

La joie

La joie est la plus belle des émotions que tu puisses ressentir. Elle éclaire tes journées, elle fait battre ton coeur, elle te donne envie de danser et de chanter !

La colère

La colère est une émotion normale et nécessaire que l'on ressent devant une injustice ou une agression.

La surprise

Tu es surpris quand il t'arrive quelque chose que tu n'attendais pas. Tu sursoutes, tu as le coeur qui s'accélère, tu rougis, tu cries. Il y a des surprises agréables comme un cadeau que l'on t'offre sans te prévenir. Mais il peut y avoir aussi des surprises désagréables, comme un chien qui te bondit dessus ou une voiture qui te klaxonne.

La tristesse

La tristesse te fait paraître la vie un peu grise et rien ne te fait envie. Parfois, il peut même t'arriver d'être triste sans trop savoir pourquoi.

Le dégoût

Tu sais que tu es dégoûté quand une odeur, un contact, la vue de quelque chose de sale ou d'un aliment que tu détestes te fait faire la grimace ou te donne des frissons désagréables.

La peur

Dans ta vie de tous les jours, tu as déjà eu l'occasion d'avoir peur. La peur est une réaction de ton esprit et de ton corps, que tu ressens face à un danger ou à un événement inattendu. Tu trembles, les battements de ton coeur s'accroissent, tu as envie de fuir, tu as la gorge sèche.

Jalousie

On dit que la jalousie est un vilain défaut, pourtant il est normal d'être parfois jaloux et ça nous arrive à tous ! La jalousie que tu ressens parfois en famille est naturelle, elle montre simplement que tu as besoin d'être aimé, comme tout le monde !

L'amour

C'est un sentiment qui nous pousse à nous rapprocher des autres, d'un ou d'une autre. On aime être en sa présence, on a des papillons dans le ventre quand y pense.

Honte

Si tu as honte de toi, tu peux être très malheureux. Cela montre que tu as une mauvaise image de toi-même et c'est pour cela que tu évites de te mettre en avant : chanter une chanson en public, par exemple. Il faut apprendre à accepter ce que tu es, pour éviter que ta honte devienne un obstacle.