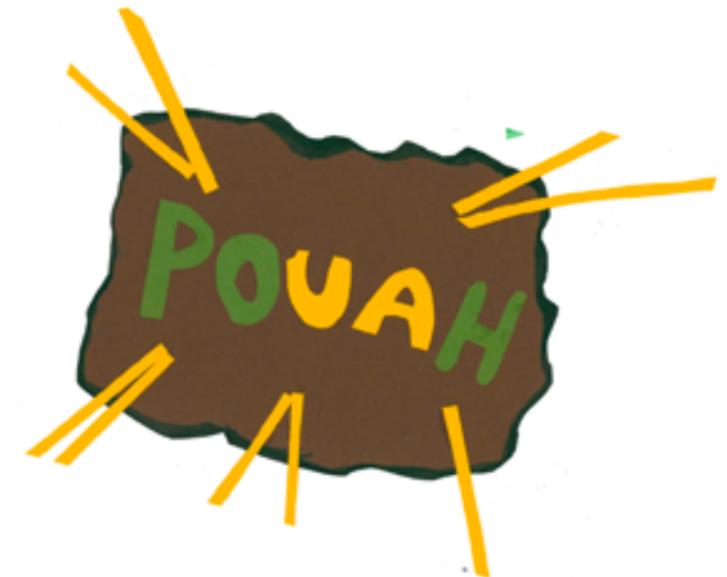
Qu'est-ce que c'est que cette odeur ?  
Quelle puanteur !  
Je vais sonner pour comprendre.



Bienvenue chez Chat Bogoss,  
je vis ici chez ma maîtresse.  
Je l'aime beaucoup mais parfois  
il y a des choses qui me dégoûtent :



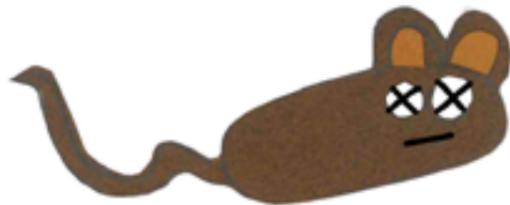
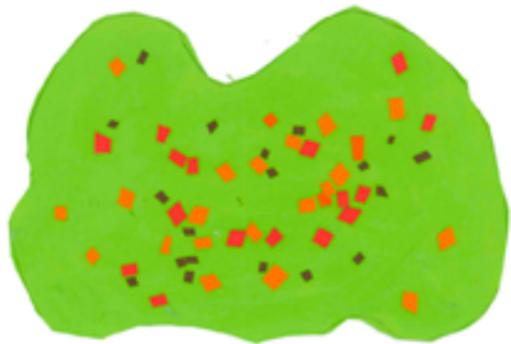
- quand elle mange du fromage qui pue,
- l'odeur quand elle va aux cabinets,
- ses chaussettes sales,
- ses crottes de nez,
- ses doigts qui collent parfois...



DÉGOÛTANT

BAAH

BEURK



POUH

BEURK

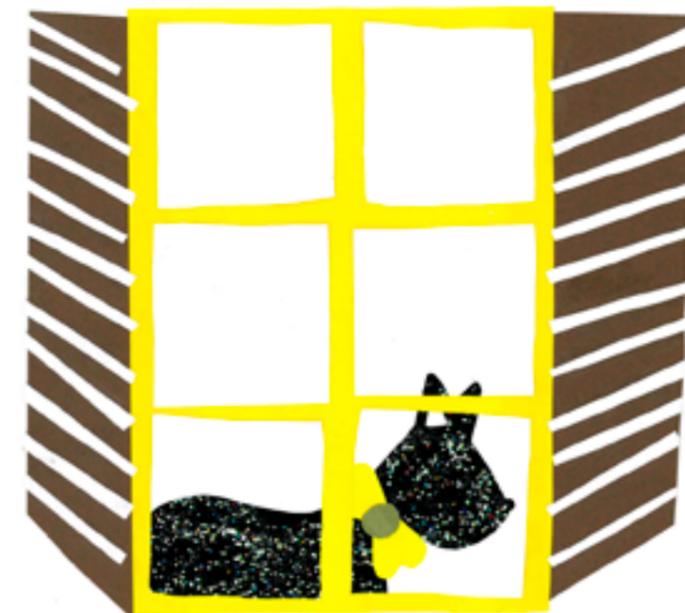
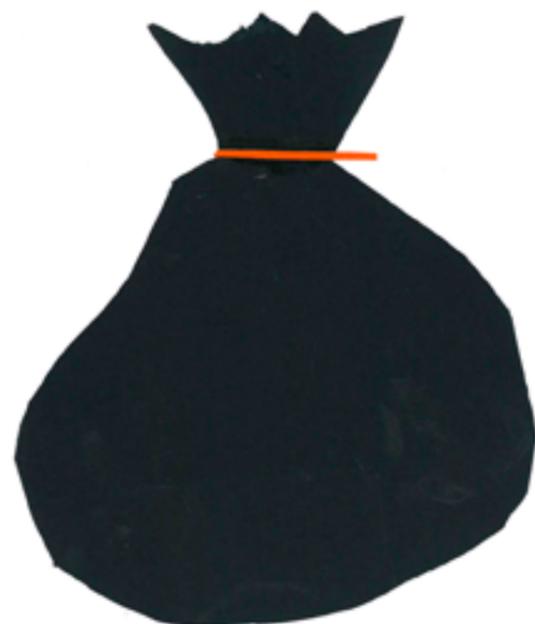


Mais elle aussi trouve parfois que je suis dégoûtant quand :

- je lui offre une souris morte,
- je fais caca à côté de ma litière,
- je vomis des boules de poils,
- je fais ma toilette et me lèche tout le corps...



