



# PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

## J'me sens bizarre ! : cahier d'activités autour des émotions

2011 - fiche modifiée le 24 mai 2016

Cahier d'activités pour aller à la rencontre de cinq grandes émotions du quotidien : la colère, la joie, la tristesse, la peur et l'ennui.

<b>Support</b>	Carnet d'activités
<b>Âge du public</b>	A partir de 4 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales, Expression de soi
<b>Obtention</b>	En centre de prêt
<b>Participants</b>	A partir de 1
<b>Prix</b>	Gratuit



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

Livre broché (59 pages)

#### J'me sens bizarre ! : Cahier d'activités autour des émotions

Auteur : Sylvette  
Illustrations : LilyGinn  
Actes Sud Junior, 2011

#### Concept :

Ce cahier d'activités permet d'aborder cinq émotions : la colère, la joie, la tristesse, la peur et l'ennui, et incite l'enfant à les vivre pleinement.

Avec peintures, crayons, papier et carton les enfants sont invités à dégommer des Monstres à colère, construire des Boîteàgroschagrins, ou encore devenir un Chevalier du même pas peur.

"Un cahier plein d'idées pour s'amuser, se défouler et créer en toute liberté !"

#### Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)".

#### Bon à savoir

Cet ouvrage est actuellement épuisé.  
Disponible [dans plusieurs bibliothèques de la FWB](#). (Voir ici la [liste détaillée de Samarcande](#))

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Actes Sud Junior  
18, rue Séguier  
75006 - Paris  
France  
+33 (0)1 55 42 63 12  
<http://www.actes-sud-junior.fr>

**Dans les centres de prêt :**

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)

<http://www.clps.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers

+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilenne@clpsverviers.be](mailto:s.vilenne@clpsverviers.be)

<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon

+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)

<http://www.clps-bw.be>

Samarcande (catalogues collectifs des bibliothèques publiques de la FWB)

<https://www.samarcande-bibliotheques.be>

Bibliothèque pédagogique et d'animation Elisabeth Carter

+32 (0)2 279 59 30 - [bib.pedagogique@brucity.education](mailto:bib.pedagogique@brucity.education)

[https://biblio.brussels/iguana/www.main.cls?surl=bruxelles\\_bibliotheque\\_elisabeth\\_carter](https://biblio.brussels/iguana/www.main.cls?surl=bruxelles_bibliotheque_elisabeth_carter)

**Pistes d'utilisation**

---

*Support d'animation / expression*

*Thème : expression de soi, compétences psychosociales*

*Support : cahier d'activités*

**Description**

Ce grand cahier d'activités (format ouvert plus grand que A3) permet de visiter les cinq grandes émotions du quotidien : la colère, la joie, la tristesse, la peur et l'ennui.

Le livre propose des activités quand les émotions débordent :

- Si la colère se pointe
- Si tu es à la limite de t'envoler de joie
- Si la larme est tenace
- Si le trouillomètre est activé
- Si le chaipaquoifaire s'installe

**Comment l'utiliser**

Utilisation individuelle ou avec un adulte (pour la lecture des consignes et l'appui bricolage dans certaines activités), permet de mettre des mots et donne la possibilité d'extérioriser ses émotions. A la maison, à l'école, en thérapie.

**Public**

A partir de 6-7 ans.

**Temps d'appropriation**

Rapide

**En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?**

Il permet un exutoire aux émotions de l'enfant, une verbalisation d'un vécu, une mise à distance par la symbolisation. L'outil contribue au développement de l'intelligence émotionnelle et donc aux compétences psychosociales.

**Temps de préparation :****Points forts :**

Exutoire aux émotions, verbalisation et symbolisation du vécu, approche créative.

**Points d'attention :**

Utilisation avec un adulte pour les plus jeunes (lecture des consignes et appui bricolage pour certaines activités).

**Sujets abordés :**

Explorer les 5 grandes émotions du quotidien : colère, joie, tristesse, peur et ennui.

**Date de l'avis :** 10 mai 2016

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614019/j-me-sens-bizarre.html?export>

26-01-2025 17:31