

# Le journal de la marmothèque n°6

Aujourd'hui nous allons découvrir ensemble la dernière partie du journal qui traite des émotions que nous ressentons tous, petits et grands à tous moments de notre journée.

Cette partie développe les deux plus fortes émotions que nous devons apprendre à gérer sans nous faire du mal et sans en faire à ceux qui nous entourent dans notre quotidien.



Je commence le journal par les histoires parce que je sais que vous aimez beaucoup les histoires.

1-Le livre en colère

[https://www.youtube.com/watch?v=TUpS9yH7\\_ek](https://www.youtube.com/watch?v=TUpS9yH7_ek)



2-Grosse colère

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=NrQDgfiPA6w> version française

<https://www.youtube.com/watch?v=wRQeny9mjwc> version anglaise (pour les grands de GS)



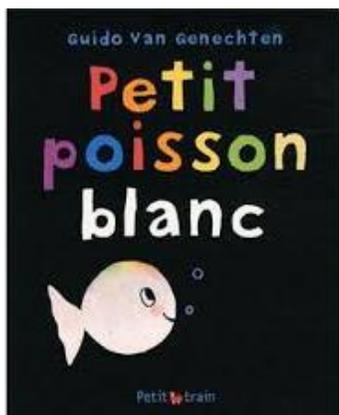
3-les grosses colères du petit éléphant

[https://www.youtube.com/watch?v=rM\\_EZiDwDUw](https://www.youtube.com/watch?v=rM_EZiDwDUw)



4-Petit poisson blanc

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=AX1Hj1BHFKE>



5-Le vilain petit canard

<https://www.youtube.com/watch?v=gGRU44VMWsY>



## Et MAINTENANT je vais vous faire écouter des chansons

1-Dessine-moi-un- sourire

<https://www.youtube.com/watch?v=uprW80SjlRw>

2-Le-petit-chat-triste

<https://www.youtube.com/watch?v=wPBos22mMCA>



Dessine-moi  
un sourire



## C'est le tour de la poésie

1-Poème sur la colère

-<https://www.youtube.com/watch?v=HuRp6simo0g>

(Faire coupure après le poème à la min :0.54)

2-Comptine sur le chagrin

<https://www.youtube.com/watch?v=CVWWEtYrffE>

## Et pourquoi pas des poèmes sur la peur

3-Poème sur la peur

<https://www.youtube.com/watch?v=jawgf8YS5Y4>

4-Quand c'est un fantôme Qui vient me voir Avec son drap blanc et ses houhou  
Je l'imagine en costume d'Elmer A carreaux de toutes les couleurs.



5-Le soir quand il fait tout noir Il est des monstres qui viennent me voir Mais à moi ils ne me font pas peur.  
Allez hop dans le placard les cauchemars !

Marie-Hélène LAFON

Nous allons passer comme d'habitude à la page documentaire qui nous intéresse  
petits et grands.



### C'est quoi la colère

**On sait déjà qu'une émotion, c'est lorsqu'on réagit avec sa tête et son corps à quelque chose qui est en train de se passer.**

La colère nous envahit comme une vague, on ne peut pas l'empêcher. On peut reconnaître sur notre visage en regardant les sourcils, les yeux, la bouche...et dans différentes parties de notre corps qu'il se passe des choses bizarres qui sont difficiles à contrôler!

On peut faire **une crise de colère** quand on n'aime pas quelque chose ou quand on se dispute avec quelqu'un ou quand on nous oblige à faire quelque chose alors qu'on a envie de faire autre chose.

Quand on est en colère on **devient rouge**, ça fait comme un coup de tonnerre qui déchire le ciel.

**Pour cela quand on sent la colère venir, on peut la faire passer en douceur en parlant avec son doudou, en dessinant... et on dit qu'on peut compter jusqu'à 10 le temps que la colère passe.**

## C'est quoi la tristesse



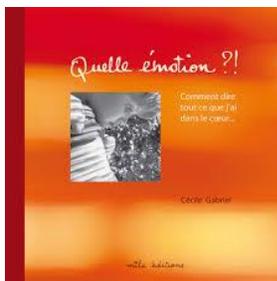
Si quelque chose qu'on aime est abîmé, on a de la **peine**. Se faire gronder après une bêtise peut donner du **chagrin**. Quitter ses parents le 1er jour d'école, rend **triste** et quand on perd son animal de compagnie, on est très **malheureux**.

Quand on est triste, on **pleure**. La tristesse remplit la tête comme un gros nuage noir qui cacherait le soleil. **Quand on est triste on aimerait être consolé par un adulte (maman, papa, la maîtresse), un ami ou quelqu'un qu'on aime bien. Un câlin et des mots doux font toujours du bien.**

Maintenant qu'on a fait le tour des émotions les plus fortes et les plus fréquentes que l'on ressent

**Je vous conseille de voir avec vos parents les pages de ce livre qui nous parle de toutes les émotions que peuvent ressentir les enfants et les adultes aussi.**

<https://www.youtube.com/watch?v=PRlvA4Z1sYE>



Je termine enfin mon journal par une note de gaieté,

Parce que de toutes les émotions que nous rencontrons dans notre vie, **la joie** est notre émotion préférée et les moments de joie sont ceux qui restent pour toujours dans notre mémoire d'enfants et d'adultes.

Le bonheur est dans le pré

<https://www.youtube.com/watch?v=lPLqNx8Xbo>

<https://www.youtube.com/watch?v=xSow3y22oMU>



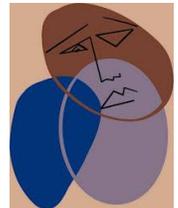
Synthèse émotions

<https://www.youtube.com/watch?v=wzZgCZS0CmE>



Chanson émotions

<https://www.youtube.com/watch?v=JEV52jcDDuE>



## Le journal est terminé.

Vous aurez tout le temps de le consulter pendant vos vacances de février bien méritées.

J'ai une petite proposition à vous faire parce que j'aimerais que tous les enfants de la maternelle m'aident à résoudre le problème.

J'aimerais changer le nom du journal et je vais vous donner 3 choix desquels vous choisirez votre titre préféré.

- 1- Notre journal de la maternelle
- 2- Le journal des petits curieux
- 3- Un titre de votre choix



de Notre journal  
LA MATERNELLE



Si vous ne m'aidez pas je ne saurai pas lequel choisir

J'attends impatiemment vos réponses avant la rentrée à mon mail du CPF [nada.kamel@cpf.edu.lb](mailto:nada.kamel@cpf.edu.lb)

Bonnes vacances

Nada