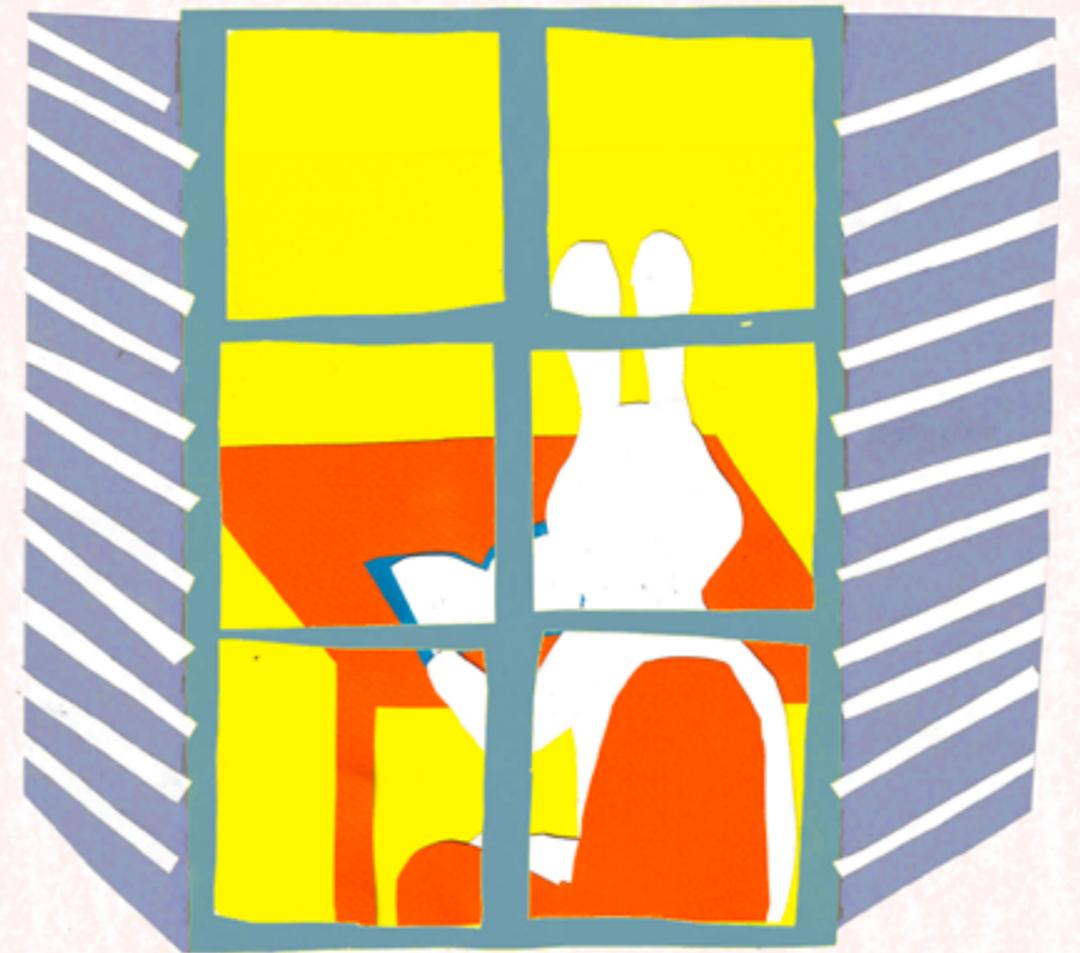
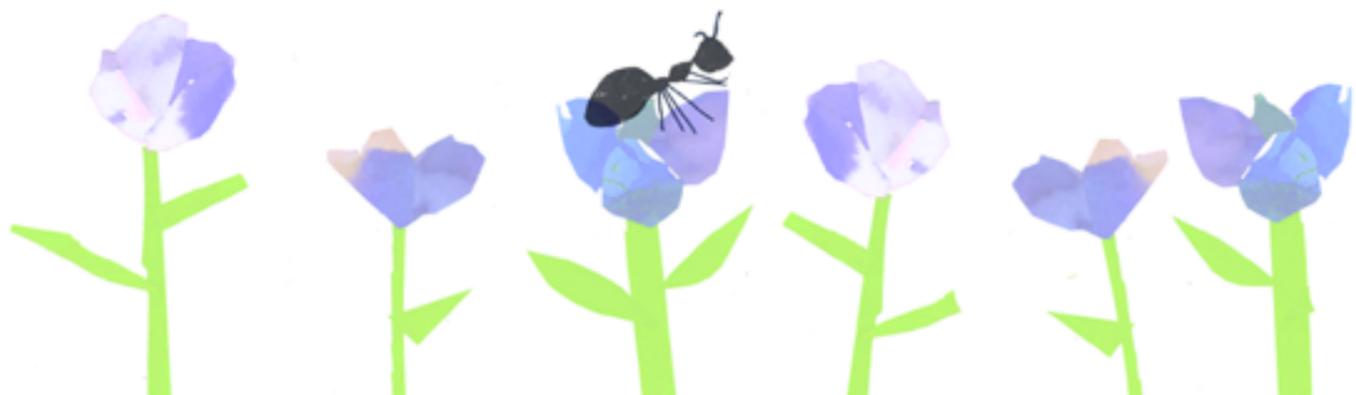
C'est donc ça le dégoût !  
Moi ce qui me dégoûte c'est :  
- les chewing-gums écrasés  
- les mégots de cigarette  
- les sacs plastiques  
- les déchets des humains  
dans la nature.

