

# Table des matières

## JE DÉCOUVRE MA PLANÈTE ET

### J'APPRENDS À CONNAÎTRE...

Mes qualités .....	2
Mes goûts .....	6
Mes sentiments .....	8
Mes talents .....	11
Mes valeurs .....	13
Mes ambitions .....	15
Mon identité personnelle .....	16
Mon bilan .....	17

## J'APERÇOIS LES NUAGES QUI

### ENTOURENT MA PLANÈTE ..... 18

Mes émotions .....	19
Ce que je ressens .....	20
Mes réactions face à différentes situations .....	24
L'effet de mes paroles sur les autres .....	27
L'effet de mes gestes sur les autres .....	29
L'effet des paroles et des gestes des autres sur moi .....	30
Les conflits .....	31

## JE PRENDS CONTACT AVEC DES

### ÊTRES QUI HABITENT MA PLANÈTE .... 34

Me faire des amis et amies .....	35
Garder mes amis et amies .....	46
Le nombre d'amis et amies .....	49

MON PLANÈTE ..... 51

LE MONDE DE MONAMY ..... 52

Spécimen - À la conquête de mon univers 1



# MES SENTIMENTS

Ferme les yeux. Imagine que des gens débordant d'émotions t'entourent. Prends ton temps et respire profondément. Comment ressens-tu ?

Les sentiments, ce sont les émotions que tu ressens. Lorsque tu vois un événement heureux ou malheureux, tu as des réactions et des réactions. Ce sont tes sentiments. Il est important que tu apprennes à connaître tes sentiments. Tu pourras bien vivre lorsque tu les vivras.

Commençons par découvrir tes sentiments :

- 1- Sais-tu ce qui te procure du bonheur ?
- 2- Sais-tu ce qui te procure de la tristesse ?
- 3- Quels sont tes sentiments face à différentes situations ?

Spécimen - À la conquête de mon univers 1



# CE QUE JE RESSENS

Pour t'aider à répondre au questionnaire, j'ai inventé un appareil. Cet appareil détecte toutes les émotions que tu vis. Impressionnant, n'est-ce pas ? Voici la liste des émotions qu'il a détectées en toi.

- |                                 |                                   |                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Cela ne me dérange pas.         | Je me sens malade.                | Je me sens nerveux.                   |
| Je suis content ou contente.    | Je ressens de l'impuissance.      | J'ai envie de le ou la frapper.       |
| J'ai envie de rire.             | Je me sens perdu ou perdue.       | Je ressens de la jalousie.            |
| Je me sens nerveux ou nerveuse. | Je ressens de l'abattement.       | Je ressens de l'embarras.             |
| Je me sens fébrile.             | Je ressens de la joie.            | Je me sens blessé ou blessée.         |
| Je ressens de l'agitation.      | Je ressens de l'angoisse.         | Je me sens sur la défensive.          |
| Je ressens de l'excitation.     | Je ressens de la tristesse.       | Je me sens laid ou laide.             |
| Je suis triste.                 | Je me sens exclu ou exclue.       | Je regrette.                          |
| Je ressens de la fierté.        | Je ressens de l'inquiétude.       | Je m'en veux.                         |
| Je ressens du mécontentement.   | Je ressens de la tranquillité.    | Je me sens désolé ou désolée.         |
| J'ai envie de me venger.        | Je n'ai pas quoi faire.           | Je me sens méprisable.                |
| J'ai mal au ventre.             | Je ressens de la dépression.      | Je ressens du découragement.          |
| J'ai mal au cœur.               | Je ressens de l'irritation.       | Je ressens de l'amour.                |
| Je ressens de la gêne.          | Je ressens de l'impatience.       | Je me sens bouleversé ou bouleversée. |
| J'ai peur.                      | Je n'ai plus envie de travailler. | Je ressens du courage.                |
| Je me sens fier ou fière.       | J'ai envie de bouger.             | Je ressens de l'anxiété.              |
| Je lui en veux.                 | J'ai envie de pleurer.            | Je ressens de l'indifférence.         |
| Je le ou la déteste.            | J'ai envie de frapper.            | Je ressens de la bonté.               |
| Je ressens la solitude.         | J'ai envie de crier.              | Je me sens inhabile.                  |
| Je me sens mélancolique.        |                                   |                                       |

Spécimen - À la conquête de mon univers 1



# CE QUE JE RESSENS

Réponds aux questions suivantes. Sers-toi de la liste de la page 20.  
Comment te sens-tu :



1- Lorsque ton ami ou amie ne veut pas jouer à ton jeu ?

\_\_\_\_\_

2- Lorsque tes parents te disent non ?

\_\_\_\_\_

3- Lorsque tu te fais agacer ?

\_\_\_\_\_

4- Lorsque ton enseignant ou enseignante te dit que tu es de un ou une élève de ta classe ?

\_\_\_\_\_

5- Lorsque tu éprouves de la difficulté à faire le travail demandé ?

\_\_\_\_\_

6- Lorsque tes camarades parlent dans ton dos ?

\_\_\_\_\_

7- Lorsque tu te fais dénoncer par un ou une camarade ?

\_\_\_\_\_

8- Lorsqu'un ou une camarade de ta classe n'arrête pas de faire du bruit ?

\_\_\_\_\_

9- Lorsqu'un ou une camarade se vante d'être meilleur ou meilleure que toi ?

\_\_\_\_\_

10- Lorsque tu es triste ?

\_\_\_\_\_

11- Lorsque tu es fatigué(e) ?

\_\_\_\_\_

12- Lorsque tu n'obtiens pas ce que tu veux ?

\_\_\_\_\_

Spécimen - À la conquête de mon univers 1

