**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

****

**Je gère mes émotions**

**Lis les mises en situation et réponds en choisissant les réponses.**

**Tu peux en entourer plus d’une.**

**1. Laurie décide de jouer avec son amie Zoé à la récréation. Toutefois, Zoé décide qu’elle ne veut pas jouer avec Laurie. D’après toi, quelle émotion Zoé ressent?**

A) Elle est triste. B) Elle est fâchée. C) Elle est contente.

**2. Qu’est-ce que Laurie devrait faire ?**

A) Elle devrait se fâcher et dire à Zoé ce qu’elle en pense.

B) Elle devrait pousser Zoé parce qu’elle lui a fait beaucoup de peine.

C) Elle devrait prendre le temps de se calmer.

D) Elle devrait aller voir un adulte.

E) Elle devrait parler à Zoé et lui expliquer qu’elle a beaucoup de peine.

**3. Dans le rang, Isaac arrive en dernier et dépasse Samuel. Samuel lui dit d’aller derrière la file puisqu’il est arrivé en dernier, mais Isaac ne veut rien entendre. Que ferais-tu à la place de Samuel ?**

A) Je tirerais le manteau d’Isaac afin d’aller le porter derrière la file.

B) Je crierais sur Isaac afin qu’il comprenne que ce n’est pas sa place.

C) J’irais voir un adulte afin de dénoncer le geste d’Isaac.

D) Je prendrais la décision de me calmer puisque je n’aime pas me chicaner pour une place dans le rang.

**4.**  **Léo jouait dans la cour. Soudainement, un ami le fait trébucher et il tombe par terre. Lorsqu’il tente de se relever, il sent son cœur battre très fort et il a envie de se chamailler. D’après toi, comment se sent Léo ?**

A) Il est triste parce que son ami lui a fait mal.

B) Il est joyeux parce qu’il adore tomber par terre.

C) Il est en colère parce que son ami n’avait aucune raison de le faire tomber et cela lui a fait très mal.

**5. Que ferais-tu si tu étais Léo ?**

A) Je donnerais une bonne leçon à l’élève qui m’a fait tomber en le faisant tomber à mon tour.

B) Je quitterais les lieux en courant afin de ne plus voir l’élève.

C) Je lui crierais dessus en lui disant qu’il est méchant et que je ne veux plus jamais lui parler.

D) J’irais chercher un adulte afin qu’il m’aide à régler le conflit.

**6. Sandrine est dans le corridor et revient de la récréation. Elle a eu beaucoup de plaisir dans les glissades à l’extérieur et se sent très bien. Lorsqu’elle entre dans l’école. Elle court, elle parle très fort et bouscule quelques amis. D’après toi, comment se sent Sandrine ?**

A) Elle est triste.

B) Elle est en colère, c’est pour cela qu’elle bouscule tout le monde.

C) Elle est heureuse. Elle est même « trop énervée ».

**7. Que devrait faire Sandrine afin de bien travailler dans la classe ?**

A) Continuer de parler très fort et de bousculer les autres élèves.

B) Courir dans le corridor.

C) Prendre de grandes respirations pour se calmer.

D) Demander à son enseignante un moment

afin de se calmer et de revenir plus calme en classe.