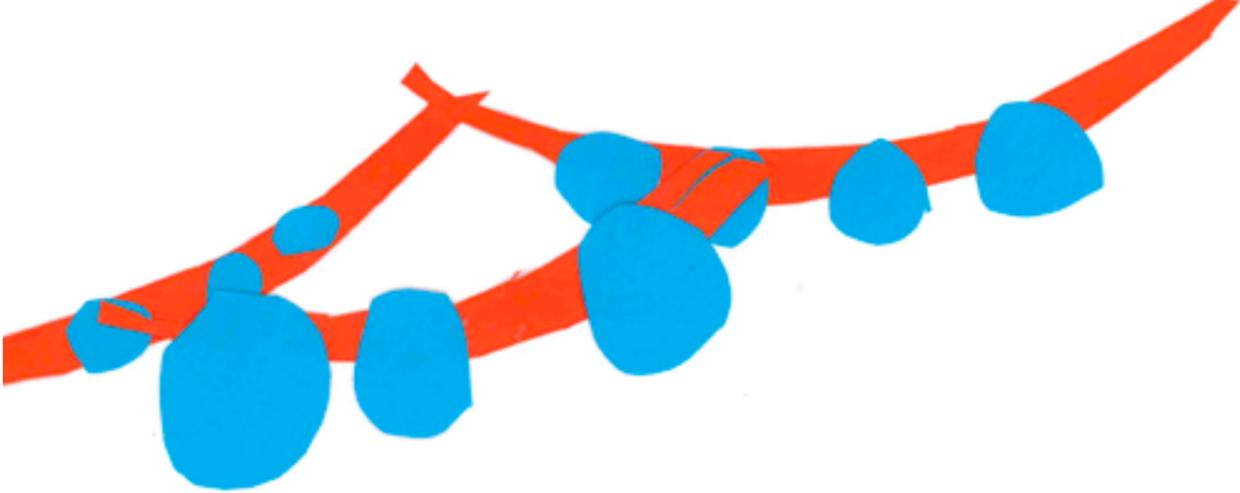


Quand on est dégoûtés  
avec ma maîtresse :  
- on jette  
- on aère  
- on nettoie  
- on frotte  
- on parfume.

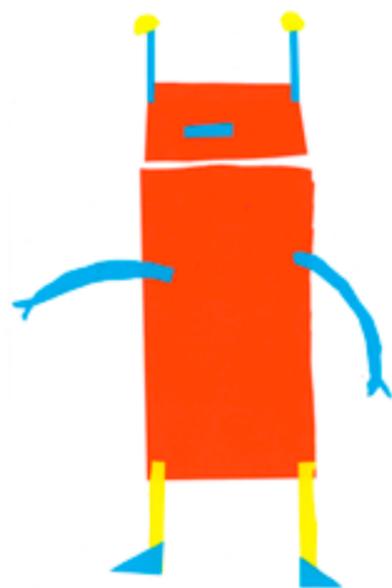


C'est bien silencieux...

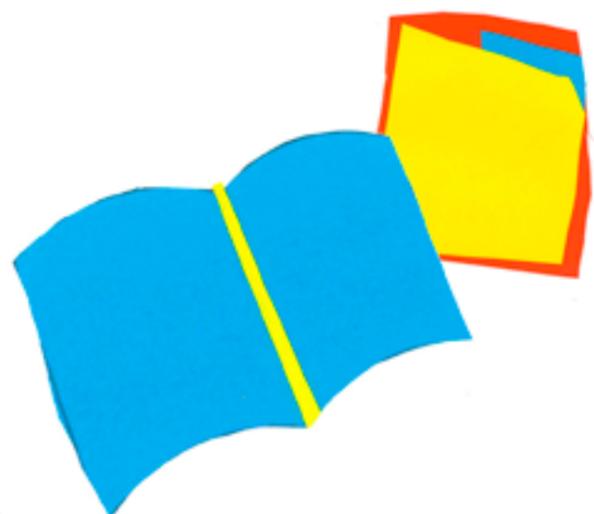


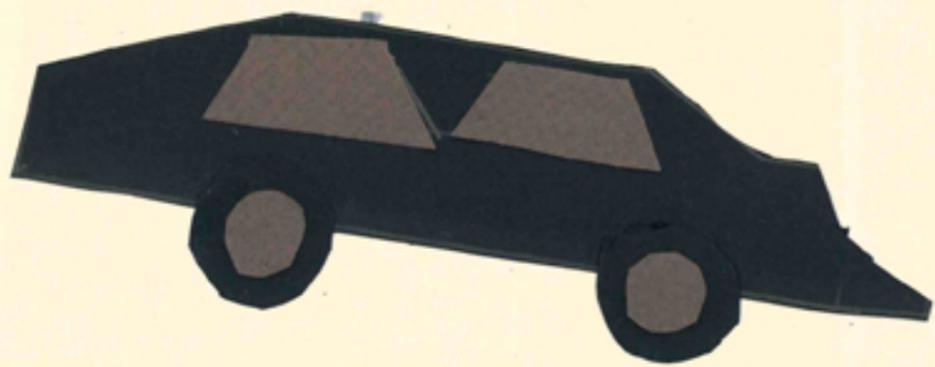


J'écris dans mon journal intime,  
tout ce qui me fait peur.



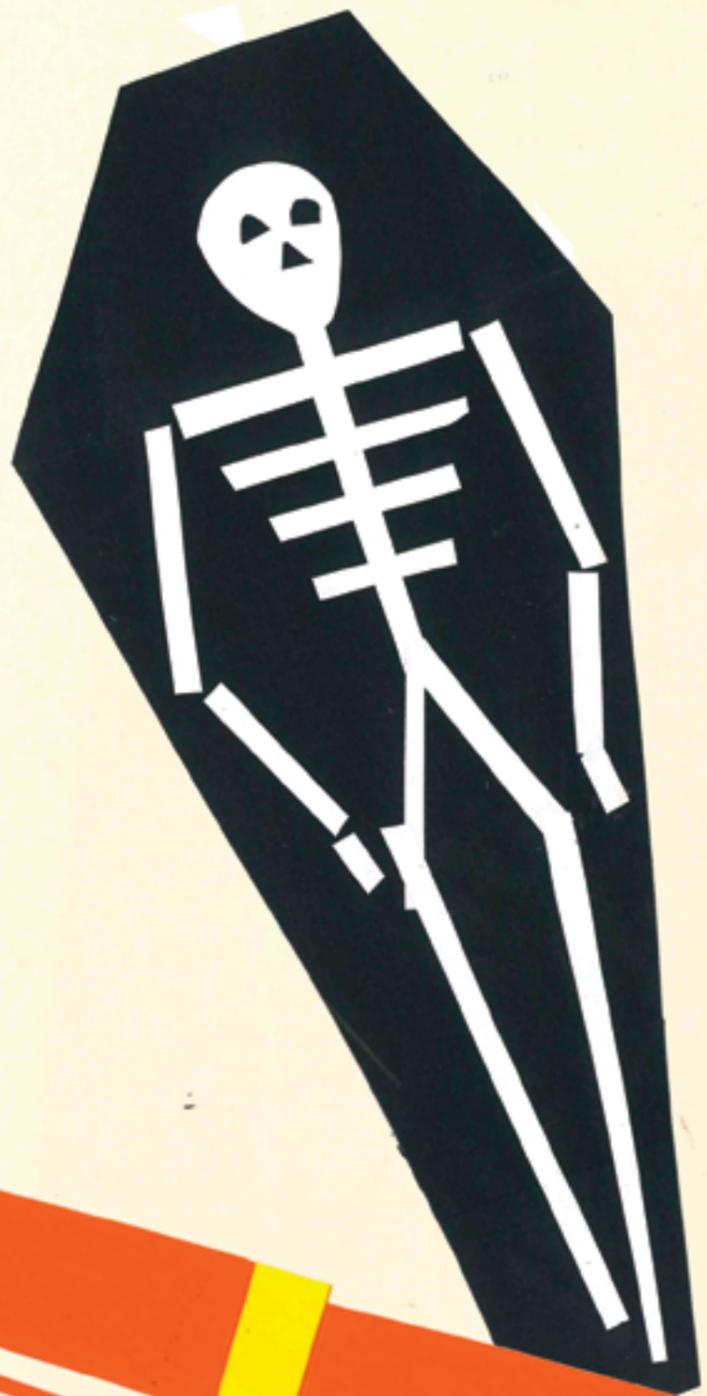
Mais que fais-tu ?



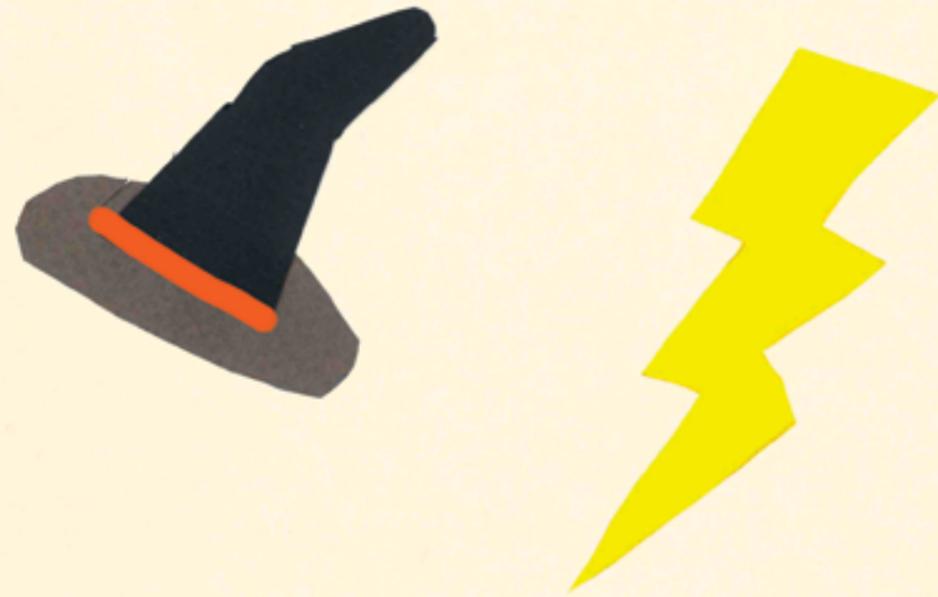


Cher journal,

J'ai peur de l'Océan à cause des requins  
alors je reste en surface.  
J'ai peur des frelons, des abeilles, j'ai peur  
qu'elles me piquent, alors je ne bouge plus.  
J'ai aussi peur des araignées car elles sont bizarres  
alors je crie et j'appelle mes parents.  
J'ai aussi peur de l'avion parce qu'on  
peut se faire mal alors je ferme les yeux.  
J'ai peur quand papa va vite en voiture  
car on peut avoir un accident  
mon coeur fait boum boum  
alors je lui demande de ralentir.



J'ai peur de la maison hantée  
au parc d'attraction, j'ai peur des sorcières  
qui pourraient me transformer en crapaud.  
J'ai peur des monstres aux yeux rouges,  
mon coeur tape fort alors je crie « papa ! »  
pour lui faire un câlin ou je me cache sous mon lit.



J'ai peur du vide ou de tomber de la montagne,  
ça peut faire mal, alors je m'éloigne du bord  
et me mets derrière ma maman.



C'est donc ça la peur !  
Moi j'ai peur de me faire écraser !

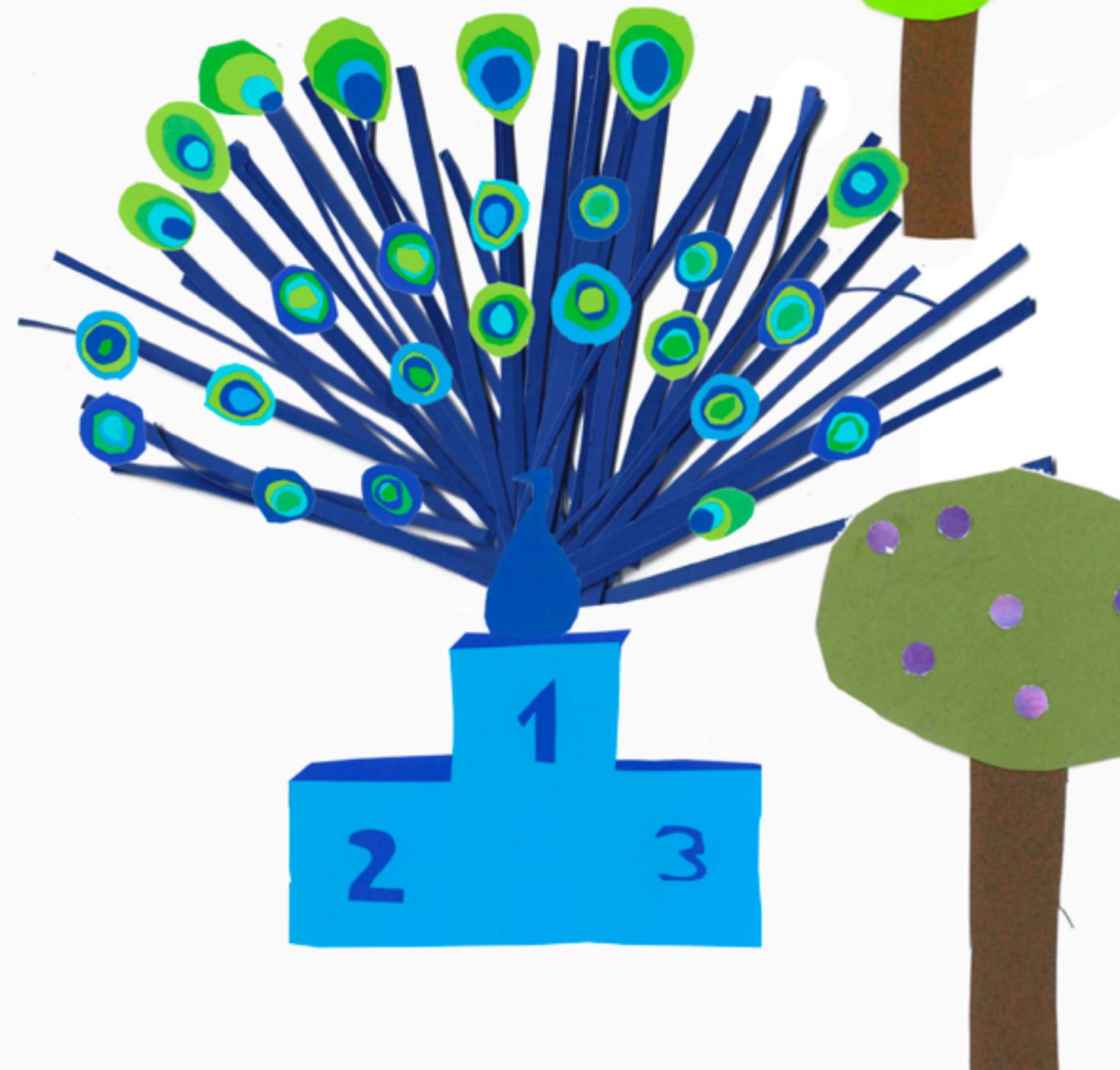


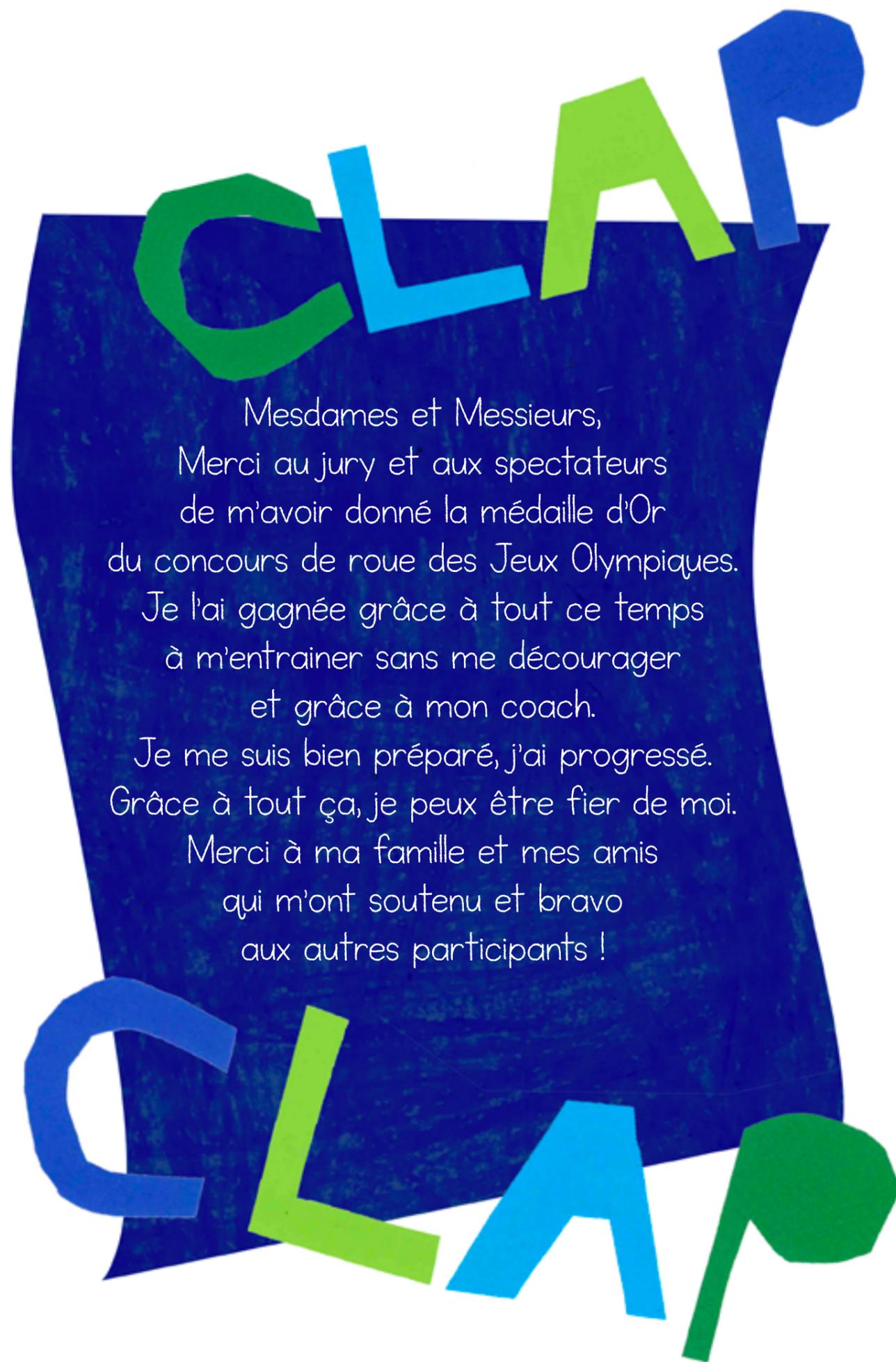


Qu'est-ce que c'est que ce bruit ?

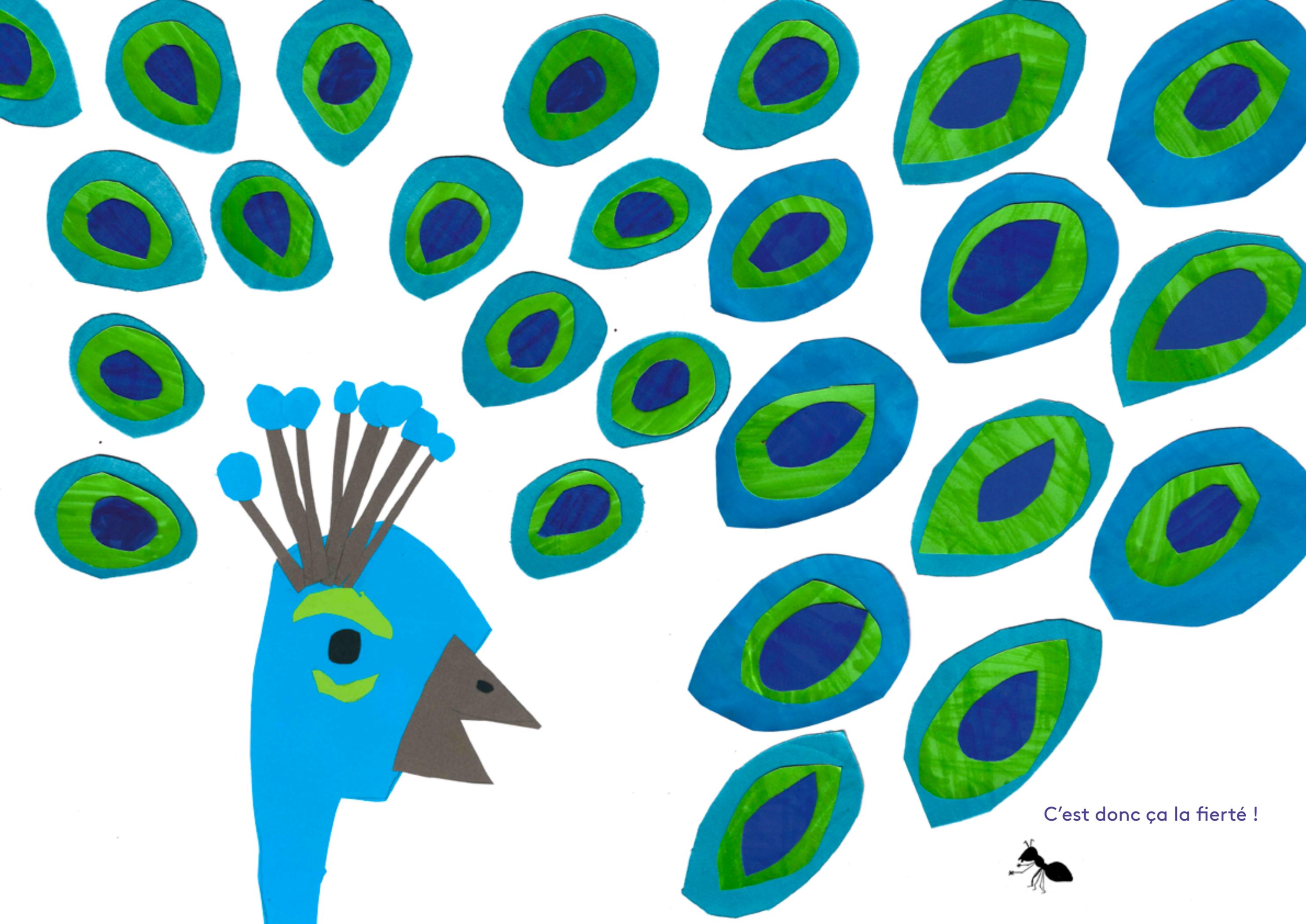
Bonjour ! Je suis Léon le paon  
j'ai gagné le trophée du  
concours de la roue.

Qu'est-ce que  
tu fais là-haut ?



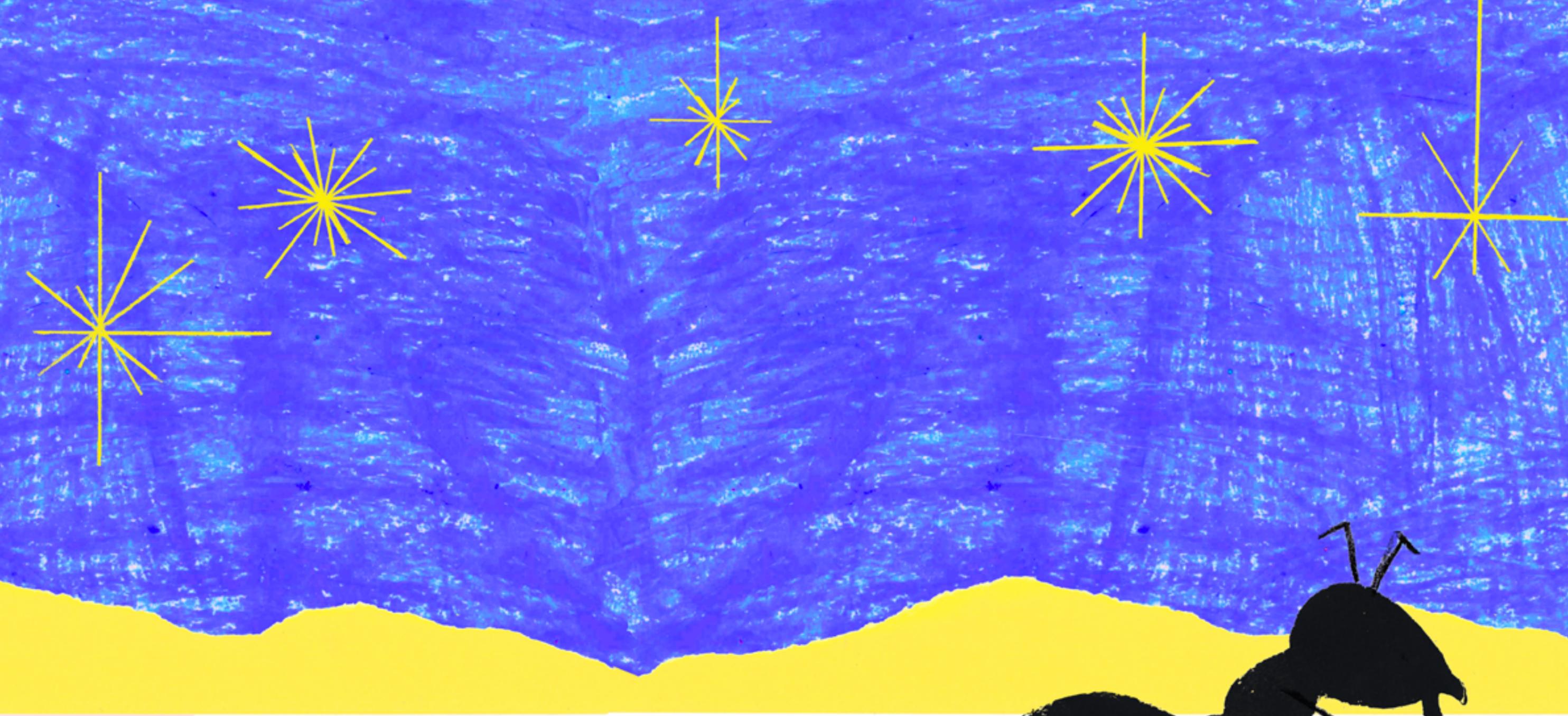


Mesdames et Messieurs,  
Merci au jury et aux spectateurs  
de m'avoir donné la médaille d'Or  
du concours de roue des Jeux Olympiques.  
Je l'ai gagnée grâce à tout ce temps  
à m'entraîner sans me décourager  
et grâce à mon coach.  
Je me suis bien préparé, j'ai progressé.  
Grâce à tout ça, je peux être fier de moi.  
Merci à ma famille et mes amis  
qui m'ont soutenu et bravo  
aux autres participants !



C'est donc ça la fierté !





Moi, aussi je suis fière de moi,  
car maintenant je reconnais les émotions.  
En plus j'ai fait le tour du monde  
et j'ai rencontré de nouveaux amis.  
Maintenant je peux rentrer chez moi.





Là c'est encore moi.  
Je comprends les émotions  
et je vis mieux avec les autres.



**La parole est à toi**  
Prends ton plus beau stylo  
et en avant écriture et dessins !

Quelles sont les trois choses dont tu es le plus fier et pourquoi ?

1. \_\_\_\_\_

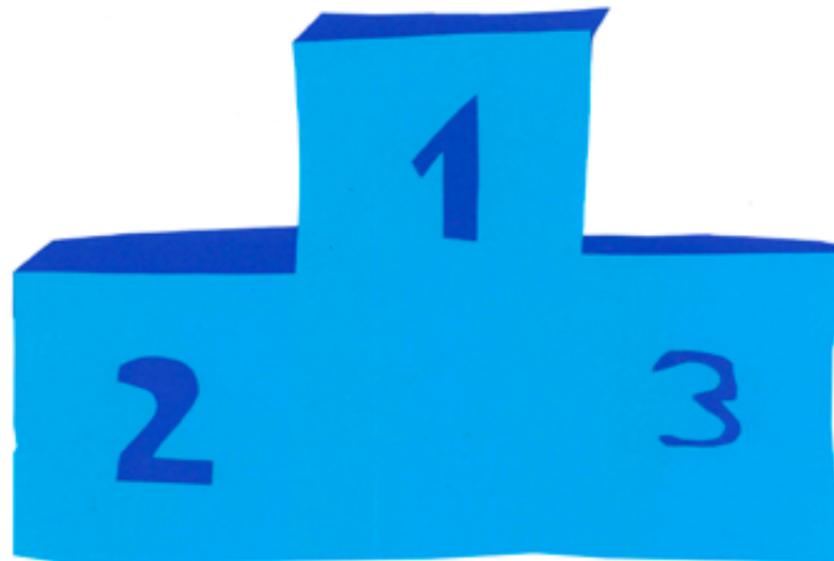
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Dessine toi sur la première marche du podium  
avec les trois choses dont tu es le plus fier.

Que peux-tu faire quand tu as peur pour ne plus avoir peur ?



---

---



Avec qui te sens-tu en sécurité ? Pourquoi ?

---

---

---

Entoure ce que tu trouves le plus dégoûtant parmi les choses ci-dessous.



Que faire quand tu ressens du dégoût ?

---

---

---

Qu'est-ce qui te met en colère ?



---

---

---

Comment chasser ta colère ?

---

---

---

---



Qui sait le mieux te reconforter ? Pourquoi ?



---

---

---

Complète la liste des choses qui peuvent reconforter quand on est triste.

- Un câlin d'une personne qu'on aime
- Parler avec ses amis
- Lire un livre ou regarder un dessin animé
- 
- 
- 



À quelles personnes peux-tu demander de l'aide quand ça ne va pas ?

- Parents
- Copains – copines
- Maîtresse
- Grand-parents
- Frères ou sœurs
- Autre :

Quelles autres émotions as-tu ressenti(e) ces jours-ci ? Pourquoi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui t'a rendu heureux-se cette semaine ?



---

---

---

---

---

---



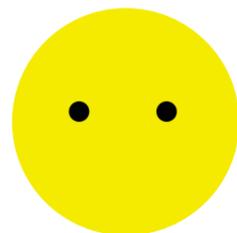
---

---

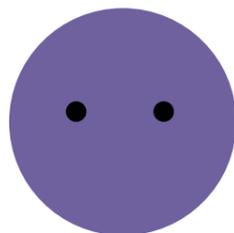


Dessine ta recette de la joie.

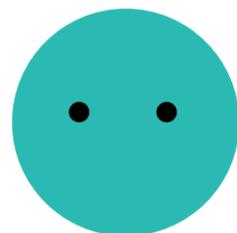
Dessine sourcils et bouches à ces smileys pour leur donner différentes expressions.



Joyeux



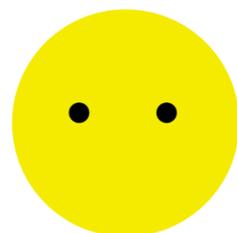
Triste



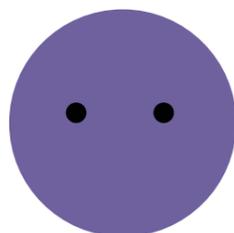
En colère



Fier

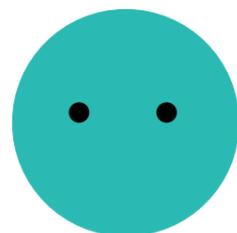


Dégoûté

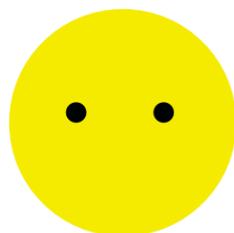


Surpris

Dessine deux autres émotions de ton choix.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Fais la liste des activités qui te procurent de la fierté ou de la joie.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Fais la liste des choses qui te procurent de la tristesse ou de la colère.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



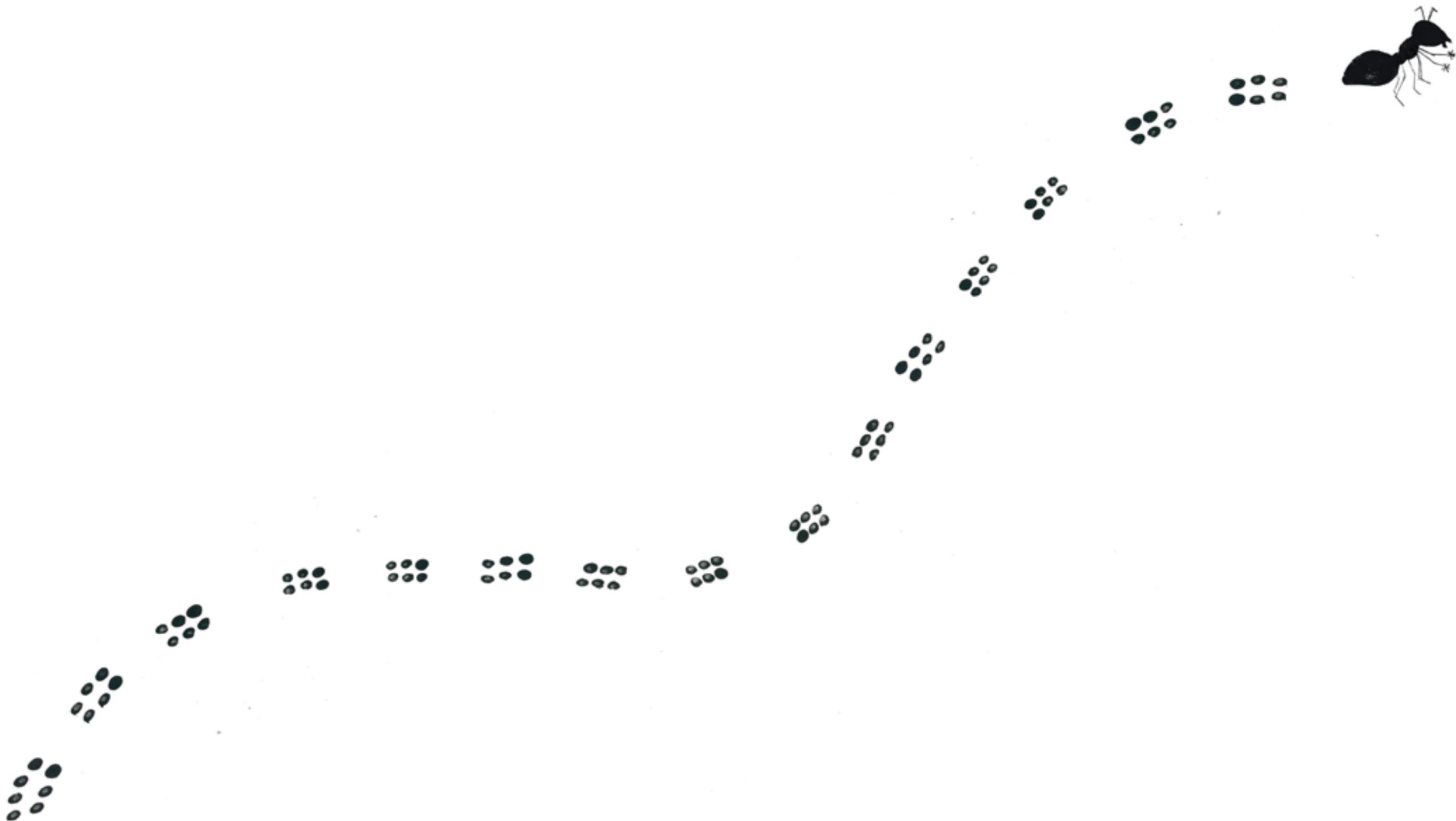
Qu'en déduis-tu ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# LA VISITE DES ÉMOTIONS

Une fourmi perdue parmi les autres,  
part à la découverte du monde des émotions.  
Elle va rencontrer des animaux et se faire des amis.  
Ils l'aideront à mieux comprendre la joie, la colère,  
la tristesse, le dégoût, la peur et la fierté.

